Blanco Satén 17/11/2026

Blanco Satén · 17 noviembre 2026 · 1h 16m

AVISO
Documento generado por la web de Canal 1 Mar Menor · Torre Pacheco (www.tuwebtv.es). Se permite su uso siempre que se cite la fuente. Canal 1 no se hace responsable de ninguna opinión vertida ni de ninguna información aquí recogida: este texto es solo una transcripción de lo que se dice en el vídeo, tal y como se emitió.

Hola, queridos amigos y bienvenidos a Blancosatén de Canal 1 Mar Menor Torre Pacheco. En el programa de hoy, como siempre, vamos a tener un poquito de todo, ya que sabéis que, bueno, pues siempre en los últimos días hay distintas y varias actividades en esta comarca del Mar Menor. Vamos a tener distintas actividades, como por ejemplo la actividad En tu parque o en el mío, que tuvo lugar en San Javier este pasado fin de semana.

También tendremos maratón ciclista por las fiestas patronales de San Javier, teatro, mucho teatro, y también, cómo no, tendremos conciertos. Nos visitan de este San Javier, de San Pedro del Pinatar y de Torre Pacheco, y vamos a conocer a Mónica Puerta y a la doctora María José Navarro. Por lo tanto, no se vayan porque va a arrancar precisamente Blancosatén con esa actividad que les comentaba al comienzo.

Es la actividad de En tu parque o en el mío, que tuvo lugar este pasado sábado por la mañana en el parque Almansa de San Javier, donde además plantaban 34 árboles y se aperturaba el parque. Canino. Buenos días, somos los niños y niñas del Consejo Local de Infancia y Adolescencia de San Javier y estamos muy contentos de estar hoy aquí.

Gracias a todas las personas que han hecho posible este encuentro, porque nos hace mucha ilusión que este parque se ha llamado Parque de la Infancia, sintiéndonos vistos y vistas como niños, niñas y adolescentes. Permitidnos que sea este lugar el parque de referencia del CLIA, Consejo Local de Infancia y Adolescencia. Dentro de unos días celebraremos el Día Mundial de la Infancia.

Es un día para recordar que todos los niños y niñas tenemos derechos. Por ejemplo, el derecho a jugar, el derecho a aprender, el derecho a participar y el derecho a ser escuchados. Teníamos esa actividad en tu parque o en el mío, en la localidad de San Javier, dentro del parque de la infancia de San Javier, donde también, evidentemente, se plantaron 34 árboles y también se aperturaba ese.

Parque canino tan importante para nuestras mascotas, que son parte de nuestra familia. Vamos con nuestra primera entrevista, nos visita la concejal de Derechos Sociales y Familia, entre otras muchas concejalías del Ayuntamiento de San Javier, María del Mar Pérez. Bienvenida a Blancosatén.

Muy buenas noches, Carmen, ¿qué tal? Un placer, como siempre, recibirte en este programa y poder hablar de temas tan interesantes como, por ejemplo, esa programación del 25N que habéis preparado. Efectivamente, este mes viene cargado de actividades como el 25N.

Ya comenzamos la semana pasada con un taller que va dirigido a los centros de mayores y un taller por nosotras, de cuidado femenino, donde queremos cuidar y generar unas sinergias de grupo. Y la verdad es que estamos muy contentos con la programación como ha quedado porque creemos que abarca todos los sectores, todas las edades y todos los intereses, que era también el objetivo cuando hacemos una programación. Empezamos con actividades dirigidas más para un público femenino más mayor, pero este mismo fin de semana, y todavía está abierto el plazo para todos los que estén interesadas, un taller de defensa personal que se va a desarrollar en el pabellón.

Del Instituto Mar Menor, en el nuevo pabellón de FP, y se va a hacer dos jornadas, de manera que

sean consecutivas, viernes por la tarde de 6 a 8 y el sábado de 10 a 12, 20 y 21, y todas las mujeres que estén interesadas, a. Partir de 16 años, se pueden inscribir en esa programación de taller de defensa personal. ¿Tienen que estar empadronadas en San Javier?

No, no es necesario. Solamente tiene que descargarse la aplicación San Javier Activa y ahí puede hacer su inscripción sin ningún problema. Que es necesario, lamentablemente últimamente, ¿no?

Sí, sobre todo es dar unas pautas de seguridad. Al final no quieres con este taller, lo hablé el otro día con el profesor, que es especialista en artes marciales y está acostumbrado a dar este tipo de talleres, y el interés no es que tú te enfrentes, sino tener herramientas para poder salir de. Una situación de peligro.

Exactamente. Para ver una salida de emergencia o para tener, pues, ciertas habilidades. Sí, tener esas alternativas, ¿no?, de escape.

Sí, tener esas alternativas de escape, que es lo más importante. Y bueno, luego seguiremos dentro de esa programación, también se va a hacer una formación en FP, en los institutos. Por supuesto, bueno, vamos a hacer el manifiesto en la plaza del ayuntamiento este 25 de noviembre, miércoles, a las 12 de la mañana, que también nos acompañará el taller municipal de baile, que, bueno, cuando un acto donde se.

Reivindica, pues una lucha como esta, la podemos unir. Con el baile, pues yo creo que adquiere otra expresión. Y, bueno, todo el mundo, por supuesto, está invitado a participar en el acto institucional.

Además, pues este año como novedad vamos a presentar nuestro mapa virtual. Y el mapa virtual se trata, como bien conocen todos los vecinos de San Javier, tenemos nuestra ruta de la igualdad. En este momento tenemos tres rutas de la igualdad en donde podemos ver, por ejemplo, figuras femeninas en distintos puntos del municipio, desde la plaza del ayuntamiento, desde centros educativos, y todo está conectado con nuestra plaza de.

La igualdad de Ana Brantes. Entonces, esas tres rutas de la igualdad que venimos trabajando desde hace años las hemos unido de manera que van a estar en nuestra aplicación de San Javier Activa para que nosotros, a través de un paseo, en bici, andando, corriendo, como quiera. Hacerlo cada uno, pueda ir haciendo esa ruta y buscando la información del referente femenino según el punto en el que esté.

De manera que van a poder hacer todas las rutas, chequear esas figuras femeninas que son referente y, a la misma vez, pues entrará también, se premiará a todos aquellos que participen, de manera que queremos unir, visibilizar. La mujer, la prevención y el deporte y la salud. Esto es importantísimo, importantísimo, y sobre todo esa lucha contra la violencia de la mujer, que yo creo que no tenemos que bajar nunca esa guardia y esa lucha.

Efectivamente, no hay que bajarla. Al final, pues lo más importante yo creo que desde el Ayuntamiento de San Javier se trabaja durante los 365 días del año, pero estas fechas son necesarias sobre todo para reivindicar y sobre todo para hacer. Y se hace también trabajando durante todo el año, creando esos espacios participativos y donde también se trabaje el empoderamiento y la seguridad.

Y ahora mismo, por ejemplo, cuando se vaya a hacer los talleres de FP, esto no va solamente dirigido a mujeres, sino en el caso de FP, por ejemplo, se va a trabajar el tema de las relaciones tóxicas. Los más jóvenes tienen que aprender a tener relaciones saludables, tanto chicos como chicas, que muchas veces a través de las redes sociales, pues hay patrones mal aprendidos que no ayudan a las relaciones. Que llama mucho la atención, ¿no?

Que los más jóvenes les tengamos que seguir enseñando lo que es la igualdad, ¿no? Sí, sí, pero es que... Lamentablemente, quiero decir que da mucha pena.

Forma parte de la sociedad, lamentablemente, y al final, pues bueno, la sociedad hoy en día va tan rápido que hay determinadas cosas que se desvirtúan y, no sé, hay que recordar esos principios, ese respeto. Totalmente. Y esa libertad.

Y ese buen trato hacia todos. Exactamente. Y bueno, mientras tanto nosotros seguiremos reivindicando esa lucha.

Ojalá que desaparezca este día porque ya no sea necesario, pero mientras tanto, para nosotros de San Javier nuestro lema es que todos los 25 son 25N. De ahí esa Plaza de la Igualdad que tenemos, donde todos los vecinos de San Javier pueden pasear y, bueno, ven esa representación que hay de la familia y cómo lo vemos como sociedad muchas veces, esa lacra social. Mientras tanto, pues hay que seguir trabajando.

El acto, por ejemplo, de la Plaza de la Igualdad lo vamos a realizar el jueves 26 a las 11 de la mañana, donde participarán distintos colectivos y distintos centros educativos del municipio de San Javier, que, bueno, en este caso es un. Acto que se realiza el 26 de noviembre, pero que se trabaja durante todo el año en los centros educativos. Al final, por ejemplo, la última ruta de la igualdad, que fue centrada en las mujeres en el deporte, las mujeres fueron propuestas directamente por los centros educativos.

Fíjate. Y, de hecho, vamos a presentar como último acto del 25N, vamos a presentar la cuarta ruta de la igualdad y sale de nuevo de los centros educativos, este año con la novedad que van a ser los centros educativos quienes pinten, quienes. Serigrafíen las muñecas.

Así que vamos a tener muñecas muy diferentes. Van a hacer hueco, van a hacer hueco. Bueno, estaremos muy pendientes, estaremos muy pendientes.

Invitados todos, por supuesto. Ahí estaremos, estaremos todos muy atentos a este nuevo... Pasamos de esa programación completísima, una programación que además es verdad que se acentúa más, se reivindica más.

Más durante estas fechas por el 25N, pero que se mantiene durante los 365 días en el municipio de San Javier y en todos nuestros municipios de la Comarca del Mar Menor, pero estamos evidentemente hablando de San Javier. Pero pasamos de esta maravillosa programación que habéis preparado a esa Semana de la Infancia, que, bueno, pues también se está celebrando. Sí, también se está celebrando y justamente comenzamos el sábado pasado 14 con la actividad de En tu parque o en el mío, en este caso...

Que acabamos de ver además, muy bonita. Exactamente, en el Parque de la Infancia, donde pudimos disfrutar de esa plantación de árboles, que yo creo que es muy significativa y simboliza ese compromiso con el presente y también con el futuro. La actuación del conservatorio...

Yo creo que lo que más engrandece este tipo de proyectos, sobre todo, es que se trabaje de manera transversal, porque, bueno, yo estoy aquí como concejal de Derechos Sociales y Familia, pero estamos involucrados en este caso desde todas las. Áreas del ayuntamiento, desde Parques y Jardines, que estaba ahí presente, desde Sanidad con el Parque Canino y con las actividades de sensibilización medioambiental que también estaban, desde Cultura y el Conservatorio, y distintas actividades que. También se ofrecieron desde la Agencia de Desarrollo Local y de Juventud.

Entonces, yo creo que lo que hace grandes los proyectos y el compromiso que tenemos a nivel

tuwebtv.es
Canal 1
MAR MENOR TORRE PACHECO

institucional es que se abarca desde todas las áreas. San Javier es Ciudad Amiga de la Infancia desde 2016 y es algo que llevamos muy orgullosos por bandera, que no solamente es un distintivo, sino que es un compromiso que hay que... Qué bueno que hay que trabajar día a día y esa actividad, la verdad, ya la hemos podido ver antes en las imágenes, fue fabulosa.

Nos ha acompañado también, por supuesto, Tobías, nuestra mascota, y fue un sábado espectacular. Y luego, para continuar con esta Semana de la Infancia, este viernes 20 vamos a tener... Es el Día Mundial de la Infancia y entonces tenemos, pues, un acto institucional en la plaza del Ayuntamiento de San Javier a las 10 de la mañana.

Todo el que quiera venir, invitadísimo está. Podrán ver, bueno, en este caso va a participar el Colegio Severo Ochoa, que es referente regional de UNICEF en educación, y van a ser ellos quienes nos ayuden a hacer el manifiesto por el Día de la Infancia. Y de ahí, bajo el lema Míranos, estamos aquí, que es el lema que ha escogido este año UNICEF, pues vamos a irnos todos andando en modo pasacalles hasta el Parque Almansa, que ahí tenemos una actividad muy especial, es la Feria UNETE Te Cuento.

Bueno, este año... El proyecto es Únete, te cuento, que es un proyecto que se viene trabajando desde los centros educativos del municipio, junto con la Concejalía de Derechos Sociales y Familia, donde se da visibilidad y se trabaja con niños con necesidades especiales,. Con distintas dificultades.

Más que dificultades, distintas capacidades. Yo creo que es mucho más acertado decirlo. Y en esta tercera feria, pues vamos a poder ver y se va a visibilizar el trabajo que se hace desde los centros educativos y las aulas abiertas, según la necesidad de cada menor, desde niños con autismo, algún tipo de.

Necesidad a nivel motora, de lenguaje, visual, y cómo se va trabajando desde las aulas con distintos stands a nivel sensorial, a nivel auditivo, que yo creo que nos hace mirar más allá de lo que. Solemos ver. Sí, muchas veces es importante.

Sí, y al final con esta feria yo creo que damos un paso más porque también se habla de la infancia, se habla de la discapacidad, que en breve tenemos el Día de la Discapacidad, 3 de diciembre, el día del patrón de San Javier. Y, bueno, pues es visibilizar la infancia, la discapacidad y sobre todo por las distintas capacidades y cómo hablar de igualdad significa sobre todo hablar de equidad. Totalmente.

No es para todos lo mismo, sino adaptarlo según la necesidad que tenga cada niño, cada niña en este caso. Y además es muy importante que tengáis ese compromiso y esa responsabilidad frente a ellos. Sí, la verdad es que es un proyecto que a todo el que lo conoce te llega y cada vez hay más menores.

En este caso, pues los centros educativos del municipio de San Javier se han volcado conforme fue creciendo, la verdad. Ya hay más de 120 menores dentro del proyecto, ocho colegios y también están implicadas las familias. Así que la verdad es que...

Es muy gratificante ver cómo va creciendo el proyecto y sobre todo las sinergias que se van creando día a día. La verdad es que sí, estaremos también siempre pendientes de ello y nos sentimos orgullosos de vuestro trabajo en este caso. Muchas gracias.

Hay un gran trabajo detrás y sobre todo un gran equipo, y los centros educativos y sobre todo también, ya que hablamos de infancia, tenemos que hablar del CLIA, que es el Consejo Local de Infancia y Adolescencia. Nuestros consejeros... Que por cierto los echo de menos, espero que me visiten pronto aquí otra vez.

tuwebtv.es
Canal 1
MAR MENOR TORRE PACHECO

Pues eso, lo hacemos rápidamente. Es verdad que... Que me encanta tenerlos y escucharlos.

Es maravilloso. Tenemos unos consejeros maravillosos, se constituyó el nuevo CLIA a finales de mayo, si no recuerdo mal, y desde el primer día están trabajando como los que más. A todo lo que proponemos siempre están pendientes y, bueno, parte de la programación que se ha organizado es gracias al trabajo de ellos.

Ellos han sido los que han propuesto muchas de las actividades y, de hecho, tanto el día 14, este sábado, como este 20, ellos van a dinamizar con una actividad que es la mochila de UNICEF, donde van a estar recogiendo todas las propuestas, reflexiones. Respecto a la infancia y adolescencia de San Javier para hacérnosla llegar al ayuntamiento. Me parece muy buena idea.

Pues sí. Porque además es que nuestros jóvenes, tanto nuestra infancia, o sea, los niños más pequeños, como nuestros adolescentes, tienen ideas magníficas, unas propuestas maravillosas y tenemos que seguir escuchándoles. Siempre hay que seguir escuchándoles y, sobre todo, muchas veces perdemos la perspectiva y escucharlos a ellos la verdad es que...

Nos ponen en nuestro sitio otra vez, ¿no? Sí, de pequeñas cosas que a lo mejor cuando ya en la vida adulta se te olvidan, pero hay que escucharles más. De hecho, una de las actividades que estamos haciendo, lo que pasa que con ellos directamente y son grupos pequeños, estamos trabajando en actividades intergeneracionales, mayores, voluntarios del Banco del Tiempo, así como mayores de.

Los centros de personas mayores del Mirador, de San Javier, de La Ribera, pues estamos trabajando directamente con los consejeros de infancia y adolescencia. Distintas actividades y están funcionando increíble. De hecho, cuando le preguntamos tanto a mayores como niños qué os parece, todos al final opinan exactamente igual: por favor, más actividades así, más espacios así, queremos tener ese contacto.

Entonces, nada, en breve lo organizamos y vienen representantes del consejo local de infancia de San Javier y ellos seguro encantados, y con muchas cosas que decir, Carmen. Sí, yo encantada de poder escucharles siempre, porque además me encanta, me encanta que se expresen y que todos les hagamos caso realmente. Hay que hacer caso a nuestro futuro.

Pues sí, presente y futuro. Presente y futuro, desde luego. Pero hablando de presente y futuro, tenemos un presente muy marcado, que son nuestros mayores, que también son parte de nuestro futuro porque nos tienen mucho que enseñar.

Hombre, pues tiene muchísimo que enseñar. Es esa guía de recursos de las personas mayores que habéis realizado en San Javier y a las personas mayores que tanto le prestáis atención. Pues sí, a las personas mayores es verdad que son presente y son futuro y tienen muchísimo que aportar y muchísimo que hacer.

Exactamente. Muchísimo. Y bueno, es verdad que la semana pasada presentamos la guía de recursos para personas mayores de San Javier.

Es un trabajo que nos ha llevado un año y estamos muy orgullosos al final de la conclusión de todo lo que se ha conseguido al final. Y nosotros, pues muchas veces existe mucha información. A día de hoy continuamente se está actualizando, pero lo cierto es que muchas veces no es fácil encontrarla, saber a quién dirigirme, dónde llamar.

Entonces hemos querido hacer una herramienta única en donde aparezcan todos los recursos, los servicios... Qué bueno. ...que pueden mejorar el día a día de cualquier vecino y vecina.

tuwebtv.es
Canal
MAR MENOR TORRE PACHECO

Y no solamente a nivel de entidades públicas, ya sean áreas del ayuntamiento, teléfonos, contactos, taxis, reparto de butano, de pan, comida a domicilio. También están servicios privados, como puede ser una farmacia, una ortopedia, un fisio, una peluquería... Bueno, nos gusta decir que es un documento vivo porque afortunadamente nos ha llevado tanto tiempo preparar este documento porque hay muchos recursos y muchos servicios y continuamente están creciendo los negocios en San Javier, por lo que.

Siempre vamos a tener que estar actualizándolo. Entonces eso es maravilloso porque cada vez tenemos más cosas que ofrecer. A mí me gusta, el otro día cuando estábamos en la presentación, me gusta decir que son las nuevas páginas amarillas.

Pues me parece fantástico. Claro. La comparación es buenísima.

Claro, tú antes querías encontrar un número de teléfono y tú directamente ibas a tu página amarilla. Y ya ibas buscando, pues bueno, el interés según tenías el fisio, el logopeda o lo que necesitaras. Pues en este caso, en vez de las páginas amarillas, tenemos la guía de recursos de personas mayores.

Es verdad que con las nuevas tecnologías y demás muchas veces se pierde esa, que es una facilidad por un lado, pero para las personas mayores esa facilidad muchas veces se pierde. Entonces tenéis la guía de recursos, me parece algo maravilloso para las personas mayores y para los no tan mayores en muchos casos también. Es lo que te iba a decir, porque al final es lo que está dirigida directamente a personas mayores, pero también a familiares y a cuidadores.

Porque, bueno, sobre todo con esta guía queremos, pues para nosotros es un paso más hacia adelante en cuidar a los mayores, pero también hacer que fomentar esa participación social, bienestar social y que ningún mayor se quede. En casa. Al final hay muchas actividades que se ofrecen a nivel público, muchas de ellas también son gratuitas o, como te decía antes, igual que la infancia se trabaja de manera transversal, aquí también se trabaja de manera transversal.

Hay para todos los intereses, desde a nivel de cultura, de deporte, la accesibilidad a las playas, de turismo, desde las zonas verdes o los parques que podemos disfrutar. Al final es una apuesta por los mayores, bueno, que está toda concentrada en una guía y para toda la información de ellos. Entonces queremos que es una herramienta que va a ser muy útil y sobre todo que da un paso más de San Javier como un pueblo amable, cercano y sobre todo que cuida y que quiere seguir cuidando y mejor.

Esto luego sí, para todos los intereses y las necesidades, que es muy necesario y muy importante que vosotros facilitéis ese camino. Y esa forma de acceso, sobre todo, ¿no? Sí, esperemos que, pues eso, que ningún mayor se quede en casa, que tengan toda la información y, sobre todo, nosotros pues lo vamos a hacer llegar.

Enseguida vamos a poner carteles también para que sea accesible a través de un QR, que todo el mundo se lo pueda descargar y lo pueda tener en el móvil, de manera que también esté en la aplicación de San Javier Activa, que esté en centros, pues. Centros esenciales, como puede ser la iglesia, como puede ser un supermercado, un centro de salud. Al final son espacios donde, pues mira, igual que estamos haciendo la espera, podemos ver un cartel que nos llama la atención y en ese momento acceder.

Hay muchos recursos que desconocemos hasta que los necesitamos. Exactamente, desde luego. Y vosotros facilitáis ese acceso, que es algo importantísimo.

María del Mar, oye, muchísimas gracias, como siempre, por toda la información y por todas esas campañas que estáis realizando y por todas esas actividades que son importantísimas. Pues muchísimas gracias a vosotros y nada, invitaros a todas las actividades que tenemos pendientes a lo

largo de este mes y nada, gracias por este espacio y por el programa. Nada, gracias a ti por venir.

Muchísimas gracias. Estaremos atentos a todas estas actividades y esas campañas que nos ofrece este Ayuntamiento de San Javier, en este caso, de este bienestar social y familia. Nosotros vamos ahora, pues, de derechos sociales, he dicho bienestar no, derechos sociales y familia de San Javier.

Vamos ahora a un maratón ciclista popular que tuvo lugar este pasado domingo por la mañana con motivo de las fiestas patronales de San Javier. Salía desde la plaza del Ayuntamiento de la localidad, evidentemente de San Javier. Bueno, pues en el tradicional maratón popular...

Que se organiza con motivo de las fiestas de San Javier y es una buena oportunidad de fomentar el deporte y también la convivencia entre los vecinos y las familias de otra forma, de una forma diferente. Y vamos a recorrer pedanías del municipio de San Javier, vamos a ir a Santiago de la Ribera, luego vamos a ir a Roda, como es tradición, con las migas que nos hace allí el pedáneo de Roda, Eulogio siempre. Y bueno, y aprovechamos para ir viendo también la apuesta que ha ido haciendo el ayuntamiento por los carriles bici.

Hay una inversión muy importante que ya se está viendo, ya que se puede disfrutar, que va hacia el centro comercial Dos Mares, por la carretera del aeropuerto y otras zonas que al final van a ir uniendo todo San Javier. Con esos carriles bici. Ahí teníamos esa maratón.

El ciclista popular por las fiestas de San Javier, por las fiestas patronales de San Javier, y nos vamos ahora a San Pedro del Pinatar, porque nos acompaña ya la concejal de Educación y Participación Ciudadana de la localidad de. San Pedro del Pinatar, que es Mariloli Nieto, María Dolores Nieto, Mariloli para los amigos. Bienvenida.

Muy buenas, muchísimas gracias por invitarme, como siempre. Un placer tenerte aquí en Plan Costasten y poder hablar, bueno, sobre todo de una actividad que ha tenido lugar esta mañana en San Pedro del Pinatar. Hoy tenemos que decir que es martes 17 de noviembre, que es la emisión principal de este programa; luego, a lo largo de la semana siempre hay más redifusiones, pero hoy es el día principal.

Esta mañana habéis asistido a esos talleres de alimentación saludable en los colegios públicos. Sí, bueno, fue una propuesta que nos llegó a la concejalía a través de una asociación sin ánimo de lucro, un proyecto denominado La Pandi, donde se incentiva a los alumnos a esa dieta saludable que tanto deseamos para. Todos.

Es un taller que se ha propuesto a los más pequeños, a los alumnos de cinco años, pues para que desde chiquitines ya sepan lo importante que es la fruta y la verdura en nuestro día a día. Bueno, pues a través de un taller muy visual, con peluches con forma de fruta, de verdura, con un cuento que se han llevado al final y, bueno, un proyecto que se ha ofertado, como te digo, a todos los colegios públicos del municipio y está. Resultando bastante productivo.

Claro, y que vean lo rica que está la fruta y la verdura, que está muy buena. Está muy buena, tienen que probar. Y luego, pues esta iniciativa que se cultiva en las aulas, que dé fruto en los hogares.

Exacto. Que, bueno, que es muy bueno para ellos y para los papás también ponerlo en práctica, la alimentación en los hogares. Por supuesto que sí, que los papás y las mamás sigan con esta siempre iniciativa de ponerle mucha fruta y verdura en la comida, ¿no?

Que eso son vitaminas y son muchas cosas positivas para la salud de los niños. Hábitos saludables siempre, comida sana, deporte, vamos a dejarnos lo rápido, lo embolsado, que, bueno, pues un día en

concreto no pasa nada, pero que lo habitual sea dieta, la dieta mediterránea, si es que tenemos una dieta maravillosa, unas. Frutas y unas verduras estupendas en toda esta zona.

Sí, somos la envidia del mundo. Efectivamente. Tú lo dices.

Somos la envidia del mundo. También, San Pedro está en este momento en el proceso de la décima edición de los presupuestos participativos. Sí, bueno, estamos en la semana de propuestas, en los presupuestos participativos para todas aquellas personas que no sepan, pues es una partida presupuestaria que el Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar pone para que los vecinos decidan en qué se.

Puede emplear. Pues ellos proponen y al final con los votos también deciden en qué se va a emplear esa partida de 100.000 euros en nuestro municipio. Tienen que cumplir una serie de requisitos, pues bueno, las propuestas tienen que venir de vecinos mayores de 16 años, tienen que estar empadronados en el municipio, tiene que ser un proyecto de ámbito municipal, que no esté contemplado dentro del.

Presupuesto ya, bueno, pues porque si no sería algo duplicado. Y bueno, pues después de todas estas propuestas que nos llegan, pues hay un proceso de selección presupuestariamente, técnicamente, para que sea todo viable y llegue a buen puerto. Y luego hay una votación, ¿no?

Ese proceso de selección y hay una votación popular. Claro, a través de un enlace que se publica en la página web del Ayuntamiento, pues ahí, después de esta valoración técnica y presupuestaria para que sea viable todo aquel proyecto que nos presentan los vecinos, efectivamente hay una votación donde. Todos los vecinos con estos requisitos, ser mayor de 16 años y estar empadronado en el municipio, puede estar, optar a votar y es el pueblo el que decide en qué se emplea esta partida de 100.000 euros.

Creo que es algo muy positivo y muy a valorar porque es el propio vecino quien decide qué hacer al final con su propio dinero. Claro, y además ya se han realizado muchísimas obras e infraestructuras con estos proyectos participativos. En muchos ámbitos del municipio, en zonas escolares, en parques, en hogares de mayores, en instalaciones deportivas, han habido muchísimas propuestas que se han llevado a cabo y, bueno, pues con muy buena acogida por...

Por parte de asociaciones y por parte de vecinos. Fíjate, si al final la propuesta que llevas a cabo es la que gana y la ves hecha realidad en tu municipio, pues la gente está muy contenta con este tipo de iniciativas. Sí, sí, porque debemos decir que sí es verdad que luego se llevan a cabo de verdad, o sea, las podemos ver hechas si nuestra propuesta, evidentemente, gana.

Y hay una posibilidad de que siempre pueda ganar, o sea, que hay que animarse y presentar esa propuesta. ¿Cómo se puede presentar la propuesta? Bueno, pues directamente buscando en la página web del Ayuntamiento Presupuestos Participativos hay un enlace con un cuestionario muy fácil de rellenar: tu nombre, apellidos, la propuesta por la que quieres luchar y ya está, se.

Queda registrada y después se hace esa valoración técnica y presupuestaria para que esté dentro de los 100. 000 euros. Claro, que sea viable.

Que no se pase de los 100. 000 euros, pero también que hasta el último céntimo de esos 100. 000 euros se gaste y nada se quede por ahí pendiente, o sea, que los 100.

000 euros íntegros para la propuesta que el vecino ha trasladado. ¿Y hasta cuándo tenemos fecha más o menos de presentación de propuestas? Hasta el día 19, empezamos la semana pasada y hasta el

día 19 está todo el mundo a tiempo de presentar un proyecto y verlo después en el municipio.

O sea, que todavía tenemos tiempo, animaos si estáis empadronados en San Pedro del Pinatar y sois mayores de 16 años, todavía podéis presentar esa propuesta que tenéis en mente y que puede ser óptima para todos los vecinos de la localidad de San Pedro. Del Pinatar. Animaos y presentad esa propuesta que tenéis en mente o que estáis teniendo en este momento y decir: Oye, pues mira, esto no estaría nada mal.

Pues sí, esa a lo mejor es la mejor idea que teníais. Oye, me parece bien, imagino que ya hay propuestas, ¿no? Ya, ya están llegando, ya se está llenando ahí el buzón de sugerencias y bueno, pues ahí apartadas hasta el último momento para...

Abrir el buzón telemático y sacarlas todas para estudiarlas. Qué bueno. ¿Y para cuándo más o menos sabremos qué propuestas han sido seleccionadas aproximadamente?

Bueno, el siguiente proceso es otra semana de valoración y en aproximadamente 10, 15 días será la fase de votación. Están todas las fechas, no te quiero errar día arriba, día abajo, están todas las fechas expuestas en la página del ayuntamiento. Pues ahí estaremos muy pendientes a ver qué propuestas han puesto este año.

Y a votar. Y a votar, claro, por supuesto. Ahí estaremos.

Pues, Mariloli, muchísimas gracias. Nada, un placer como siempre. El placer, como siempre, es mío y nuestro en particular.

Muchísimas gracias. Muchas gracias. Nosotros nos vamos ahora de teatro.

Sí, porque el pasado domingo por la mañana en el Teatro Geli Albaladejo de San Pedro del Pinatar tuvo lugar una obra de teatro de títeres, nada más y nada menos que la obra de... Y tras esta obra de títeres, vi en San Pedro del Pinatar nos vamos al CAES de Torre Pacheco, ya que ahí el pasado domingo por la tarde tuvo lugar el décimo Festival de Magia Solidaria, que en este año recaudó más de 3.000. Toneladas de alimentos no perecederos.

Por preguntar, Torre Pacheco, ¿ustedes creen en los genios? ¡Sí! ¿Y me pedirán magia?

¡Sí! ¿Y pediréis deseos? ¡Sí!

Pues entonces, que empiece el show Un genio con mucha magia. Aquí tendría que entrar música, pero no. Tengo póster de películas.

Tú tendrás uno y él tiene que intentar coincidir con el que tú tienes, pero el resto de la gente sí lo va a ver. Venga, va, que la sabéis. Ya.

Ay. Gracias. Mauro, y ahora tienes que hacer lo mismo que yo a la misma vez que yo, ¿vale?

Lo estás haciendo muy bien. No me toque. ¡Me voy!

No te vayas, ven para acá. No toque. Te vas a llevar un regalo.

Más te vale. Mauro, a la de tres rompemos el papel por la mitad, ¿vale? Vale, vale.

A la de tres, por la mitad. Uno, dos, tres, cuatro... ¿Qué haces?

Viendo cuál es la mitad, yo qué sé. No, pero es la mitad longitudinalmente. No te entiendo, soy de Cartagena.

tuwebtv.es
Canal
MAR MENOR TORRE PACHECO

O sea, así, Mauro. Mauro. No toque.

Mauro, para abajo, ¿vale? No sé, tío. Agarra...

Mantén ahí, Miguel, voy a poner otro objeto. Esto va a ser muy complicado. No mires, Miguel.

Miguel, no mires, ¿vale? Vale. Miguel, mete la mano, con cuidado, ¿?

Coge el objeto, muy bien, ¿lo tienes? Tócalo, nótalo. ¿Qué dirías que es?

Una brocha. Una brocha. ¿Notas los pelitos?

Sí. Nota los pelitos. No saques la brocha, o sea, el objeto, muy bien.

Miguel, una brocha un poco rara. Y manténlo tenso. Sí, ahí, sí, bien, ¿vale?

Manténlo tenso, gracias. Pues ahí teníamos ese décimo festival de magia solidario que tuvo lugar este pasado fin de semana, concretamente este pasado domingo en el CAES de Torre Pacheco, además siendo todo un éxito, como no podía ser de otra manera. Nos mantenemos en el municipio de Torre Pacheco y recibimos ya, bueno, ya he recibido a mis invitados aquí en Blancosatén.

Se trata de José Francisco Pérez, presidente del Club Atletismo Torre Pacheco, y también le acompaña Tomás Hernández, que es miembro de la junta directiva precisamente del mismo club. Bienvenidos, José Francisco y Tomás, a Blancosatén. Hola, buenas tardes.

Un placer recibiros aquí. Muchas gracias por darnos un huequecito en tu programa. Hoy, el próximo domingo 6 de diciembre se va a celebrar esa media maratón ya, que es toda una tradición en el municipio de Torre Pacheco.

Pues sí, el día 6 de diciembre, a las 10 de la mañana, celebramos la vigésima edición de la media maratón de Torre Pacheco, los 11K y los 5K, todos con salida a las 10 de la mañana. Claro, que se dice pronto, son 20 años. 20 ediciones que llevan.

20 ediciones, de mucho trabajo, muchos años, mucho esfuerzo y mucha ilusión en ella. Que al mismo tiempo sale también esa decimotercera 11K, de 11 kilómetros, y la tercera de los 5K saludables. Sí, son carreras...

Bueno, la 11K ya lleva 13 ediciones, son carreras que... Que la hemos enfocado, pues para quien no quiera hacer una media maratón, no se prepara una media maratón o no le apetece correr tantos kilómetros. Claro, sí, porque no todo el mundo a lo mejor físicamente está tan preparado.

Una media maratón es una carrera... Señora carrera. Es una señora carrera.

Es una señora carrera. Y lo demás, pues más llevadero. Más llevadero, desde luego que sí.

Sale el domingo 6 de diciembre a las 10 de la mañana desde la avenida Roldán de Torre Pacheco. Sí, frente al club de tenis. ¿Y cómo nos podemos inscribir todavía?

Porque imagino que todavía tenemos oportunidad de inscribirnos, ¿no? Sí, a través de la página de la FAMU hay un enlace donde directamente te puedes inscribir, o a través de la página del Club de Atletismo Torre Pacheco también tiene otro enlace directo para poder inscribirse. Llevamos casi...

Son 800 inscripciones las que la carrera podemos cubrir y llevamos casi 700. O sea que hay que darse prisa. Sí, vamos a cerrar inscripciones seguramente este fin de semana o a primeros de la semana que viene.

tuwebtv.es
Canal 1
MAR MENOR TORRE PACHECO

O sea que si alguien quiere inscribirse ya sabe que tiene que no pensárselo mucho y ponerse ya, ponerse ya porque se queda sin ese dorsal para poder salir, ¿no? Tomás. Bien, usted.

¿Cómo llevas lo de preparar una maratón? Porque eso tiene su preparación. Sí, hombre, lo llevamos, porque esto no es una cosa ni de uno ni de dos ni de...

La verdad es que es importante los voluntarios, más de 100 voluntarios, las empresas, la cantidad de empresas que nos ayudan, ahí están reflejadas en el cartel. En fin, yo qué sé, es como preparar un cumpleaños de un familiar. Más que un cumpleaños, una boda casi, ¿no?

Una boda. Y yo qué sé, somos un grupo de, no sé, 15 o 20 del club, muy implicados, tenemos mucha ilusión y yo qué sé, que no. La maratón la comenzaba hace, en sus inicios, el Ayuntamiento a organizar y vosotros le tomasteis el testigo hace ya 15 años.

Sí, bueno, yo en esos años no estaba ni en la directiva ni yo creo que formaba parte del club. Tomás sí estaba en esos años. ¿Cómo fue el tomar vosotros el testigo?

Pues no sé, nosotros en el 2009 fundamos el club y en el 2005 se inició el ayuntamiento, en fin, empezábamos corriendo y no... Y al formar el club parece que necesitábamos, pues... Y se lo propusimos al ayuntamiento y, en fin, les pareció perfecto y nosotros pues arrancamos con la idea esa, que fue la, claro, la sexta, que fue la primera nuestra.

Sí, sí. Y ahí estamos. Pero vamos, que tiene que ser difícil, aunque parece que vosotros lo pongáis así como que fuera algo fácil, pero...

Al llevar ya quince, ya parece que va todo sobre ruedas, pero los inicios fueron... Sí, son muchos meses, muchos meses trabajando, no es en la última semana. Llevamos desde...

Bueno, empezamos a preparar prácticamente cuando termina la siguiente, o la anterior, pero desde el mes de junio estamos preparando cosas, preparando cosas que, como ha dicho Tomás, parece que va todo sobre ruedas, pero son muchos meses. Implicando. Imagino que sí.

Los patrocinadores son importantes, ese patrocinio, contar con ellos es importantísimo, con la ayuda también del ayuntamiento, imagino, ¿no? El ayuntamiento, Policía Municipal, Protección Civil, que no es solo... Son muchos pequeños detalles que al final van sumando, ¿no?

Que se unen todos y ya está. Y contadme algo del Club de Atletismo de Torre Pacheco, ¿cómo va? Bueno, pues, como ha dicho Tomás, se fundó en 2009.

Somos actualmente más de 100, unos 115 socios. Tenemos una escuela de atletismo, una escuela de atletismo que estamos ahora mismo también con unos 120, 125 alumnos. Y funcionando, la verdad que es un club muy familiar, pero a la vez, en cualquier carrera popular que hay está el Club de Atletismo presente.

Y a nivel regional somos uno de los clubs más visibles, más destacados. Sí, sí. Y tenemos, hombre, como he dicho, tenemos la escuela de atletismo...

Y estamos a la espera de que el ayuntamiento nos termine la obra del tartán, que para nosotros es tan importante, que parece ser que en este año se queda dicho. Bueno, pues esperamos que sí y que podamos ser todos testigos de ello, además de nosotros disfrutarlo también, ¿no? Bueno, nosotros ya casi casi disfrutamos ya poco el correr; vamos para atrás más que para adelante.

Pero bueno, hay críos por los que nosotros luchamos, que eso es lo más importante, el futuro del atletismo está en ellos. Claro que sí, el apoyo, que los niños, los más jóvenes, hagan deporte, que yo

creo que es bueno, ¿no?, que hagan deporte. Cualquier tipo de deporte, y estos deportes, digamos, como el atletismo, que es de menor rango que los típicos del baloncesto, el fútbol y todo eso, es importante que tengan buenas instalaciones para eso, para que estén los críos ahí en ese ambiente y.

Siempre es más positivo. Exactamente, que aparte que el deporte siempre es algo saludable, pero luego también esas actividades extraescolares, que siempre sean algo saludable en cuanto al deporte y que no le dé por ideas que no deban. El deporte no tiene que ser solo competir, tiene que ser disfrutar, pasarlo bien y sobre todo estar en la salud.

Totalmente, totalmente. Pues ahí estaremos todos. Animo nuevamente a todos los que nos estáis viendo a inscribirse.

Donde bien ha dicho José Francisco, ¿dónde hay que inscribirse nuevamente? En la página web de la Federación de Atletismo de la Región de Murcia, la FAMU, o a través del Club de Atletismo de Torre Pacheco, un enlace directo que tenemos para poder inscribirse. Perfecto.

Pero que quedan aproximadamente cien, ciento y pocos dorsales. Que nos da prisa. Yo creo que en cinco o seis días estamos finalizados.

Teníamos previsión de cerrar el día 2 de diciembre, pero otro año más tenemos que cerrar antes de tiempo. Bueno, pues habrá que ampliar un poco el límite de los corredores para el año que viene. Sí, lo que pasa es que nosotros, como damos una cantidad de cosas en la bolsa del corredor...

Tan grandes no. Por cierto, ¿qué dais? Pues eso es importante saberlo.

Sí, sí, pues aparte de los productos que nos dan los colaboradores, de su lechuga, brócoli o verduras variadas, lo que hay, o caramelos, barritas, este año va una chaqueta casual, la marca Homa. Oh, qué guay. Que en la página web está dobla, supera más del doble de lo que vale la inscripción.

Aparte va una toalla, una toalla para que podamos llevar al gimnasio y unos calcetines. Es decir, el valor de la bolsa vale dos, tres veces más que la inscripción. Este año nosotros, al ser la 20ª edición, hemos querido un poquito más.

Tirar un poco la casa por la ventana, ¿no? Como se dice. Y luego el postcarrera, que también es muy señalado.

Sí, ahí está Tomás, que eso sí que lo lleva. A ver, Tomás, cuéntame. No, cuando termina el postcarrera, pues siempre damos a los corredores un refrigerio importante.

Damos una típica sopa asada, embutidos, queso... Eso viene muy bien para volver a retomar, ¿no? Este año tenemos pensado dar unas migas también.

En fin, cervezas, cervezas sin alcohol, alguna braga sin alcohol, refrescos, agua, música, un DJ, una fiesta importante. Sí, convivencia, una fiesta del deporte, que eso es lo que a nosotros nos gusta, que cuando termine el corredor de correr no sea correr e irse a su casa, que disfrute, que charlemos,. Que platiquemos, que hagamos un día de convivencia y ya después cada uno, pues...

No hace un día bueno, que es importante también. Sí, se prevén buenas temperaturas de momento. Casi siempre ha sido...

Aquí a diciembre... Pero siempre por esas fechas suele hacer bueno. Sí, algún día ha sido regularcillo, pero casi siempre hemos tenido mucha suerte.

Pero ya si le ponemos migas y sobrasada y... Pues ya uno parece que todo se ve como mejor, ¿no? Si

no hay rayo de sol, uno se lo imagina porque ya viene todo de cara.

Oye, que de verdad esa convivencia, esa... Ya casi fiesta del deporte que vosotros organizáis. Esa es la idea, esa es la idea, que disfrutemos y la gente venga a Torre Pacheco y, en fin, que se lleve buen recuerdo.

Así que se van los dorsales volando. Sí, bueno, y otra cosa es los premios. Los premios que damos son tremendos, es decir, aparte de los trofeos, típicos trofeos metálicos que se le puede dar, hay gafas deportivas, por ejemplo, de Óptica Loira, que nos regala, cajas de verduras de Sortir,.

Jamones, cajas de productos de navideños, gafas del Tron Fran para todos los que hayan conseguido cualquier premio y luego también los trofeos de Prometeo, que nosotros estamos involucrados totalmente con. Ellos. Qué bueno.

Qué bueno, además qué bonitos son lo que hacen. Hacen un muy buen trabajo, desde luego que sí. Pues qué deciros, encantada de vuestra visita, muchísimas gracias por toda la información, espero que os hayáis sentido cómodos.

Sí, sí. Y bueno, pues ahí estaremos todos, como vuelvo a repetiros, que si os queréis inscribir en esta 20 Media Maratón de Torre Pacheco... Repacheco, 13 11K y 3 5K saludables del próximo domingo 6 de diciembre os tenéis que inscribir ya porque los dorsales están que vuelan.

No queda mucho, por lo tanto, inscribiros ya. Muchísimas gracias, Tomás. José Francisco, un placer.

Muchísimas gracias. Gracias. Nosotros vamos ahora de teatro de calle, precisamente entro Repacheco al espacio joven, ya que ahí el lunes por la mañana tuvo lugar ese teatro de calle de, además, un compañero nuestro, de Noé Villaoz, El Toreador.

Buenas, soy Noé Villaoz, vengo con Lidia Ortega, Diego Alvero, María Tello y Belén Caride. Tenemos dentro a Miguel Montoya y Anisa Duncan y Pablo Sirven. Y nada, vinimos con la obra El Toreador para llevar el verso que se entiende como antiguamente en el Siglo de Oro, para llevarlo a una actualización un poco más juvenil y acercarlo a los niños o de las edades más.

Jóvenes. Encontramos en el espacio joven de Torre Pacheco, donde se está llevando a cabo una obra de teatro, El Toreador, de Noé Villaoz, que, como sabéis, estaba programada para el fin de semana del 30 y el 31 de octubre, pero por la desgracia que tuvimos. En toda España y el luto oficial se aplazó y hoy se está llevando a cabo esta obra de teatro, que han venido alumnos del colegio Nuestra Señora del Rosario a verla, que lo estamos viendo que están muy atentos y les está gustando muchísimo.

Cuando llegues a Madrid, chulona mía, voy a hacerte emperatriz de Lavapiés. Y al fumarte tu cabeza grandil, y bañarte con vinillo de Jerez, y... ¡Oh, nunca!

No llegarás a ver las colas de tu retrato. ¡Ay, Dios mío de mi alma! ¡Que me muero totalmente de amor!

¡Oh, extranjero, que quiero hablar y esta gran prisa dando! ¡Espera, que me estoy quejando! ¡Ya viene!

¡Detenedle, hacedme un mano! ¡Dios! ¡No suspirar, deja, no, cristiano!

Primo del alma mía, abrazadme esta vez en cortesía, y agradecedme haberos conocido. Jesús, primillo, lo que habéis crecido. Yo me acuerdo de veros tamañito, vestido a lo alemán de frailecito.

¿Primo francés, así? No tengo primo. ¿Dónde habéis sacado tal desatino?

¡Ay, primo! El acento me ha descubierto. Quiero decir que tengo vuestro aspecto.

No caigo en quién eres. Se os ha olvidado. Abrazadme otra vez, muy apretado.

¿Sabéis quién es primo? Como dicen los primos, nos rematan las narices. ¿Cómo si sois mi primo?

Aitalerredo, por línea recta vuestra casa he heredo, y si acaso morís antes, tato, yo soy el sucesor más inmediato. ¿Tenéis hijos, primillo, para verlos? Ando tratando ahora de tenerlos, pero, mi amor, no me iba con de cero, por más que yo intento ser su Romeo.

En fin, ¿qué me dais? Ahí teníamos el torreador de Noé Biaud, nuestro compañero de Canal 1 Mar Menor, Torre Pacheco, entre otros actores, evidentemente, en Torre Pacheco este pasado lunes 16 de noviembre. En estos momentos tengo ya aquí a mi vera a la doctora María José Navarro, geriatra y médico de cuidados paliativos y escritora también.

Y también le acompaña, o nos acompaña, Mónica Puerta, que es la presidenta de Red de Apoyo Emocional Comunitario de Red de APEM. ¿Espero haberlo dicho bien? Sí, de APEM.

Bienvenidas a Blanco Satén. Muchas gracias. Un placer recibiros, María José y Mónica, y poder hablar de cosas tan importantes y tan necesarias como esa charla coloquio que tuvisteis el pasado 5 de noviembre en el Centro de Ocio y Artes Emergentes de San Pedro del Pinatar, que.

Fue esa charla La vida después de la muerte. Así es, sí, un tema cada vez más importante, ahora que hay una mayor apertura y un mayor interés social para poder hablar de la muerte y de las evidencias que hay sobre la vida después de la muerte. Además, escribisteis un libro, La noche que murió mi abuelo, escrito por ti.

Es una novela autobiográfica donde, de alguna manera, relato cómo poco a poco fue abriéndose en mí una sensibilidad que yo como médico era realmente escéptica a percibir. Y, bueno, pues hablo de todo un proceso de sanación, de la mano de la apertura espiritual que tuve con esa sensibilidad que me llevó a tener una mayor percepción de lo sutil. No sé si me entiendes.

Porque, claro... Cuando hablamos de estos temas muchos piensan, uf, a mí no me hables de la muerte, ¿no? Aunque es algo que lamentablemente todos nos tenemos que enfrentar durante nuestra vida, ¿no?

Tanto despedirnos de amigos, conocidos, de personas de entorno, familiares, lamentablemente, ¿no? Incluso mascotas, que también es un duelo que se pasa. ¿Cómo se tiene que afrontar para afrontarlo bien, para poder afrontarlo?

El momento de la muerte, tal y como se presenta en la despedida de un ser querido. Va a ser determinante para cómo poder afrontarlo. No es lo mismo una muerte repentina, inesperada, que aquella que, a través de una enfermedad larga, por ejemplo, permite todo un proceso ya de elaboración anticipada del duelo.

Entonces no se puede generalizar. Sí que es cierto que para poder afrontar la muerte hay que contemplarla tanto desde el punto de vista profesional como quien acompaña a la persona que muere, de distintas dimensiones: la dimensión física, lógicamente, cuando estamos. Ante situaciones de sufrimiento por enfermedad; la parte emocional y mental, el lado social, que tan importante es, ¿no?, para quien se va y quiere dejar todo arreglado y colocado en su vida; y, por supuesto, la parte espiritual.

Ahí es donde entra esa parte que también abordo en las charlas sobre la existencia de algo más después de la muerte física. Y no me refiero a un término religioso, sino más bien de tipo energético-espiritual. Hoy en día, con todas las evidencias que tenemos sobre experiencias cercanas a

la muerte, podemos decir que, aunque no conozcamos la causa exacta, sí que sabemos que después de la muerte física perdura la conciencia humana, y eso lo cambia.

Todo. Sí, se mantiene un poco la conciencia humana, eso dicen que científicamente está demostrado. Sí, así es.

Eso está científicamente demostrado. Y la verdad es que ese acompañamiento, cuando una persona, bien por enfermedad o se va a ir, ¿cómo debería ser? Pues un acompañamiento desde la escucha activa.

Muchas veces, queriendo tapar las emociones, los sentimientos que se mueven ante el dolor de una despedida, muchas veces invadimos desde una comunicación que a veces no es necesaria. La escucha activa, el estar presente, más vale decir menos y mirar más, tocar más. Yo creo que eso es lo que al final queda para aquella persona que muere y para aquella que tiene que quedar y afrontar una vida con esa ausencia.

Desde luego que sí. Vosotros, Mónica, en Red de Apoyo Emocional Comunitario, en Red de APEM, sobre todo trabajáis la ansiedad. Sí.

Nuestro objetivo, number one, por decirlo de alguna manera, es trabajar la ansiedad. ¿Por qué? Porque entendemos que la ansiedad es la pandemia del siglo XXI y que a partir de ahí es donde se derivan enfermedades tanto físicas como emocionales o psicológicas y además te hace no tener ni paz, ni serenidad, ni ser feliz en esta vida,.

Que hay que tomar conciencia que las pérdidas, por ejemplo, o las dificultades o los problemas forman parte. Entonces, si no lo integras, vas a tener una vida que no vas a tener paz, ni tranquilidad, ni felicidad. Y apostamos que se puede tener paz y serenidad y encontrar lo que le llamamos paz, se puede a pesar de tener dificultades, problemas o pérdidas.

¿Y cómo se afronta una persona que sufre de ansiedad, tanto si tiene ataques de ansiedad como si tiene constantemente esa ansiedad interna? ¿Cómo puede afrontar su día a día? Desde nuestra asociación no hay fórmulas mágicas, sino que lo que se trata es de conocerte a ti mismo.

Nuestro lema, además, es que la información es poder. No es lo mismo conocer todo lo que explicamos que no conocerlo, que no tener esa información. Luego está que hay que ponerlo en práctica, no solamente tener la información, sino ponerlo en práctica, pero se empieza por la información, tener información es poder.

Y además es que resulta que todo lo que hemos aprendido en la sociedad, en la cultura, en la familia, en la religión, es al revés de cómo hay que hacerlo realmente. Entonces, pues desde la asociación trabajamos cómo funciona el cerebro, qué sucede en tu inconsciente, cómo se ha formado tu personalidad y la parte espiritual. Entendemos que esas cuatro patas de una mesa, que yo le llamo, son fundamentales para que cada persona en su individualidad pueda trabajar la ansiedad.

No se trata de fórmulas mágicas, aunque hay ejercicios como la respiración diafragmática o hay ejercicios como estar pendiente de tus pensamientos, hay ejercicios, pero hay que tener la información y luego aplicarlo a. Tu concreta forma de ser y de estar. Sí, porque ahora evidentemente las redes sociales nos inundan con tips que dicen: Bueno, la ansiedad, tócate la nariz, apriétate los dedos.

Todo eso no sirve. No sirve. Hay que ir a personas que de verdad entiendan, expertos o que de verdad entiendan.

Yo creo que eso es fundamental. Hombre, es que se trata de hacer un cambio profundo en tu forma de

ver el mundo, de entender el mundo, las ideas limitantes que se tienen. Es que se trata de hacer una transformación que no se hace con tocarte la nariz o hacer una respiración diafragmática.

Es cierto que pasa eso en las redes sociales. Sí, sí, sí. Que te salen vídeos que dices tú: Perdona.

Que te dan la risa, ¿no?, que dices tú, en serio, o sea... No es tan sencillo. ¿Y cómo se puede poner en contacto alguna persona, disculpa que te haya cortado, alguna persona que diga: Oye, es que siempre tengo esa sensación de alerta, ¿no?, esa sensación de ansiedad, que algo va a suceder, ¿cómo se puede poner en contacto con.

Vosotros? Pues yendo al centro de salud de San Pedro del Pinatar, preguntando por la trabajadora social, y ella, pues, dará el teléfono de la asociación. Y está por ahí en los carteles, que no me lo sé porque es de una paciente que empezó en la asociación, hizo una transformación tan grande que ella acompaña ahora también a pacientes, y entonces, como ella se ha quedado de representación de la asociación.

En San Pedro, porque yo ya estoy en otra área, estoy en el área 6, en la Vega Media, he cambiado de centro de salud, entonces se ha quedado aquí una representación de la asociación, que son pacientes que han sanado, y entonces. Acompaña, hacen talleres y todo eso. Pero ahora mismo, perdona, no me sé el teléfono de memoria.

Bueno, pero yendo al centro de salud de San Pedro quizás sí pueden obtener esa información. Y si puedes tú luego ponerlo en una nota, lo doy. De acuerdo, muchísimas gracias.

María José, trabajar en cuidados paliativos encoge el corazón. Encoge el corazón cuando no estás preparado a nivel profesional para ese abordaje. Yo siempre cuento que cuando yo estudiaba la carrera de medicina, en todo momento todo estaba enfocado, y está bien, a conocer la enfermedad y ponerle un remedio, curarla y procurar salvar vidas, ¿no?

Nadie nos hablaba de la muerte, ni del acompañamiento para morir. Qué pena que sea un tema tan tabú, ¿no? Claro, es un tema tabú en nuestra sociedad, ¿no?

Tuve la suerte de poder coger una especialidad como la geriatría, que es un acompañamiento al final de la vida, ¿no?, en personas que además tienen una larga trayectoria, una larga trayectoria y grandes complejidades,. ¿no? Y para mí ha sido una gran escuela.

Mis propios enfermos, mi propio miedo ante su muerte y su pérdida. Entonces, al principio te puedo decir que sí que había ahí en mí una cierta transferencia emocional, cuando era más jovencita, de echarme a llorar incluso ante la muerte de mis pacientes. Ha sido también un proceso de maduración.

Hoy en día, desde la experiencia, desde un acompañamiento que es global, integral, incorporando esa parte trascendental de la persona, el corazón no se encoge. Acompañar en el proceso de morir expande el corazón, da un sentido a la vida. Y la persona, evidentemente, se va más tranquila también.

Se va más tranquila también. Ese acompañamiento yo creo que es muy importante, esa tranquilidad, ¿no? Sí.

De hecho, fíjate, yo ya llevo 25 años de recorrido profesional. Yo trabajo, que no lo he dicho, en el Hospital de Caravaca de la Cruz, en la comarca del noroeste, y hay mucha gente que me recuerda 15, 12, 18 años después de un acompañamiento en un proceso de morir y. Todavía hoy me agradecen ese acompañamiento.

¿Por qué? Porque yo creo que quizá cuando me faltaban herramientas, yo ponía lo único que podía

poner al servicio: mi saber estar, mi comunicación y la compasión. Y esas realmente son las herramientas que todos tenemos, son inherentes a nosotros, a nuestra naturaleza humana.

Así que yo entiendo que haya mucho miedo en la sociedad ante la idea de alguien que va a morir. Cuánta gente me pregunta: María José, se está muriendo un amigo, ¿qué le digo? Y muchas veces lo que digo es: apela al vínculo que tienes con él, a esos sentimientos, apela al cariño que le tienes, no necesitas más.

Y desde ahí, todo surge. Qué buenos consejos, desde luego que sí. ¿Dónde podemos adquirir este libro de La noche que murió mi abuelo?

Bueno, ha sido una autopublicación, lógicamente soy escritora novel y realmente estoy aprovechando el proyecto Hablemos de la muerte para dar sentido a la vida, que consiste en charlas. Divulgativas por toda la región de Murcia para poder vender personalmente mi libro. Aun así, en Amazon, en versión digital, también está.

¿Y dónde podemos disfrutar o participar en la siguiente charla-coloquio? Pues mira, este próximo viernes, en la sala de cursos de La Gloria, en Murcia, a las siete y media de la tarde voy a estar. Y el próximo martes, día 24 de noviembre, voy a estar en la Real Sociedad Económica de Cartagena, a las siete de la tarde, también haciendo la presentación de Hablemos de la muerte y, por supuesto, pues hablando también de esas experiencias que al.

Principio tanto me descolocaban, ¿no?, cuando podía contactar con la energía, con la conciencia de personas ya fallecidas. Y eso para una médico era algo que chocaba mucho y ha sido una gran transformación para mí a nivel personal. Así que invito a todo el mundo a que se acerque a estas charlas.

Por supuesto, estoy disponible para poder traerla aquí a San Javier y a seguir divulgando la muerte para poder superar ese tabú social y ese miedo que nos da mirar a lo que es el sentido verdadero de la vida. Desde luego, pues muchísimas gracias y estaremos pendientes de esas charlas también. Y muchas gracias por asistir a mi programa, por venir y por hacer ese hueco en vuestra agenda, que sé que ha sido difícil, muy difícil.

tuwebtv.es
Canal 1
MAR MENOR TORRE PACHECO

Mónica, un placer. Muchísimas gracias por volver a venir. Y María José, un auténtico placer, de verdad que sí.

Gracias. Gracias. Qué bonito trabajo tanto el de Mónica como el de la doctora María José Navarro, de verdad que sí.

Y un placer haberla tenido aquí en Blanco Satén. Nos vamos ahora a un concierto que tuvo lugar el domingo por la mañana en el Teatro de Invierno de San Javier. Se ofrecía el concierto, pues evidentemente con motivo de Santa Cecilia, a cargo de la Banda Sinfónica de la localidad de San Javier.

Y tras este bonito concierto de Santa Cecilia a cargo de la Banda Sinfónica de San Javier, nos despedimos ya por el día de hoy, como siempre. Espero que nos hayan permitido entrar en sus casas durante este tiempo de blanco satén. Pueden volver a ver cualquiera de las entrevistas o reportajes en tuwebtv.es.

No se preocupen que ahora mismo se lo vuelvo a repetir: tuwebtv.es. Nosotros nos veremos la próxima semana, pero sin antes pedirles que, por favor, intenten ser felices.

AVISO
Documento generado por la web de Canal 1 Mar Menor · Torre Pacheco (www.tuwebtv.es). Se permite su uso siempre que se cite la fuente. Canal 1 no se hace responsable de ninguna opinión vertida ni de ninguna información aquí recogida: este texto es solo una transcripción de lo que se dice en el vídeo, tal y como se emitió.

tuwebtv.es

Canal 1
MAR MENOR TORRE PACHECO