



**CANARIAS7**

Sábado, 24 de diciembre de 2022

**SUPLEMENTO ESPECIAL**

**¡Feliz  
Navidad!**

# Y llegó la Navidad

Somos hijos de nuestro tiempo, como también lo debieron ser nuestros antepasados en sus respectivas épocas, y no podemos eludir, y tampoco es necesario, las formas y sentires en los que nos ha tocado vivir y compartir vivencias

## CRÓNICA

**JUAN JOSÉ LAFORET**

Cronista oficial de Las Palmas de Gran Canaria



**M**ucho han cambiado las navidades isleñas, su estética, su forma de sentir las y de vivirlas, pero no sólo en relación con las formas, usos y costumbres en que nos la evocan en sus textos autores como Domingo J. Navarro, Eduardo Benítez Inglott o José Miguel Alzola, sino, incluso, si las comparamos con las que podemos recordar quienes ya tenemos algunos años, y pudimos vivir en su plenitud aún tradiciones que hoy ni se perciben de lejos.

Sin embargo, no somos los primeros en observar cambios que afectan a una celebración tan arraigada, pues el que fuera cronista oficial de la capital grancanaria, Eduardo Benítez Inglott, en un artículo publica-



Los belenes son parte de la tradición navideña canaria. COBER

do en diciembre de 1953, al señalar como «todavía, al acallar-se los repiques, se oye a lo lejos el canto de una isa de las '...de media noche pa el día', ó el rasgueo de las guitarras y bandurrias de una comparsa que ha pasado la nochebuena dando serenatas a personas amigas o significadas...», resaltaba con pena como en aquellas serenatas «...el repertorio de los cantos isleños formó peregrino contrastes con valeses, boleros y otros aires con los que el afán del modernismo ha desfigurado el clasicismo canario de pasados tiempos, en muchas ocasiones, con marcada ofensa al buen gusto...». El propio Domingo José Navarro y Pastrana, en sus 'Recuerdos de un Noventón', habla de las costumbres navideñas en Gran Cana-

ria en forma de recuerdo, en tiempo de pasado, como si fueran usos que vivió y disfrutó así de joven, o muchas décadas atrás, y las recordaba con nostalgia en aquellos últimos años del siglo XIX. José Miguel Alzola, en el prólogo a la segunda edición de su libro 'La Navidad en Gran Canaria', no duda en subrayar como «...la alegre y hogareña austeridad con la que en épocas pasadas discurría el ciclo pascual ha sido desbordada...»

Sea como fuere, estas fiestas, cuya principal tradición es que se sigan celebrando de forma amplia y generalizada año tras año, siglo tras siglo, con casi unanimidad de criterios – de criterios que, en diferentes lugares y épocas, se saltan los orígenes fundamen-



Les deseamos  
**FELIZ NAVIDAD**

MÁS  
**NAVIDAD**  
MÁS  
**FELICIDAD**  
EN LAS ARENAS

cclasarenas.com

**lasarenas**  
DISFRUTARLO ES MUY NUESTRO

Recomendadas por los ★ que más saben de Navidad

# Regala Experiencias Lopesan



  
**LOPESAN**  
HOTEL GROUP  
GRAN CANARIA



Descubre más en  
[regala.lopesan.com](https://regala.lopesan.com)  
Sujeto a condiciones

▶ talmente religiosos de la celebración, y cobran un carácter paralelo pero diferente-, han sido, son y serán con mucho unas fiestas contradictorias, o cuando menos que generan muchas más controversias de lo que podemos pensar a primera vista. Fiestas universales y a la vez las más particulares, en su forma y sentimiento, en los distintos pueblos y territorios que hacen gala de unas 'navidades propias'; fiestas de la alegría, de la esperanza, pero también para la inmensa mayoría de la nostalgia, de la tristeza que les generan muchos de los instantes más tiernos y puntuales de estos días navideños; fiestas de amor, de solidaridad, pero también de entrega a un frenético consumo desmedido, que sólo evoca actitudes egoístas, nunca de un compartir generoso y desprendido. En fin, que decir, sólo unos apuntes de las muchas contradicciones, o controversias, en las que todos podrán caer en la cuenta a poco que se lo planteen.

Mas, somos hijos de nuestro tiempo, como también lo debieron ser nuestros antepasados en sus respectivas épocas, y no podemos eludir, y tampoco es necesario, las formas y sentires en los que nos ha tocado vivir y compartir vivencias, aunque ello no signifique que olvidemos usos y costumbres de



Decoración navideña en Gáldar. c7

otras épocas que aún perviven de alguna manera, o tradiciones que pudiéramos rescatar con facilidad, pues son elementos que definieron nuestra personalidad social y cultural. Creo que todo se va entremezclando, dándonos aires nuevos donde subyace lo de siempre, algo que se percibe incluso en las palabras, un tanto acaloradas y refunfuñantes, de D.

Eduardo Benítez, al decir (en 1953, recordemos) que «...ahora, en los tiempos que vivimos, son bien distintas las características del día de Navidad en nuestra urbe. Antes se almorzaba y se comía: ahora se come y se cena. Son pocos los Nacimientos y hasta los pasteles han cambiado de tamaño y no

digamos que, de calidad, aunque si de precio. Casi no existe la turroneira, pues los expendedores callejeros del sabroso producto isleño son, en su mayoría, del sexo fuerte. El paraguas y el farol pasaron a la historia. Todo, o gran parte, ha cambiado...»

Y si el memorialista grancanario Romero y Ceballos, en diciembre de 1782, hablaba de «...unas Pascuas con el ambiente muy templado y sereno...», Domingo J. Navarro nos recordaba, al finalizar el siglo XIX, que «toda la temporada de Pascua estaba la ciudad día y noche atormentada con los ranchos de cantadores, que cantaban romances con panderos, repiqueteo de asadores, sonajas o cascabeles...», hoy

la ciudad, como también ocurre en casi todas las poblaciones insulares, no se queda atrás en sus sonidos de Navidad: conciertos de Villancicos en la Plaza de Santa Ana para pregonar la llegada de las fiestas, o la misma nochebuena en algunos años, tras la misa del gallo; recitales navideños en la Playa de Las Canteras y en otros puntos como los centros comerciales; coros y parrandas por Triana y Mesa y López; repiqueteo de fuegos artificiales; e incluso algunas serenatas, que de nuevo vuelven a aparecer en estos días de las Navidades isleñas.

Ahora son muchos, alguien de edad diría incluso infinitos, con asombro ante la austeridad de otras épocas, los productos que podemos adquirir en los comercios para celebrar estas fiestas, bastantes de ellos exquisitos y sin parangón alguno en su calidad con los que heredamos de nuestros antepasados. Y, sin embargo, la inmensa mayoría de los grancanarios no se sentirían satisfechos y plenamente en Navidad si en su mesa faltaran productos como los pasteles de carnes, las truchas de batata o de cabello, bollos de alma o muchos de los dulces más tradicionales que, cada 24 de diciembre, salen de las dulcerías grancanarias en grandes bandejas para las celebraciones de estos días, pues como ya señaló Domingo J.

Navarro '...la Nochebuena se dedicaba a la misa de la catedral y luego a la gran cena de cazuela de gallina y pasteles de carne de cerdo...', pasteles cuya confección y venta se iniciaba cada 25 de noviembre; así como el día de Santa Lucía, el 13 de diciembre, marcaba la fecha en que se debía comenzar a instalar los nacimientos, que se mantendrían hasta el día de la Candelaria, allá por el 2 de febrero siguiente, aunque en la actualidad una gran mayoría aprovecha en largo puente de la Constitución y la Inmaculada para estos cometidos y se retiran todos los adornos navideños apenas pasa el día de Reyes.

Usos y costumbres de las navidades isleñas de ayer y de hoy, innovaciones que se hacen tradiciones, alegrías y penas, sentires y recuerdos, que le dan a la Navidad grancanaria un sabor y un estilo casi propio. Y como acontece desde hace siglos, la bulla y el regocijo vuelven cada año con la Nochebuena isleña, con un brindis que bien pudiera ser con vino dulce del Monte acompañado de unos sabrosos bizcochos lustrados de Moya, unos polvorones de Tejeda, o unos pasteles de Teror, mientras en los labios se deja murmurar un villancico que parecer decir: «Caracola a caracola / por la orillita del mar, / arrulla la brisa / al niño chiquito / que nos trae la Navidad».

La vida no tiene guion,  
¡LA NAVIDAD TAMPOCO!

píntala a tu modo



¡Feliz  
Navidad!



## Felices fiestas

*Tú eres lo más importante para muchas personas,  
en Navidad y en cualquier momento del año.*

*Este es el motivo por el que  
cuidar de ti nos hace muy felices.*

*Cajasiete. 60 años deseándote toda la felicidad del mundo.*

60  
aniversario  
1962/2022

 **cajasiete**

# Un regalo ideal para dejar muy buen sabor de boca

El libro '60 recetas canarias y otros cuentos', de Vanesa Delgado, se convierte en un perfecto viaje por la gastronomía tradicional

R.F.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. El libro '60 recetas canarias y otros cuentos', de Vanesa Delgado, se convierte en un regalo ideal para este periodo navideño. Recetas fáciles de elaborar, en la que se pone en valor la cocina tradicional. La autora del libro ha recalado el papel fundamental que tienen las recetas tradicionales para mantener vivo el recuerdo de nuestros abuelos, abuelas, padres y madres. «El placer de la sencillez», como señaló Delgado, unido a las incorporaciones culinarias que añaden las generaciones posteriores, conforman un viaje al pasado donde el olor y el sabor es el mejor hilo para reencontrarnos con los nuestros

gracias a estas recetas de siempre.

'60 recetas canarias y otros cuentos' es el segundo libro de Vanesa Delgado y se podrá adquirir en las propias instalaciones de CANARIAS7, en El Sebadal, o se podrá reservar en su kiosco o punto de venta habitual.

El prólogo del libro lo realizó Juan José Laforet, cronista oficial de Gran Canaria. Laforet hizo un recorrido por la importancia que ha tenido la gastronomía en la historia insular, así como su papel fundamental para fortalecer la identidad canaria a través de recetarios que pasan de generación en generación. «Vanesa Delgado ofrece una obra de innegable utilidad para entender el más real y palpable presente de la gastronomía canaria tradicional en la vida cotidiana actual, pero sin perder nunca el horizonte de sus raíces y de los procesos que pudo tener a través de las distintas épocas», destacó.

«Muchos de los platos habituales del Archipiélago son hoy seña



La autora Vanesa Delgado firmando ejemplares el día de la presentación del libro. JUAN CARLOS ALONSO

de identidad canaria. Unos productos y unas viandas que reconocen y sitúan a Canarias en el mapa gastronómico universal, sin género de dudas. Y no es hablar mera y maniqueamente de las afamadas 'papas arrugadas', que también, sino de productos como quesos, vinos, pescados, frutas selectas, a partir de los cuales se elabora una gastronomía muy premiada, al igual que de muchos otros platos como los

que recoge Vanesa Delgado en este prontuario culinario, que es santo y seña de una realidad cultural isleña actual», afirmó.

El lector podrá encontrar en esta obra desde entrantes, aperitivos y ensaladas, hasta platos de cuchara, pescados, carnes, arroces y una selección de postres. «Un libro útil para adentrarnos en el arte culinario de Canarias, pero también para conocer mejor el alma de las islas, de sus

gentes».

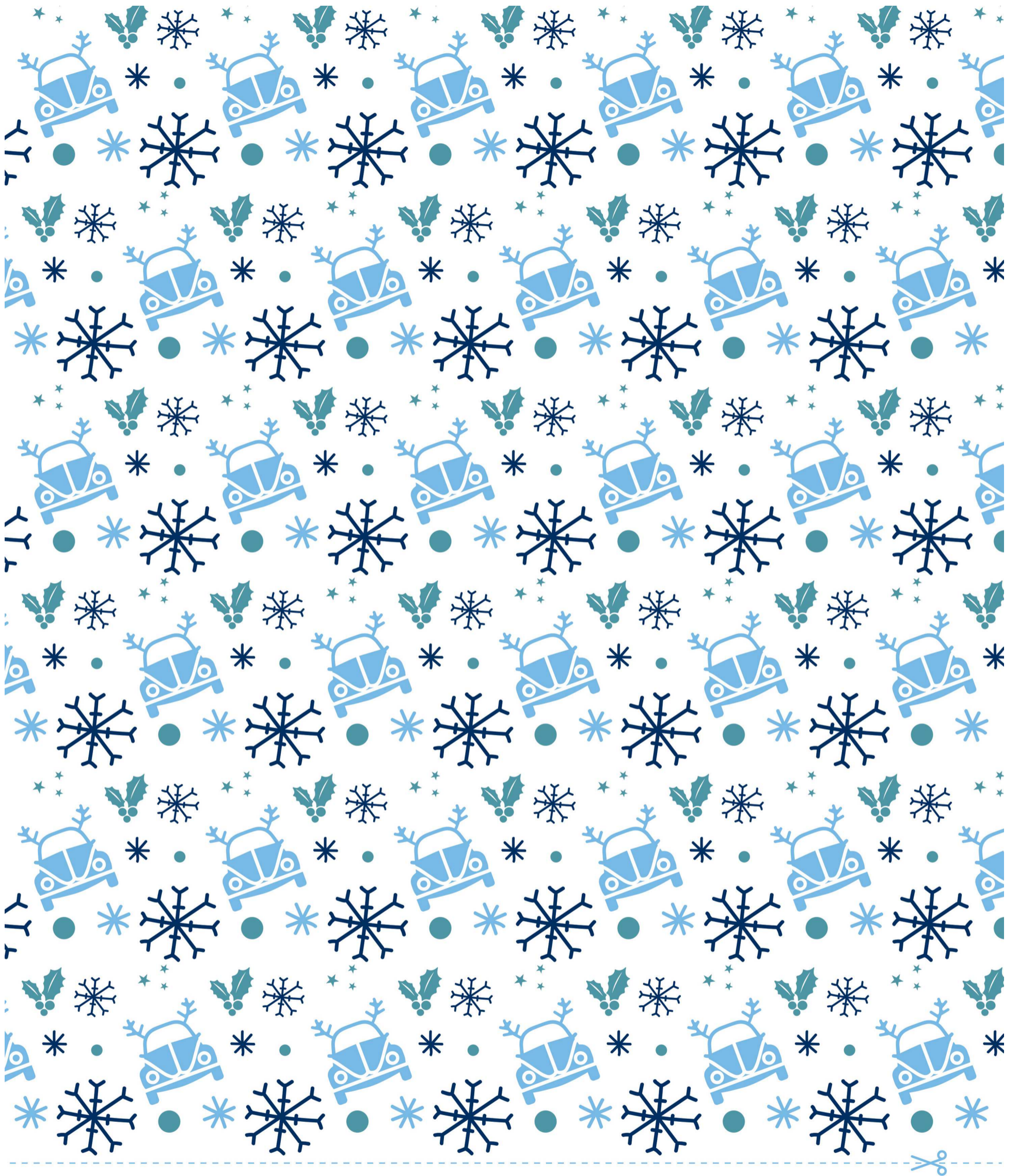
Este proyecto ha sido financiado en un 52,08% por el Cabildo de Gran Canaria. Ilusión y tradición en 60 recetas, con los sabores que a todos nos acompañan desde siempre.

'60 recetas canarias y otros cuentos' se convierte en un compañero de viaje ideal en la cocina para poder transportarnos a la gastronomía canaria tradicional con sencillez y pasión.

**RIAS BAJAS**  
RESTAURANTE · MARISQUERÍA

*En estas fiestas felicitamos a nuestros clientes y a toda la sociedad canaria en general, deseándole un feliz y próspero año nuevo.*

C/ Simón Bolívar, 3, Las Palmas de Gran Canaria · Reservas: 928 271 316



Desde **Domingo Alonso Group** te animamos a reutilizar este papel para uno de tus regalos.  
Por una Navidad más sostenible.



DOMINGO ALONSO GROUP

# San Silvestre 2022, la fiesta deportiva de Fin de Año

Hoy, último día para la inscripción presencial, aunque de forma online se podrá formalizar hasta la medianoche de mañana

**RAFAEL FALCÓN**

**LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.** El próximo 31 de diciembre regresa con más fuerza que nunca la tradicional San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria, tras unos años de ausencia por la crisis sanitaria. La fiesta deportiva de Fin de Año sigue sumando inscritos día a día y se espera que la capital grancanaria se transforme el próximo sábado, a partir de las 17.00 horas, con una marea verde con miles de participantes.

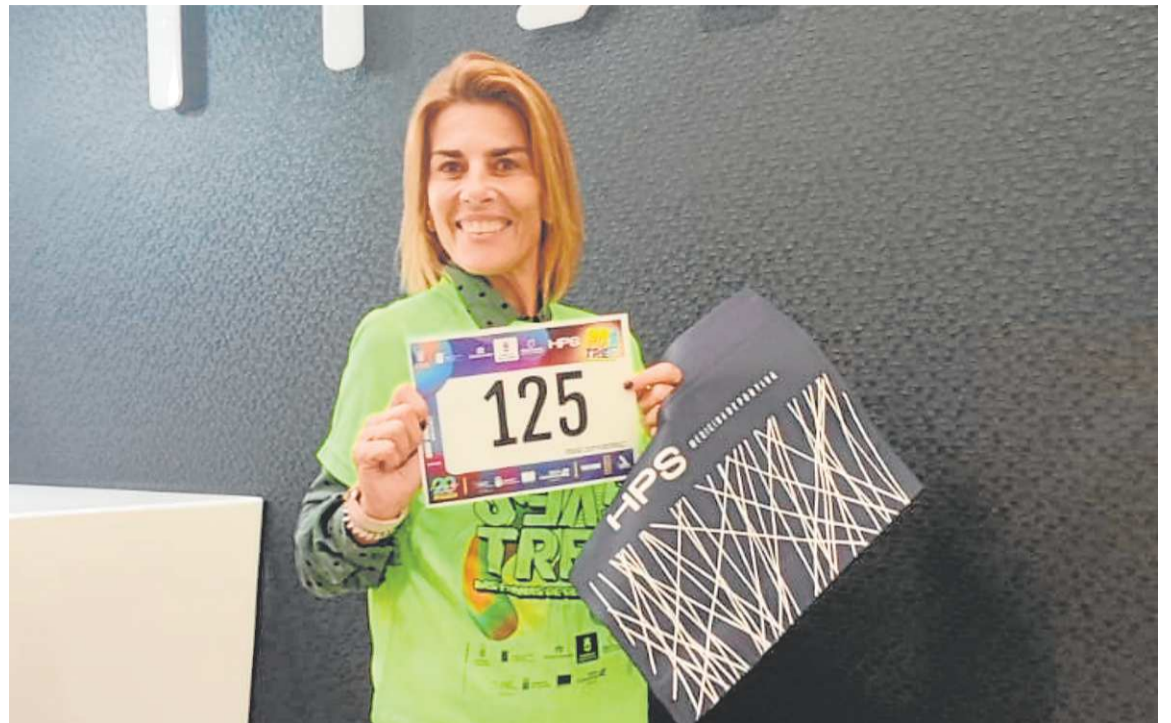
Las inscripciones presenciales para no perderse esta carrera solidaria tan especial concluyen hoy en los centros MacroFit. Los horarios de hoy son los siguientes: MacroFit Castillo de Agüimes hasta las 14.00 horas; MacroFit Las Palmas en Juan

XXIII hasta las 17.00 horas; y MacroFit La Ballena hasta las 17.00 horas. Pero mañana día de Navidad, hasta la medianoche, hay ocasión de inscribirse a través de la página web de la carrera y posteriormente estos inscritos de última hora podrán recoger la bolsa del participante los días 28 y 29, de 11.00 a 20.30 horas, en Decathlon Tamaraceite.

Cualquier novedad, en referencia a nuevas inscripciones, habrá que estar atento a la página web oficial de la carrera.

La San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria 2022 presenta este año un cambio de trazado. A la búsqueda de una mayor comodidad, con la intención de seguir creciendo en inscritos, la carrera tomará la Avenida Marítima, en sentido Sur-Norte, hasta Muelle Las Palmas, por lo que los participantes saldrán desde las inmediaciones del Metropole en dirección a Julio Luengo.

Una vez se llegue a la Estación de Guaguas de San Telmo, los corredores tomarán Rafael Cabre-



Ana Pérez ya está preparada para la cita del 31 de diciembre. c7

ra y a la altura del Hiperdino girarán hacia Francisco Gourié y enlazarán con León y Castillo hasta la meta.

Corriendo, caminando, con la mascota, con el bebé. La San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria se convierte en punto de encuentro para miles de personas en esta fecha tan señalada. Finalizar el año haciendo ejercicio físico y darle la bienvenida a 2023 en buena compañía y con-

tribuyendo a un fin solidario son ingredientes suficientes para no perderse esta carrera.

El espíritu de la San Silvestre regresa a la capital grancanaria. La última edición, celebrada en 2019, reunió a 10.500 participantes y se espera que poco a poco se vayan recuperando esas cifras de antaño.

La distancia de 6 kilómetros es ideal para los que se inician en el running, pero como esta carre-

ra solidaria es especial también se puede hacer caminando de forma agradable y sin prisas.

La San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria 2022 quiere tomar nuevamente su protagonismo y escalar a nivel nacional como una de las más participativas de España, tras la Vallecana y la de Barcelona. El 31 de diciembre se celebrará la vigésima edición de la San Silvestre de Las Palmas de Gran Canaria.

**Café**

**ORTEGA**®

Les desea *Feliz Navidad*

"un buchito,  
Sabrosón"

**Tueste torrefacto**  
Café de importación  
PESO NETO 250 GRS.  
ENVASADO AL VACIO

**CAFE MOLIDO MEZCLA**  
50% natural 50% torrefacto  
PESO NETO 250 GRS.  
ENVASADO AL VACIO

**Tueste natural**  
Café de importación  
PESO NETO 250 GRS.  
ENVASADO AL VACIO



# Vuelve la Navidad



*Vuelve la ilusión,  
vuelven los abrazos,  
vuelve la familia.*

**SPAR Gran Canaria te desea unas felices fiestas  
y un próspero año nuevo**



La compra presencial es una garantía de seguridad. Imagen del árbol navideño en el Centro Comercial Las Arenas. JUAN CARLOS ALONSO

## Los ciberestafadores hacen su agosto con la avalancha de compras navideñas

Hacer creer a un usuario que su paquete se ha retrasado, o que su cuenta bancaria ha sido bloqueada, forma parte del abanico de técnicas de 'ingeniería social'

JOSÉ F. SÁNCHEZ

MADRID. Los ciberestafadores hacen el agosto con las compras para uno mismo y los regalos para el resto en Navidad y aprovechan la época de mayor consumo del año para engañar a cualquiera con artimañas cada vez más sofisticadas,

entre ellas las estafas ninja y las técnicas de ingeniería social.

Un SMS a nombre de Correos solicitando el importe de aduanas por un paquete o bien una web con la apariencia de una de las marcas de moda más vendidas. Son algunas de las trampas más comunes en esta época del año.

El inspector jefe de la Policía Nacional Diego Alejandro Palomino, de la Unidad de Investigación Tecnológica (UIT), explica que detrás de estas estafas se encuentran organizaciones criminales que operan «como empresas», ya que utilizan métodos para ofertar sus supuestos productos,

mientras que los beneficios los obtienen del engaño a los usuarios.

Sus técnicas son cada vez más sofisticadas, y es que llegan a 'calcar', con certificado de seguridad incluido, los diseños web de las empresas que más facturan en Black Friday y Navidad, pero los precios son notablemente inferiores a los de mercado, lo que debe levantar las primeras sospechas.

También hay que fijarse en el dominio web, en el que suelen sustituir de forma sutil alguna letra. A veces, las páginas web de los ciberestafadores están posicionadas en los buscadores por

encima de la tienda digital de la marca a la que suplantan.

Diego Alejandro Palomino indica que una de las técnicas más habituales durante la Navidad, como anticipó el Black Friday, son las denominadas estafas ninja, caracterizadas por la obtención de un bajo beneficio (incluso de dos euros) a una gran cantidad de víctimas.

En los últimos días, la UIT de la Policía Nacional ha tenido conocimiento de un intento de fraude masivo. Se trata de un SMS supuestamente enviado por Correos Express en el que se solicita el pago del importe de los derechos de aduanas por 1,98 euros.

**Los expertos en seguridad insisten en «sospechar» de cualquier ganga: «Nadie da duros por pesetas»**

«Las organizaciones dedicadas a este tipo de estafas adquieren en Internet bases de datos que les permiten enviar correos electrónicos o mensajes SMS de forma masiva. Ahora saben que hay mucha gente esperando paquetes. Si caen unos pocos de los destinatarios del mensaje, ya les sale rentable», detalla el inspector jefe de la UIT.

Hacer creer a un usuario que su paquete se ha retrasado, o que su cuenta bancaria ha sido bloqueada, forma parte del abanico de técnicas de 'ingeniería social' que ponen en práctica los ciberdelincuentes para hacerse con su beneficio máspreciado, los datos personales y bancarios de sus víctimas.

Diego Alejandro Palomino, experto en seguridad en comercio electrónico, destaca que el «mejor consejo» para evitar convertirse en víctima de un ciberfraude es «sospechar» de cualquier ganga. «Nadie da duros por pesetas», añade.

No obstante, los sofisticados métodos de estafa de las organizaciones que están detrás puede llevar a cualquiera a la confusión, por lo que recomienda consultar en foros como el del Instituto Nacional de Ciberseguridad (Inci-be), en el que otros usuarios pueden ser el 'primer policía' que alerte sobre un fraude.

Otros de los consejos que transmiten desde la UIT son: comprobar los dominios de las páginas web, consultar el apartado legal de la empresa, constatar si hay anuncios de esa marca en Internet o probar si cuenta con el pago de doble autenticación.

Cuando ya sea tarde, la Policía recomienda poner la situación en conocimiento de la entidad bancaria, que en muchos casos retrocede los pagos en el plazo de unos pocos días. Después, piden informar a la Policía Nacional, que recopilará los casos de cada una de las estafas y las investigará hasta dar con sus autores.

Esta Navidad el Cabildo de Fuerteventura quiere poner en valor lo realmente importante

**tú**

Porque tod@s formamos el Cabildo de Fuerteventura desde él te deseamos...

*Feliz Navidad y un próspero 2023*

# las ramblas

## #ElLugarDelEncuentro

# ¡Feliz Navidad!



100% Planazo 2022 Temporada Navidad **AIRE LIBRE**

Te proponemos disfrutar a la carta: ven con la familia, queda con tus amigos o pasea con tu mascota. **¡Planea tus compras y reserva mesa!** Ven al Lugar del Encuentro.

[lasramblascentro.com](http://lasramblascentro.com)

Gastronomía



Juguetes



Salud y belleza



Pet Friendly



Gimnasio



MÚSICA EN VIVO



PARKING GRATUITO



SERVICIO CITYPAQ



CAJERO AUTOMÁTICO



RECARGA VEHÍCULOS



ADMISIÓN DE MASCOTAS



WI-FI GRATUITO



SALA DE LACTANCIA

# El plato preparado se va haciendo hueco en las comidas navideñas en casa

Una cuarta parte de los consumidores apuntan a la falta de tiempo para lanzarse al 'solo calentar' y un 16% los elige para ajustar el presupuesto

CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Un 35% de los consumidores tiene previsto poner esta Navidad en su mesa algún plato preparado en una planta industrial muy alejada de su cocina o adquirido en los supermercados para llevar de los supermercados que ya ofrecen las recetas más tradicionales para las comidas familiares.

Son datos del último informe de consumo de Aecoc, (Asociación de fabricantes y distribuidores), que refleja que esta alternativa gana adeptos en estas primeras navidades después de la pandemia.

Todos los indicadores confirman que el presupuesto destinado para estos encuentros frente a una mesa será el mismo o mayor que el del año pasado, esto es, que

la Navidad de momento gana la partida a la inflación, lo que no es óbice para observar estrategias en el consumidor de cara a que estos gastos no se disparen.

Curiosamente, son los anfitriones de más de 65 años los que más recurren a la alternativa de los platos preparados que estarán en un 22% de las mesas principalmente por su componente práctico.

Aún así, una cuarta parte de los consumidores apuntan a la falta de tiempo para lanzarse al 'solo calentar' y un 16% los elige para ajustar el presupuesto de estas comidas familiares.

Este negocio de los platos preparados ya suma millones de euros en las cuentas anuales de los supermercados. Por ejemplo, la firma Aldi ya ha hecho público el resultado de su informe de Navidad 2022 en el que sitúa a los mariscos y pescados como los reyes de una mesa en la que el 2% del contenido ya se comprará elaborado.

Los datos de la consultora IRI reflejan, por ejemplo, que cada año los españoles gastan 8,6 millones en comprar roti de pavo o



Imagen de un puesto en el Mercado Central. ARCADIO SUÁREZ

de pollo en los supermercados o hipermercados, cinco millones en redondo de ternera y casi tres en codillo.

Entre las propuestas que según sus datos más han crecido este 2022 respecto al año pasado son los platos elaborados de carrillada, con una evolución en valor del 167,6% hasta los casi 270.000 euros y el muslo de pato confitado, con una subida de casi el 31 % del negocio.

El líder de la distribución alimentaria en España, Mercadona,

ya anunció hace semanas que sus clientes ya podían hacer pedidos para sus recetas navideñas de listos para llevar. Este año su menú cuenta, por ejemplo, con un surtido de canapés, pollo relleno de

**Son los anfitriones de más de 65 años los que más recurren a la alternativa de los platos ya precocinados**

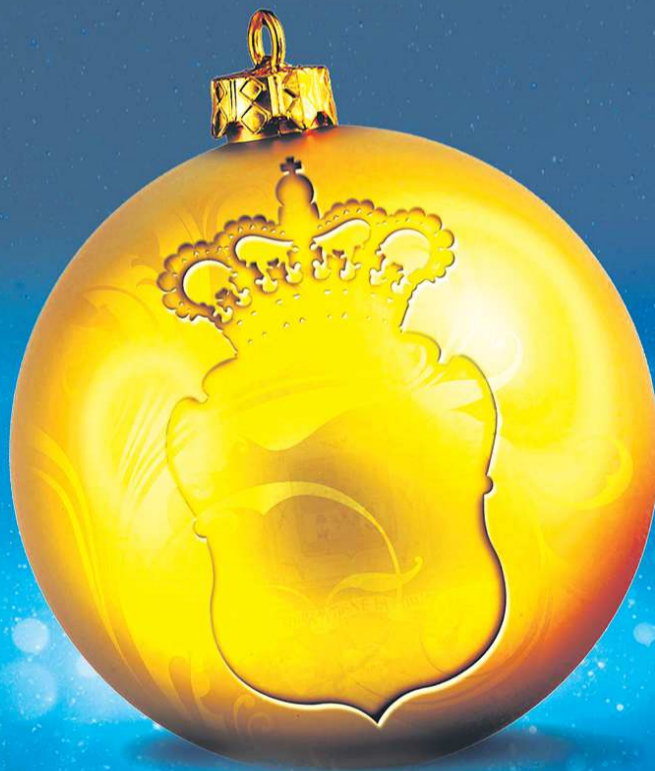
chalotas, cochinillo asado, paletilla de cordero lechal o carrillera guisada.

Por su parte, fuentes de Carrefour subrayan su oferta para estas fiestas, con elaboraciones que van desde ensaladas a propuestas más complejas como solomillo al turrón; incluso se atreven con el pescado con la merluza a la sidra, a lo que se suma su oferta de refrigerados a falta del último toque.

Lidl, que por ahora ocupa el tercer puesto en la cuota de mercado del gran consumo en España, presentó hace sólo unos días su oferta de lujo para estas fiestas, una tradición ya en los lineales de esta marca, que quiere acercar la gastronomía 'premium' a los hogares.

En esta ocasión han creado hasta 159 novedades como la mousse de pato con naranja, la tortilla de jamón ibérico con boletus o las gyozas de edición limitada, tanto dulces como saladas, que han preparado con la colaboración del televisivo chef Carlos Maldonado.

Sin llegar a su nivel, quedar ante los invitados como un auténtico cocinillas en un año especial sin restricciones sanitarias pero sí presupuestarias está cada vez más alcance de un consumidor cómodo, pero con el espíritu navideño a tope tras dos años de fiestas a medio gas.



La UD LAS PALMAS  
le desea felices fiestas y feliz  
2023



# No hay energía más poderosa que la ilusión de estar juntos

Todos los que formamos parte del Grupo DISA te deseamos que el próximo año disfrutes de la mejor energía. ¡Felices Fiestas!



Las fechas navideñas se notan en los ánimos. ¿Es usted de los entusiastas de las guirnaldas y las celebraciones o de los que prefieren que pasen esos días lo más rápido posible? Preguntamos a compañeros y amigos y hay de todo: Marina cumplió años el 9 de diciembre, así que para ella las fiestas empiezan después de esa fecha; Juan Manuel, sin embargo, ya está en 'modo navideño' desde mediados de noviembre, cuando colocó el árbol en el salón con el pequeño Leo; Cristina ni lo ha hecho ni va a hacerlo, dice total para unos días... «Tal vez cuando el niño sea más mayor me anime, pero por el momento, no»; y su antítesis es Almudena, a la que le chifla todo lo que rodea a esta campaña.

Oficialmente hasta hoy, día 24, no empiezan las fiestas, pero cada año parece que llegan antes. Según datos de Google Trends, en España desde el 25 de septiembre ya se experimenta un incremento de las búsquedas sobre la Navidad. No hay más que ver los supermercados, que en octubre ya venden turroneos y mazapanes.

Vamos ahora con otro dato: el 6% de los españoles declara que no le gustan estas fiestas, según se recoge en un estudio del Observatorio de la Navidad en España. Y eso lo han escuchado muchas veces los sanitarios en con-

## El lado emotivo de las fiestas navideñas.

Son fechas de reencuentros y rituales con gran carga emocional. Pero no todo el mundo lo disfruta (o lo sufre) de la misma forma



ISAAC  
ASENJO

sulta. «Se trata del periodo del año que conlleva mayor carga emocional, por lo que existe una gran ambivalencia, ilusión y alegría al mismo tiempo que tristeza y añoranza», argumenta la psicóloga Neus García Guerra.

Según explica, para algunas personas los encuentros familiares se convierten en una auténtica carga y esto les genera malestar. El hecho de reunirse con la familia, momento en el que se pueden «revivir dinámicas sufridas en el pasado», suscita la «manifestación de síntomas negativos del estado de ánimo, de la ansiedad o de otro tipo mental.

En este sentido, Isabel Aranda, psicóloga sanitaria de TherapyChat, recuerda que durante estas fechas aumenta la incidencia de los problemas emocionales, sobre todo los días de las principales festividades. La causa de este malestar tiene orígenes diversos. Por un lado, en muchas casas faltan seres queridos y el recuerdo de esa pérdida es difícil de asumir. Por otro, no es extraño que afloren conflictos recurrentes, además del estrés y el desajuste que supone en el presupuesto de muchas familias el gasto extra de estas fechas. «Las Navidades conllevan un desbarajuste de los hábitos fisiológicos que puede repercutir en la alimentación y nuestro sueño», añade Aranda.

Pero estos días que se avecinan son también motivo de alegría, de disfrute y de feliz reencuentro para otros. Concretamente, un 26% de los españoles afirma que le encanta la Navidad. La participación en rituales familiares «produce un aumento en los niveles de bienestar positivo y también de la satisfacción con la vida, el bienestar social y el afecto positivo», señala la experta, que ahonda en la necesidad de potenciar nuestras relaciones sociales, ya que estas nos aportan grandes beneficios para la salud.

### Mayores y adolescentes

Aunque los beneficios de esta relación estrecha son para todos, los psicólogos aseguran que los mayores niveles de bienestar y de afecto positivo se encontraron en las personas de mayor edad, pese a que tienden a la melancolía al recordar las ausencias. En el otro lado, el colectivo de personas que más sufre el estrés de estas fechas son los adolescentes. «Durante este período madurativo tienen lugar una serie de cambios corporales, hormonales y cerebrales, se produce un estado de rebeldía. Esta mezcla puede hacer que los adolescentes perciban las Navidades como algo orquestado por los padres y tiendan a odiarlo por ello», da la explicación Aranda.



*Todo el equipo del Grupo Famara les desea felices fiestas.*



**Famara Suministros de Fontanería**  
C/ Atalaya, 20  
Urbanización Industrial Lomo Blanco  
35010 Las Palmas de Gran Canaria  
Tel. 928 48 09 43 - 928 48 09 34  
famara@famara.es  
www.famara.es



**ACG Abastecimientos**  
C/ Casuarinas, 106 - Nave 44  
Polígono Industrial de Arinaga  
35118 - Agüimes  
Tel. 928 18 41 40  
acg@acgabastecimientos.com  
www.acgabastecimientos.com



**Cristalería Cruz Perez**  
C/ Módem, 12  
Polígono Industrial Ajimar  
35220 Telde  
Tel 928 71 40 00  
presupuestos@cristaleriacruzperez.com  
www.cristaleriacruzperez.com





# Vuelve el viaje más mágico

EL VIAJE DE VUELTA A CASA

Vuelve el momento más mágico del año, el momento de los reencuentros, y **Naviera Armas Trasmediterránea** quiere ser el puente, entre tú y tus seres queridos.

¡FELIZ VUELTA. FELICES FIESTAS!



[www.navieraarmas.com](http://www.navieraarmas.com)  
[www.trasmediterranea.com](http://www.trasmediterranea.com)

NAVIERA  
**ARMAS**



*Trasmediterránea*

# ¿Vas a comprarle el primer móvil a tu hijo? Además de esperar a la edad apropiada, elige un modelo básico que sea resistente y de tamaño pequeño

SARA BORONDO

Los 14 años, los 12... ¿Cuándo le compro el primer móvil a mi hijo? Es una duda habitual entre los padres, por mucha literatura que se haya escrito ya sobre el asunto... Los niños comienzan ahora a manejarse con Internet muy pronto. Lo hacen a través de los libros digitales, el vídeo o la música a demanda. Los deberes incluso, así que la red no es un hábitat extraño para ellos. Otra cosa es que tengan acceso a Internet con su móvil y sin supervisión paterna. Es entonces cuando surgen las dudas sobre la idoneidad o no de que tengan su propio teléfono.

Muchas familias consideran el paso de la Educación Primaria a la Secundaria el momento clave para entregarles su primer móvil, pero los datos dicen que hay cantidad de chavales que para entonces ya hace tiempo que lo manejan. Según la Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares de 2021 del Instituto Nacional de Estadística (INE), un 21,6% de los niños de 10 años tiene ya teléfono, porcentaje que se eleva hasta el 44,7% a los 11 años, de manera que cuando entran al instituto disponen de móvil ya el 67,5% de los estudiantes.

Son porcentajes altos pero, con todo, inferiores a las cifras del INE referentes a 2016, cuando uno de cada cuatro niños de 10 años ya contaba con un smartphone. Las cifras se van igualando en torno a los 13 años y al llegar a los 15 años el 96,3% de los adolescentes españoles ya tiene teléfono (en 2016 eran el 93,90%), lo que indica que, últimamente, los padres han retrasado la edad a la que sus hijos asumen la responsabilidad de utilizar un teléfono y se acercan más a las recomendaciones de los expertos de esperar hasta los 14 años.

Según explican en el portal Empantallados, referente en educación digital, «no hay una edad ideal para el primer móvil, pero sí una realidad. La decisión de dárselo debe ser exclusiva de los padres, ya que solo ellos saben si su hijo está preparado». En este sentido, aconsejan hablarlo antes con familiares y amigos «para que nadie se adelante con un regalo navideño o de comunión y evitar así

un disgusto», insisten.

Como con otras tecnologías, lo mejor es ir poco a poco y enseñar a los pequeños las virtudes y los peligros de su uso. No es preciso ni recomendable que el primer teléfono de un niño sea un smartphone de gama alta con potencia para jugar y con un contrato de conexión de datos ilimitada, sino todo lo contrario, mejor cuanto más básico sea el modelo. Estas son algunas recomendaciones para saber cómo tiene que ser ese primer móvil.

## PASO A PASO

**Haz que el día de la entrega sea algo especial.** «Ya que van a asumir una nueva responsabilidad, es importante que lo aprecien desde el principio. Una buena idea es quedar a comer a solas, sin hermanos que interfieran por posibles celos. Que entienda que lo que le vais a dar exige madurez y responsabilidad», aconsejan en Empantallados. **Firmad un contrato.** «Es importante que interioricen que tener un móvil propio no significa 'barra libre' para

hacer lo que quieran. La estadounidense Janell Burley se hizo muy conocida en su día cuando hizo firmar a su hijo un contrato antes de comprarle su primer Iphone, un documento que muchos expertos en educación digital recomiendan tener en cuenta. **Configurad juntos la seguridad del dispositivo.** «Enséñale a crear contraseñas seguras, define un tiempo de bloqueo de las pantallas, aplicaciones de control parental...».

## Sin Internet

Hay razones de peso para que las familias decidan comprar un teléfono a su hijo. Les da seguridad porque así pueden avisarles si se encuentran en dificultades o les surge algún problema, pueden estar en contacto si se han tenido que quedar solos en casa un tiempo. Y otras veces, claro, es por presión social —«todos mis amigos de clase ya lo tienen»—, para que el niño no se sienta 'desconectado' respecto a sus iguales. Sea por la razón que sea, en ninguno de los casos es necesario que tenga acceso a Internet, así que con un teléfono como los que se utilizaban hace veinte o veinticinco años es suficiente: permiten hacer y recibir llamadas, pero nada más. La tarjeta se puede utilizar más adelante en otros teléfonos con conectividad a la red.

## Sencillo

Algunos padres prefieren que el móvil tenga Internet para, por ejemplo, poder hablar con su hijo mediante WhatsApp, pero esto no quiere decir que haya que elegir un modelo con las últimas prestaciones del mercado. Para un niño, un móvil es una herramienta, no un capricho ni un lujo. Y con un aparato que sea poco potente será más difícil que caiga en la tentación de jugar durante mucho tiempo sin control.

## Pequeño

Un teléfono voluminoso lo es porque la pantalla está pensada para ver vídeos, que no es el objetivo prioritario en un primer móvil y, además, resultaría demasiado grande para las manos de un niño y se le caería. Es más recomendable optar por un modelo que se pueda coger fácilmente, que no se resbale y que sea resistente en caso de caída o golpe.

## Barato

Los chavales son más propensos que los adultos a perder un móvil o a que se les rompa. Se puede optar por un modelo poco potente que sea barato o incluso adquirir uno de segunda mano o reacondicionado. «Tampoco se debe caer en la trampa de darle el móvil de alta gama que antes era de uno de los padres. Renovar el nuestro y darle el antiguo al niño —que probablemente tenga un valor económico muy elevado— es todo un clásico. Si nos parece un despropósito comprarle un primer móvil 'bueno', ¿por qué le damos uno de tanto valor con la excusa de que está viejo y es usado?», plantean en Empantallados.







[hotelesthe.com](http://hotelesthe.com)

MERRY

Christmas

and Happy New Year



# El 'poder' de las luces de Navidad.

## Así 'tocan' el cerebro y aúpan ciudades

SOLANGE VÁZQUEZ



Las luces de Navidad 'encienden' al niño que todos llevamos dentro y fascinan (quizá a su pesar) incluso a esas personas que se declaran enemigas de estas fechas y su parafernalia. Su atracción es innegable. Y eso lo saben muy bien los gestores públicos, los comerciantes... y los gurús del turismo, ya que en los últimos años se ha disparado el interés de los destinos que destacan por su decoración lumínica. Y no hablamos de las grandes ciudades, sino de lugares más modestos que se han ido abriendo hueco en nuestra agenda de viaje porque han sabido aprovechar el tirón de la iluminación navideña.

«Hay sitios donde la relación entre las luces y el incremento de visitantes es innegable: zonas de Francia, Alsacia, compuestas por localidades pequeñas que se han 'colocado' en el mapa debido a sus mercadillos navideños y sus calles bien iluminadas», indica Jesús Hernández, experto de la consultora de 'branding' Superunion. Aunque no hace falta irse tan lejos. En España tenemos algunos ejemplos recientes. Torrejón de Ardoz, Málaga o Granada son algunos de los lugares donde la iluminación navideña se ha convertido en todo un reclamo turístico. «Pero el paradigma es Vigo, donde los hoteles y los locales de restauración han colgado el cartel de 'completo' desde hace semanas», añade Hernández. Tal y como explica, en esta ciudad gallega han decidido «invertir en luces». «Al principio, quizá por una cuestión anecdótica, diciendo que era la mayor iluminación de Europa y tal, pero visto el resultado... Para estas Navidades se esperan 40.000 visitantes», ahonda. Así que, en la 'guerra de luces' entre ciudades, Vigo es un claro ejemplo de éxito, que se ha centrado en este recurso «por una cuestión de posicionamiento», recalca Hernández.

Sí, las ciudades compiten entre sí, ya que el dinero que se deja en unas no va a otras. «Si atraes a más gente, eso tiene una repercusión directa en la economía local», señala. Y, luego, viene la segunda parte: a largo plazo también se obtiene un beneficio, ya que se pasa de un turismo estacional (a la costa gallega en verano no le hace falta promoción alguna) a uno más familiar y fuera de temporada,



### UN POCO DE LUZ SOBRE EL TEMA

#### Destinos del turismo de luces

Al margen de las grandes urbes, estos son los mejores destinos: Colmar, Montbéliard y Reims (en Francia), Salajland (Croacia), Vilnius, (Lituania) y Zagreb (Croacia).

#### Otros estímulos navideños

Olores como la canela, el color rojo y los villancicos son otros estímulos navideños que provocan una mezcla de euforia y nostalgia en la mayoría de las personas.

#### Estímulo navideño 'visible'

Incluso en resonancias magnéticas se ha podido determinar cómo imágenes navideñas activan el cerebro de las personas que celebran estas fechas.

como es este turismo de invierno o navideño. «Eso es apostar por la ciudad como marca».

Pero, para que las luces navideñas sean un imán, ¿importa más la cantidad o la calidad? Parece que ambas cosas, aunque Hernández considera que ser creativos y no imitar «es lo que ayuda a una población a distinguirse de sus competidoras».

Tal y como apunta el experto, en una ciudad iluminada se produce la siguiente cadena: «Más luces,

mejor estado de ánimo, más ganas de pasear por las calles y más gasto». Así de simple. Las estrategias comerciales son muchas veces de una sencillez pasmosa, ya que nuestro cerebro reacciona a ciertos estímulos de forma muy precisa. Ahí está el llamado marketing psicológico.

¿Qué efecto tienen las luces navideñas en nuestro cerebro? No es ningún misterio y se puede abordar desde varios puntos de vista. Diego Redolar, investigador exper-

to en neurociencia cognitiva y profesor de la Universitat Oberta de Catalunya, explica por qué la iluminación de estas fechas está diseñada para 'activar' nuestro cerebro.

#### 1. Son un estímulo 'saliente'

Los estímulos 'salientes' son aquellos que nos llaman la atención porque 'sobresalen' de lo normal. A nuestro cerebro le entusiasman esas novedades en forma de luces llamativas, y ya no digamos si par-

padean. «El sistema dopaminérgico, que es el que lleva la dopamina y que está involucrado en muchas funciones, también tiene un papel determinante en esos estímulos 'salientes', ya que dirige nuestra atención y todos nuestros recursos hacia ellos», indica.

¿Por qué estamos preparados para que sea así? El cerebro no se pierde estos estímulos salientes, en este caso las luces navideñas, porque identifica que pueden ser algo importante para nosotros. Así que pasamos por una avenida con decoración luminosa o un escaparate lleno de leds y... ¡zas!, algo le dice a nuestro cerebro que debemos atender. «Esos estímulos activan las zonas cerebrales relacionadas con la atención, como la prefrontal y las parietales», señala Redolar.

#### 2. Despiertan aspectos emocionales

Ha habido un aprendizaje por el cual nuestro cerebro se ha acostumbrado a vincular luces de Navidad «a cosas que identificamos como positivas para nosotros, a aspectos de estas fiestas como tener días de no trabajar, reunirnos con gente querida a la que normalmente no vemos, regalos, comidas que normalmente no nos permitimos... Aspectos que estimulan el sustrato nervioso del refuerzo, de las cosas que nos gustan», apunta.

Tal y como explica, tener el cerebro superestimulado en Navidad (a tope de dopamina) explica que en enero haya un bajón, una depresión dopaminérgica. Claro, nada de estímulos positivos, ni regalos, ni encuentros, ni caprichos dietéticos... Ahí solo queda la realidad de volver a la rutina, con la cartera menos llena y, encima, sin luces en las calles. «Es la contrapartida...».

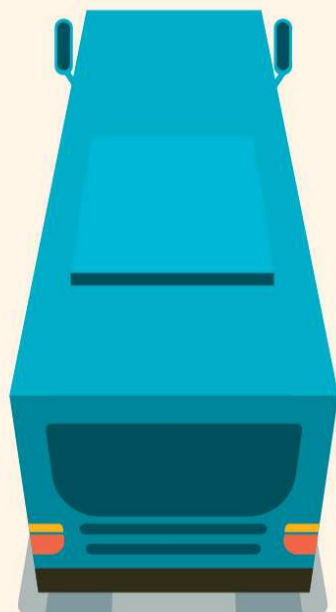
#### 3. Los recuerdos afloran

Hay dos zonas del cerebro que, debido a estímulos navideños como las luces, se ponen a interactuar: son la amígdala –que nos permite asociar algo en principio neutro (como una luz) con momentos emotivos– y el hipocampo, ligado a la memoria episódica.

El resultado es que nuestro cerebro 'entiende' que estamos en una época de cosas importantes para nosotros que debemos aprovechar. «El papel de las luces es 'señalar' la Navidad –resume el neurocientífico–, ponerle límites temporales. De hecho, el encendido, en muchos sitios, se realiza como una 'ceremonia' en toda regla».



# LA MAGIA *del viaje*



Disfruta del **camino**,  
la **magia** viaja en guagua.

**¡Feliz Navidad!**

**GLOBAL**  
Conectamos con lo que te mueve

# El 'síndrome del niño hiperregalado'.

## Los expertos aconsejan poner límite a la familia y priorizar calidad frente a cantidad

ISAAC  
ASENJO



Estas navidades serán más caras que las de años anteriores. Solo en regalos, el desembolso rondará los 400 euros por persona, según los datos de una reciente encuesta de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). Y buena parte de este presupuesto se lo llevan los niños. Lo que tiene consecuencias... y no solo económicas. Coinciden los expertos en que estamos creando una generación de niños sobreestimulados, consumistas y egoístas. «Se les llena de objetos. En estas fechas los niños reciben diez veces más regalos de los que necesitan y, sobre todo, se regala mucho más de lo que la emotividad de un crío puede aceptar»,

alerta Francesc Núñez, sociólogo de la Universidad Oberta de Cataluña (UOC). Asegura que los pequeños están sobrepasados y «son incapaces de prestar la atención y el tiempo necesario a cada regalo». ¿Qué sucede entonces? «Que acaban centrándose en uno solo y olvidando el resto».

Ojo, es normal que los niños quieran cosas, pero el problema, a ojos del especialista, es que los padres son «incapaces de asumir las consecuencias que puede tener negar regalos a los hijos».

### Exigentes y egocéntricos

Frente a la abundancia, los expertos aconsejan poner límites y priorizar calidad y no cantidad. «Antes se hacía solo un regalo, que era lo que más deseaba el niño durante el año. Ahora, sin embargo, les termina haciendo más ilusión el número de obsequios», señala Alicia López Losantos, psicóloga, socióloga y ex-

perta en asuntos de familia.

La profesional hace hincapié en la necesidad de hacerles ver a los más pequeños –adaptando el lenguaje a cada edad, obviamente– el esfuerzo que cuesta cada cosa. Sostiene que, de esta manera, las cosas serán más sencillas en un futuro, evitando en muchos casos problemas de frustración e insatisfacción cuando el pequeño se convierta en adolescente. «Hacer demasiados regalos puede ser negativo y contraproducente. Se pueden convertir en individuos exigentes y egocéntricos. Deben saber que no existe una fuente inagotable de deseos». Por no hablar de que con tanta cosa en el mismo día resulta imposible aprovechar las posibilidades que ofrece cada regalo.

Ante esta evidencia, algunas familias están ya poniendo 'remedio' al asunto. En casa de Irene, por ejemplo, procuran que el pe-

queño Leo, de 3 años, no acumule demasiados paquetes. «Somos de la filosofía de reducir y preferimos regalar un juguete entre varios miembros de la familia. Tenemos la idea equivocada de que si no nos gastamos mucho en un niño, no vale tanto». Por eso, este año sus padres y sus suegros ya están advertidos de que solo pueden hacer un regalo en cada casa y que debe ser algo que el niño no tenga, por ejemplo, una portera móvil para jugar al aire libre. «Debemos establecer cierto criterio. Ellos piensan que cuantos más juguetes le compren, más se divertirá, pero Leo aún no sabe valorar las cosas como se merecen». Mientras tanto, ella y su marido buscan ya algún libro educativo, puzzles o alguno de esos juegos con piezas que se ensartan o se apilan.

La familia de Leo lo tiene claro, pero en otros hogares todavía no saben qué amanecerá a los pies

del árbol de Navidad. Los expertos dan una orientación: lo que se regale debe ser versátil, lo más genérico posible y que estimule la creatividad del pequeño, ya sean muñecos, juegos de mesa, videojuegos o cualquier cosa que sirva para crear y experimentar distintas situaciones.

Esa es la base y luego ya cada familia pondrá las condiciones en función de sus gustos, necesidades, presupuesto... Javier, por ejemplo, ya ha pedido a los suyos que los regalos para Alejandro, de casi 4 años, «no sean trastos grandes ni demasiado ruidosos» y les ha guiado con una pequeña lista. «El año pasado le hicieron más ilusión los globos que pusimos para decorar que los propios regalos. Eran tantas cosas que no se centraba en nada, así que guardamos unos cuantos y los hemos ido sacando en distintos momentos para que los vaya apreciando uno a uno», explica Javier.

CONNECTING  
**B!NGO**  
BINGO ELECTRÓNICO DE RED

**GRUPO JUANPADRÓN**

LES DESEA

*Felices Fiestas*

**HW**  
HOLIDAYWORLD  
Masgatomas Center

**DIVISIÓN BINGOS**

**zero**  
play&win

**Rubicon**  
SHOP & FUN

**SALONES DE JUEGO JUPAMA**

**CASINO LAS PALMAS**



UNIVERSIDAD  
**FERNANDO  
PESSOA**  
CANARIAS



¡LA UFPC LES DESEA UNA  
**FELIZ NAVIDAD** Y UN  
**PRÓSPERO AÑO 2023!**

informacion@ufpcanarias.es  
928 333 848  
Calle la Juventud, s/n, Guía, Las Palmas





El alcalde de la capital grancanaria, en Santa Ana, en el encendido este año de la iluminación navideña. c7

## 'Plan Comercio Seguro', con la Policía Nacional como el gran aliado en Navidad

Con el aumento de la actividad comercial y la afluencia de personas, la Policía Nacional establece dispositivos operativos específicos

### CANARIAS7

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. La Policía Nacional ha incrementado el número de efectivos policiales en las zonas comerciales de Canarias de gran afluencia de

público, un dispositivo que se mantendrá durante toda la campaña navideña en el marco de la intensificación del Plan Comercio Seguro. Este Plan está diseñado para dar protección al sector del comercio y a sus clientes durante todo el año y en determinadas fechas, como la época navideña, se refuerza para minimizar la proliferación de las infracciones penales que se cometen durante esas fechas, contra los comerciantes y los ciudadanos que frecuentan las zonas co-

merciales.

Durante la campaña navideña, la labor policial se intensifica con dispositivos operativos específicos en aquellos lugares donde se produzcan aglomeraciones de personas, especialmente en las zonas comerciales y de ocio, mercadillos navideños y zonas de entretenimiento.

El incremento de agentes, con especial relevancia de la presencia policial uniformada, repercutirá en la seguridad ciudadana con la implantación de planes es-

pecíficos en cada lugar coordinados por las respectivas comisarías provinciales.

El Plan también dispone la implicación de las delegaciones de Participación Ciudadana, entre cuyos cometidos principales se encuentra el mantener contactos permanentes con los establecimientos y asociaciones representativas del sector comercial y sus potenciales clientes para hacerlos participar en su propia seguridad. Con esta medida, los comerciantes reciben un servicio

**Los agentes recomiendan a los comercios que cuenten con dispositivos para la detección de billetes falsos**

presencial y una atención más eficaz.

Al mismo tiempo que se incrementa la presencia de agentes en las calles más comerciales, durante estos días se distribuirán guías y trípticos, elaborados por la Policía Nacional, con consejos de seguridad destinados a asociaciones y comerciantes.

Estas publicaciones recogen los consejos más importantes a tener en cuenta en todas las fases del comercio -adquisición, transporte, distribución, venta, comercio online, medios de pago- así como información de modus operandi, actuación ante un hecho delictivo o formulación de denuncias.

Algunos de los consejos de seguridad incluidos en este material divulgativo son:

- Priorice el uso de medios de pago electrónico.
- Es recomendable disponer de detectores de billetes falsos.
- Realice el tratamiento de los datos personales de acuerdo con la legislación vigente.
- Preste atención a las personas que tengan actitud vigilante.
- Si decide instalar cualquier medida de seguridad en su establecimiento, recurra siempre a profesionales habilitados por la Policía Nacional.
- Si sufre o presencia un hecho delictivo, evite manipular cualquier objeto.
- Si observa la puerta de su local forzada o abierta, no entre y llame al 0,91.

El comercio es un sector estratégico de transcendencia económica, por lo que para la Policía Nacional es primordial la defensa del comercio seguro y garantizar la seguridad económica

El equipo de Ceisa  
les desea Feliz Navidad

  
**CEISA**  
CEMENTOS ESPECIALES DE LAS ISLAS



*Les desea  
Felices Fiestas*



Que estás fiestas estén repletas de salud, de alegrías y de sueños cumplidos. El nuestro es seguir a tu lado, ofreciendo cada día un mejor servicio, porque nuestra pasión es el agua.

[www.canaragua.es](http://www.canaragua.es)

**S**anta Claus no mea en la calle ni asusta a los niños' no es el título de una película de terror navideña que esté a punto de ser estrenada, sino dos de las principales normas del conocido 'SantaCon', un evento que cada año convoca a varios miles de personas disfrazadas de Papá Noel con el objetivo de emborracharse por las calles del centro de Nueva York.

El pistoletazo de salida de la vigesimoprimer edición fue dado el pasado día 10 por el maestro de ceremonias de la organización a las 11.00 de la mañana (16.00 GMT), encaramado en un destaralada guagua ataviado para la ocasión con una barba blanca y un capirote rojo.

«Llevamos 21 años manteniendo la tradición de un Santa raro» aseguró el organizador antes de invitar al millar de personas congregadas junto a Times Square a desperdigarse por los 64 bares del centro de Manhattan que participan en el evento, guiándose por un duende y un Papá Noel hinchables, la guagua de la organización o el mapa que la organización difundió en la web [santacon.nyc](http://santacon.nyc).

«Este es mi primer año en el SantaCon. Realmente me gusta mucho. Me gusta todo el colorido con el que la gente se viste. Todos van de rojo, todo el mundo está vestido de verde, pero yo no, yo estoy vestido de rosa, estoy vestido como un gran conejito rosa», asegura a Efe Jody, cuyo plan es «beber cerveza, fumar un poco de marihuana» y pasárselo bien.

Y es que, aunque el disfraz de Santa Claus es el más abundante, entre la concurrida asistencia también se encuentran duendes, renos, diablos, hadas, elfos, al menos un ornitorrinco y, por supuesto, conejitos rosas como Jody.

Dada la latitud y tradiciones, bastantes Papa Noeles han sustituido también el gorro terminado en un pompón blanco por un sombrero vaquero, evidentemente, colorado.



La ausencia de restricciones por la pandemia disparó la participación. EFE

## Santa Claus tiene su código de conducta

**Regulación.** En Estados Unidos vale casi todo... incluso que miles de personas se den cita para emborracharse vestidos de Papá Noel

JORGE FUENTELSAZ

Para Makeda, Maddy y Sarah, ortodoxamente disfrazadas, aunque prescindiendo de la barba, también es su primer Santacon. Las tres residen en Florida y han venido a Nueva York a visitar a su amiga Natalie. Han aprovecha-

do su estancia en la ciudad, sede de eventos como el día sin pantalones, el campeonato de ingesta de perritos calientes o el desfile de las sirenas, para unirse a la SantaCon.

«Me voy a dejar llevar por la co-

rriente, ir a los bares y divertirme con mis amigas», aseguró Natalie. Un sentimiento que compartieron sus compañeras, aunque Maddy temía que el peregrinaje por los locales iría acompañado de largas colas para entra-



▲ La diversión está más que asegurada en SantaCon.

da, dada la cantidad de participantes deseosos de libar los brebajes de los bares.

Para evitar, en la medida de lo posible, que los efluvios del alcohol entorpecieran en demasía el entendimiento de los Santa Claus, la organización recordó, una y otra vez, los cinco mandamientos del evento: No asustar a los niños, no crear problemas con la policía ni con los camareros, no orinar ni tirar basura en la calle y donar dinero a la organización.

La red de metro y guaguas de la ciudad, en previsión de esta concentración prenavideña, anunció que redoblaría sus esfuerzos para mantener la prohibición de beber alcohol en sus instalaciones.

No muy lejos de la concentración, la policía de Nueva York se esforzó desde primera hora por detener a varios Papa Noeles para comprobar su fecha de nacimiento, dado que la edad mínima para consumir bebidas espirituosas son los 21 años y, además, está prohibido consumirlas en la vía pública.

A diferencia otros de los participantes que este año se lanzaron por primera vez a la aventura de emborracharse disfrazados del simpático anciano del Polo de Norte, Jason es un veterano de Santacon.

Es la sexta vez que acude a la convocatoria, dice, antes de explicar que la primera acudió con sus tíos.

Cuenta que repitió por el «espíritu de fiesta» porque «todo el mundo sintoniza y normalmente la gente es realmente amigable, como una gran familia feliz», dijo, aunque reconoció que a veces las cosas «se les van de las manos» a algunas personas.

«Ya sabes, a veces la gente hace cosas que no debería hacer», dijo antes de recordar las cinco reglas de la organización y zanjar bromeando: «Si haces las cosas bien, te vas a divertir; si las haces mal, vas ir a la cárcel».

**HORARIO:**  
De viernes a domingo de 8 a 16 h.  
Gastro: Viernes y sábados de 11 a 02 h.  
Domingo de 11 a 18 h.

# Felices Fiestas y Feliz 2023

## Cumplimos Primer Aniversario ¡GRACIAS!

Donde comprar sano,  
comer rico y disfrutar bailando

[www.mercadodeguia.es](http://www.mercadodeguia.es)





"Cuando el pozo está seco,  
sabemos el *valor del agua*"  
Benjamin Franklin

#missionwater

# Cómo elegir los juguetes de Navidad y Reyes

Es importante que los juguetes ofrezcan abundantes, variadas y atractivas opciones para jugar con ellos, para crear situaciones distintas, para experimentar

## ANÁLISIS

**CRUZ PÉREZ PÉREZ/** Catedrático del departamento de Teoría de la Educación, Universitat de València

**U**n año más estamos en navidades, y con ellas los excesos propios de estas fiestas: reuniones familiares deseadas o no tanto, comilonas desproporcionadas, dulces a gogó, alcohol a raudales y compras de regalos compulsivas.

Hay que comprar con antelación los regalos de Reyes y, últimamente, también los de Papá Noel. Así que muchos ciudadanos, al gong de algo tan americano como el Black Friday, se pusieron como locos a comprar todo tipo de bienes, con la consigna de que más vale pasarse que quedarse corto.

Según algunos economistas esto es muy bueno para la economía y para el empleo en particular, pues si bajasen las cifras de ventas se produciría una contracción económica y un aumento del paro.

Pero, más allá de la idoneidad económica o medioambiental de este modelo de consumo, la ocasión merece también un análisis desde el punto de vista pedagógico. Hacer demasiados regalos y no del todo idóneos para cada etapa evolutiva puede ser negativo y contraproducente.

Los niños se han convertido en nuestra sociedad del bienestar en un bien escaso y los tenemos, en general, bastante supercuidados, superprotegidos, superestimulados, superregalados o sobrealimentados.

Y en la época de Navidad todos estos excesos se multiplican. Les regalan juguetes los padres, los tíos, los abuelos, los amigos, los primos, y cualquiera que quiera demostrar su afecto. Con ello acumulan tal cantidad de material en unos pocos días que resulta casi imposible aprovechar las posibilidades de cada

uno de los regalos.

Los juguetes que se regalen a los niños convendría que fueran contados, escasos, lo más genéricos posible y que estimulen su imaginación. Genéricos en el sentido de que no estén orientados a un solo uso, pues de esta forma se facilita un juego más creativo. También es importante que no constriñan la representación que pueda inventar el niño y, por supuesto, que no tengan estereotipos sexistas.

Un buen juguete es el que sirve para jugar a muchas cosas en momentos distintos, el que permite variadas manipulaciones y representaciones que amplían la experiencia del niño y de la niña.

Ejemplos de esta categoría son las pelotas, los elásticos para pasar y saltar; las pastas de modelar; todos los muñecos y muñecas que permiten su manipulación y singularizar e individualizar el juego

el día; las piezas de construcción o que sirven para montar diferentes artilugios; los que permiten hacer juegos de rol o simular situaciones sociales; los juegos de mesa, ya sean tradicionales o modernos, y alguno concreto y bien elegido de los muchos juegos digitales que hay.

Es importante que los juguetes ofrezcan abundantes, variadas y atractivas opciones para jugar con ellos, para crear situaciones distintas, para experimentar, para inventar, para que los niños y niñas valoren el juguete y lo cuiden para que dure, debido a que experimentan un gran placer jugando con él.

Es decir, los juguetes tienen que ser pocos, buenos, versátiles, polifacéticos y que estimulen la imaginación de los pequeños. Los libros también es importante que formen parte de los regalos, pero hay que dedicar tiempo y conocimiento a seleccionar los más adecuados y no

deben sustituir a los juguetes, sino complementarlos.

Es bastante frecuente que esta abundancia de juguetes dé paso, a los pocos días, a la frase estrella de muchos niños: «Me aburro». Esta frase activa la alarma de padres y madres, que se sienten en la obligación de entretener a sus vástagos y satisfacer al instante todas sus necesidades.

Pero hacemos un flaco favor a los pequeños, pues no es nada malo que de vez en cuando se aburran y, en todo caso, sería una situación que tendrían que afrontar ellos mismos, como hacemos todos los mortales.

Un problema es cómo controlar el deseo compulsivo de cada familiar, cercano o no tanto, por regalar un montón de cosas a los niños.

La solución puede estar en poner una norma clara y concreta: cada familiar solo puede hacer un regalo. Por mucha ilusión que tengan los abuelos, los tíos o cualquier allegado de colmar de regalos a los niños, la norma familiar debe ser inflexible: un regalo cada uno, pero que sea algo pensado, buscado, 'currado'; sin dejarse influir por las modas o la publicidad desmesurada de las fechas navideñas.

Y con eso tienen suficiente para satisfacer las necesidades de los niños, y también las suyas propias. Así, todos contentos. También nos lo agradecerá nuestro maltratado planeta.

# APERITIVOS SNACK

DEDICADOS A LA FABRICACIÓN  
Y DISTRIBUCIÓN DE PRODUCTOS  
EN TODA CANARIAS



DESDE LA FAMILIA DE  
APERITIVOS SNACK TE DESEAMOS

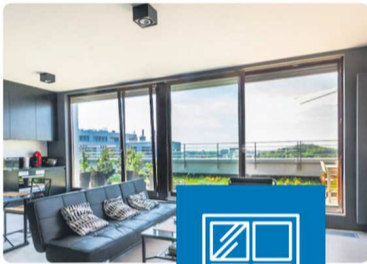
*Unas Felices Fiestas  
llenas de emoción  
y con la sonrisa  
como superpoder*



# RECALUX

*Ayudamos a compartir la luz*

## El mundo de la decoración de tu hogar y de tu negocio como nunca antes lo habías imaginado en Gran Canaria



### VENTANAS

Ventanas de Aluminio o de PVC fabricadas a medida.



### PUERTAS

Puertas de Aluminio o de PVC fabricadas a medidas.



### CERRAMIENTOS

Fabricación e instalación de cerramientos a medida.



### TECHOS MÓVILES

Techos móviles de cristal de gran calidad y resistencia.



### CORTINAS Y ESTORES

Amplia selección de cortinas y estores a medida.



### TOLDOS

Amplia gama de toldos.



### PÉRGOLAS

Diseño, fabricación e instalación de pérgolas.



### PROYECTOS

Le guiamos y asesoramos para que pueda elegir siempre la mejor opción.

# FELIZ NAVIDAD Y PRÓSPERO AÑO 2023

928 663 357 • 629 232 057

C/. Taladro nº 14 Pol. Ind. Arinaga Gran Canaria, Las Palmas

[www.recalux.es](http://www.recalux.es) [tecnico@recalux.es](mailto:tecnico@recalux.es) [f](#) [t](#) [G+](#) [i](#)

# Cumplimos un año

## Este 22 de diciembre en Mercado de Guía celebramos primer aniversario

### GUÍA

**Canarias7.** Y no sería posible sin el apoyo de la ciudadanía que con sus compras, presencia y participación, avala el sentido de este espacio donde con el esfuerzo también de todos los empresarios por ofrecer su mejor materia prima y servicio lo hacen posible.

Son palabras de Teresa Bolaños, concejala de Turismo, Sector primario y Mercados del Ayuntamiento de Guía.

Que continúa diciendo «es por todo ello, que aprovechamos estas líneas que nos ofrece Canarias7 para desear unas muy Felices Fiestas y todo lo mejor para este 2023 y siempre a todos los lectores y canarios.

Y nuestro más sincero agradecimiento por hacer posible este primer aniversario, apoyando siempre al sector primario, producto local y de km0 que es una de las grandes riquezas con la que contamos en nuestra tierra.

Animar a visitar el Mercado de Guía en su horario habitual de viernes a domingo de 8 a 16h y que se amplía de forma excepcional en estas fiestas a varios jueves quedando así:

Diciembre 22, 23, 24, 29, 30 y 31  
Enero 5, 7 y 8

Manteniendo el Gastro su horario habitual de, viernes y sábados de 11 a 02h de la mañana y domingos de 11 a 18h.

Recordamos que cada fin de semana hay tanto en Mercado como en Gastro, actividades de dinamización para grandes y pequeños, con actuaciones musicales, teatro, títeres, talleres cuya programación se oferta semanalmente en nuestras Redes y completa y complementa una estupenda opción de jornada donde comprar y llenar la nevera a muy buen precio y de gran calidad y pasar un día de ocio y entretenimiento.

El enclave del Mercado es inigualable en la rotonda de La Atalaya, con parada de guaguas justo enfrente y a escasos 25 minutos de la capital.

Tiene un alto valor paisajístico y etnográfico al construirse aprovechando la estructura del estanque del siglo xx que abastecía con su regadío a los terrenos de la zona, transformándose en un espacio cómodo, de amplios pasillos, accesible y además pet friendly. Mascotas educadas con dueños responsables son bienvenidas.



Imagen del Mercado Agrícola de Guía. c7

Estas Fiestas de celebración en familia y con amistades, esperamos llenen su mesa de todo el repertorio gastronómico canario desde conejo en salmorejo, sama a la sal, cherne encebollado, cordero

con ciruelas, macedonia de frutas, guarnición de verduras de temporada, dulces típicos de Guía, etc... y que puedan disfrutar adquiriéndolo en nuestro Mercado de Guía.

Y durante unas jornadas de compra y de la comodidad que ofrece

también contar con más de 70 plazas de aparcamiento gratuito, tanto en exterior como interior con acceso directo por ascensor hasta el interior de las instalaciones.

Nos vemos en el Gastro y Mercado de Guía.

Felices Fiestas. Feliz 2023

## Gambrinus Las Palmas Restaurante

*Por una Navidad repleta de alegría y de nuevas experiencias  
Por un año nuevo saboreando y compartiendo momentos en familia  
En Gambrinus estamos felices de formar parte de ti*

*Feliz Navidad y Próspero año nuevo*

**Dirección:** c/ Secretario Artiles 34 - Las Palmas de GC. **Reservas:** 928 222 725  
gambrinuslaspalmas@hotmail.com



# HPS

*Nuestro deseo se ha cumplido...*

NAVIDAD 2022

Este año nuestra familia ha crecido. Hemos mejorado la calidad vida de muchas personas, hemos compartido alegrías y momentos, incluso goles, canastas y llegadas a la meta. Hemos cuidado de nuestra cumbre y hemos estado a tu lado todo este tiempo.

Porque el deseo que pedimos cada año es tener el honor de acompañarte en el camino, de ser los elegidos para cuidar de ti y de los que más quieres.

Así que gracias por hacerlo posible.

**Desde HPS te deseamos una feliz Navidad.**

Y hablando de deseos...

NAVIDAD 2022

NAVIDAD 2022



**...AHORA  
TE TOCA PEDIR  
EL TUYO.**

NAVIDAD 2022

928499900  
HPSHOSPITALES.COM

# El amigo invisible de las flores de Pascua

Las flores de Pascua, que ni son verdaderas flores ni florecen en Pascua, se extendieron como iconos navideños por todo el mundo a partir de mediados del siglo pasado

## ANÁLISIS

MANUEL PEINADO LORCA

Catedrático de Universidad. Director del Real Jardín Botánico de la Universidad de Alcalá, Universidad de Alcalá

**C**omo ha ocurrido con tantas invenciones estadounidenses del siglo XX, desde la Coca-Cola a Halloween, las flores de Pascua, que ni son verdaderas flores ni florecen en Pascua, se extendieron como iconos navideños por todo el mundo a partir de mediados del siglo pasado.

Desde tiempos inmemoriales, las flores de Pascua eran conocidas por los aztecas, quienes las llamaban *cuetlaxochitl*. Simbolizaban la pureza y la resurrección y, por lo mismo, se colocaban en los altares dedicados a los guerreros que morían en batalla y renacían en un paraíso celestial.

Esos atributos fueron aprovechados por unos padres franciscanos que se asentaron el siglo XVII en Taxco y comenzaron a usarlas para adornar su iglesia durante la Navidad. Allí las vio Joel Robert Poinsett, el primer embajador de Estados Unidos en México.

Tras volver a su país en 1829, Poinsett, que llevó en su valija algunos esquejes, comenzó a cultivarlas en su plantación de Charleston, Carolina del Sur. Desde allí regalaba cada Navidad ejemplares floridos entre sus amigos y como *exsiccata* (ejemplares de colección) para algunos jardines botánicos selectos.

Pero que desde un pequeño cír-

culo de amistades y del cultivo en jardines ilustrados se convirtieran en las plantas en maceta más vendidas de Estados Unidos –donde cada año se venden alrededor de cien millones de macetas en solo seis semanas– hay un largo trecho. No hay iPhone que supere ese récord de ventas ni de lejos.

Los responsables de la revolución comercial de las poinsettias (el nombre con el que se conocen en el mundo anglosajón en honor de su ‘descubridor’) se apellidan Ecke, unos floricultores californianos que fueron para esas plantas lo que los sudafricanos De Beers para los diamantes.

Antes de echar el cierre hace diez años, cuatro generaciones de Ecke convirtieron unas plantas que pocos estadounidenses habían tenido en sus manos en un elemento decorativo imprescindible desde Acción de Gracias a Año Nuevo.

La historia de los mayores productores de poinsettias del mundo dio comienzo cuando el patriarca de la dinastía, el inmigrante alemán Albert Ecke, llegó a California en 1902. Por entonces, estas plantas se vendían en puestos callejeros como flores cortadas en lugar de enraizadas en macetas. Tenían un gran inconveniente comercial: en el mejor de los casos se mantenían lozanas dos o tres días antes de marchitarse.

A partir de 1923, los Ecke logra-

ron ir dándoles un cambio de imagen radical a través de una técnica de reproducción secreta que convirtió un desgarrado arbusto silvestre en una planta robusta, ramificada y voluptuosa. Una imaginativa campaña publicitaria hizo el resto.

Sin saber por qué, de los semilleros de los Ecke surgían plántulas que se desarrollaban en tipos nuevos más robustos, erguidos y ramificados. Por si fuera poco, producían más flores. Gracias a la introducción de estas variedades, comenzó la era moderna del cultivo de poinsettias.

Mientras que en los trópicos mexicanos las poinsettias silvestres eran unos arbustos que podían alcanzar más de dos metros de altura, los cultivares (plantas seleccionadas) de los Ecke apenas medían un par de palmos, conservaban más tiempo las hojas y producían unas plantas ramificadas ideales para comercializarlas en macetas de flores múltiples.

Además, el porte erguido y la ramificación abierta facilitó primero la distribución por ferrocarril dentro de Estados Unidos y más tarde por vía aérea a otros mercados.

Comprobado el éxito, cultivadores de todo el mundo intentaron imitar el estilo Ecke. Probaron con las técnicas habituales entre floricultores: polinización y esquejes,

pero ninguno daba con el secreto. La producción de las popularísimas poinsettias enraizadas estilo Ecke se había convertido en un misterio que sus competidores no lograban desvelar.

Probablemente desde 1923, sin que ellos fueran conscientes, un mágico amigo invisible había vivido dentro de las poinsettias de los Ecke; un amigo cuyos misteriosos poderes favorecían la producción de morfotipos de ramificación libre.

Los investigadores empezaron a sospechar de la presencia de un agente biológico endófito (que vive dentro de la planta) cuando se descubrió que el temible virus del mosaico de la flor de Pascua (PNMV) aparecía en todos los ejemplares ramificados. Además, su capacidad para producir las valiosas ramificaciones multiflorales desaparecía cuando las plantas eran sometidas a los tratamientos utilizados tradicionalmente para eliminar patógenos, incluido el PNMV.

Por añadidura, la capacidad de ramificación libre se recuperaba cuando los ejemplares tratados se injertaban en plantas madre de ramificación libre. Y por si eso no bastaba, la posibilidad de un ataque vírico se descartó porque el PNMV también aparecía en cultivares de ramificación restringida.

En 1993, una publicación científica reveló que la búsqueda de

otros agentes biológicos no víricos había fracasado. Para entonces, confiados en su secreto y dispuestos a monopolizar el comercio mundial de poinsettias, los Ecke habían obtenido un préstamo multimillonario a treinta años para ampliar la empresa. El momento que eligieron no pudo ser peor.

Imagínense que Coca-Cola ve su fórmula secreta distribuida por Internet. Así se sintieron los Ecke cuando, en 1997, unos investigadores universitarios publicaron un artículo que revelaba el proceso secreto de su familia: sus esquejes estaban infectados por un extraño microorganismo mitad bacteria mitad virus, un fitoplasma.

Era el mismo que producía la *sharka* del melocotón y el enanismo de las plantas del género *Spiraea*, pero resultaba benigno en la flor de Pascua. Los investigadores llegaron a la conclusión de que el fitoplasma era el amigo invisible que habitaba en los cultivares de ramificación libre y contribuía a la inducción de los lucidos brotes florales.

Los fitoplasmas son patógenos que provocan graves enfermedades en cientos de especies vegetales en todo el mundo. Su presencia en el floema (el tejido que conduce la savia elaborada) causa una serie de síntomas que sugieren profundas alteraciones perjudiciales en el equilibrio normal de las hormonas vegetales: esterilidad, virecencia y filodios florales, escobas de bruja, atrofia, amarillamiento, necrosis del floema y muerte regresiva de las ramas en las plantas leñosas.

Técnicamente, la ramificación libre es un síntoma de enfermedad de las flores de Pascua. Pero, como ocurre con el *Potyvirus* que causa el codiciado cambio de color de los pétalos de los tulipanes, el fitoplasma provoca unas esplendorosas manifestaciones florales navideñas que son una bendición para los floricultores: tan solo en España, por ejemplo, movilizará este mes nueve millones de ejemplares.

**ITV en solo 3 pasos**

1. Solicita cita previa en [www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)
2. Descuento por pago online
3. Directo a la línea de inspección, sin pasar por la oficina

**APPLUS ITEUVE**  
Les desea unas felices fiestas, seguras y sostenibles

**itv** Applus<sup>+</sup>  
iteuve  
[www.applusiteuve.com](http://www.applusiteuve.com)

JINÁMAR · ARINAGA · MILLER BAJO



TE DESEAMOS  
UNA FELIZ NAVIDAD  
Y UN ELÉCTRICO  
2023

Marmotor

Avda. Escaleritas 178, 35019 Las Palmas | 928215315 | marmotorcanarias.com



Premium Car Canarias  
DFSK

Les desea...  
**¡Feliz Navidad!**

Av. Escaleritas, 178, 35019 Las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas | E-mail: dfsk@premiumcarcanarias.net | Teléfono: +34 607 150 658

# Cristina Ramos, Los Sabandeños y Los Gofiones, en Televisión Canaria

El canal autonómico presenta en estas fiestas navideñas una programación especial

R.F.

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. Televisión Canaria emite una programación especial durante estas fechas navideñas. Bajo el lema 'Una fábrica de historias para compartir', la cadena autonómica ofrecerá diferentes programas con temática navideña, así como los especiales 'Juntos en Nochebuena con Cristina Ramos' y la gala 'Nochevieja en el Atlántico'.

Este sábado, 24 de diciembre, a partir de las 18.00 horas disfrutaremos del Concierto especial de Navidad de Los Sabandeños. Un espectáculo que es ya un clásico dentro de las fiestas navideñas y que en esta ocasión tendrá lugar en la plaza de La Concepción de La Laguna.

Tras el despliegue de voces del grupo folclórico más representativo de las Islas, a las 20.55 horas arranca el especial 'Juntos en



Televisión Canaria ofrece esta noche el especial 'Juntos en Nochebuena

Nochebuena con Cristina Ramos', dirigido por Israel Reyes.

La artista gran Canaria presenta, por cuarto año consecutivo, el programa especial de Nochebuena y lo hace acompañada de la orquesta big band White Sym-

phony Orchestra y de todo un elenco de artistas. Uno de ellos es Benito Cabrera, con quien interpretará un tema musical junto a los chicos y chicas de la asociación Down Las Palmas.

A partir de las 22.00 horas, el

**El tradicional concierto navideño de Los Gofiones desde la plaza de Santa Ana se emitirá el 30 de diciembre**

espacio que cada sábado presenta Elvis Sanfiel se vestirá de gala para celebrar el día más señalado de las fiestas navideñas con numerosos artistas invitados.

Pero la programación especial de Navidad en Televisión Canaria continuará la próxima semana. A punto de acabar el año, el viernes 30 de diciembre, los 42 componentes de Los Gofiones llenarán de melodía los hogares de los telespectadores con un concierto navideño que celebra este año su 35 edición. A partir de las 22:15 horas, el grupo gran canario ofrecerá el uno de los últimos conciertos del año que se marcha con una mezcla de villancicos, canciones de música popular canaria y aromas de Latinoamérica.

El 31 de diciembre, Radio Te-

levisión Canaria comienza a despedirse de este 2022 con la Gala Nochevieja en el Atlántico, a partir de las 20.55 horas. En la Dársena de Los Llanos del Muelle de Santa Cruz de Tenerife y el Puerto de Los Cristianos tendrán lugar las actuaciones musicales y de humor, mientras que las Campanadas se darán desde la localidad de San Bartolomé de Lanzarote.

A las 22.20 horas, Manolo Vieira presenta el penúltimo show de su carrera, en el que rescata varias de sus historias clásicas.

'Feliz 2023' es su inexcusable cita con el público canario que durante más de dos décadas se ha sentado en Nochevieja delante del televisor antes de las uvas, para compartir con humor y buenas sensaciones los momentos de bienvenida al año entrante, siendo líder absoluto de las audiencias.

La localidad de San Bartolomé de Lanzarote ha sido elegida para presentar las Campanadas de este final de año. Eloísa González, Alicia Suárez, Paco Luis Quintana y Daniel Calero serán los maestros de ceremonia para despedir este 2022. Tras las Campanadas llegan las actuaciones musicales y de humor, que combinan el talento local con artistas invitados de otras latitudes. Participarán grupos y artistas como Pedro Guerra, El Vega, Playa Coco, Efecto Pasillo, etc.

El Ayuntamiento de Arucas  
les desea

*Feliz Navidad*

**Arucas**  
En el Corazón





## Empresa de ascensores especialista en instalación de todo tipo de elevadores

Asesoramiento integral, financiación, atención personalizada, calidad a precios razonables, **velamos por usted las 24 horas los 365 días del año**



**MODERNIZACIÓN DE ASCENSORES:** Mejoramos las instalaciones y diseños del ascensor de su comunidad de vecinos o allí donde lo necesite.

## Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo

La Navidad suele ser una de las etapas más sedentarias del año. La obligada vida social, las compras y las comidas y cenas que se alargan horas alrededor de la mesa nos obligan a coger vacaciones de las rutinas deportivas y a abandonar hábitos de vida saludables. No pasa nada por colgar las zapatillas un par de semanas, coinciden los expertos, pero animan a reservar unos pocos minutos al día para realizar unas ráfagas de ejercicio físico. Los últimos estudios científicos demuestran que estas pequeñas píldoras de alta intensidad son un regalo para nuestra salud.

«Es importante la flexibilidad. Una relación sana con el ejercicio es flexible (que no es lo mismo que anárquica), sin imposición, ni abandono», señala Sara Tabares, preparadora física y responsable de Performa. «Imaginaos que vivo fuera de España y voy a ver a mi familia cuatro días. ¿Debo llevar la misma pauta que cuando estoy en casa? Pues no porque una cosa es dejar de entrenar cuatro o siete días y otra muy distinta es hacerlo durante tres semanas o un mes», aclara. Cuidarse no implica amargarse la vida. «No podemos sentirnos culpables por no entrenar el día de Navidad o en Nochebuena».

Como lo más habitual es pasarnos dos o tres semanas en el dique seco por las fiestas navi-

## Ráfagas de ejercicio para luchar contra una Navidad sedentaria.

### Unos minutos 'intensos' son un regalo para la salud

MARTA FDEZ.  
VALLEJO



deñas es el momento de buscar opciones. Y algunas están avaladas por la ciencia. «Hay investigaciones que apoyan que pequeños episodios de ejercicio intenso pueden ayudar a contrarrestar algunos de los efectos nocivos de los largos períodos de estar sentados», destaca Tabares.

Un estudio dirigido por el Centro Charles Perkins de la Universidad de Sydney, en Australia, logró medir con precisión esos beneficios. «Tres o cuatro ráfagas de pocos minutos de actividad energizante al día ayudan a reducir el riesgo de muerte prematura, particularmente por enfermedad cardiovascular», apoya el informe.

#### Sentadillas, saltos, planchas...

El preparador físico y nutricionista Ismael Galancho resalta el valor de este tipo de rutinas de apenas unos minutos para la salud. «Hablamos de los beneficios del ayuno intermitente, pero hay que dar a conocer el término 'ejercicio intermitente', que la gente sepa que el 90% de los efectos favorables para la salud en personas sedentarias se van a conseguir con estos pequeños intervalos de ejercicio físico. No hace falta ir una o dos horas al gimnasio a machacarnos, que está muy bien pero puede costarnos más y frustrarnos si no lo hacemos», apunta el popular divulgador en redes sociales. Y du-

rante las fiestas es más complicado aún buscar este tiempo libre. «Se trata de hacer ese ejercicio intenso uno, dos o tres minutos cada dos horas de inactividad. Ese hábito no nos quita apenas tiempo», precisa.

Por ejemplo, si estamos en casa paramos de cocinar un momento y hacemos «unas series de ejercicios de fortalecimiento simples y breves», aconseja Tabares. El ritmo: «veinte segundos a tope y parar. Luego otros 20 segundos, así hasta esos dos o tres minutos mágicos», precisa Galancho. «Sentadillas, sentadillas con saltos, zancadas, saltar a la cuerda, planchas abdominales, flexiones, las bandas elásticas de resistencia...», enumeran los expertos. En un día de compras navideñas, incluir una marcha rápida: 30 segundos a tope y otros 30 más pausados, y dos o tres repeticiones. O subir los escalones a saltos de tres en tres.

En Navidad podemos hacer esos microejercicios en familia, con los niños, con el grupo de amigos con los que nos reunimos..., destaca la autora de 'Ellas entrenan'. La ventaja es que no necesitamos cambiarnos de ropa, ni ir al gimnasio, ni material. «El mejor ejercicio es el que se hace y si estos microentrenamientos permiten a las personas seguir entrenando en vacaciones pueden ser una opción», anima Tabares.



**CICAR**  
Canary Islands Car

*les desea*  
**Feliz Navidad**



viajes  
**Insular**

*Gracias por seguir viajando con nosotros*

*Felices  
Fiestas*





## Árbol hecho con trampas para langostas en Connecticut

Un grupo de personas se reúne para ver la iluminación del árbol de trampas para langostas de Stonington en el muelle de la ciudad en Stonington, en Connecticut (Estados Unidos). Este es el segundo año que la Cámara de Comercio de la Comunidad del Océano ha montado el «árbol» compuesto por 420 trampas para langostas y 420 boyas pintadas. Calles iluminadas, mercadillos, abetos con luces, adornos, belenes, compras y dulces. Las fiestas de Navidad ya están cerca y casi todo el planeta se viste de gala para disfrutar de estas fechas.





## Original propuesta navideña del Acuario Coex de Seúl

Un buzo surcoreano disfrazado de sirena en un tanque de un acuario durante un evento navideño celebrado en el Acuario Coex en Seúl (Corea del Sur). En estas fechas festivas que se avecinan hay mucha actividad en todos los puntos del planeta. Parece que este año la pandemia de Covid-19 no va a impedir muchas celebraciones y las empresas se lanzan a captar clientes. Original ha sido la idea que ha tenido este acuario de Corea del Sur, donde la Navidad es una de las fiestas más importantes. Han ingeniado ideas variadas para que los visitantes tengan un aliciente más que ver animales acuáticos.

*Más de 100 años deseándote  
unas Felices Fiestas...  
¡Tu salud, el mejor regalo!*



## Recinto Modernista de Sant Pau, en Barcelona

Recinto Modernista de Sant Pau 'L'Univers de la Llum', en Barcelona, un espectáculo de luces que marca el comienzo a la Navidad y que tendrá abiertas sus puertas hasta el 15 de enero. Un recorrido ampliado que permitirá adentrarnos dentro de los misterios del cosmos: galaxias, estrellas, planetas. ¿Qué hay más allá de lo que nuestros ojos pueden contemplar? 'L'Univers de la Llum' será un espacio donde hacer volar la imaginación, un evento navideño con más de 20 instalaciones para pequeños y mayores.

# ENAMÓRATE DE *Yaiza*





## El Vaticano combina el belén con el árbol navideño

La plaza de san Pedro del Vaticano se tiñe de ambiente navideño con su portal de Belén y con su árbol de Navidad, así como el del nacimiento que decora el interior de la Santa Sede y que este año han elaborado artesanos de Guatemala. La inauguración de las decoraciones navideñas y su iluminación tuvieron lugar en una ceremonia encabezada por el presidente de la Gobernación del Estado de la Ciudad del Vaticano, el cardenal español Fernando Vérgez Alzaga, en presencia también de la secretaria general, Raffaella Petrini.

Se despide un año complicado y de incertidumbre.  
Pero Navidad es tiempo de Fe y Esperanza.  
Y de creer en la capacidad del ser humano.  
Una capacidad que puede crear un futuro mejor.  
Un futuro que fluya, claro y limpio. Como el agua.

**Feliz Navidad y Próspero 2023**

**elmasa**  
tecnología del agua

# 8 libros para regalar estas Navidades

Necesitamos que las librerías sigan existiendo, son focos de cultura y de vida

## ANÁLISIS

### IGNACIO PÉREZ IGLESIAS

Presidente del Comité Asesor de The Conversation España. Catedrático de Fisiología, Universidad del País Vasco

Los libros siguen siendo regalos excelentes. Con un poco de suerte un libro regalado será leído. Si no lo es, al menos servirá para mantener vivo el sector editorial y el librero. En el peor de los casos, nunca quedan mal en las estanterías del salón. Por eso me he animado a aceptar la propuesta de The Conversation España de recomendar libros desde esta tribuna. Quiero creer que mi criterio será útil a quienes deseen hacer un regalo de Navidad y no tengan del todo claro qué regalar. Como verán, mis recomendaciones son divulgativas y abarcan varias disciplinas. Si se animan a comprar alguno de estos libros, pídanlo en la librería más cercana, por favor. El portal todoslibros.com les será de ayuda para encontrarla. Necesitamos que las librerías sigan existiendo, son focos de cultura y de vida.

No hay tiempo para leer todo lo bueno que se publica. Vengo a leer un libro por semana, de manera que, en el mejor de los casos, no me queda vida lectora útil para más de mil libros, bastantes menos de los excelentes y muy interesantes que se publicarán en ese tiempo, y ya son demasiados los que esperan en la pila su turno. Por eso tengo por norma, salvo casos excepcionales, no leer más de un libro de divulgación del mismo autor o autora. Esto explica algunas ausencias en mi lista de recomendaciones, incluidos algunos libros excelentes –así me consta, por referencias fiables– escritos por personas a quienes admiro. Pero solo debo recomendar aquello que he leído, y he optado por limitar las recomendaciones a libros publicados en 2022; de otra forma la selección habría sido muy difícil. El orden no implica preferencia.

Me gustó mucho ‘¿Cómo entender a los humanos?’, de Pablo Rodríguez Palenzuela, publicado por Next Door Publishers en su colección Café Cajal. Compré el libro con alguna reserva porque conozco el tema –la naturaleza humana– y tiene sus aristas. Hay mucho lugar común, patraña y mala ciencia sobre una materia difi-

cil que, además, cada vez está más trufada de ideología. La aproximación a la naturaleza humana es evolucionista. La primera mitad del libro es un tratado breve de biología y evolución humana. Y en la segunda se abordan cuestiones tales como las bases de la cultura, el lenguaje, la moral, la agresividad, el estatus y otros. Los temas están tratados con rigor, las afirmaciones cuentan con el debido respaldo bibliográfico, y el autor no duda en mostrar diferentes puntos de vista si en determinados aspectos no hay consenso en la comunidad científica. Está muy bien escrito, con claridad y una fluidez que facilita la lectura. Con este texto descubrí a un autor que dará más alegrías en el futuro.

Sigo con otro libro de Next Door Publishers, aunque en este caso en su colección Lienzos y matraces. Se trata de ‘Genes de colores’, de Lluís Montoliu, con ilustraciones de Jesús Romero. Lluís forma parte de mi círculo de amistades en el mundo de la divulgación, circunstancia de la que debo advertir, por si este hecho pudiera haber influido en mi juicio, aunque lo dudo. Su libro es un repaso documentado de lo que se sabe sobre la bioquímica y

la genética de la pigmentación humana y, por tanto, sobre el color de la piel, el pelo y los ojos. Conforme se lee el libro uno descubre que son numerosos los genes implicados en estas cuestiones, y de forma compleja, además; pero el autor se las arregla para que no nos perdamos en el camino. Hay un aspecto que no quiero dejar de lado. Lluís está especialmente interesado en los aspectos éticos de la investigación científica, y en el libro es manifiesta su preocupación por la vertiente ética del tema que trata, debido a la injustificada relación entre el color de la piel, la (supuesta) raza y, en virtud de tal, la discriminación y maltrato a que se somete en muchos países a las personas a causa de ese rasgo. Por último, un asunto no menor. Como todos los de la colección Lienzos y matraces, el libro, el producto, es de una factura impecable, por diseño, maquetación, ilustraciones y edición.

‘Como el aire que respiramos’, de Antonio Monegal, publicado por Acanalado fue un golpe de suerte. Un rato en Madrid sin nada que hacer siempre me acaba conduciendo a una librería. Y así me encontré con este pequeño (por extensión) gran (por interés) libro. El tema que trata queda reflejado en el subtítulo: ‘El sentido de la cultura’. El autor se cuestiona acerca de la relevancia y la utilidad de la cultura; reflexiona acerca de la noción en sí, de la importancia de tener claro a qué nos referimos cuando hablamos de ella, y a su vinculación con la memoria y la identidad, entre otros muchos aspectos relacionados. La lectura resulta esclarecedora y sirve para entender la razón de ser de las políticas culturales, porque el autor, tal como reza la contraportada, «interpreta la cultura como actividad intrínsecamente política e indisolu-

ble de nuestro lugar en el mundo...» Para quienes estamos interesados por los hechos culturales y nos preguntamos acerca de su función y de la necesidad de que existan –o no– políticas culturales, este texto es un todo un hallazgo.

Sigo con Acanalado, una editorial segura. ‘Palabras del Egeo’, de Pedro Olalla, fue otro golpe de suerte. Me sentí atraído por esta obra porque el mundo griego me ha fascinado desde que tengo uso de razón. Me encantaron los clásicos griegos en el instituto. Ya de mayor, inmerso en el mundo de la ciencia, me he visto afectado por lo que el físico e historiador de la ciencia Gerald Holton, denominó ‘el hechizo jónico’, esa convicción de un ramillete de pensadores jonios de que el universo podía ser explicado por leyes naturales y que la materia estaba formada por entidades indivisibles. El título evocó en mí ese hechizo que hoy, paradójicamente, quizás ya no experimento. El libro es una delicia. Consiste en una serie de cartas que el autor escribe a su hijo mientras espera su llegada en una isla del Egeo. En ellas, partiendo de las palabras, su significado y etimología, se adentra en los orígenes del pensamiento, llegando a conclusiones sorprendentes en ocasiones. Y reivindica el papel de fundadores de nuestra civilización para quienes poblaron las costas e islas del Egeo. Alguna fase de la obra me resultó un tanto hiperbólica, algo que se me antoja inevitable dado el atrevimiento que muestra el autor. Eso sí, sus afirmaciones cuentan con respaldo bibliográfico, al menos hasta donde, en mi condición de lego en la materia, me es dado calibrar. El estilo primoroso hace que este libro merezca ser leído tanto por lo que dice como por la forma en que lo dice.

‘La lira desafinada de Pitágo-



LES DESEAMOS UNA  
*Feliz Navidad*  
Y UN AÑO 2023 LLENO DE  
SALUD, ILUSIÓN Y TRABAJO

+50  
AÑOS  
JUNTOS

CR  
CENTRAL DE  
REPRESENTACIONES  
CANARIAS



ras', de Almudena Martín Castro, publicado por Harper Collins, ha sido otro de los grandes hallazgos de 2022. Al igual que Lluís Montoliu, la autora forma parte de mi círculo de amistades del mundo de la divulgación desde hace años. Almudena es física, pianista y licenciada en Bellas Artes. Es una conferenciante excelente y escribe de maravilla. A lo largo de las páginas de su libro, muestra la relación íntima que han tenido las matemáticas y la física con la música a lo largo de la historia de la ciencia, la forma, incluso, en que esta ha influido en el desarrollo de aquellas. Pero con ser cierta la frase anterior, no hace justicia al trasfondo de la historia que cuenta la autora, porque la idea que subyace en el texto –y que aflora en ocasiones y, sobre todo, al final– es la de la relación entre belleza y verdad, concretamente entre la belleza de las teorías y modelos de la ciencia y la verdad científica. Este libro combina erudición, elegancia y desenfado a partes iguales.

María Martín Torres, la autora de 'Homo imperfectus', publicado por Destino, aúna una formación amplia –doctora en Medicina y Cirugía, especialista en Evolución Humana y especialista en Antropología Forense– con una brillante tra-

yectoria en investigación a nivel internacional en Paleontología. Esta observación no es ociosa, porque pocas personas están más capacitadas, por su formación y práctica profesional, para escribir sobre el tema del que trata el libro. No pocas enfermedades, problemas de salud o, incluso, de 'diseño' de los seres humanos son la otra cara de nuestro pasado evolutivo, la cara dolorosa. La evolución no selecciona rasgos que nos hacen perfectos, libres de problemas de funcionamiento, o de procesos con efectos deletéreos, como los cánceres o las enfermedades neurodegenerativas. Al contrario, determinadas adaptaciones tienen contrapartidas en forma de enfermedades. Porque la selección natural hace que ciertos caracteres –ventajosos– se extiendan en las poblaciones. Pero eso deja un margen amplio para la imperfección. De eso trata este libro. De eso y de la importancia que en nuestra especie han tenido y tienen la solidaridad y el altruismo, gracias a los cuales nuestras vidas son mejores a pesar del sufrimiento que pueden provocar los "problemas de diseño". María es buena lectora, ama la literatura, y eso se traduce en un estilo elegante, cuidado y lleno de sensibilidad. Buena literatura, una vez

más.

He dejado para el final las dos traducciones de la lista, ambas publicadas por Capitán Swing. Alabo la audacia de la editorial publicando estas traducciones, porque son aventuras tan arriesgadas como necesarias. Lo agradezco y me encantaría que el público lector lo premiase. Empezaré por la que se ha publicado antes en español, aunque es más reciente

'Islas del abandono', de la periodista y escritora Cal Flynn, fue publicado en inglés en 2021, y ha sido traducido por Lucía Barahona. Leí la edición original cuando salió y me pareció uno de los libros más cautivadores que he leído en mucho tiempo. Cuenta el destino que han tenido trece lugares que han sido abandonados por los seres humanos. Son enclaves tales como la cuenca del río Passaic, uno de los lugares donde empezó el desarrollo industrial en EEUU y ha soportado uno de los niveles de contaminación más altos del mundo; el área de exclusión de Chernóbil, en Ucrania, donde la naturaleza florece tras el accidente de su central nuclear y posterior abandono por los seres humanos; o ciertos barrios de la ciudad estadounidense de Detroit, que han sido abandonados por sus habitantes y

están siendo ocupados por plantas y animales. El libro que, como los anteriores, está primorosamente escrito, ilustra bien a las claras dos fenómenos. Uno es el potencial destructor de algunas de nuestras actividades. Y el otro es la capacidad de la naturaleza para reclamar los entornos humanizados cuando los abandonamos, si bien en ocasiones para configurar biotopos muy diferentes de los originales. «Islas del abandono» impresiona, por lo que cuenta y por cómo lo cuenta. Es hermosísimo.

Cubierta de Las personas más raras del mundo, de Joseph Henrich. Capitán Swing El último de la lista es «Las personas más raras del mundo», del ingeniero reconvertido a antropólogo Joseph Henrich. Supe de este investigador y autor con ocasión de la publicación de «The secret of our success», un libro acerca de las claves (la evolución cultural) del éxito de nuestra especie que me encantó. También me ha encantado el que nos ocupa hoy, publicado originalmente en 2020 y traducido por Jesús Negro. Con un grado de documentación y una extensión de los asuntos tratados impresionantes, Henrich defiende la tesis de que las personas que vivimos en los países a los que

llamamos occidentales (The West) hemos desarrollado una psicología especial, unos rasgos que nos diferencian en grado variable de quienes viven en otros lugares del mundo. Somos más individualistas, prosociales al margen de la familia o la tribu, inconformistas y analíticos, entre otros atributos. El autor explica a qué factores atribuye esta peculiaridad, y qué consecuencias sociales, políticas y económicas ha tenido. El libro es, por dimensiones y alcance, una Magnum Opus. De ningún trabajo como este se puede decir que sus conclusiones vayan a ser imperecederas, pero su verdadero valor no radica ahí, sino en su poder heurístico, en los caminos que abre a la investigación y el conocimiento de nuestra especie. Su redacción, en la mejor tradición de la divulgación anglosajona, es muy clara, y la traducción, impecable.

Podría haber recomendado algunos libros más, pero no tenemos todo el espacio ni el tiempo del mundo. Por diversidad e interés de los temas tratados, por la calidad de los textos, y por el rigor con que se abordan, tengo esta selección por una buena apuesta. Pero una apuesta, al fin y al cabo. Felices lecturas y felices fiestas.

**QUESOS SAN MATEO, les desea Feliz Navidad.**

ELABORAMOS LOS MEJORES QUESOS FRESCOS, TIERNOS, SEMICURADOS Y CURADOS, UTILIZANDO LECHE DE LAS MEJORES GANADERÍAS DE CANARIAS

# Guía para 'sobrevivir' a los retos sociales navideños si eres introvertido. Cenas de empresa, comidas... Lo mejor es ir preparado



ILUSTRACIÓN IRIMARRA

## SITUACIONES COMPLICADAS TÍPICAS DE ESTAS FECHAS

### Tener que estar con alguien que aborreces

Si a un introvertido ya le cuesta socializar, el más difícil todavía es que tenga que hacerlo con alguien al que aborrece (un cuñado, un compañero de trabajo...). Parece algo insuperable y que puede amargar los días previos al evento a cualquiera. ¿Hay manera de salir airoso de este trance? «Hay que tener astucia a la hora de sentarse a la mesa y estar alerta para colocarse lo más lejos posible de esa persona que te cae muy

mal. Hay auténticos expertos en este arte. Pero si ya tenemos asignado el sitio, lo mejor es intentar relajarse y ponerse a hablar con los que se sientan enfrente o al otro lado, con una actitud de escucha activa», explica el veterano Enrique Huet, recientemente elegido Mejor Psicólogo del Año. ¿Y al personaje odioso en cuestión, qué? «Nada, cortesía y poco más», sentencia el experto. Es decir, lo que hay que hacer primero

es evitar su proximidad y, si no se puede, centrarnos en las otras personas que tengamos cerca como si fuesen los seres más interesantes de la creación. Y, por último, echar mano de la cortesía (sin pasarnos). «Aunque, a ver, si lo vamos a pasar muy mal y no nos vemos capaces de manejar la situación, siempre tenemos que valorar si nos merece la pena acudir a esta cita...», deja caer Huet. «Y, si elegimos no ir, hay que hacer respetar nuestra decisión, con educación, a quienes nos insisten, por mucho que nos llamen 'muermos'. Una buena opción para disculparse es una sonrisa y un 'no soy mucho de esas cosas', que no se trata de ponerse de malas».

### Las peligrosas cenas de empresa, todo descontrol

Son, sin lugar a dudas, el momento del año de mayor despropor: incluso los que nunca se salen del tiesto (y quizá precisamente por eso) suelen protagonizar alguna escena que luego da que hablar el resto del año. Y los que ya suelen ser la alegría de la huerta van desatados. Estas ocasiones son una prueba de fuego para mucha gente y para un introvertido... pues quizá un calvario, porque encima, al tratarse de algo pro-

fesional (algo que nunca se debe perder de vista, aunque suele ser lo que ocurre), el no acudir les deja mal cuerpo o en mal lugar. «Lo que pasa en estas ocasiones es que las personas, que tenemos la inhibición del comportamiento en una parte del cerebro llamada el córtex prefrontal, la desactivamos en buena medida, casi siempre por el exceso de alcohol. Entonces, somos incapaces de anticipar el castigo, las

SOLANGE VÁZQUEZ



**S**í, estamos en plena vorá-gine de compromisos sociales prenavideños. Como seguramente en nuestra agenda aún quedan unos cuantos –no hemos hecho nada más que empezar, quizá con alguna quedada de amigos o cena de empresa–, todavía no nos sentiremos muy saturados. Pero llegará el momento –cuestión de días– en que lo estemos, por muy extrovertidos y animosos que seamos. Si encima pertenecemos al grupo de los introvertidos, es posible que el hartazgo y la pereza estén apareciendo ya, porque la sola idea de tener por delante una batería de eventos ya basta para generar estrés. ¿Hay alguna forma de que los introvertidos salgan airosos y sufran lo menos posible en estos ‘retos’ sociales? «¡Marcarse un objetivo sobre el evento o compromiso en cuestión!», indica Beatriz Maroto, experta en Protocolo Social del Grupo Escuela Internacional de Protocolo (EIP). ¿Objetivo? ¿Antes de salir de copas o de cenar con tus familiares? Sí, sí. Para esa parte de la población mundial que se autodefine como introvertida –hay estudios que afirman que el 50% así lo cree– la planificación de las salidas y demás compromisos es su gran antídoto contra el sufrimiento.

«Es conveniente tener claro que nos vamos a juntar con gente que, a veces, no elegimos y, además, se suelen formar grupos muy grandes, con personalidades que van a chocar», describe la experta. Así que aconseja hacerse un dibujo previo de la situación, «tanto si la reunión es en un entorno semiprofesional, como una cena o comida de trabajo, como si se trata de una de esas reuniones familiares con mucha gente». Así

todo lo que se salga de los esquemas del introvertido no será una sorpresa. Y luego, otra clave: cuando llegue el día, el introvertido debe ‘colocarse’ bien: es decir, sentarse cerca de las personas que menos le puedan turbar (no al lado del locuelo del grupo), para asegurarse alguna zona de confort.

### Experimentos

Una vez posicionado, ¿qué debe hacer? «Intenta dar un poco más que de costumbre, pero sin forzar mucho», añade Maroto. Arro-pados por la euforia y la ‘felicidad ambiental’ de estos días, no es mal momento para hacer el experimento de abrirse un poco a gente con la que no se tiene mucha relación... o incluso que aborrecemos. «Por un día, se puede hacer un ‘borrón y cuenta nueva’ y ver qué pasa, es decir, dar una oportunidad a ciertas personas», aconseja la experta en protocolo. Ella asegura que, a veces, hay sorpresas (¿será el espíritu de la Navidad?). O no, pero es divertido intentarlo. «Si no resulta, una sonrisa irónica siempre es útil», recuerda la especialista en protocolo social.

Aunque es positivo que los introvertidos se abran un poco en estos compromisos navideños, la profesora de Psicología de la Universidad Internacional de La Rioja Elena Petkari destaca que no deben dejarse llevar y acabar haciendo cosas que no quieren. Casi siempre hay opción de escaquearse de una cita de este tipo y, si no es posible, es mejor que, con buenas maneras, hagan respetar su manera de ser. Que lo harán. «Es que los introvertidos no son tímidos, son otra cosa. No se suelen dejar llevar para encajar», asegura. De todos modos, ella recuerda que en estas fechas hay personas –introvertidas o no– que no lo pasan bien por distintas causas («al-

### MÁS DATOS

## Grandes desconocidos

### Carl Jung no era tan tajante

No existen introvertidos ni extrovertidos al cien por cien. De hecho, el psiquiatra Carl Jung, que acuñó los términos, no contraponía la extroversión y la introversión. Sus definiciones no eran tan excluyentes. Decía que los introvertidos buscaban energía internamente y los extrovertidos, en las personas de su entorno. Pero, en su opinión, para estar en plenitud un individuo debe compaginar ambas esferas.

### Cualidad de oro

A los introvertidos les cuesta menos decir o hacer lo que consideran correcto e importante. Son muy autosuficientes.

guna pérdida, estar lejos de su familia, recuerdos...»), de modo que los cuadros depresivos y ansiosos aumentan, igual que en verano, impulsados también «por esa felicidad que ven en todos» y que ellos no sienten. Así que, por muy entusiasmados que estemos nosotros, nunca debemos ‘jalearse’ a alguien que nos parezca triste, introvertido, preocupado... Esos estados se deben respetar (además, el común de los mortales no sabe ni distinguirlos). «Por ejemplo, los introvertidos parecen distantes pero son buenos oyentes y buenos observadores», asegura Petkari. Y pueden estar tan felices.

Juan Nieto, responsable de formación del Instituto Europeo de Psicología Positiva, también destaca que suelen ser buenos organizadores, por lo que «pueden encargarse de cocinar, de los detalles...», pone como ejemplo. «En estos roles se van a sentir cómodos y útiles», sostiene. Y una última aclaración de Nieto: «Tienen mala fama, pero ni son frikis, ni asociales ni odian las fiestas, es solo que para estar bien necesitan un umbral de estimulación bajo, pocas interacciones sociales y enseguida llegan a su nivel de fatiga (el de ‘basta ya’), así que estos días estarán al límite, sí. Los extrovertidos, al contrario, necesitan muchos estímulos, socializar con mucha gente, para estar bien, para lograr la activación cerebral que precisan». Ninguno de los dos perfiles es mejor que el otro, pero los introvertidos, digámoslo así, son más autosuficientes a la hora de activarse.

### – ¿Y qué pasa cuando en una pareja uno es introvertido y el otro extrovertido?

– Hay que entender las necesidades del otro, favorecerlas... ¡Y llegar a acuerdos! Nada de imposiciones. Y eso vale para parejas y para todo choque entre introvertidos y extrovertidos.

Adelantarse al escenario de la cita y tener claro el objetivo de ese compromiso ayuda a sobrellevarlo

Los introvertidos necesitan pocos estímulos para activarse, por eso se saturan, a diferencia de los extrovertidos, que precisan más interacciones sociales

consecuencias de lo que hacemos...», explica Huete. En este punto de evitar metidas de pata

en las cenas de empresa (azotar al jefe en un pub, ligar con un compañero, criticar a alguien a

lo bestia cuando está a dos metros...) los introvertidos tienen alguna ‘ventaja’: lo pasarán mal

(bueno, también pueden reírse por lo bajini de los demás), pero «tienen los procesos de inhibi-

ción del comportamiento muy altos», con lo que es poco probable que se pasen de la raya.

**Auteide y Monroe les desean una Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2023**

[www.auteide.com](http://www.auteide.com)

Consulte a su taller habitual

*La isla  
de mi  
Vida*



**El Cabildo de  
Gran Canaria  
les desea una  
Feliz Navidad y  
un año 2023 con  
prosperidad,  
sostenibilidad,  
igualdad y  
justicia social.**

