



HEMEROTECA

s u m a r i o

editorial 3

te recomendamos

de San Vicente de la Barquera

a Ribadesella 4

entrevista al grupo de teatro T.I.A 5

escalada deportiva 5

entérate

buscar trabajo 6

alquilas o compras 7

cuidate, cuidame

el cáncer de mama 8

agenda

el Centro Asesor de la Mujer 9

¿tienes algo que contar?

poemas de Angélica García 11

n ú m e r o

BPM Cardenal Cisneros

set
ort
co
te
no



EDITA

Centro Asesor de la Mujer

COORDINA

Colectivo Actividad

REDACCIÓN

Taller de Prensa
Centro Asesor de la Mujer

Amelia Alcocer
Ángela Bautista
Ana Cabanillas
María de los Ángeles Cardo
Encarna Fernández
Angélica García
María Llamas Álvarez
Isabel Pérez
Manoli Prieto
Margarita Sanz
María Gregoria del Val

FOTOGRAFÍA DE PORTADA

Benito & González

© DISEÑO GRÁFICO E ILUSTRACIONES

Martín Valerio

IMPRIME

RIOHENARES, S.L.

DEPÓSITO LEGAL

GU-7/95



La Información, en la época actual, constituye uno de los pilares básicos para conseguir el objetivo principal de todas aquellas personas que trabajamos en pro de los derechos de la mujer: La igualdad de oportunidades.

No te cortes nace con esta pretensión. Ofrecer información útil, ágil y necesaria para la mujer que trabaja en el hogar o está inserta en el mundo laboral; preocupada por su quehacer cotidiano, por los problemas sociales y coyunturales de nuestra sociedad y por la vida en general.

No te cortes es el fruto del trabajo realizado por un grupo de mujeres que, desde el Centro Asesor de la Mujer de Alcalá de Henares, han participado en un Taller de Prensa desarrollado a lo largo del curso 93/94 y que han descubierto la necesidad de crear un medio de comunicación. Un medio hecho por y para mujeres que genere procesos de participación y dinamización del colectivo femenino en nuestra localidad, además de ser vehículo de inquietudes y transmisor de una problemática común, a la que hay que dar respuesta desde la propia mujer como individuo y como colectivo organizado, en pro de una sociedad más igualitaria y justa.

DE SAN VICENTE DE LA BARQUERA A RIBADESELLA, POR LAS GARGANTAS DEL CARES Y LOS PICOS DE EUROPA

150 Km. 3 días aproximadamente.

SAN VICENTE DE LA BARQUERA

Es un centro veraniego muy apreciado por su original emplazamiento, su larga playa al otro lado de la ría y el tipismo de sus casas y su plaza porticada. Un puente de 28 arcos y bella estampa cruza la ría.

PANES

En la confluencia de los ríos Cares y Deva con cotos salmoneros. Ruinas de la iglesia románica de Ciriego.

En dirección a Arenas de Cabrales la carretera sigue el curso del Cares. Puentes estrechos y frágiles pasarelas cruzan el torrente de aguas de intenso color verde.

ARENAS DE CABRALES

Casas blasonadas. Arquitectura popular. Producción de queso de Cabrales.

VALLE DEL ALTO CARES

Desde Arenas tomamos la carretera de Poncebos a través de un bonito desfiladero, pasando el embalse, dejamos el coche y continuamos por el camino que bordea el torrente, más tarde se interrumpe y deja paso a un sendero que penetra en la "Garganta Divina" del Cares. El sendero sigue hasta Caín, a los pies del Macizo Central; continuando el río llegamos a Posada de Valdeón, dentro de la provincia de León.

Volviendo a Poncebos, tomamos una pista asfaltada que nos conduce a Sotres, dejamos el coche y seguimos andando hasta el pueblo montañoso de Bulnes, desde donde se divisa el pico de El Naranjo de Bulnes.

De regreso a Arenas tomamos la carretera hacia Cangas de Onís y nos desviamos a Covadonga y los lagos.

COVADONGA

Cuna de la Reconquista. Se encuentra situada en un privilegiado emplazamiento, donde se halla el Santuario de la Virgen de Covadonga, en el que se guarda la imagen de la Virgen. La Basílica es de estilo neorrománico.

Retomando la carretera, ahora estrecha y muy pendiente, se llega al Mirador de la Reina. Un poco más adelante nos encontramos con los famosos lagos Enol y Ercina, a una altitud de 1.200 m. En las inmediaciones viven caballos en libertad.

De regreso a la carretera C-631, y antes de llegar a Cangas de Onís, se encuentran las cuevas de Tífo Bustillo, donde se recorren tres galerías de formaciones calcáreas y pinturas rupestres.

CANGAS DE ONÍS

Se conserva un importante puente romano.

ARRIONDAS

Famoso por la concentración deportiva que anualmente celebra (el primer domingo de agosto) el descenso en piraguas del río Sella. Su recorrido 18 Km, hasta Ribadesella.

RIBADESELLA

Ciudad veraniega situada ante una suave bahía, a continuación del meandro que forma el río Sella justo antes de su desembocadura. Aquí llegamos al final de nuestra ruta e inicio de un merecido descanso, donde nos daremos un baño en su bonita playa.



CAMPING

San Vicente de la Barquera (Santander)
Arenas de Cabrales
Covadonga
Cangas de Onís
Ribadesella

FIN DE SEMANA

Por los alrededores de Alcalá hay zonas muy interesantes, unas más conocidas que otras pero muy curiosas de visitar y cada una con su encanto.

Haremos un recorrido saliendo desde la Puerta de Madrid (acceso natural a la ciudad de Alcalá) hasta Carabaña. Los pueblos que recorreremos dentro del valle del Henares son:

Villalbilla, Valverde de Alcalá, Nuevo Baztán, Olmeda de las Fuentes, Villar del Olmo, Orusco y para finalizar Carabaña.

ENTREVISTA

AL GRUPO DE TEATRO T.I.A.

El grupo de Teatro Independiente Alcalaíno (T.I.A.) fue creado en junio de 1979, siendo su objetivo el mantener una compañía estable para realizar un trabajo teatral sistemático y continuado. El grupo lo componen unas cuarenta personas:

T.I.A. se constituyó en enero de 1988 en una Asociación Cultural, estando abierta a todos aquellos que quieran sumar su trabajo al desarrollo de estos fines.

Nos reciben muy amablemente director y actores en un pequeño recinto donde ensayan.

Según nos comentó su director Javier Blasco, para pertenecer a la compañía no se necesita ninguna preparación especial, sino que les guste el teatro y tengan interés e ilusión por él.

El trabajo y la seriedad del T.I.A. vienen avalados por una larga lista de obras estrenadas y representadas numerosas veces, tanto en Alcalá de Henares como en otras localidades.

El último reestreno de *Historia de un pechicidío* en 1991 tuvo notorio éxito y excelente acogida del público, habiendo contado en una de sus representaciones con la presencia de su autor Lauro Olmo.

Ha sido muy amplia la participación del T.I.A. en distintos acontecimientos teatrales. En la primera edición del *Tenorio itinerante* fueron los actores del T.I.A. los que mayoritariamente ocuparon principales papeles con gran éxito de crítica, así como fue muy amplia en su segunda edición. Participación muy importante fue la que se realizó en el espectáculo homenaje a García Lorca organizado por el Taller Municipal de Teatro en el aniversario de la muerte del poeta.

Como desdoblamiento de la actividad teatral se ha creado en el ámbito de esta asociación un nuevo grupo que ha tomado el nombre de PANDORA y que ha debutado felizmente el pasado año con la *Farsa de Maese Patelin*.

Las ayudas llegan vía contratación con el Ayuntamiento, Juntas de Distritos o convenios con la Fundación Colegio del Rey.

Tienen solicitado un local más grande y están a la espera de que se lo concedan desde hace años (actualmente ensayan en un pequeño local del Colegio Historiador Portilla).

Ahora están ensayando una obra creación del T.I.A.: *Kunflenflos*, con nueva escenografía y marionetas para representarla en una Junta de Distrito.

Tenemos que apoyar a nuestro teatro para que no muera.

LIBROS

Para llenar tus ratos de ocio nada mejor que un buen libro. Te sugerimos la obra literaria de nuestro último premio "Miguel de Cervantes" D. Miguel Delibes, por su amena lectura y fácil comprensión.

Como dice el periodista Joaquín Araujo "los libros de Delibes son, más que de guardar, de cultivarlos como un huerto, de ararlos con los ojos todos los años".

Sus libros más leídos son: *La sombra del ciprés es alargada*, *El príncipe destronado*, *El camino*, *Cinco horas con Mario*, *Los Santos Inocentes*, y para niños *Tres pájaros de cuentas* y *Mi querida bicicleta*.



ESCALADA DEPORTIVA: ALTERNATIVA AL ALPINISMO

Ya no es necesario desplazarse a las míticas cumbres para practicar la escalada, hoy día, con las nuevas técnicas y materiales, pueden disfrutarse estas sensaciones sin necesidad de grandes desplazamientos. La escalada deportiva a diferencia del alpinismo tradicional que persigue llegar a la cumbre, busca el mayor grado de dificultad y de emociones, combinando una superación humana y personal, además de un perfecto estado físico y psicológico.

El equipo básico para la práctica de este deporte consta de:

- Arnés o budriel
- Mosquetón de seguridad
- Cuerda dinámica
- Chapa o "speed"
- Botas de adherencia o "pies de gato"
- Sin olvidar el casco

Los sitios más próximos a Alcalá donde se practica este deporte son El "Pontón de la Oliva", El Vellón y La Pedriza.

Para mayor información dirigirse a:

Club de Aventura (Casa de la Juventud)
Avda. Virgen del Val 2
Tel. 889 66 12

Federación Española de Montañismo
Alberto Aguilera 3. Madrid
Tels. 445 13 82 - 445 14 38

Federación Madrileña de Montañismo
Apodaca 16. Madrid
Tel. 448 07 24

BUSCAR TRABAJO

El paro sigue siendo el mayor problema a resolver por el actual Gobierno. Aunque las últimas estadísticas emitidas por el INEM reflejan que el desempleo está descendiendo en general en todo el país, la realidad que se vive en la calle es muy distinta.

Según las estadísticas del INEM referentes al mes de marzo en Alcalá de Henares el número total de parados es de 16.097 personas, de las cuales un 43,52 % corresponden a hombres y un 56,48 % a mujeres.

Hemos observado una diferencia sustancial del porcentaje de mujeres paradas con referencia a los hombres en la misma situación.

Según el INEM un volumen considerable de mujeres no consiguen empleo porque no disponen de la preparación necesaria para realizar una búsqueda sistemática del mismo.

Desde esta revista pretendemos ofrecer las herramientas necesarias para aquellas mujeres que decidan buscar trabajo empleando su tiempo y recursos de un modo organizado.

Las técnicas de autopresentación a seguir son las siguientes:

▪ **Carta de presentación.** La carta es una tarjeta de visita y te sirve para introducirte, para contar brevemente lo que sabes hacer y lo que deseas; conviene enviarla siempre que tengas que mandar un curriculum.

▪ **Curriculum Vitae.** Es un resumen escrito y ordenado de tus principales logros y experiencias académicas y de trabajo, que se utiliza sobre todo en la primera fase de la selección.

▪ **Entrevista de selección.** Es una de las claves de la selección, un momento importante pues nos jugamos mucho en poco tiempo. Sin embargo la entrevista de selección es algo que puede prepararse de antemano y no tiene porqué impresionarte.

A poco que busques, verás cómo hay bastantes cosas interesantes que tu sabes realizar: en tu vida diaria, en el contacto con otras personas, en tus trabajos dentro y fuera del hogar.... acostúmbrate a valorarlos y tradúcelos en ideas para tu curriculum.

Rf.º Aux. 31/89

Santander, 12 enero 1989
Catering Española S.L.
C/ Orense, 33 6º
39007 Santander

Muy señores míos:

Estoy interesada en el puesto de "Auxiliar de Cocina" para servicios a domicilio que Vds. anuncian en el Diario Alerta del 10 de enero.

Por mi experiencia profesional como ayudante en un hotel de Santillana del Mar me considero capacitada para desempeñar las funciones de este puesto. Además de mi experiencia como auxiliar, he realizado las siguientes tareas: compra y relación con los proveedores, contabilidad elemental y mantenimiento de hornos y freidoras. Les adjunto un curriculum con detalles de estas actividades.

Por las razones citadas, me gustaría tomar parte en la selección que Vds. convocan.

Reciban un cordial saludo de

Rosario Vargas
Santos Mártires, 13, 2º
39005 Santander
Tel. 21 29 40
Adjunto Curriculum Vitae y fotografía.

Rosario Vargas Abascal

Nacida el 2 de noviembre de 1942.
Domicilio: Santos Mártires, 13, 2º
39005 Santander.
Tel. 21 29 40. (12 a 5 tarde)
DNI 14.508.360

Experiencia profesional

Auxiliar de cocina en el Hotel Las Cuevas de Santillana del Mar (1970-1988).

Tareas realizadas:

- Mantenimiento: encendido y regulación de hornos; limpieza de generadores; reparaciones simples, etc.
- Preparación: limpieza de verduras y frutas; torneado y cortado; limpieza y despepitado.
- Cocina: todo tipo de platos regionales y de cocina vasca; cocidos, fritos y asados.

Otras funciones:

- Recepción de proveedores en ausencia de los dueños; anotaciones en los libros de contabilidad.

Estudios realizados

- Estudios de Primaria, con Certificado de Estudios Primarios, Colegio Santa María, Heras (1949-1958).
- Cursillo del P.P.O. sobre "Panadería y Repostería" (1977).

ALQUILAS O COMPRAS

Si tu problema es encontrar vivienda en Alcalá de Henares, tienes dos opciones para solucionarlo, mediante el plan cuatrienal que te ofrece la Comunidad de Madrid o bien en régimen de alquiler a través de la bolsa de vivienda joven promovida por el Ayuntamiento.

ALQUILER DE VIVIENDAS

El plan de alquiler de vivienda que el Ayuntamiento de Alcalá de Henares, en convenio con la Comunidad de Madrid, ha puesto en marcha pretende favorecer el acceso de los jóvenes a la vivienda de alquiler, en las condiciones más económicas posibles.

Para ello te ofrecen gratuitamente el modelo de contrato de alquiler, documento de entrega de señal, ayuda jurídica y legislativa.

Te podrás informar de las condiciones de los contratos de alquiler y se te dará toda la explicación del estado de la vivienda en el Registro de la Propiedad.

Y por último te acompañan en la visita y supervisan la firma del contrato con un seguro multirriesgo gratuito.

Hay una prensa especializada que te mantendrá informado semanalmente.

Los requisitos que necesitas para acceder a este tipo de viviendas, son los siguientes:

Tener de 18 a 30 años y un sueldo por solicitante, que supere el salario mínimo interprofesional (117.000 Pesetas brutas al mes). En el caso de ser estudiante sin ingresos o tener ingresos inferiores a esa cantidad, se podrá optar a este programa si se dispone de un avalista por cada uno que no reuna dicha condición.

El alquiler de la vivienda no excederá del 30% de la suma de los ingresos que tengáis.

Los propietarios obtendrán por adherirse a este programa un seguro de impago y un seguro multirriesgo de la vivienda.

ADQUISICIÓN DE VIVIENDAS

La Comunidad de Madrid gestiona y ofrece el plan cuatrienal 92/95 con el objetivo de ofrecer un conjunto de medidas y ayudas para personas que no pueden adquirir una vivienda en las condiciones actuales del mercado.

Los objetivos de este plan son a corto, medio y largo plazo. Se trata de incrementar la oferta de suelo a bajo coste y aumentar la oferta de viviendas a un precio asequible.

Pueden solicitar las ayudas todas aquellas familias cuyos ingresos ponderados no superen 5,5 veces el salario mínimo interprofesional, que no sean titulares de otra vivienda (o que ésta tenga un valor residual mínimo) y destinen la adquirida a residencia habitual y permanente.

Tienes varias ayudas para la adquisición de estas viviendas:

Ayudas subsidiarias y ayudas a fondo perdido dependiendo todo ello del nivel máximo de ingresos y del tamaño de la vivienda.

Puedes adquirir todo tipo de viviendas con las siguientes superficies:

- Hasta 70 m² útiles: Primer acceso
- Hasta 90 m² útiles: Vivienda de Protección Oficial
- Hasta 120 m² útiles: Precio tasado

PRIMER ACCESO

Se establecen medidas específicas de financiación para favorecer el primer acceso a la vivienda en propiedad.

Pueden ser beneficiarios de estas viviendas adquirientes, adjudicatarios y promotores que vayan a hacer uso propio de la vivienda cuyos ingresos no superen 3,5 veces el S.M.I., que no hayan sido titulares de una vivienda anteriormente o que ésta, si es libre, no supere en el mercado el 20% del precio de la que se va a comprar. Esta vivienda debe tener una superficie de 70m² útiles, con un 6,5 % de interés y un plazo de amortización hasta 15 años, aumentando las cuotas anuales en un 3 %.

VIVIENDAS A PRECIO TASADO

Se establecen medidas específicas de financiación para favorecer a las viviendas de protección oficial y viviendas libres, usadas o de nueva construcción.

Las personas que no superen 5,5 veces el S.M.I. se pueden beneficiar de estas ayudas. la superficie de estas viviendas no puede exceder de 120 m².

Para una información más detallada podéis dirigirlos a:

Bolsa de la Vivienda

San Felipe Nerí 1
Alcalá de Henares
Tel. 883 65 99
Horario de lunes a viernes
de 10 a 14,30 y de 15,30 a 18 horas.

EL CÁNCER DE MAMA

RIESGO Y PREVENCIÓN

Gracias a las modernas técnicas, el cáncer de mama más frecuente entre la población femenina se detecta muy precozmente.

ETAPAS DE LAS CÉLULAS

En el comienzo de la vida cada glándula mamaria tiene tan sólo diez células. A partir de los 10 años aproximadamente se dividen hasta formar colonias de dos millones de células. A la edad de 20 años el crecimiento del tejido mamario se detiene, pero cada glándula mamaria cuenta ya con veinte mil millones de células.

Si este periodo de maduración se prolonga demasiado la posibilidad de que alguna célula se transforme en cáncerosa es mucho mayor, pues la malignidad viene cuando estas células crecen demasiado deprisa y presentan una mutación genética.

CAUSAS

Los oncólogos en varios estudios de investigación han descubierto que entre varios factores de riesgo está la utilización de productos hormonales, por ejemplo los **estrógenos** que se emplean para la prevención de la osteoporosis, no deben nunca ser recetados con ligereza. Los preparados hormonales con **clembuterol**, que suele usarse para el engorde artificial de animales para el consumo humano.

Hay otros factores de riesgo, como pueden ser:

- Aparición precoz de la primera regla: antes de los 12 años.
- Menopausia tardía: después de los 55 años.
- No tener hijos o tenerlos después de los 35 años.
- Abusar de las pastillas anticonceptivas.
- Abusar de grasas, alcohol, etc.

Aunque estos factores no tienen porqué producir cáncer de mama, si pueden favorecer el desarrollo de la enfermedad. Además hay que tener en cuenta el factor hereditario.

LA MEJOR PREVENCIÓN

La mejor prevención está en tus manos. Observar y palpar atentamente los senos una vez al mes y después de la regla. Si detectas alguna de estas anomalías acude a tu médico:

- Hinchazón
- Dolor en los pechos
- Secreción por el pezón
- Nuevos nódulos
- Picor o escozor en el pezón
- Retracción en el pezón
- Formación de costras en el pezón
- Enrojecimiento
- Ganglio duro o inmóvil en la axila
- Hoyo o pliegue en uno de los senos
- Aspecto del seno de "piel de naranja".

Los médicos recomiendan que las mujeres mayores de 45 años se hagan una mamografía al menos una vez cada dos años; casi el 50% de las pacientes con tumor mamario se curan, siempre y cuando sea detectado a tiempo.

BPM Cardena Cisneros



CENTRO ASESOR DE LA MUJER

El Centro Asesor de la Mujer es un servicio municipal del Ayuntamiento de Alcalá de Henares que te ofrece:

- Asesoría Jurídica gratuita.
- Servicio de Asesoría Psicológica gratuita.
- Cursos de Formación y talleres ocupacionales.
- Información General sobre los recursos y servicios existentes en nuestra ciudad.
- Centro de Información y Documentación de publicaciones existentes sobre la mujer.

Además ofrece Talleres de Formación para el próximo curso:

- Talleres de Animación Sociocultural
- Taller de Prensa
- Taller de Empresarias
- Taller de Cine
- Curso de Gestión de Asociaciones
- Animación a la Lectura
- Defensa Personal

Por otra parte, la Dirección General de la Mujer, a través del Centro Asesor, también ofrece Cursos de Formación para el Empleo a lo largo de todo el año.

Centro Asesor de la Mujer

San Felipe Neri 1
28801 Alcalá de Henares
Tel. 881 64 61



DE INTERÉS

Centro de Formación Ocupacional de la Mujer
Información: Ctra. de Barcelona Km. 34.200
Tel. 882 31 32

Servicio de Familia

Centro Cívico María Zambrano
Pedro de Lerma s/n.
Tel. 882 54 71

Servicios Sociales Municipales

Plaza de Cervantes 12
Tel. 888 33 00

Secretaría de la Mujer de U.G.T.

Simón García de Pedro 2
Tel. 888 08 18

Secretaría de la Mujer de CC.OO.

Vía Complutense 19
Tel. 881 13 19

Dirección General de la Mujer (CAM)

Conde de Peñalver 63
28006 Madrid.
Tels. 309 33 92 - 309 08 63

Instituto de la Mujer

Almagro 18. Madrid
Tel. 900 19 10 10

ASOCIACIONES DE MUJERES

Asociación Sociocultural de la Mujer

Parroquia de San Francisco de Asís
Avda. Reyes Católicos s/n

Asociación de Viudas Jeras

Parroquia de San Francisco de Asís
Avda. Reyes Católicos s/n

Asociación de Mujeres de Alcalá

Delegación Municipal Distrito VII
Diego Ros y Medrano s/n

Asociación Cultural El Val

Colegio Escolapios
Lope de Figueroa s/n

Asociación de Mujeres Vía Complutense

Delegación Municipal de Distrito VI
Juan de Borgoña s/n

Asociación de Mujeres Democráticas Independientes Alcalaínas

Casa de la Cultura de la Caja de Ahorros
Libreros 9

AFAL (Asociación para el desarrollo de la formación ocupacional)

San Diego 15, 1º
Tel. 888 62 52

Asociación de Mujeres Separadas y Divorciada de Alcalá

Delegación Distrito I
Cardenal Cisneros 6, Bajo Derecha
Tel. 880 58 94

Asociación de Mujeres Distrito IV

Centro Cívico Rafael Alberti
Río Torcón 7, 4º C
Tel. 882 58 16

SALAS DE EXPOSICIONES

- Capilla del Oidor**
Plaza de Cervantes
- Casa de la Entrevista**
San Juan 1
Tel. 888 01 75
- Teatro Salón Cervantes**
Calle Cervantes s/n
Tel. 882 24 97
- Oficina de Turismo**
Callejón de Santa María
Tel. 889 26 94
- Archivo Municipal**
Escritorios 5
Tel. 882 93 37
- Espacio Activo**
(Sala Alternativa)
Mercado de Abastos,
Planta Superior
Tel. 882 38 65

BIBLIOTECAS

- Pio Baroja**
Torrelaguna 33
Tel. 881 83 51
- Esteban Azaña**
Plaza Juan XXIII 4
Tel. 881 83 46
- María Zambrano**
Pedro de Lerma s/n
Tel. 882 51 67
- Rafael Alberti**
Entrepeñas 6
Tel. 882 84 13
- María Moliner**
San Vidal
Tel. 883 47 73
- Eulalio Ferrer**
Plaza de Sepúlveda 12
Tel. 882 44 20

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

- Servicio de Información Telefónica 010**
Desde fuera del Término Municipal
Tels. 880 28 11 - 880 27 62

JUVENTUD Y OCIO

- Ayuntamiento de Alcalá de Henares. Delegación Juvenil**
San Felipe Neri 1
Tel. 888 46 22
- Centro de Información, Documentación y Asesoramiento Juvenil (CIDAJ)**
San Felipe Neri 1
Tel. 882 96 70
- Casa de la Juventud**
Avda. Virgen del Val 2
Tel. 889 66 12
- Centro Cívico María Zambrano**
Punto de información Juvenil
Pedro de Lerma s/n
Tel. 882 51 67
- Centro de Formación, Recursos y Actividades Juveniles Henar**
Casa de la Juventud
Avda. Virgen del Val 2
Tel. 889 66 12
- Taller de Artes Plásticas**
Casa de la Juventud
Avda. Virgen del Val 2
Tel. 889 66 12
- Taller de Danza**
Casa de la Juventud
Avda. Virgen del Val 2
Tel. 889 66 12
- Radio Actividad 107.4 FM**
Apartado de Correos 1.076
Tel. 882 38 65

OTROS

- Biblioteca Iberoamericana**
Casa de la Entrevista
San Juan 1
Tel. 888 01 75
- Puesto de Lectura**
Galería León
Núñez de Guzmán s/n
- Centro Municipal de Documentación**
(Hemeroteca y fonoteca)
Zuloaga 1
Tel. 881 70 49

DELEGACIONES DE DISTRITOS

- Distrito I**
Cardenal Cisneros 5. Bj. Dcha.
Tel. 880 58 94
- Distrito II**
Pedro de Lerma s/n.
Tel. 882 53 76
- Distrito III**
San Vidal 2
Tel. 880 60 85
- Distrito IV**
Entrepeñas 4
Tel. 882 05 68
- Distrito V**
Avda. Virgen del Val 21
Tel. 888 11 64
- Distrito VI**
Juan de Borgoña 12
Tel. 888 93 72
- Distrito VII**
Núñez de Balboa 2
Tel. 881 70 83
- Distrito VIII**
Torrelaguna 21
Tel. 883 46 94

EDUCACIÓN

- Escuela Municipal de Adultos**
Recuperación Académica hacia el Certificado y el Graduado Escolar.
Avda de Castilla s/n.
Tel. 882 33 60
- Diego López de Zúñiga s/n.
Tel. 882 46 91
- Gran Capitán 9
Tel. 881 96 63
- Educación de Adultos (EPA)**
Don Juan I
Recuperación Académica hacia el Certificado y el graduado Escolar.
Daoiz y Velarde 9
Tel. 881 51 56

Salvo indicación en contra, las direcciones anteriores son de Alcalá de Henares.

A MI PADRE (1983)

Aquí estoy padre mío
sin en tí dejar de pensar
teniéndote siempre tan lejos
con tan mala enfermedad.

Podría hacerte tanto
y aliviarte quisiera yo
que el saber que no puedo
me causa mucho dolor.

Tengo que agradecerte
tantas cosas
que por los hijos
han hecho los dos
que aunque decíamos pesados
ahora vemos la razón
el buen ejemplo que nos han dado
nunca lo olvidaré yo.

Comprendo que sólo una
es la voluntad de Dios
y que sea lo que te convenga
aunque sea mucho el dolor.

Hoy 9 de noviembre ¡Has muerto!
yo quisiera tu perdón
por no llegar a tiempo
a tu lecho del dolor.

Aunque no estés con nosotros
estamos en tu corazón
un corazón lleno
de Fe, Esperanza y Amor,
que madre lo representa
con un gran valor
un valor que desde el cielo
tú le infundes con Amor.
Quiero que sepa padre mío
que todos estamos en tu corazón.

MIS CANARIAS

Canarias tierra mía
Canarias de mi alma
siempre pienso en tí
de tenerte tengo ganas;
y no separarme nunca
de mi tierra tan extraña.
Una tierra de contraste
que le llaman
"Afortunada".

De ese clima tropical
de tus palmeras y montañas
no quisiera salir nunca
"De mis Islas Canarias"

ALCALÁ

Alcalá dulce y bonita
Alcalá eres historia y arte
ciudad de dulces sueños
que das cobijo a estudiantes

Entre viejos muros y grandes campos
están las Facultades
donde han pasado uno a uno
tantas gentes importantes.

En el cielo azul revolotean
las cigüeñas que vienen errantes
y buscan cobijo siempre
como los jóvenes estudiantes

Alcalá que siempre acoges
a muchas gentes en tus calles
sin importarte de dónde vienen
ni los anhelos que traen
acoges a todo el mundo
en tus campos del Henques

Tras de tí hay mucha historia
gente de literatura y arte
y puedes decir orgullosa
"Soy la Cuna de Cervantes"

MAR BRAVÍO

Quisiera ser agua
del inmenso río
que recorra montañas
valles y caminos,
que calmen su sed
los que hayan bebido
y lleguen al mar
limpio y bravío.

No quisiera correr
por malos caminos
como corre el lodo
de un turbio río.

Quisiera ser agua
del inmenso río
y regar montañas,
valles y caminos.

HEMEROTECA



BPM Cardenal Cisneros



DIRECCION GENERAL
DE LA MUJER
Comunidad Autónoma de Madrid



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALCALÁ DE HENARES
Centro Asesor de la Mujer

