

Foto: David Mansilla
Río Guadalquivir, Gea de Albarracín.

Llévatela
GRATIS

Los
Maestros
FUNDACIÓN

Septiembre 2026 - N° 41
TU COMARCA

ÍNDICE

TU COMARCA
FUNDACIÓN LOS MAESTROS
Septiembre 2026 - Nº 41

Fundación Los Maestros os informa.

4

Notas, relatos de vecinos de La Comarca.

Nuestros mayores. Nuestra historia.

Oficios antiguos; Hablar como en "Vega del Codorno"; Botánica; Fauna y mucho más.

5

El cielo de... SEPTIEMBRE

13

Tradiciones y costumbres

Nuestros vecinos de La Comarca

Oficios con tradición: "La Siesta"

17

Sabores frescos de La Comarca

Se hace saber...

18

Un café con...

Miriam Orbis: salud mental y mundo rural.

19

Ocio y cultura.

Fundación "Antonio Pérez"; Teatro Auditorio de Cuenca; Escapadas turísticas: "El Provenzo"; Pasatiempos; Recomendaciones Literarias: "Cumbres Borrascosas".

30

Servicios en "La Comarca"

41

September

Es el noveno mes del año y alberga destacadas efemérides internacionales, históricas y autonómicas. En España, este mes destaca por la celebración de diversas festividades de las comunidades autónomas, mientras que, a nivel global, se conmemoran jornadas clave relacionadas con la educación, la salud y la cultura.

- **4 de septiembre:** Día Mundial de la Salud Sexual.
- **8 de septiembre:** Día Internacional de la Alfabetización.
- **21 de septiembre:** Día Internacional de la Paz.
- **26 de septiembre:** Día Europeo de las Lenguas.
- **28 de septiembre:** Día Internacional del Derecho de Acceso Universal a la Información.
- **8 de septiembre:** Día de Extremadura.
- **11 de septiembre:** Día de Cataluña (La Diada).
- **15 de septiembre:** Festividad de la Bien Aparecida (Cantabria).
- **17 de septiembre:** Día de Melilla.
- **1 de septiembre (1939):** Estalla oficialmente la Segunda Guerra Mundial con la invasión de Alemania a Polonia.
- **2 de septiembre (1945):** Firma de la rendición de Japón a bordo del acorazado Missouri, dando fin a la Segunda Guerra Mundial.
- **15 de septiembre (1810):** Conmemoración del "Grito de Dolores", inicio de la Guerra de Independencia de México.



**FUNDACIÓN
LOS MAESTROS**

Trabajamos por la conservación
de la naturaleza, la educación ambiental
y la divulgación del patrimonio natural.



NUESTRO TRABAJO



**DOCUMENTACIÓN
Y BOTÁNICA**

César Cardo



**ESTUDIO Y SEGUIMIENTO
DE FAUNA**

Guillermo Costa



**EDICIÓN Y
CONTENIDO VISUAL**

José Ignacio E. Moulia



**REDACCIÓN Y
CONTENIDOS**

Pilar Muñoz
Ana Maeso
José Miguel Rodríguez
Nuria Cardo

NUESTROS VALORES



CONSERVAR
Protegemos la
biodiversidad y
los ecosistemas.



EDUCAR
Fomentamos el
conocimiento y el
respeto por la
naturaleza.



DIVULGAR
Compartimos ciencia,
historias y
experiencias que
inspiran.



INSPIRAR
Movimos acciones
para un futuro
sostenible.



NATURALEZA • CONSERVACIÓN • EDUCACIÓN • DIVULGACIÓN



fundacionlosmaestros.es



@Fundacionlosmaestros



FUNDACIÓN LOS MAESTROS OS INFORMA:

La Fundación no se esta quieta, siempre estamos haciendo cosas por nuestra comunidad.

De una manera u otra, creemos que nuestra sierra se merece no ser olvidada y por eso nosotros siempre estamos en movimiento.

El año terminó con una gran noticia: Aula Albura fue seleccionado como proyecto beneficiario de las Ayudas para Proyectos de Cooperación Cultural en el Medio Rural 2025 del Ministerio de Cultura. Esta iniciativa, que se desarrolla durante 2025 y 2026, conecta a jóvenes agentes culturales con entidades de Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Navarra.

Algunas de las cosas realizadas este año ,hasta ahora,han sido:

- En febrero; recuperamos la festividad de San Blas en Tragacete, tradición que se lleva a cabo el día 3 de febrero y la Fundación quiere que sea un día especial.

Este año realizamos una rifa con donaciones de empresas de la provincia, empresas nacionales y equipos de deportivos de Cuenca y Valencia.

También realizamos un con curso de gachas con nuestros vecinos y otro de mus. Queremos que las tradiciones sigan y nuestros jóvenes las vivan. Si recordáis alguna que ya se hay olvidado, no dudéis en decírnoslo e intentaremos recuperarla.

- También en febrero, participamos en las IV Jornadas de Turismo Rural Sostenible de Brihuega.
- Abril fue el mes más divertido, rodeado de niños con sus proyectos más naturales, en ItineraSTEAM+.
- En junio presentamos "La Sierra Cuenta", obra de teatro en la que participaron nuestros vecinos tanto actuando como con los testimonios de sus vivencias en esta sierra.

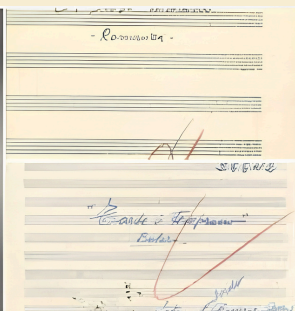
Siguiendo el hilo de estas actividades, nuestros próximos proyectos serán:

- Jornadas de Salud Mental, que se celebrarán el 10 de octubre.
- IV Concurso literario internacional 31 de octubre.

TU COMARCA
Septim. 2026 - N° 41

ADELA MASCARAQUE

Hoy, 18 de abril, la SGAE (Sociedad General de Autores y Editores) rendirá homenaje a Adela Pérez Méndez, nacida en Tragacete en 1914. Utilizaba el seudónimo Adela Mascaraque para firmar sus composiciones musicales y realizar sus interpretaciones al piano.



Colaboró con Gloria Fuertes en sus recitales poéticos. En 1967 compuso quince canciones con textos de la escritora madrileña y, además, musicalizó los chotis escritos por esta, como Made in Spain y Chula sentimental. Estas obras fueron recitadas por Gloria Fuertes junto a la célebre cupletista Olga Ramos durante la Verbena de la Paloma de Madrid de 1994, con Adela Mascaraque al piano.

Adela fue pianista del Ballet Nacional de España durante quince años (1978-1992), periodo en el que compuso piezas para ballets como La Celestina, Goya y El Duque de Gandía, además de otras obras musicales.

Su producción artística comprende 139 canciones, siete pequeños ballets y diversas composiciones de danza española y clásica. Compartió escenario con destacados coreógrafos y bailarines de la talla de Antonio, José Granero y Antonio Gades.

Participó junto a algunas de las figuras más relevantes del baile español. En alguna ocasión acompañó al piano al cantante Raphael. Asimismo, impartió clases de piano y tuvo entre sus alumnas más destacadas a la concertista Paloma de Hita Alonso.

Fue homenajeada en el Teatro Auditorio de Cuenca durante un concierto celebrado en 1996, y su última actuación como pianista tuvo lugar en 1998. Adela falleció en 2013.

Aunque, hasta hoy, muchos —entre los que me incluyo— desconocíamos profundamente su trayectoria, fue una figura brillante nacida en Tragacete. Desde este grupo queremos reconocer su extraordinaria aportación a la música y rendirle este pequeño homenaje desde el pueblo que la vio nacer.



Pilar Muñoz

<https://joyadelaserrania.blogspot.com/>

www.diccionariobiograficodecastillalamancha.es/biografias/adela-perez-mendez/

En esta pagina podreis saber algo más de esta gran mujer.

LOS AMANTES DE LA SERRANÍA

Existe una hermosa leyenda serrana que nos cuenta cómo, en el siglo XV, una joven doncella, hija del adinerado dueño de las salinas de Tragacete, estaba enamorada de un humilde mozo maderero que se ganaba honradamente la vida cortando troncos en el pinar.

Desde aquel día de febrero, durante la romería de San Blas, en que se conocieron, se prometieron amor mutuo para siempre.

Pero la familia de la muchacha se opuso al noviazgo y le prohibió terminantemente que lo viera.

Sin embargo, ellos se querían y continuaron viéndose en secreto en las proximidades del Estrecho de San Blas, en el Júcar.

Ella subía desde las salinas y él bajaba del monte de San Felipe para coincidir a mitad de camino, donde, curiosamente, el río se hace camino o, viceversa, el camino se hace río durante un corto tramo.

Pero una tarde se desató una fuerte tormenta, con truenos y relámpagos, y, con la fatalidad del destino, un rayo cayó sobre ellos, petrificándolos en el acto.

En el mismo lugar donde ocurrió tan cruel suceso crecen dos grandes pinos, uno junto al otro. Como símbolo del amor puro y sincero que aquellos jóvenes se profesaban, los dos pinos se han unido en su base, formando uno solo, fuerte y vigoroso, que sigue creciendo a los pies del Júcar.



Agrimiro Saiz Ordoño

HABLAR COMO EN VEGA DEL CODORNO

El serón.- "

l'albarda.- "

El cincho.- Útil del mulo

Las amugues.- Especie de malla para llevar la paja

La dalla.- Útil para segar.- Guadaña

La perchana.- La persiana

La mortaja.-

El buje .- El boj (arbusto)

La pinochá.- La pinada

La turumbesca .- La tormenta

El pántano.- El pantano

El vínculo.- El vehículo

El corrusco.- Trozo de pan duro

Chusco .- Pan

Las esauras.- Los pulmones del cerdo, cordero, ...

Las chustas.- Chispas del fuego

Zuruto.- Heces consistentes

Gachupe.- Mezcla de tierra y agua utilizada para jugar los niños.

El hato.- Equipaje del pastor

TU COMARCA
Septiem. 2026 - N° 41



Ana Maeso

Nombre científico: *Lonicera etrusca* G. Santi.

Nombre vulgar: Madreselva, matahombres, manitas de la Virgen.

La madreselva es un arbusto o mata, que no suele pasar de los 3 m. Corteza pardo grisácea. Ramillas de color rojizo las jóvenes, tienen una especie de vello, luego lo pierden. Son trepadoras, y se extienden por la planta por la que hayan trepado. Hojas verdes por ambas caras, un poco más claras por el envés, simples, opuestas, caedizas y algo coriáceas, son elípticas y las más altas son sentadas, parecen pegadas o soldadas junto al tallo, las más bajas son pecioladas, es especie caducifolia.



Florece en primavera, nacen sobre el último par de hojas soldadas, son flores con corola tubuliforme, de color blanco-amarillentas en el interior, con tonos rojizos o rosados en el exterior, pedunculadas, olorosas, y son hermafroditas.



El fruto es una baya, globosa, verde primero y roja en la madurez de unos 6 mm de diámetro, con varias semillas en su interior. Suelen aparecer en junio, el fruto carnoso, y no comestible, pues es tóxica para el ser humano; no todos los frutos maduran a la vez, en la misma planta, pueden verse flores, frutos verdes y rojos. Interesante para muchas especies silvestres de animales, pero especialmente para los pájaros, pues comen los frutos y dispersan sus semillas. Después de los incendios, rebrota bien, salvo que la cepa se dañe mucho, se propaga por semilla o esquejes de 10 a 15 cm. con nudos de hojas.



Esta lonicera aparece en el sur de Europa, norte de África y Turquía buena representación en la Península Ibérica, siendo más escasa en el noroeste, salvo en zonas muy secas o con escasas precipitaciones. Suelos de todo tipo y desde el nivel del mar hasta los 1500 m de altitud. La encontramos en, matorrales altos, bordes, ribazos o riberas de los ríos. Suele asociarse a otras especies del género lonicera. En Cuenca lo localizamos, sobre todo en la Serranía media y alta. En las proximidades de Tragacete, es fácil ver bonitos ejemplares, muchos en las laderas del carril que sube al Poyal.



GOLONDRINA COMÚN (*Hirundo rústica*)

Longitud: 17-20 cm. Envergadura: 32-34 cm

Ave insectívora muy estilizada con una larga cola ahorquillada, negra brillante con reflejos azul metálico, tiene el pecho y vientre de color blanco crema, con la frente y la garganta rojo carmín. Está muy ligada a los humanos y a sus actividades, nidificando en el interior de nuestras construcciones, principalmente en el medio rural: patios, porches, garajes, establos, casas deshabitadas, etc



Durante varios años una pareja de golondrinas crió en el interior del baño de una casa particular. A los propietarios les hacía gracia y dejaban abierto un ventanuco por el que entraban y salían. El nido estaba situado frente al inodoro, de tal manera que una vez sentado, este quedaba enfrente, a unos tres palmos por encima de la cabeza. Puede parecer simpático y hasta gracioso, pero sentirte observado por 4 o 5 cabecitas indiscretas mientras estás en "el trono" no es lo que yo tengo por mi momento privado.

Curiosidades aparte, es un ave ampliamente distribuida en la Península pero extrañamente no lo es en la Sierra, a pesar de que sus pueblos reúnen todas las condiciones para que se instalaran aquí: clima agradable en verano, una gran cantidad de insectos voladores, arquitectura idónea para su nidificación en una zona rural con ganadería asociada y en un medio natural bien conservado. ¿Será porque al llegar entre febrero y marzo escasea su alimento debido a las bajas temperaturas del "microclima serrano"?

En fin, siempre podremos verlas durante los pasos migratorios. Al final del invierno y más aún al final del verano. Desde el mes de agosto hasta el de septiembre no es difícil coincidir con ellas en el campo mientras reponen fuerzas capturando hormigas aladas y pulgones, entonces podremos disfrutar de su vuelo elegante y fluido que parecen realizar sin esfuerzo. En una de sus greguerías Ramón Gómez de la Serna las definió como “los lazos del pelo del cielo”.



TU COMARCA
Septiem. 2026 - N° 41

En la actualidad una disminución generalizada de los insectos debido al uso intensivo de pesticidas y herbicidas está provocando el declive de la especie en toda su área de distribución. También contribuyen a este declive la pérdida de lugares idóneos donde nidificar, el abandono progresivo de la ganadería tradicional (la moderna penaliza la convivencia de distintas especies bajo el mismo techo) y las nuevas construcciones con cerramientos más eficaces. En definitiva, una sociedad cada vez más aséptica.



Respetada y muy querida por la gente del campo, simboliza la primavera, la regeneración periódica y el renacer de la naturaleza. Una creencia muy extendida les atribuye ser portadoras de buena suerte, siendo impensable matarlas o romper sus nidos.

Estoy tratando de recopilar los nombres con los que se conoce en la Serranía a las aves y a la fauna. costasguillermo@gmail.com.



Guillermo Costas

EL CIELO DE...SEPTIEMBRE

El cielo de septiembre trae consigo importantes eventos astronómicos, destacando el equinoccio de septiembre y la oposición de planetas como Saturno y Neptuno.

Eventos Astronómicos Principales

Equinoccio de septiembre: Ocurre alrededor del 22 de septiembre, dando inicio al otoño en el hemisferio norte y a la primavera en el hemisferio sur. Durante este día, el Sol se sitúa sobre el ecuador celeste, resultando en jornadas con una duración aproximada de 12 horas de luz y 12 horas de oscuridad en todo el planeta.

Planetas en oposición: Saturno y Neptuno alcanzan su punto de oposición este mes, lo que los sitúa en una posición óptima para su observación nocturna mediante prismáticos o telescopios.

Visibilidad planetaria: Venus y Júpiter brillan con intensidad durante las horas matutinas en el cielo del este, mientras que otros planetas como Marte y Mercurio asoman en momentos específicos del crepúsculo o la madrugada.



LA BERREA EN BEAMUD

Beamud, pequeño municipio de la Serranía de Cuenca es uno de los enclaves de referencia para presenciar la berrea del ciervo ibérico, gracias a la densidad de población de ciervos en sus montes y a la tranquilidad del entorno. En origen, la berrea define el bramido que emite el ciervo durante su época de celo, un grito de poder, de desafío frente a otros machos rivales y de seducción hacia las hembras; por extensión, el término también se usa para nombrar la propia época de celo, que alcanza su máximo esplendor entre mediados de septiembre y mediados de octubre.



Berrea del ciervo en la Serranía de Cuenca.
Fuente: Complejo Turístico La Muralla, Cañete
(Cuenca)



Macho de ciervo ibérico en su hábitat.
Fotografía: Antonio Fernández

Los ciervos braman o berrean precisamente para atraer a las hembras, y ese sonido gutural se vuelve más grave cuanto mayor es su edad, sirviéndoles tanto para marcar su zona como para hacerse con su harén, siendo al amanecer y al atardecer cuando más se les escucha. Durante estos días son frecuentes las peleas entre machos, de las que el alfa o dominante suele salir victorioso, adueñándose así del territorio y, por consiguiente, de más hembras. El desgaste es notable, pues apenas se alimentan mientras dura la berrea y llegan a perder en torno a un 20% de su peso corporal.

La madurez de los machos comienza a los tres años y medio, edad a partir de la cual comienzan a formar un harén que puede rondar la docena de hembras y que va creciendo con los años del animal (según la zona y la densidad de población, algunas fuentes citan harenes de 15 hasta 40-50 hembras).

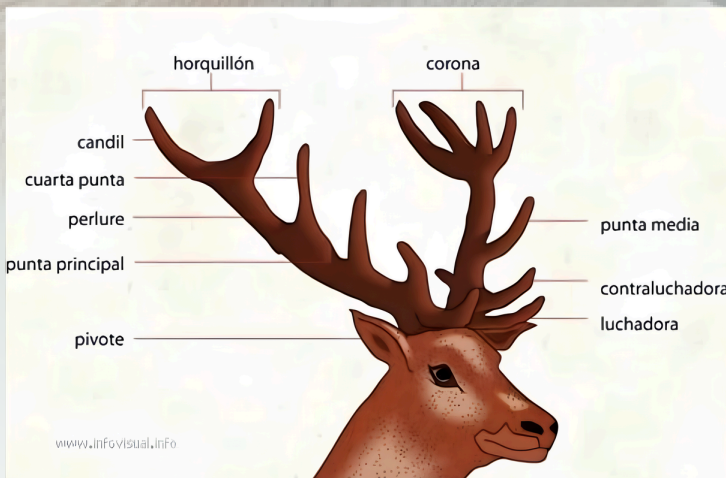
Las cuernas no son un simple adorno, sino que están directamente al servicio de la berrea, y por eso su ciclo de crecimiento va marcado por el calendario reproductivo del ciervo. Son huesos que se mudan cada año en un proceso conocido como desmogue, que tiene lugar a finales de invierno o principios de primavera, cuando comienza a crecer la nueva cornamenta, un tejido muy irrigado en sangre y recubierto de "terciopelo", de modo que para septiembre esté ya completamente desarrollada y endurecida, lista para el celo.

A medida que se completa su formación, la cubierta se seca y los ciervos se restriegan en los árboles para quitársela, dejando al descubierto el cuerno desnudo justo a tiempo para la nueva berrea.



Desmogue. Fuente: AEFONA

Y es que la cornamenta es, en realidad, la principal herramienta del macho durante el celo, le sirve como arma en los combates frontales con otros machos rivales por el territorio y el harén, pero también como reclamo visual ante las hembras, ya que su tamaño y su número de puntas transmiten información sobre la edad, la salud y la fortaleza del ejemplar, de modo que cuanto más compleja es la cornamenta, más atractivo y dominante resulta el macho. Precisamente por el desmogue, no es raro toparse en el monte con alguna cuerna caída, aunque no suelen durar demasiado en el suelo, ya que algunos animales las aprovechan como fuente de calcio. Las partes que componen esta llamativa estructura corresponden al siguiente esquema:



Partes de la cornamenta del ciervo. Fuente: El Diccionario Visual (infovisual.info)

- Roseta / Pivote: base ósea de la cabeza donde se asienta y crece la cuerna.
- Pedúnculo / Punta principal: tronco o rama central que sale del cráneo y sostiene el resto de la cuerna.
- Candil basal / Luchadora: primera punta, grande, que sale hacia arriba desde el pedúnculo; también se llama "punta de lucha" o "primera luchadera".
- Candil segundo / Contraluchadora: segunda rama, que sale hacia el lado, situada justo encima de la anterior; también se llama "segunda luchadera".
- Candil tercero / Punta media: tercera rama, que sale hacia arriba.
- Puntas / Cuarta punta, candil, horquillón, corona: ramificaciones finales de la cuerna, que reciben distintos nombres según su forma y posición; cuantas más puntas tenga, más maduro se considera al ciervo.
- Perlure: pequeñas rugosidades con aspecto de perlas que cubren la superficie ósea de la cuerna, más marcadas cerca de la base.

En Beamud, los puntos idóneos para escuchar la berrea son El Picón, el Puntal del Sordo, la Boca de la Hoz y Sierra de Cerecea. Cerca de allí, dentro de la Serranía de Cuenca, también se recomiendan la Venta de Juan Romero (en el propio término de Beamud), Uña, los Palancares, el Pozarrón (Las Majadas), la Sierra de Valdemeca, Tragacete, la Peña del Reloj (El Hosquillo), Lagunillos o Tejadillos.



LA SIESTA

La siesta es una costumbre española consistente en descansar algunos minutos o un par de horas, después de haber tomado el almuerzo, entablando un corto sueño con el propósito de reunir energías para el resto de la jornada o resistir una noche larga.

Algunos toman siestas en respuesta a la pérdida de sueño (es decir, siestas de reemplazo) o en preparación para la pérdida de sueño (es decir, siestas profilácticas), otros simplemente toman siestas para disfrutar (es decir, siestas apetitivas).

El origen de la siesta se remonta a la Antigua Roma, donde el día se dividía en 12 horas de luz a partir del amanecer. La sexta hora (la "hora sexta") correspondía al mediodía, el momento de mayor calor, por lo que se utilizaba para comer y tomar un descanso.

La palabra "siesta" proviene directamente del latín sexta (sexta hora).

- El proceso: En Roma, esta pausa dio origen al verbo sextear o "guardar la sexta" para indicar el reposo durante las horas más cálidas.
- La consolidación: Esta costumbre se extendió por el Mediterráneo y, más tarde, el término latino evolucionó hasta convertirse en la palabra "siesta" que usamos hoy en día.



SABORES DE NUESTRA COMARCA

Níscalos en escabeche



Ingredientes:

8 raciones

- 4 kg níscalos
- 4 hojas laurel
- 1 cabeza ajos
- 1 cucharadita pimentón De La Vera
- Granos pimienta negra
- 1 chorrito Aové
- 200 ml vinagre de vino
- Sal



Pasos de la receta: 45 minutos

1. Seccionamos unos níscalos pequeños y medianos. Los lavamos bien para que no tengan tierra.
2. Se pone el aceite en la sartén con los ajos partidos por la mitad con piel incluida, cuando el ajo esté se añade el laurel y las bolitas de pimienta.
3. Llegamos el momento de añadir los níscalos ya limpios y troceados. Se le van dando vueltas hasta que empiecen a soltar el agua en ese momento le añado el vinagre y pizca de sal.
4. Se deja que se cocine todo a fuego medio unos minutos, probar de sabor (si está algo fuerte del vinagre se puede rectificar con un poco de agua)
5. Por último yo estos níscalos esta vez son para embotar para ir comiendo durante el año, los meto en botes y le hago baño María. Espero lo disfrutéis !!

TU COMARCA

Septiem. 2026 - N° 41



Alejandro Alvarez Iglesias

@alejandroalv1605

<https://cookpad.com/es/receta>

Un *Café* con: Miriam Orbís: salud mental y mundo rural

«La salud mental no es estar bien todo el tiempo, sino aprender a gestionar lo que nos pasa»

Breve presentación

Soy Miriam Orbís, psicóloga sanitaria. Estoy especializada principalmente en violencia de género y en trastornos como la ansiedad y la depresión.

¿Por qué decidiste dedicarte a la psicología?

Decidí estudiar Psicología cuando tenía unos catorce años. He sido de esas personas que lo han querido hacer durante toda la vida.

Me atraía mucho la posibilidad de ayudar desde una parte más humana y cercana. También porque creo que la salud mental ha sido un ámbito que durante mucho tiempo se ha mantenido bastante al margen, aunque, por suerte, ahora se habla cada vez más de ella.

La salud mental está presente en nuestro día a día: en cómo pensamos, cómo nos relacionamos y cómo actuamos. Al final, no tener una buena salud mental va a afectar a nuestra calidad de vida. Poder aportar mi granito de arena en ese ámbito era muy importante para mí.

¿Qué importancia se le da a la salud mental actualmente?

Creo que cada vez más, pero todavía queda mucho camino por recorrer.

Estamos en un momento en el que, en parte como resultado de las redes sociales, todos estamos muy conectados y tenemos acceso a muchísima información. Pero debemos tener muy en cuenta de dónde sale esa información y de dónde viene.

A día de hoy se habla mucho de salud mental, pero la gente tampoco termina de tener muy claro qué significa realmente.

Tener una buena salud mental no significa estar alegre todo el rato. Tampoco significa no tener un mal día. Una persona con buena salud mental también tiene malos días y momentos que le cuesta gestionar. Eso entra dentro de la normalidad.

Otra cosa es que ese malestar sea desbordante, suponga un problema y se convierta en una limitación para mi vida y mi día a día.

Por tanto, creo que ahora se le da más importancia, y eso está muy bien, pero todavía hay aspectos que debemos pulir.

¿Por qué crees que es importante tener una buena salud mental?

Antes de todo, es importante definir la salud mental de una forma muy escueta y con muchas precauciones, como aquello que influye en cómo pienso, me comporto, actúo y siento en mi día a día.

Es lo que me mueve a tener unos comportamientos u otros, a ver las cosas de una determinada forma o a tomar una perspectiva concreta sobre ciertas situaciones.

Todo parte de nuestras creencias básicas, que son como la raíz de nuestro sistema de pensamiento.

Ese sistema será el motor de quién soy, de cómo me comporto y de cómo vivo mi día a día.

Si ese motor está sano y bien estructurado, funcionará mejor. Es un poco como los motores de los coches: cada vez se hacen mejores, aunque siempre puede haber algún aspecto que necesite reparación.

Con nuestra mente ocurre lo mismo. Trabajamos para que ese motor sea cada vez más sano y haya menos cosas que reparar, aunque en algún momento pueda producirse algún fallo.

¿Se puede entrenar la mente?

Sí. Creo que muchas veces no somos conscientes de hasta qué punto podemos cambiar determinadas cosas.

Por ejemplo, si tú me gritas, yo puedo elegir si gritarte o no hacerlo. El problema es que muchas veces estamos tan acostumbrados a pensar «si tú me gritas, yo tengo que reaccionar», que respondemos automáticamente de la misma manera.

Pero yo puedo elegir no hacerlo. Puedo aprender a cambiar esa respuesta.

Siempre digo que hay dos formas de sacar al perro: o yo paseo al perro o el perro me pasea a mí. Con nuestra cabeza pasa lo mismo. Yo puedo hacerme cargo, entender cómo funciona, aprender a gestionarla y dirigirla, o puedo dejar que mi cabeza me lleve.

La mente se entrena, aunque no puedo decirle directamente: «Ahora piensa esto», «ahora estate triste» o «ahora estate feliz».

Muchas veces pongo el ejemplo del corazón. Mi corazón va más deprisa o más despacio y yo no puedo decirle directamente: «Ahora ve más deprisa» o «ahora ve más despacio».

Pero sé que, si me tumbo en el sofá, mi corazón irá más despacio y que, si salgo a correr, irá más deprisa.

Con nuestra mente ocurre lo mismo.

Si tengo buenos hábitos de salud mental, una perspectiva más objetiva y aprendo a reestructurar pensamientos que me perjudican, mi cabeza funcionará de una determinada manera.

Si, en cambio, me quedo siempre en la crítica y en la queja constante y recurrente, mi cabeza funcionará de otra forma.

Eso es lo que podemos entrenar.

¿Crees que sigue existiendo un tabú para hablar de salud mental? ¿Existe diferencia entre acudir a terapia entre la gente joven y la gente más mayor?

Sí, aunque creo que cada vez menos. También depende mucho de la población.

La gente joven creo que cada vez tiene menos tabúes y tiene más normalizado que hay cosas que podemos cambiar.

Durante toda la vida se ha dicho mucho la frase: «Es que yo soy así».

Creo que ahora la gente joven tiene cada vez más claro que no se trata simplemente de un «yo soy así» y ya está. Hay aspectos que podemos trabajar y modificar.

¿Y ves diferencias a la hora de pedir ayuda entre la gente joven y la gente mayor?

Creo que sí, porque cuanto más tiempo hemos vivido con algo, más normalizado lo tenemos.

A las personas mayores les suele costar más porque también tienen muy interiorizado ese «yo soy así».

Durante mucho tiempo se ha considerado que la cabeza es algo que no se puede cambiar, que es algo estático.

Además, sus creencias llevan ahí mucho más tiempo.

No es lo mismo mantener una creencia durante veinte años que durante sesenta. Cuanto más tiempo lleva ahí, más arraigada está y más difícil resulta cambiarla.

No es imposible. Cuando existe intención, propósito y deseo de cambio, esa creencia se puede modificar, pero suele costar más.

A lo largo de la vida, además, nos van pasando cosas y esas experiencias nos cambian. Conforme me ocurren, tengo que aprender a gestionarlas e integrarlas.

Si no lo hago, todo se va acumulando. Llego un momento en el que el saco ya no está a la mitad, sino completamente lleno.

¿Por qué cuesta tanto pedir ayuda y cuál es realmente el papel del psicólogo?

Ir al psicólogo es un paso muy difícil. De hecho, desde que una persona decide ir hasta que pide una primera cita suele pasar bastante tiempo.

Ir al psicólogo supone sentarte delante de una persona que no conoces y contarle lo más profundo que tienes: tu vida y tus pensamientos.

No va a haber nada más privado que tus propios pensamientos. Sentarte delante de alguien que no conoces y contarle todo eso cuesta.

De todos modos, el trabajo psicológico lo realiza la propia persona.

En sesión estás conmigo una hora, pero el verdadero trabajo lo haces durante el resto de la semana.

Esa hora sirve para ver qué ha pasado, cómo lo has gestionado, qué podrías haber hecho de otra manera y qué herramientas puedes utilizar.

Pero el trabajo real lo haces cuando sales por la puerta.

El psicólogo o la psicóloga es un guía y un acompañante. Tenemos muchas herramientas y las vamos utilizando en función de lo que le funcione a cada persona, pero el trabajo es de uno mismo.

En el mundo rural, ¿se nos da bien la gestión emocional? ¿Cómo podemos empezar a cuidarnos a nivel individual?

Creo que, en general, en el medio rural a esto se le ha dado muy poca importancia. Pero también hay algo que me parece muy bueno del mundo rural: se aprende mucho a vivir el presente, el día a día y a estar en lo que hacemos.

No estamos continuamente mirando el reloj. Eso es algo muy bueno y favorecedor que encontramos en el mundo rural.

Por otro lado, una dificultad evidente es el acceso a profesionales.

Ahora tenemos formatos online, pero debemos recordar que una gran parte de la población rural es gente mayor y no siempre tiene tanta facilidad para acceder a herramientas informáticas como la gente joven.

También puede perjudicar la rigidez de determinadas creencias.

En algunos lugares hemos vivido siempre de una manera y todo lo que se salga de esa manera puede parecernos incorrecto.

La flexibilidad cognitiva es un factor muy importante. Es la capacidad para adaptarme a cambios, a cosas nuevas y a situaciones diferentes.

En el medio rural puede ser más difícil porque vemos menos cosas diferentes y vivimos menos experiencias distintas.

Entonces, mi pensamiento se establece de una determinada manera y esas creencias, a largo plazo, pueden ser más difíciles de cambiar.

Cuanto más rígidas sean, más difícil será cambiarlas.

Esto pasa en todas partes, pero es verdad que en el medio rural es más fácil quedarse en esa rigidez porque no tenemos la misma posibilidad de ver continuamente cosas nuevas y diferentes que en una gran ciudad.

Nos construimos también a partir del entorno en el que vivimos.

¿Cómo podemos ayudar, como comunidad, cuando existe un caso de salud mental próximo?

El entorno tiene mucha importancia en cómo se desarrolla o evoluciona un problema de salud mental.

Es fundamental eliminar el juicio y la crítica, que suelen ser las primeras reacciones.

Una de las cosas más importantes es aprender a escuchar sin juzgar y aprender a acompañar.

Muchas veces creemos que una persona con ansiedad o depresión necesita soluciones. No necesita nuestras soluciones. Para buscar soluciones están los profesionales.

De su entorno necesita acompañamiento y cercanía.

Tampoco necesita que dejemos de hablar del tema. Si no quiere hablar de ello, lo dirá: «Mira, no quiero hablar de esto».

Muchas veces alguien cuenta: «Tengo un problema de ansiedad», y el entorno evita el tema o le resta importancia.

Eso es una de las peores cosas que podemos hacer, porque invalidamos a esa persona.

Le hacemos sentir que lo que está sintiendo o el proceso que está viviendo no está bien.

Si tuviera que resumir qué puede hacer el entorno de una persona con problemas de salud mental, diría: escuchar sin juzgar y acompañar.

Cuando alguien está mal, ¿qué ayuda y qué deberíamos evitar decir?

Creo que a nivel social tenemos mucho miedo a que alguien exprese malestar a nuestro lado.

Somos muy intolerantes a que una persona esté mal cuando está con nosotros.

No pasa nada porque una persona esté mal y yo simplemente acompañe su emoción.

Puedo decirle: «Cuéntame qué ha pasado. ¿Cómo estás?».

Lo que no debemos hacer es convertirlo rápidamente en un «no te preocupes».

Entiendo que la mayoría de las personas lo hacen desde su buena voluntad, porque quieren que la otra persona esté bien cuanto antes.

Pero puede que esa persona no necesite estar bien en ese momento.

Quizá necesita estar bien a largo plazo, claro, pero ahora necesita contar lo mal que está.

Las emociones, además, forman parte del proceso.

No son buenas o malas por sí mismas. Depende de la situación, de la intensidad y de la duración.

Aprender a acompañar una emoción es lo que permite que evolucione.

Si tú me estás contando algo y yo invalido tu emoción, lo que hago es que cada vez te sientas peor.

¿Qué retos crees que tiene la salud mental para llegar al mundo rural?

Para mí, la comunicación es una de las partes más importantes que tenemos como sociedad.

El lenguaje es la forma en que nos entendemos. Si no lo utilizamos bien, vamos mal.

Es muy importante hablar de salud mental y perderle el miedo.

Muchas veces alguien cuenta: «Tengo un problema de ansiedad», y el entorno evita el tema o le resta importancia.

Eso es una de las peores cosas que podemos hacer, porque invalidamos a esa persona.

Le hacemos sentir que lo que está sintiendo o el proceso que está viviendo no está bien.

Si tuviera que resumir qué puede hacer el entorno de una persona con problemas de salud mental, diría: escuchar sin juzgar y acompañar.

Cuando alguien está mal, ¿qué ayuda y qué deberíamos evitar decir?

Creo que a nivel social tenemos mucho miedo a que alguien exprese malestar a nuestro lado.

Somos muy intolerantes a que una persona esté mal cuando está con nosotros.

No pasa nada porque una persona esté mal y yo simplemente acompañe su emoción.

Puedo decirle: «Cuéntame qué ha pasado. ¿Cómo estás?».

Lo que no debemos hacer es convertirlo rápidamente en un «no te preocupes».

Entiendo que la mayoría de las personas lo hacen desde su buena voluntad, porque quieren que la otra persona esté bien cuanto antes.

Pero puede que esa persona no necesite estar bien en ese momento.

Quizá necesita estar bien a largo plazo, claro, pero ahora necesita contar lo mal que está.

Las emociones, además, forman parte del proceso.

No son buenas o malas por sí mismas. Depende de la situación, de la intensidad y de la duración.

Aprender a acompañar una emoción es lo que permite que evolucione.

Si tú me estás contando algo y yo invalido tu emoción, lo que hago es que cada vez te sientas peor.

¿Qué retos crees que tiene la salud mental para llegar al mundo rural?

Para mí, la comunicación es una de las partes más importantes que tenemos como sociedad.

El lenguaje es la forma en que nos entendemos. Si no lo utilizamos bien, vamos mal.

Es muy importante hablar de salud mental y perderle el miedo.

En el medio rural también existe mucho miedo al juicio porque todos nos conocemos.

Pensamos: «¿Qué va a pensar esta persona?».

Por eso muchas cosas se callan.

A veces incluso ves a una persona muy deteriorada, pero no entiendes qué le pasa porque no se habla del tema.

Evidentemente, si es una vecina con la que nunca tienes relación, no se trata de preguntar por puro chisme.

Pero cuando es gente cercana, una sobrina o una persona con la que tienes relación, sí es importante poder hablar.

Muchas veces se guarda silencio por miedo a que nos juzguen, a que piensen que estamos mal o a mostrar que estamos pasando una mala época.

Son procesos que hay que hablar con las personas más cercanas.

¿Nos puedes dar alguna clave esencial para empezar a mejorar nuestra salud mental?

Para mí, una parte fundamental es el autocuidado.

Está también muy relacionado con vivir el presente y con ir sin tanta prisa.

El autocuidado es fundamental e imprescindible, pero no significa hacer cosas extraordinarias.

Por ejemplo, ir a un spa es autocuidado, pero yo no necesito un spa todos los días.

Tenemos que introducir el autocuidado en nuestro día a día.

Por ejemplo, en el desayuno.

No es lo mismo sentarte a tomarte tu café contigo, preparar las tostadas que te gustan y disfrutar ese momento, que desayunar de forma automática porque es lo que toca después de levantarse.

El autocuidado no consiste tanto en buscar una actividad extraordinaria, sino en ver qué momentos cotidianos puedo transformar en momentos para estar conmigo y hacer cosas para mí.

Es aprender a transformar un momento cotidiano en autocuidado.

Y hay otra cosa muy importante: no quitarlo cuando llega una mala época.

En momentos de mucho estrés o muchas prisas, lo primero que hacemos es eliminar todas las actividades de autocuidado.

Quitamos el deporte, las quedadas sociales, la lectura...

Nosotros solemos actuar de una forma más o menos similar.

No hablamos de algo que ocurre durante dos días. Tiene que ser un cambio que se mantenga.

Cuando identificamos que algo ha cambiado en cómo nos comportamos o cómo actuamos, ahí tenemos una primera señal a la que prestar atención.

A veces no lo identificamos nosotros mismos, sino que lo identifica nuestro entorno y nos lo dice.

También puede ocurrir en la dirección contraria.

No siempre hablamos de una persona que se apaga.

Imaginemos a alguien que siempre ha llevado una vida bastante calmada y, de repente, empieza a hacer muchísimas cosas, muchos cambios, a viajar constantemente...

También hay un cambio.

Aunque aparentemente sea algo positivo, debemos preguntarnos qué está ocurriendo.

Otra cosa es que esa persona esté trabajando conscientemente para hacer ese cambio.

Pero, como señal de alarma, lo importante es detectar que algo ha cambiado y que ese cambio se mantiene en el tiempo.

¿Hay algo que hacemos en los pueblos que, sin llamarlo «salud mental», en realidad nos ayuda a cuidarnos?

Tener la naturaleza cerca, eso es reparador. Es algo que recomiendo muchísimo.

Hay personas que conectan más con ella y otras menos, pero yo utilizo mucho una frase: no se nos puede olvidar que nosotros formamos parte del medio natural.

Entiendo que el ser humano ha evolucionado, ha construido y ha transformado su entorno.

Pero seguimos formando parte de la naturaleza.

Aprender a conectar con la naturaleza y con el entorno es absolutamente fundamental. Y es algo que se enseña y se vive mucho más en los pueblos.

Esa conexión con la naturaleza, sentarte en mitad del campo y simplemente oír, escuchar y mirar, sin hacer nada más, es muy valiosa.

Entre comillas, porque no es exactamente lo mismo, eso también es meditar.

Es aprender a estar donde estoy, sin dejarme arrastrar por pensamientos intrusivos, simplemente estando presente en mi entorno.

La naturaleza nos invita mucho a hacerlo.

Todo lo que es autocuidado suele ser lo primero que eliminamos. Y precisamente es lo que nos está sosteniendo y permitiendo enfrentarnos a todo lo demás.

Y puede tratarse de cosas muy pequeñas, de cinco, diez o quince minutos.

¿Nos puedes aconsejar un libro que nos ayude a comprender mejor qué nos pasa?

El material de este tipo puede ser útil, pero siempre que la persona esté preparada para utilizarlo con criterio.

Por ejemplo, a mí me gusta mucho cómo Marian Rojas Estapé transmite determinados conocimientos a nivel médico, porque ella es psiquiatra, y cómo los relaciona con la parte psicológica.

Creo que explica muy bien lo que nos ocurre de una forma muy coloquial.

Eso es importante: transmitir la Psicología a lo cotidiano, al día a día, y reducir un poco los formalismos y el lenguaje excesivamente científico.

Los profesionales necesitamos esa base científica, pero la persona que tenemos delante no necesita conocer todos los tecnicismos.

Como autora, me gusta mucho en ese sentido.

Todos los libros de autoayuda y materiales de ese tipo debemos leerlos desde una visión crítica.

Hay veces que un libro me lo leo en un momento de mi vida y me va genial, y me lo leo en otro momento y no conecto nada con él.

Los libros y los podcasts pueden ser una herramienta muy buena, pero no debemos pensar: «Como esto lo ha dicho un profesional, tiene que ser así».

Habrà cosas con las que conectes más porque encajan con tu forma de vida o con tu manera de entender las cosas, y otras con las que no. Y no pasa nada.

¿Qué señales pequeñas pueden indicarnos que una persona cercana no está bien, aunque aparentemente haga vida normal?

Una de las cosas principales que debemos observar son los cambios.

Cuando algo cambia, tenemos que prestarle atención.

Por ejemplo, si llevo un mes irritable todos los días o varios meses enfadada constantemente, algo ha cambiado.

No hablamos necesariamente de cambios externos, sino de cambios internos.

Si siempre me han descrito como una persona muy alegre y risueña y llevo seis meses siendo todo lo contrario, existe un cambio.

O si antes tenía ganas de hacer cosas, salir o quedar y cada vez me encierro más y me apetece menos salir, también existe un cambio.

Cuando paramos es cuando nos damos cuenta de muchas cosas.

Parar para escucharnos, parar para repararnos y parar para tener esos momentos de autocuidado.

Vivimos en una sociedad que va cada vez más rápido, con muchos cambios y mucha información, y eso puede hacer que nos desconectemos de nosotros mismos.

Seguimos hablando de salud mental

De todo esto y mucho más hablaremos el próximo 10 de octubre, Día Mundial de la Salud Mental, en Tragacete, en una jornada dedicada a acercar la salud mental al medio rural y que reunirá a profesionales como Miriam Orbís para seguir aprendiendo, compartiendo experiencias y rompiendo tabúes.

Miriam desarrolla su labor profesional en GAEA Psicología, en Cuenca, donde ofrece atención psicológica.

GAEA Psicología

C/ Doctor Ferrán, N.º 7 16001 Cuenca Tel.: 722 136 342

Propuesta orientativa para la difusión en redes sociales, sujeta a posibles cambios y adaptaciones.



TU COMARCA
Septiem. 2026 - N.º 41



Júlía Llebaria Mas

FUNDACIÓN ANTONIO PÉREZ

Ronda de Julián Romero 20, 16001. Cuenca Telf. 969 230 619

<https://fundacionantonioperez.com/>

CUENCA

- «GRAPHOS» Pepe Gimeno

Desde el 30 de abril de 2026 hasta el 20 de septiembre de 2026

- Un museo en tu bolsillo 07 Isis Saz

Desde el 18 de mayo de 2026 hasta el 12 de octubre de 2026.

- UN GOCE INSCRITO PABLO PALAZUELO

Desde el 8 de mayo de 2026 hasta el 21 de septiembre de 2026.

- El príncipe resplandeciente Murasaki Shikibu

Desde el 19 de junio hasta el 27 de septiembre de 2026.

- CERÁMICA POPULAR CONTEMPORÁNEA DE PARAGUAY Julia Isídrez,
Ediltrudis Noguera y Carolina Noguera

Desde el 19 de junio hasta el 27 de septiembre de 2026.

HUETE

- El vuelo lleva al vuelo Juanan Requena

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

- VIAJE DE IDA Y VUELTA Fondos fotográficos The Hispanic Society of America

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

- Mnemósine María Tenoury Díaz

Desde el 20 de junio hasta el 18 de octubre de 2026.

Teatro Auditorio de Cuenca

Paseo del Huécar s/n 16001 Cuenca Tel.: 969 232 797

<https://auditoriodecuenca.es/>

- De ellos aprendí 26/09/2026 17:00 SALA 1

<https://auditoriodecuenca.es/>

ARTES ESCENICAS

• **DOMINGO 13 DE SEPTIEMBRE 19:30 H.**

BARRIO PEDÁNEO DE NOHALES

TÍTERES LARDEROS

Pelos y la bibliotecaria

Títeres Infantiles



• **11 Y 12 DE SEPTIEMBRE**

LA NOCHE DEL PATRIMONIO

Grupo de Ciudades Patrimonio de la Humanidad Danza, Música,
Visitas Guiadas, Jornada de Puertas Abiertas a Museos...

• MESÓN • EL VASALLO

*Sabor de siempre,
cerca de ti*



**NUESTROS
HORARIOS**



Todos los días



**09:00 - 16:00
19:30 - 00:00**



**Teléfono:
608 564 256**

¡Os esperamos!



**COCINA
TRADICIONAL**



**AMBIENTE
ACOGEDOR**



**PLAZA DE LA
CONSTITUCIÓN**

AQUÍ NUESTRO MENÚ
ESCANEOANDO EL QR



CONSUEGRA

UN PUEBLO DE POSTAL EN LA RUTA DEL QUIJOTE DE LA MANCHA

Consuegra, en la provincia de Toledo, donde podremos visitar su castillo y los Molinos de Viento de Consuegra, que tanto hicieron soñar a Don Quijote.

Enclavados en la cima del cerro Calderico, sus 12 molinos excelentemente conservados, estos gigantes (algunos con una antigüedad que se remonta al siglo XVI), dibujan una estampa única.

Cada uno con nombre propio, algunos visitables, muchos están dedicados a temática manchega. Otros, en cambio, evocan capítulos del Quijote y hacen viajar al viajero actual a aquellos lugares y pueblos manchegos de cuyos nombres Cervantes no quiso acordarse.

Si quieres conocer en detalle lo mejor de este bonito pueblo manchego, te aconsejamos visitarlo de la mano de esta completa visita guiada por Consuegra que puedes reservar desde aquí, que además incluye la entrada al Castillo de la Muela.



Además de su vínculo literario y su espectacular silueta, la localidad toledana destaca por:

El Castillo de la Muela: Una fortaleza medieval de más de mil años de antigüedad, famosa por haber sido escenario de la Batalla de Consuegra en 1097, donde falleció el hijo del Cid Campeador.

Los molinos: El molino Sancho aún conserva su maquinaria original del siglo XVI y funciona como museo.

La Fiesta de la Rosa del Azafrán: Celebrada cada mes de octubre, es una de las tradiciones más importantes de la región y rinde homenaje al cultivo del azafrán manchego.

Días 14, 15 y 16 agosto 2026

Gastronomía: Su rica cocina tradicional incluye platos como las migas, las gachas manchegas, el pisto y el cordero, los cuales puedes degustar en los restaurantes locales.



www.consuegra.es/

DEPORTE



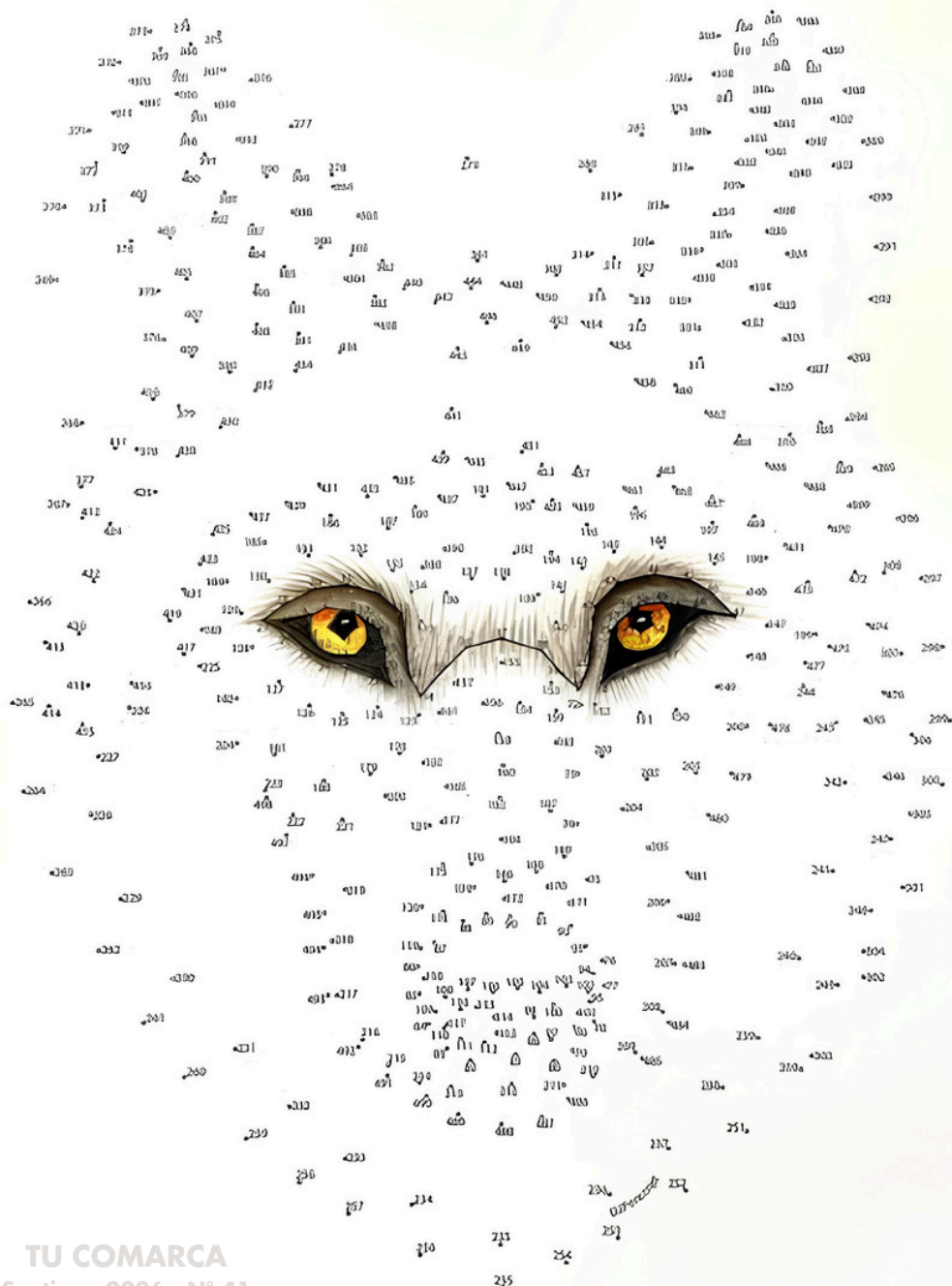
- XXI CP SANTA EULALIA
SÁBADO, 05 SEPTIEMBRE 2026 19:00 - 21:00
VILLARES DEL SAZ
- VII NIGHT TRAIL SAN JULIÁN
SÁBADO, 05 SEPTIEMBRE 2026 20:30 - 23:30
CUENCA
- V DUATLÓN CROSS ATLETA MANUEL NAVARRO
SÁBADO, 12 SEPTIEMBRE 2026 17:30 - 19:30
ALMODOVAR DEL PINAR
- 9ª PRUEBA X CIRCUITO DE MONTAÑA DIPUTACIÓN DE
CUENCA 2026. RECORRIDO 14,3K.
SÁBADO, 05 SEPTIEMBRE 2026
- 7ª PRUEBA IX CIRCUITO DUATLÓN Y TRIATLÓN DIPUTACIÓN DE
CUENCA 2026. RECORRIDO 7KM/ 18KM/ 3KM.
SÁBADO, 12 SEPTIEMBRE 2026
- 22ª PRUEBA XXII CIRCUITO DE CARRERAS POPULARES
DIPUTACIÓN DE CUENCA 2026. RECORRIDO 10.000M
ASFALTO. CARRERA INFANTIL
SÁBADO, 19 SEPTIEMBRE 2026
- IX TORNEO D EPÁDEL ARCAS. 17:30: XIII CP PINOS DE ABDÓN
SÁBADO, 26,27 Y 28 SEPTIEMBRE 2026



PASATIEMPOS

UNIR CON PUNTOS

Los
Maestros
FUNDACIÓN



TU COMARCA

Septiem. 2026 - N° 41

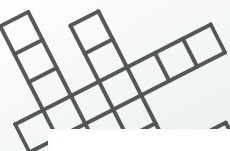
PASATIEMPOS NUMÉRICO

Une los dos dibujos de tal forma que siga la serie numérica 1-16

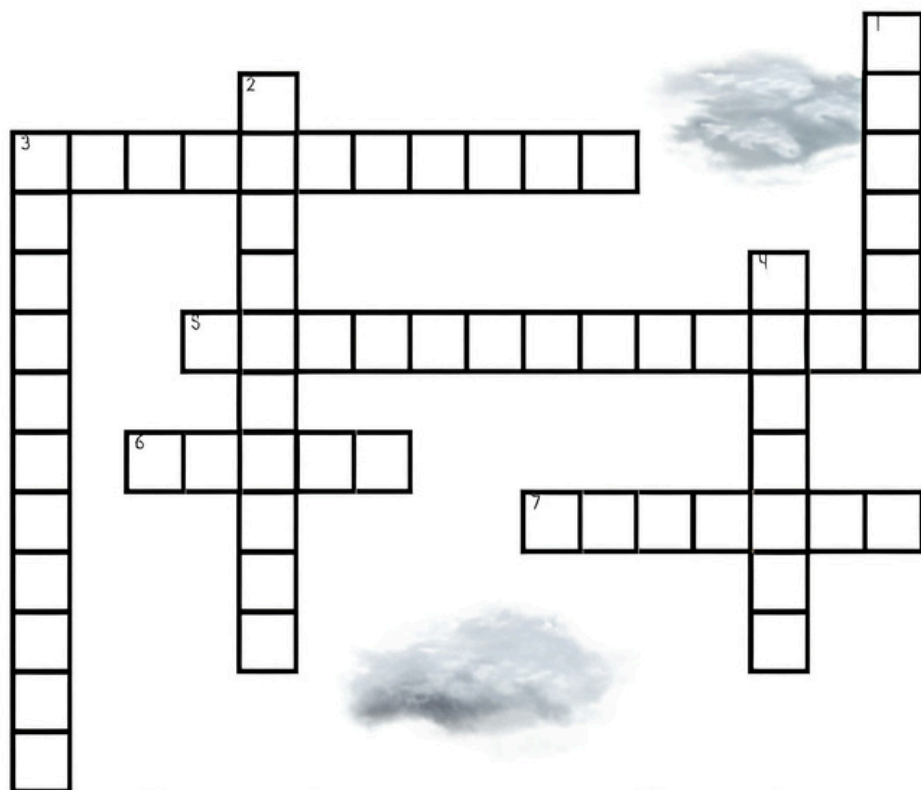


	1	2	3	4	9
	→	1	6	5	6
7	3	4	2	5	8
6	9	11	6	4	9
9	13	14	12	11	10
10	19	12	13	2	1
8	9	9	14	17	11
3	2	18	15	9	
1	5	17	16	→	





TIPOS DE NUBES



Horizontal

3. Nubes muy altas
5. Nubes grises bajas e hinchadas
6. Nubes finas y tenues
7. Nubes planas y grises que cubren gran parte del cielo

Vertical

1. Nubes grandes, blancas, hinchadas y hermosas
2. Nubes que forman una cubierta gris oscura
3. Nubes que parecen pequeñas bolitas de algodón
4. Nubes espesas y de color gris oscuro



Manualidades

Y MÁS...



- Materiales que necesitaremos:

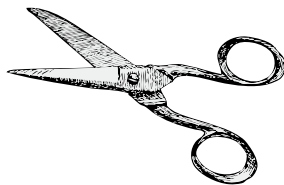
- Lana de colores
- Globos
- Cola blanca
- Maicena
- Agua
- Un recipiente
- Tijeras
- Vaselina líquida

- Paso a paso:

Inflamos los globos hasta el tamaño del que queramos las bolas. Una vez que tenemos todos los globos inflados los untamos con vaselina líquida para evitar que al pincharlos se queden pegados a la lana. Mezclamos los siguientes ingredientes:

- Media taza de cola blanca (90gr).
- Media taza de maicena (45gr).
- Un cuarto de taza de agua.

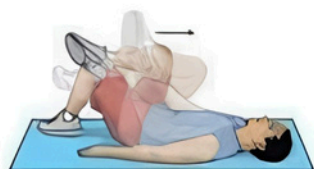
Entonces cogemos la lana y la vamos enrollando en la mano haciendo un pequeño ovillo y después la metemos en el recipiente con la mezcla de cola y maicena y la empapamos bien. La escurrimos un poco para quitar el exceso y empezamos a enrollar la lana alrededor del globo dándole la forma que queramos. Cuanta más lana utilizemos más cubierto quedará el globo. Una vez que hemos terminado de enrollar la lana con la mezcla atamos un trozo de lana a la boquilla del globo y lo colgamos. Dejaremos secar 24 horas, después pinchamos el globo y lo sacamos de la bola con cuidado de que no se enrede con la lana.





¿Dolor en espalda baja?

Efectivos ejercicios



RECOMENDACIONES LITERARIAS

"LOBO" DE VÍCTOR BELTRÁN

Un gesto tan simple como descolgar el teléfono puede cambiarte la vida en un segundo. Para bien o para mal.

Y cuando quieres darte cuenta estás, frente a frente, en plena guerra con los miedos que viven desde hace tiempo bajo tu cama.

Pero no estás solo. No los conoces o, al menos, no crees conocerlos, pero te rodean personas que, en silencio, también libran su propia batalla.

A veces, la mejor forma de ganar es compartir el peso que llevas en el pecho; otras veces, convencerte de que bajo esa máscara de miedos se oculta un lobo dispuesto a liderar a quienes sueñan con un mundo mejor. Esos que un día se creyeron derrotados por la vida, pero descubren que, unidos, pueden curar las heridas tatuadas en el alma y en la piel.

Víctor Beltrán, conquense de nacimiento y asturiano de adopción. Esta es su primera novela. Aunque la vida lo ha llevado por otros derroteros, nunca dejó de cultivar su gran pasión: la escritura.

Mucha ilusión y trabajo es lo que hay detrás de este libro que se ha ido cocinando a fuego lento.

BIBLIOBÚS DE LA SERRANÍA:

Un bibliobús o biblioteca móvil es una biblioteca pública que ofrece los mismos servicios que una biblioteca de carácter fijo excepto la consulta en sala de los documentos. Los bibliobuses dependientes de la Junta de Castilla-La Mancha ofrecen servicio de préstamos de libros, revistas y material multimedia, acceso público a Internet vía satélite, información y referencia bibliográfica y actividades de formación de usuarios, así como de fomento de la lectura. Además, es posible reservar fondos vía telefónica y por correo electrónico para su entrega en la siguiente parada.

Vega del Codorno - 7 de septiembre 10:00h a 11:30h

Tragacete - 7 de septiembre 12:00h a 13:15h

Las Majadas - 29 de septiembre 10:15h a 12:00h

Beamud - 9 de septiembre 12:30h a 13:30h

Valdemeca - 9 de septiembre 9:45 a 11:00h

TU COMARCA
Septiem. 2026 - N° 41

Contacto: Correo: bibliotecas.movilesCLM@jccm.es - Carolina: telf.: 680 220 953

SERVICIOS EN “LA COMARCA”

• TRAGACETE

AYUNTAMIENTO, teléfono: 969 28 90 02

Página web: www.tragacete.es

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

CENTRO DE TURISMO, teléfono: 969 28 90 76

Horario al ciudadano: lunes a viernes 9:00 h a 14:00 h.

CENTRO DE SALUD, teléfono: 969 28 90 62. Horario 24 h.

Horario consultas: de Lunes a Viernes de 9:00 h a 14:00 h.

UNICAJA, teléfono: 969 28 90 24

Horario: lunes a viernes de 9:00 h a 14:00 h

FARMACIA TRAGACETE, telf.: 969 289 985

Horario atención al cliente:

Lunes a viernes: Mañanas 10:00 h a 14:00 h / Tardes 17:00 h a 19:00 h.

SERVICIOS SOCIALES (Área de Villalba de la Sierra) Telf.: 969 281 389

PELUQUERÍA ESTÉTICA UNISEX telf. 639 464 093. *Cita previa*

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE MUJERES: (Preguntar en Ayuntamiento).

ASOCIACIÓN DE JUVENIL: Israel Martinez. Telf. 656 697 211. *Cuota anual 10 €*

COLEGIO CRA. MIGUEL DELIBES. Telf.: 969 289 055

GASOLINERA REPSOL telf.: 969 289 051

Horario lunes a sábado de 9:00 h a 14:00 h / 16:00 h a 20:00 h. Domingo 9:00 h a 14:00 h

SALA DE TELETRABAJO horario de lunes a viernes de 8:00 h a 15:00 h. *(bajo demanda)*

AGENTES MEDIOAMBIENTALES

Centro operativo 969 17 77 00 / 648 58 61 39

coordinacio-agentes-cu@jccm.es amedioambientalestragacete@jccm.es

PARROQUIA telf.:969 289 022 *(Horario de misa: domingo a las 13:10 h).*

BIBLIOTECA horario martes y jueves 16:00 h a 19:30 h

CONCILIACIÓN FAMILIAR (edad máxima 16 años) - *lunes a viernes, horario 16:00 h a 20:00 h*

SUPERMERCADO TRADYS lunes a sábado de 09:30 h a 13:30 h. Domingos cerrado.

CARNICERÍA CASA CATALINO Tel: 635 848 686

Horario: lunes a sábado de 10:00 h a 14:00 h / 17:00 h a 20:00 h.

(lunes y miércoles tarde cerrado) Domingo CERRADO

• **VEGA DEL CODORNO**

AYUNTAMIENTO telf.: 969 28 32 51

Horario al ciudadano: lunes 17:00 h a 20:00 h / jueves 9:00 h a 14:00 h

BOTIQUÍN jueves y viernes

CONSULTORIO MÉDICO lunes y jueves horario 11:30 h a 13:45 h

MISA domingo

SUPERMERCADO TRADYS telf.: 969 283 242 Horario lunes a sábado:

de 09:00 h a 14:00 h

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS telf. 639 020 981. Presidente: Emeterio Cardo

• **HUÉLAMO**

AYUNTAMIENTO telf.: 969 289 101 aytohuelamo@gmail.com

Horario al ciudadano martes y miércoles 9:00 h a 14:00 h / viernes 12:00 h a 14:00 h.

BOTIQUÍN miércoles.

CONSULTORIO MÉDICO lunes horario 9:15 h a 11:45 h/ miércoles 11:00 h a 14:00 h.

COLMADITO DE ANA Telf. 638 136 387.

ASOCIACIÓN DE JUBILADOS Telf. 647 376 190 Pedro La Hoz Hernández López

ASOCIACIÓN DE MUJERES Telf. 676 125 030 Nuria Vegara Palencia

ASOCIACIÓN DE VIRGEN DEL PILAR Telf. 664 739 671 Rocío Lopez Merchante
virgenrosario.huelamo@gmail.com

CLUB DEPORTIVO DE HUÉLAMO Telf. 686 889 324 Ricardo Olmos Palencia
(para todo el mundo)

• **VALDEMECA**

AYUNTAMIENTO Telf. 969 286 226

Horario al ciudadano: lunes y jueves 17:00 h a 19:00 h / miércoles 9:00 h a 14:00 h

BOTIQUÍN miércoles

CONSULTORIO MÉDICO miércoles horario 9:30 h a 11:00 h aprox. ESPACIO40.

ARTE Y VINO Telf. 600 841 408 Pequeña tienda de productos gourmet, catas de vino y exposiciones temporales de arte contemporáneo.

• **BEAMUD**

AYUNTAMIENTO telf.: 969 14 00 48, Horario al ciudadano: martes 17:30 h a 20:00 h
viernes 9:30 h a 12:00 h

BOTIQUÍN viernes

CONSULTORIO MÉDICO jueves horario 9:15 h a 11:00 h aprox.

Bar El Rincón de Beanud (de julio a octubre) martes a domingo 9:00h a 14:00h y
17.00h a 22:00h

Parroquia Santiago Apòstol: contacto Maite: 619 52 42 44

Asociació Gastronómica y cultural de Beamud PRESIDENTE: Richard Tlfno: 625161787

AYUNTAMIENTO telf.: 969 283 061

Horario al ciudadano lunes, martes y jueves 9:00 h a 14:00 h

ULTRAMARINOS MARI: 10:00 h a 15:00 h de Lunes a Sábado.

EL RINCON DE KIARA: telf.: 689 501 074

Horario: Lunes y domingo 9:30h a 14:00h

Miércoles, jueves ,viernes 9.30h a 14:00h y 17:00h a 19:30h

Sábado 9:00h a 14:00h y 17:00h a 21:00h

FARMACIA: telf.: 969 283 086

LAS MAJADAS

OTROS SERVICIOS

RURALDENT

Odontólogo rural: Con la intención de cubrir las necesidades odontológicas de las personas con dificultades para acudir al dentista en pueblos con altos niveles de despoblación de la provincia de Cuenca, nace Ruraldent Móvil. Para los pacientes que necesiten servicios odontológicos se les recogerá con una furgoneta que les desplazará desde su casa a la clínica. Se le realiza el tratamiento que requiera cada paciente, y una vez terminado, se les volverá a llevar a casa.

Raquel Pardo Guijarro Telf. 678 284 755 / 646 434 196.

VETERINARIO

Alicia Sánchez Bustos. Veterinaria especialista en pequeños rumiantes. Vacunas y desparasitaciones a domicilio de animales de compañía. Horario de atención telefónica de lunes a viernes, por la tarde.

Avisos al teléfono 639 958 277

TAXI RURAL

Santiago González. Telf.: 680 258 601. Contamos con un vehículo de siete plazas. Las rutas que cubrimos son: Sierra de Albarracín, Sierra de Cuenca, Cuenca capital (estación del Ave) Otras provincias; Madrid, Barcelona, Valencia...

CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL

Puesto de Villalba de la Sierra: telf.: 969 281 010

Puesto de Beteta:telf.: 969 318 008

Puesto de Cañete: telf.: 969 346 002

FARMACIAS DE GUARDIA MES DE SEPTIEMBRE 2026

(LUNES 10:00 h A LUNES 10:00 h)

- **SALVACAÑETE**: 02/09 y 09/09 al 16/09 y 23/09 al 30/09. Telf.:969 357 129
- **TRAGACETE**: 09/9 al 14/09 y 28/09 Telf.:969 289 985
- **LAS MAJADAS**:28/09 Telf.:969 283 308
- **PUENTE DE VADILLOS**: 07/09 al 14/09 Telf.:969 313 123
- **CAÑETE**:02/09 al 09/09 y 16/09 al 23/09 y 30/09 Telf.:969 346 003
- **BETETA**:14/09 al 21/09 Telf.: 969 318 250
- **VILLALBA DE LA SIERRA**: 21/09 al 28/09 Telf.: 969 281 007

SERVICIO DE AUTOBUSES

Lunes a Viernes



Horario de mañana:

- Vega del Codorno: 06:30 horas
- Tragacete: 06:45 horas
- Huélamo: 07:00 horas
- La Toba: 07:10 horas
- Uña: 07:20 horas
- Villalba de la Sierra: 07:50 horas
- Cuenca: 08:15 horas
- Beamud: 6.55 horas(a demanda)

Horario de Tarde:

- Cuenca: 14:20 horas
- Villalba de la Sierra: 14:45 horas
- Uña: 15:00 horas
- La Toba: 15:10 horas
- Huélamo: 15:30 horas
- Tragacete: 15:45 horas
- Vega del Codorno: 16:00 horas
- Beamud: 15:20 horas(a demanda)

TRANSPORTE A LA DEMANDA EML SERRANÍA ALTA Y ALCARRIA CONQUENSE

CÓMO FUNCIONA

HORARIO DEL SERVICIO



DE LUNES A VIERNES
07:00 a 19:00 horas

RESERVA TUS TRAYECTOS



TELÉFONO

969 110 220

Hasta las 18:00 h. del día anterior

ATENCIÓN TELEFÓNICA

De lunes a viernes

09:00 h. a 18:00 h.

Sábados, Domingos y festivos

15:00 h. a 18:00 h.



APP PARA MÓVILES

**A DEMANDA
MÓVIL**

Disponible en



ACUDE A TU PARADA



Acude a la parada de tu municipio a la hora seleccionada y disfruta del viaje



ESCANEA EL QR
PARA MÁS INFORMACIÓN

ÁMBITO DE ACTUACIÓN



Castilla-La Mancha



ZONA ÚNICA

79
MUNICIPIOS

115
POBLACIONES
(incluyendo las Pedanías)

BENEFICIOS DEL SERVICIO

- Descuentos del 50% a personas con discapacidad, mayores de 65 años y menores de 30 años
- Rutas directas. Viajes cortos y rápidos
- Eficiencia de la inversión pública
- La oferta de vehículos se ajusta según la demanda
- Gestión a través de aplicaciones móviles
- Vehículos ecológicos y eficientes
- Iniciativa pionera en España

PARQUE CINEGÉTICO

EL HOSQUILLO (CUENCA)

ACTIVIDADES EN ESPACIOS NATURALES QUE QUEDARÁN EN UN LUGAR DE TU VIDA

El Centro se encuentra en el valle de El Hosquillo, en la cuenca alta del Río Escabas. Se accede desde la carretera forestal que une la localidad de Las Majadas con las de Poyatos y Vega del Codorno, a través de un desvío señalizado localizado a 7,5 Km. de aquélla.

• Contacto

+34 648 586 459

reservas@parqueelhosquillo.com

Carretera de Las Majadas al Hosquillo s/n, 16142 Cuenca

• Atención telefónica

Mañanas: de lunes a viernes, de 9 a 14 h.

Tardes: de martes a viernes, de 17 a 20 h.

Sábados: de 8 a 16 h.

Domingos sin atención telefónica

<http://www.parqueelhosquillo.com/reservas/>

Tragacete

El Centro se encuentra en la localidad de Tragacete, con dirección en la Travesía de San Felipe, nº 2.
Telf.969247843 – 68022183

Horarios:

·Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre

Sábado: 10:30 h a 14:30 h/15:30 h a 18:30 h Domingo: 10:00 h a 15:00 h

·Junio, julio y agosto

Viernes a domingo: 10:00 h a 14:00 h/16:00 h a 19:00 h

Uña

Se encuentra ubicado en la parte suroeste del Parque Natural, en el casco urbano de la localidad de Uña, entre los caminos de Rincón de Uña y Camino del Chorrillo y frente a la laguna de Uña. Se ubica en el itinerario del sendero P.N.S.C.-S04 "El Escalerón y La Raya" (PR-CU37)

Horarios:

·Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre y noviembre

Sábado: 09:30 h a 14:00 h / 16:00 h a 18:30 h

Domingo: 09:00 h a 14:30 h

·Junio, julio y agosto

Viernes a domingo: 09:30 h a 14:00 h / 16:30 h a 19:00 h

Valdemeca

C) Prado s/n 16152 Valdemeca Cuenca

Horarios:

·Marzo, abril, mayo, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Sábado: 10:00 h a 14:30 h/15:30 h a 18:30 h Domingo: 10:00 h a 15:00 h

·Junio, julio y agosto

Sábado a domingo: 10:00 h a 14:00 h/16:00 h a 19:00 h



¿Quieres poner en marcha tu propio negocio?

¿Quieres impulsar el que ya tienes?

Si tienes una idea de negocio en zona rural y necesitas ayuda para llevarla a cabo, cuenta con nosotros.

Te acompañamos desde el minuto uno y durante todo el proceso.

Crecemos a tu lado

Te informamos

Susana Muñoz
638108789



SUBVENCIONES Y LICITACIONES

Desde la **Fundación "Los Maestros"**, queremos ayudar a entidades públicas, organismos dedicados a la gestión de subvenciones y sobre todo a los habitantes de nuestra región a que conozcáis, un poco mejor y de forma más clara, las **ayudas y subvenciones** de las que nos podemos beneficiar en nuestro día a día.

Cuáles son algunas de las convocatorias de subvenciones y ayudas más interesantes que podemos encontrar abiertas este mes de **SEPTIEMBRE**.

Si estás pensando en emprender, estás comenzando tú proyecto o quieres buscar nuevas oportunidades de desarrollo en el ámbito rural cuenta con la ayuda de la **Fundación "Los Maestros"** para asesorarte y ponerte en contacto con los agentes e instituciones de desarrollo local y territorial que puedan ayudarte en tu proyecto.

Web de La Fundación Los Maestros <https://www.fundacionlosmaestros.es/>

[HTTPS://TUS-AYUDAS.ES/COMUNIDAD/CASTILLA-LA-MANCHA/](https://TUS-AYUDAS.ES/COMUNIDAD/CASTILLA-LA-MANCHA/)



Contáctanos



638 108 789
969 874 306

REDES SOCIALES Y CANALES DE DIFUSION

QR



Escanea este código QR con la cámara para ver o seguir este canal.

FACEBOOK



INSTAGRAM



WHATSAPP



LINKEDIN



YOUTUBE



PAGINA WEB



Los
Maestros
FUNDACIÓN



Mantente al día con nuestras
noticias, jornadas y proyectos.

Los
Maestros
FUNDACIÓN



Foto: Pilar Hernández (El Tablazo)