

ZANGAMANGA



ENTREVISTAMOS A...

TONI LÓPEZ RUBIO

Directora de Infolínea.es



LA VOZ Y LA PALABRA

Revista del Centro Municipal de Atención Psicosocial

ALHAMA DE MURCIA · Nº 12 · AÑO 2025

DIRIGE: Isabel Campos

Hace dieciséis años, como quien descubre
una luz en medio de la oscuridad.

ELEGIMOS JUNTOS UNA PALABRA: ZANGAMANGA

No nació de un diccionario, sino del deseo
profundo de poner orden donde reina el desorden,
de sembrar armonía en el caos cotidiano.

Zangamanga no es solo un nombre

ES UN CONDUCTO SUAVE, UNA BRÚJULA
INVISIBLE QUE APUNTA HACIA EL CENTRO
DE UNO MISMO

Es el susurro que el Silencio también habla, un acto de resistencia frente
al ruido del mundo

ZANGAMANGA ES TAMBIÉN UN RITUAL ÍNTIMO:
EL MOMENTO EN QUE UNO RESPIRA HONDO Y
DECIDE PONER ORDEN, NO POR OBLIGACIÓN, SINO
POR AMOR PROPIO

Porque ordenar no es imponerse ni cuidar

Porque el desorden no es enemigo,
sino materia prima de la transformación

Así, cada vez que pronunciamos Zangamanga,
tejemos un hilo invisible entre lo que somos
y lo que queremos ser.

Y en ese hilo conductor, como en un poema,
cabén la calma, la conciencia y el deseo de
vivir con sentido.



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia

ÍNDICE

1. PORTADA. DISEÑO DE ANDRÉS GUILLÉN 'MURFY'
2. ÍNDICE
3. **MURFY**. ARTETERAPEUTA
4. PRESENTACIÓN. **ISABEL CAMPOS LÓPEZ**. DIRECTORA DE 'LA VOZ Y LA PALABRA'
5. SALUDA. **ROSA SÁNCHEZ BISHOP**. ALCALDESA DE ALHAMA DE MURCIA
6. SALUDA. **NANI NAVARRO GUILLERMO**. CONCEJALA DE BIENESTAR SOCIAL
7. **EVA LEÓN CÁNOVAS**. DIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES
9. **ANA M^a MARTÍNEZ BARQUEROS**. TÉCNICA PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO
11. **M^a CARMEN CONTRERAS MARTÍNEZ**. COORDINADORA CENTRO MUNICIPAL ATENCIÓN PSICOSOCIAL
13. **M^a ISABEL GARCÍA JÓDAR**. PSICÓLOGA
15. **CRISTINA CERÓN ABELLÁN**. TERAPEUTA OCUPACIONAL
17. **RUTH MENZEL**. ARTETERAPEUTA
19. ENTREVISTA A **TONI LÓPEZ RUBIO**, EXATLETA Y DIRECTORA DE INFOLÍNEA.ES
24. **MAGDALENA SÁNCHEZ BLESÁ**
25. **CRISTÓBAL ALTAMAYO SÁNCHEZ**
26. **FERNANDO GONZÁLEZ GRIÑÁN**
27. **CRISTINA CÁNOVAS**
31. **FINA GARCÍA ROMERO**
34. **FRAN CERÓN**
37. **PEDRO PABLO DÍAZ ESPADAS**
38. **ELIANA MÁRQUEZ MORENO**
39. **RAQUEL ANDREO**
40. TIRITAS DE HUMOR EN ZANGAMANGA. **JOSÉ LUIS MARTÍNEZ ÁGUILA**
41. **MARÍA Y CRISTINA MARTÍNEZ**
44. TALLER COLECTIVO. ALFABETO ZANGAMANGA
45. **DANIEL SARABIA**
47. TALLER COLECTIVO DE POESÍA
48. **JOSÉ LUIS RIPOLL**
49. **SAGRA**
50. **EUSEBIO**
51. **ELISABET**
52. **ROSA**
53. **MONTIEL**
54. **NAPOLEÓN**
55. **MAIKEL**
56. **ANTONIO DÍAZ**
58. **MARI**
59. **QUINTO**
60. ROMANCE (popular)
61. VISITAS DE LOS COLEGIOS A LA EXPOSICIÓN ZANGAMANGA 2024
63. INFORMACIÓN DEL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL
64. CONTRAPORTADA. Lema salud mental 2025

ZANGAMANGA

EL GESTO SECRETO QUE ORDENA EL MUNDO

Hace dieciséis años, como quien descubre una luz en medio de la oscuridad, elegimos juntos una palabra: Zangamanga. No nació de un diccionario, sino del deseo profundo de poner orden donde reina el desorden, de sembrar armonía en el caos cotidiano. Zangamanga no es solo un nombre. Es un conjuro suave, una brújula invisible que apunta hacia el centro de uno mismo. Es el susurro que nos recuerda que el silencio también habla, un acto de resistencia frente al ruido del mundo. Zangamanga es también un ritual íntimo: el momento en que uno respira hondo y decide poner orden, no por obligación, sino por amor propio. Porque ordenar no es imponer, sino cuidar, porque el desorden no es enemigo, sino materia prima de la transformación. Así, cada vez que pronunciamos Zangamanga, tejemos un hilo invisible entre lo que somos y lo que queremos ser. Y en ese hilo, como un poema, caben la calma, la conciencia y el deseo de vivir con sentido.

Murty



Excursión a Murcia a visitar la exposición 'De vándalos a leyendas'

ISABEL CAMPOS LÓPEZ

DIRECTORA DE LA VOZ Y LA PALABRA

LA ENE CON LA A, HA.

De niños, empezamos juntando letras para formar palabras. Luego aprendimos que esas palabras, unidas a otras, formaban una frase: mi mamá, me ama.

Así, como si fuese un rompecabezas, aprendimos a escribir; en un momento, yo decía que mágico, pasó algo que hizo que todo eso que escribíamos, lo comprendiésemos. Habíamos aprendido a leer.

A partir de ese instante, nuestro mundo cambió. Ya sabes lo que dicen los letreros de las calles, lo que cuentan los cuentos esos en los que antes solo existían dibujos, lo que pone el periódico que, cada domingo, tu abuelo leía con tanto interés. La vida se transforma sin que te des cuenta.

Desde aquí, también escribir es otra cosa. Antes de poner, sobre el cuaderno, una palabra, te paras, piensas, muchas veces rectificas o borras lo escrito hasta lograr expresar lo que quieres.

Este año hemos querido hacer, desde la revista "Zangamanga, la Voz y la Palabra" un pequeño homenaje a los textos y, en especial, a la escritura manual.

De forma casi subversiva, intentamos poner en valor una forma de escribir: a mano y una forma de leer: sobre papel. Considerando a ambas herramientas y casi esenciales en una manera de vivir más sana.

Cuando os adentreis en estas páginas, entenderéis de qué hablo.

¡ Ojala os guste !

ROSA SÁNCHEZ BISHOP

ALCALDESA DE ALHAMA DE MURCIA

Queridos/as amigos/as de Zangamanga

Es una alegría acompañaros a través de estas líneas en La voz y la palabra, que sigue consolidándose como un espacio de creatividad, reflexión y compromiso social. Tras el trabajo de las últimas ediciones, este número 11 supone un paso más en la trayectoria de un proyecto que ya es referente en nuestro municipio.

Quiero felicitar de corazón a Isabel Campos, motor de esta iniciativa, y a todas las personas, profesionales, usuarias y voluntarias, que con esmero y entusiasmo hacen posible que Zangamanga siga creciendo. Gracias a vosotros y vosotras, la salud mental se visibiliza, se rompe el silencio y se construyen puentes de empatía y solidaridad en nuestra sociedad.

Cada relato, cada poema, cada palabra que compartís de vuestro puño y letra en estas páginas nos invita a mirar más allá de los prejuicios y a reconocer que la salud mental forma parte esencial de nuestra vida y de nuestros derechos. Sois ejemplo de superación, de creatividad y de esperanza.

Desde el Ayuntamiento de Alhama de Murcia reafirmamos nuestro compromiso de seguir de vuestro lado, apoyando al Centro Municipal de Atención Psicosocial y a todas las iniciativas que promuevan la inclusión, el respeto y la dignidad.

Gracias por regalarnos vuestra voz y vuestra palabra. Que este ejemplo sea un nuevo impulso para seguir caminando juntos hacia una sociedad más justa, más sensible y más humana. Con todo mi afecto,

Rosa



NANI NAVARRO GUILLERMO

CONCEJALA DE BIENESTAR SOCIAL

La salud mental: un compromiso colectivo

Como concejala de Bienestar Social, me honra dedicar estas líneas a todas las personas que formáis parte de la gran familia (directa o indirectamente) del Centro de Atención Psicosocial, un espacio que representa mucho más que un recurso asistencial: es un refugio de escucha, acompañamiento y dignidad para quienes atravesaron momentos de vulnerabilidad emocional.

La salud mental va dejando de ser un tabú para convertirse en una prioridad. Hoy sabemos que no hay bienestar sin salud mental y que cuidar de ella es una responsabilidad. Sois un ejemplo vivo de este compromiso, un lugar en el que se trabaja desde la cercanía, la empatía y la profesionalidad.

En este contexto, la revista *«La Voz y la Palabra»* cumple una función esencial. No solo informa, sino que da voz a quienes muchas veces han sido silenciadas. A través de sus páginas, se visibilizan historias, se comparten reflexiones y se construye conciencia. Es una herramienta que nos invita a mirar con otros ojos, romper prejuicios y a entender.

Seguiremos trabajando para fortalecer este centro, ampliar sus recursos y garantizar que cada persona reciba la atención que se merece. Porque cuidar la salud mental es cuidar la vida.

Gracias a quienes hacéis posible este proyecto y gracias a quienes leen con el corazón abierto.

Sois el espejo en el que miramos. Zangamanga
 de la Voz y la Palabra
 Nani ❤️



Visita alcaldesa y concejala de Bienestar Social

EVA LEÓN CÁNOVAS

DIRECTORA DE SERVICIOS SOCIALES



LOS NADIES, de Eduardo Galeano:

Sueñan las pulgas con comprarse un perro,
y sueñan los nadies con salir de pobres,
que algún mágico día
llueva de pronto la buena suerte,
que lleva a cántaros la buena suerte;
pero la buena suerte no llueve ayer, ni hoy,
ni mañana, ni nunca,
ni en Uvuznita cae del cielo la buena suerte,
por mucho que los nadies la llamen
y aunque les pique la mano izquierda,
o se levanten con el pie derecho,
o empiecen el año cambiando de escoba.

Los nadies: los hijos de nadie,
los dueños de nada.

Los nadies: los ningunos, los ninguneados,
corriendo la liebre, muriendo la vida, jodidos,
repedidos.

Que no son, aunque sean.

Que no hablan idiomas, sino dialectos.

Que no profesan religiones,
sino supersticiones.

Que no hacen arte, sino artesanía.
 Que no practican cultura, sino folklóre.
 Que no son seres humanos,
 sino recursos humanos.
 Que no tienen cara, sino brazos.
 Que no tienen nombre, sino número.
 Que no figuran en la historia universal,
 sino en la crónica roja de la prensa local.
 Los nadies,
 que cuestan menos
 que la bala que los mata.

Nuestra razón de ser, el impulso para nuestro trabajo diario, es que los nadies sean alguien. Alguien que no sea un número, sino un nombre. Alguien cuya historia de vida sea reconocida y respetada. A eso contribuye cada día el centro de Atención Psicosocial y esta revista "la voz y la palabra", con las personas usuarias al frente, dando apoyo y siendo ejemplo, haciendo de red para el resto de compañeras, guiados por el fabuloso equipo de profesionales y voluntariado.

Eva León Cánovas
 Coordinadora de Servicios Sociales.

ANA M^A MARTÍNEZ BARQUEROS

TÉCNICA PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO

El pequeño papel de la escrita a mano

La rebeldía te pedata a la que se une el cefal mundo digital (y unidos a él) no deja poco espacio para la rebeldía. En la charla y comentarios de nuestra ferretera, la reflexión de la escritura manual, y en esto, una buena idea. A la par de despertar el humor pero sobre todo y queriendo por ello, encontrar, a través humorística, la poesía e incluso de la vida.

Por tanto se trata de una pequeña guerra de pte. entre cerebro y mano. Que no patea, o por lo menos, se aliviana, una lección a golpe de fe. Y a veces que un pequeño golpe de fe, que a la escritura, momento, produce una "disparada" que favorece la escritura rebeldes. Por eso, también se le aliviana a la parte superior de la escritura a mano, que a la vez ayuda a la mano, ayuda a escribir la letra y aliviana para el uso de la letra manual. Podría ser la base de una mente de nuevo mundo y breves, encontrando en el. Pasamos por escrito, un mundo, ritualizando el acto.

Esas veces que, favorece las rebeldías, el mundo de palabras y frases, el mundo de evocación.

Por último, no olvidemos el bello papel e incluso, que dijimos, de nuestro mundo.

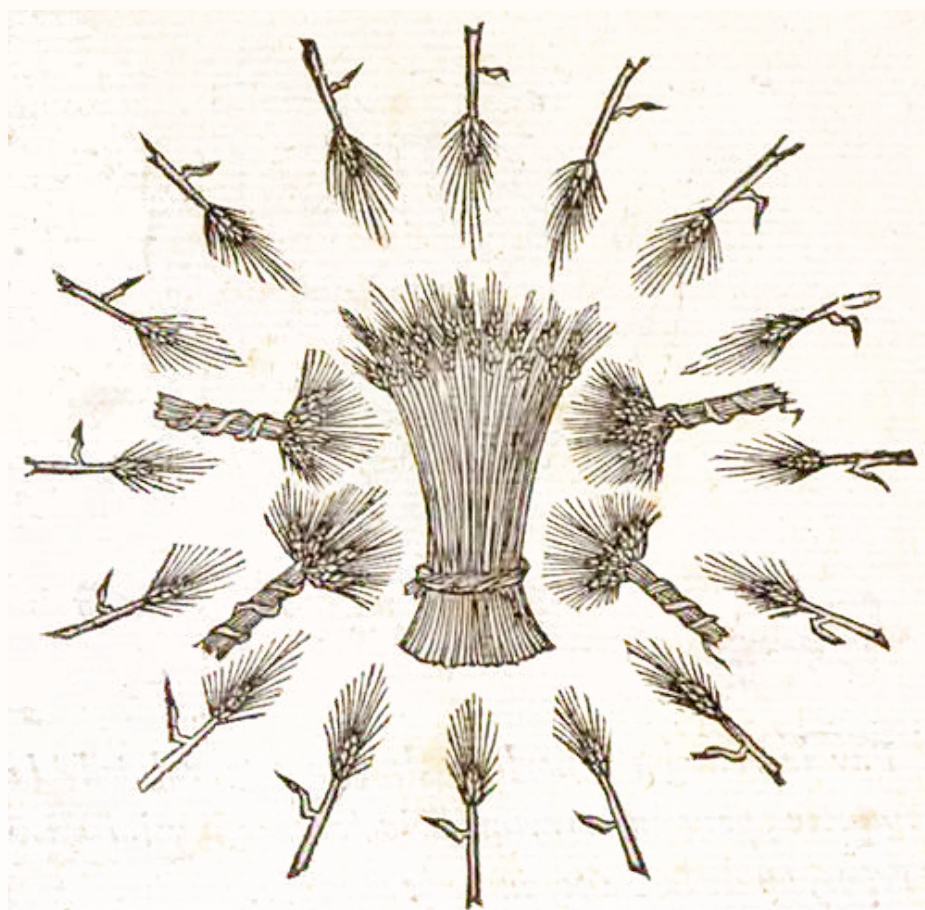
a la de noster letargus de nostra
presencia.

Tiendo a esta toda de pariente
que el escudo ofrece, no dudemos
de ser, acudidos y auctores.

Teniendo pariente la misma que de la
cabeza, amoldados a la gran grande logros,
de parientes grandes, ACTUS EST.

Ca. en efecto, a todo relizante
grapo Zangamanga,
abando en el y en palabra.

Dis. 17a. Noche Bagros.
En Olla. a. V. en el...



M^A CARMEN CONTRERAS MARTÍNEZ

COORDINADORA DEL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL



La palabra escrita puede hacernos sentir múltiples emociones y transportarnos a diferentes lugares en cuestión de segundos, de ahí la magia de la lectura y su poder infinito hacia sus lectores.

Sin duda, "La Voz y la Palabra" ha conseguido ser magia para la familia Zangamanga, ya que cada número se vive con más intensidad que el anterior. Isabel hace magia con nosotros aportándonos una visión amplia sobre el tema general propuesto y nos anima a adentrarnos en él.

Cuando nos propuso realizar la revista de nuestra revista, inmediatamente recordé las cartas que escribía en época de vacaciones a mis amigos, las postales veraniegas que recibía por correo postal y las dedicatorias que nos escribían mis compañeros en las diferentes etapas académicas (todas ellas las guardo con mucho cariño).

Pese a que ahora nos encontramos en una era donde lo digital viene pidiendo fuerte, me niego a dejar de escribir a mano.

Un manuscrito, no podía transmitir las mismas sensaciones que un texto digital.

Escribir nos ayuda a completar la expresión emocional, verbal y física a través de la expresión, y esta se conoce como escritura terapéutica. Por ello, no dejemos de expresar lo que sentimos mediante la escritura, ya que es bueno para nuestro cuerpo, mente y alma.

Maria Del Carmen Contreras Martínez
Coordinadora - Trabajadora Social
Centro Municipal de Atención Psicosocial.



Excursión a Murcia a visitar la exposición 'De vándalos a leyendas'

M^A ISABEL GARCÍA JÓDAR

PSICÓLOGA



Ilustración de Alfonso

EFFECTOS DE INTERVENCIÓN

Dice Eduardo Galeano en alguno de sus escritos:

"Uno escribe a partir de una necesidad de comunicación y de comunión con los demás, para denunciar lo que duele y compartir lo que le da alegría. Uno escribe contra la propia soledad y la soledad de otros". (Galeano 2008).

Los avances de la tecnología tienen efectos sobre nuestras necesidades, costumbres y desarrollo cognitivo e intelectual; así como en el modo y la forma de comunicarnos y relacionarnos.

Ahora, estamos "hiper" comunicados muy rápidamente en detrimento de una comunión con los demás, más quebradiza y débil.

Recuerdo cuando aún nos comunicábamos por carta, cuando circunstancias del momento impedían la continuación de relaciones establecidas.

La correspondencia por carta supone el desarrollo y la práctica de ciertas habilidades cognitivas que en muchos casos hoy se ven deteriorando.

La escritura a mano es una habilidad compleja que se desarrolla con el tiempo. Para escribir a mano, se necesita combinar habilidades motoras finas, lenguaje, memoria y concentración. También se necesita practicar y seguir instrucciones. Con el correo electrónico la rapidez de respuesta es tan rápida como los interlocutores -determinen, no obstante, el cerebro se activa de forma diferente cuando se escribe a mano que cuando se escribe mediante un teclado o cuando se toca una pantalla.

La escritura puede considerarse una herramienta poderosa que permite exteriorizar la imaginación, el mundo interno que todos llevamos, así como, hacer explícito y compartir ideas y emociones.

Marzo 2025

Daria Isabel García Isóbar.

Psicóloga en el Centro Municipal de Atención Psicosocial.



Presentación revista Zangamanga N° 11 (2024)

CRISTINA CERÓN ABELLÁN

TERAPEUTA OCUPACIONAL

¡Hola lector/a! ¿Qué diferente este año, verdad?

Seguramente nunca te habías preguntado cómo sería mi letra, bueno, pues aquí está, lo verás bonita y derecha que puedo hacerla, ya que cada vez escribo menos a mano.

Cómo podrás ir observando, mi letra cambiará de formato normal a cursiva, de tamaño 12 a 14, con un interlineado de 1 a 1'5...

Lo que quiero decir, es que ya no estoy tan acostumbrada a escribir en papel, resultándome más complicado mantener el mismo estilo. Estoy intentando hacerla lo más bonita y pareja posible, sobre todo para que se entienda. Imagino que a todos nos habrá pasado alguna vez, pero a mí, en alguna ocasión, me ha costado decifrar mi propia letra.

Me doy cuenta que cada vez escribimos menos, ya que en el trabajo está todo informatizado. Nos comunicamos a través del correo electrónico y aplicaciones de mensajería instantánea.

Todo lo que escribo es a través del ordenador y teléfono móvil, desde apuntar citas hasta la lista de la compra. Creo que una de las razones es la comodidad, ya que el teléfono móvil siempre lo llevo encima, y se puede modificar sin necesidad de utilizar varios útiles, o folios.

Sí que pienso, que es una pena, que, en los colegios, los niños escriban cada vez menos.

Recuerdo una unidad, que había un niño en el parque con una revista de juguetes y no sabía pasar las páginas. Realizaba la acción como si quisiera pasar fotografías de un teléfono móvil. Ahí me di cuenta de todo lo que se estaba perdiendo. Ese contacto con el papel, la motricidad fina de coger un lápiz, entre otros.

La tecnología ya pisa fuerte en nuestro día a día, pero no deberíamos perder lo esencial, la forma de comunicarnos de toda la vida, mediante nuestra letra, por la personalidad que transmite y expresa.

Cristina Corra Abellán
Terapeuta Ocupacional del Centro Municipal de
Atención Psicosocial



Ilustración de Alfonso

RUTH MENZEL

ARTETERAPEUTA

Este año Isabel nos pide escribir sobre el tema de la lectura en papel y la escritura a mano, un tema que hemos tratado durante el último año en mediación artística y del cual sacamos varios proyectos. Además este tema, se decidió también tratarlo en la revista.

Es un tema muy actual, a la vez antiguo. Por ello me llamó mucho la atención a la hora de sacar ideas para los proyectos. Cada año es un reto, encontrar una temática que interese, tanto a los usuarios del centro, como a los visitantes, principalmente clases de colegios del municipio.

Hasta ahora, siempre hemos podido enlazar los proyectos y darle un toque educativo e informativo. Los visitantes de la exposición tienen la oportunidad de participar activamente y entrar en intercambio con nuestro grupo, cosa muy enriquecedora para todos.



Excursión a Elche



Excursión a Lorca

La exposición ZANGAMANGA AS enseñó 3 proyectos básicos: las letras creadas a través de caligrafía con fusos sobre la era digital y la inteligencia artificial, un proyecto de fotos, donde utilizaban programas y la inteligencia artificial para modificar fotos y enseñar otro contexto, no real, pero aparentemente real. y un proyecto donde convertimos libros antiguos de leyes en unas obras de arte en forma de cuadros, dándoles una nueva vida a estos libros y palabras.

Queríamos que reflexionase sobre como la tecnología cambia nuestra relación con los libros y las palabras, mostrando sus ventajas y también riesgos y sobre todo resaltando el valor de lo tangible en papel y la escritura a mano.

Aunque la tecnología avanza rápido, esta exposición demostró que los libros y la escritura a mano siguen siendo esenciales para aprender, imaginar y pensar de forma crítica.

Además nuestra letra es única, nuestra forma de escribir y expresarnos son únicos, igual que en cualquier arte, uno es de la manera que es y esto da el valor a la creación individual.

Rita Lloreda

Técnico Centro Municipal de Atención Psicosocial

LA ENTREVISTA

TONI LÓPEZ RUBIO

EXATLETA Y DIRECTORA DE INFOLÍNEA.ES



Como cada entrevista realizada por el colectivo Zangamanga, ésta se hizo con la participación de todos los que asistieron a ella.

ZANGAMANGA: ¿Qué es lo que más recuerdas de tu infancia?

TONI LÓPEZ: Una de las cosas que más recuerdo son los juegos interminables, por la tarde en verano, en la calle, en la zona de Las Menas. Yo vivía por allí. Jugaba al "pillao", al escondite... también recuerdo la alegría de los días de feria y el jaleo que se formaba. Vivíamos mucho en la calle, somos muchos hermanos, además una tía mía tenía una tienda de ropa, otra una zapatería, así que después del colegio casi nunca volvíamos a casa; recuerdo hacer muchas veces los deberes en

la tienda, sobre todo en la de mi tía Mari.

Otro recuerdo muy grande es de mi abuelo que era maestro y, además, era gerente del Cine España. Siendo ya un poco más mayor, todas las tardes íbamos al cine (si era tolerada). Mi abuelo nos daba una peseta y comprábamos pipas en la tienda del Tío José. Allí he visto películas de todas clases: del oeste, de romanos... mi abuelo no me deja-



ba que subiese a "gallinero", allí es donde se sentaban "los malos" (risas). La parte de debajo de cine era la de butacas y arriba en el "gallinero" los asientos eran de tablas.

ZANGAMANGA: ¿Cuándo eras pequeña, qué soñabas con ser de mayor?

TONI LÓPEZ: De pequeña me gustaban mucho los caballos, también me gustaba mucho correr (nadie me pillaba), no sé si entonces pensaba ya en ser deportista.



ZANGAMANGA: ¿Cómo compaginas tus dos trabajos de ahora?

TONI LÓPEZ: Ahora mismo tengo una situación muy complicada. Yo me he dedicado casi toda mi vida al deporte, antes de llevar el periódico, pero cotizar he cotizado muy poco. Como sabréis, para cobrar una pensión, de mayor, tienes que haber cotizado unos años.

Por otra parte, entre que el periódico no iba muy bien y que tuve una bajada importante del convenio que tenía con el anterior gobierno municipal, tuve que entrar a trabajar a ElPozo. Allí trabajo como peón que es el trabajo más básico, es un trabajo muy físico, al principio hubo días en los que tuve que salirme. No es un trabajo técnico pero tienes que ir

muy rápido y sales muy cansada. Este último año en el que he tenido que llevar los dos trabajos: Infolinea y ElPozo, me ha minado mucho personalmente, me he sentido poco valorada en mi trabajo en el periódico. He mantenido la publicación porque tengo ilusión y me gusta que haya un periódico en Alhama.

De hecho, el periódico ya estuvo a punto de cerrarse en 2017. Entonces había una comercial, que era la jefa, yo llevaba el tema de la redacción y fotos, otra chica estaba encargada de la oficina y de repartir el periódico. La publicación no daba suficiente dinero para todo y ante la posibilidad de cerrar, yo me quedé con todo, sola. He estado desde 2017 a 2025 sacándolo en papel y ahora ya he decidido que no va a salir más. Tengo que seguir trabajando en ElPozo hasta los 67 años.



ZANGAMANGA: ¿Tienes una música favorita?

TONI LÓPEZ: A mí me encanta la música y tengo muchas favoritas. En el Spotify, cuando hace el resumen del año, sale que me gustan un montón de estilos. Escucho mucha música, actualmente Instagram es una herramienta mediante la que conozco muchos grupos nuevos. También me gusta la música de Leonard Cohen, por

por ejemplo. En mi casa paterna siempre se ha escuchado mucha música. Teníamos tocadiscos y magnetofón de aquellos de cintas. A mi madre le encantaba Mari Trini y a mi padre Alberto Cortéz.



ZANGAMANGA: ¿Qué recuerdas de tu padre?

TONI LÓPEZ: Mi padre trabajaba en el banco por las mañanas. Yo me parezco mucho a él, a pesar de que, en la adolescencia, mi relación con él no era muy buena, pero eso creo que pasa casi siempre. Él trabajaba de 8:00 a 15:00 en el banco, comíamos todos a esa hora si no había colegio por la tarde; cuando había colegio comíamos antes. Teníamos que estar todos callados porque quería escuchar las noticias, luego se echaba la siesta y después volvía a trabajar en otras cosas, como representante de diversos productos. Le gustaba mucho hablar con la gente, aunque con nosotros no era muy cercano, sin embargo luego fue muy cariñoso con los nietos.

ZANGAMANGA: ¿Qué etapa de tu vida has disfrutado más, niñez, adolescencia, juventud o adulta?

TONI LÓPEZ: He sido atleta muchos años, en el colegio llegamos a tener un equipo de baloncesto femenino. Entrenábamos por la mañana, antes de entrar al colegio

y participamos en competiciones regionales. Cuando pasé al instituto vi que, en el colegio donde yo había estado, un grupo de gente comenzó con el atletismo, yo los veía entrenar desde el patio del instituto y me daban ganas, hasta que decidí unirme a ellos.

Era muy rápida, muy buena en vallas, enseguida hice mínimas para ir al Campeonato de España.

El primer campeonato en que participé fue de lanzamiento de peso y vallas, luego pruebas combinadas. Yo creo que esa época fue muy buena. Aunque ese recuerdo se ha visto posteriormente ensombrecido por cosas que no tenían que ver con el deporte, pero esa época la disfruté muchísimo.

ZANGAMANGA: ¿Te gusta leer?

TONI LÓPEZ: Mucho, pero ahora puedo leer poco, no tengo tiempo. Me gustan sobre todo las novelas, a través de ellas vives mundos que de otra forma es imposible, si vives en un pueblo y viajas poco. Mis preferidas son las policiacas y la novela negra. Patricia Highsmith me encanta.

ZANGAMANGA: ¿Cómo empezaste en Infolinea?

TONI LÓPEZ: Lo primero que hice relacionado con el periodismo fue en la televisión local. Un amigo



que estaba haciendo un programa de deportes me dijo que se iba a ir y me ofreció que lo hiciese yo por lo vinculada que estaba al mundo deportivo. A mí lo de la tele no me hacía mucha gracia, era muy tímida, pero necesitaba el dinero. Tenía muchos trabajos, pero la suma de lo que ganaba con ellos no era muy grande, así que empecé por necesidad económica.

Pasé un año fatal y al año siguiente me enteré de que contrataban a otra persona (se ve que no lo hice muy bien).

El mismo amigo que me había ofrecido ese trabajo, Juan Francisco Cerón, llevaba un periódico que se llamaba Línea Local y me ofreció llevar la sección de deportes. Juan Fran me enseñó muchísimo, todo lo que yo sé, y aunque no soy periodista, el único título que tengo es el de Entrenadora Nacional de atletismo, poco a poco fui haciendo toda la información del periódico.

Más o menos por ese tiempo me saqué el título de socorrista y trabajaba en la piscina de El Berro de miércoles a domingo, gracias a Andrés Lara que me ayudó cuando estaba pasando una mala racha.



ZANGAMANGA: ¿Cuál es tu película favorita?

TONI LÓPEZ: Me pasa como con la música, me gustan muchas. Una que podría elegir es "En el nombre del padre", que además tiene una banda

sonora muy buena.

ZANGAMANGA: ¿Qué hobbies tienes?

TONI LÓPEZ: Me gusta ver series y películas en casa, estar con amigos, con la familia, con los nietos. Me gustaría hacer otras cosas como aprender a tocar la guitarra.

ZANGAMANGA: ¿Cómo fue la experiencia de ser Corremayo Mayor?



TONI LÓPEZ: Lo de Corremayo Mayor me llegó en la época en que me había hecho cargo yo sola del periódico. Fue un reconocimiento más al periódico que a mí, así lo entendí y por eso lo acepté para darle más trascendencia al periódico. Me gustó la experiencia, me sentí bien.

ZANGAMANGA: ¿Cuál ha sido la etapa más difícil como directora de Infolínea?

TONI LÓPEZ: Creo que este tiempo en el que he estado sola. Cuando hay un equipo, los momentos de desánimo se llevan de otra forma.

ZANGAMANGA: ¿Cuál es tu comida favorita?

TONI LÓPEZ: Me gusta el arroz en

todas sus variantes: paella, arroz con conejo y caracoles etc. La pasta y el frito de asadura e hígado con patatas y pimientos.



ZANGAMANGA. ¿Te gusta bailar?

TONI LÓPEZ: Sí, bailo fatal pero sí.

ZANGAMANGA: ¿Serie que te ha gustado?

TONI LÓPEZ: He vuelto a ver "El cuento de la criada" ¡menudo sufrimiento!, porque no se ve muy lejano. La última que he visto se llama "Vivir", que está en RTVE Play. Pero, por otra parte, me gusta mucho el humor. Soy seguidora del

murciano Miguel Maldonado y del programa "Sastre y Maldonado", que hace con el periodista José Luis Sastre.

ZANGAMANGA: ¿Te gusta viajar? ¿Cuál es tu viaje pendiente?

TONI LÓPEZ: Sí, he viajado mucho cuando hacía atletismo y ahora procuro hacer un viaje o dos al año. Mi viaje pendiente es Europa en general, sobre todo visitar lugares naturales.

ZANGAMANGA: ¿Para terminar, quieres decir algo que no te hayamos preguntado?

TONI LÓPEZ: Pues quiero deciros que me siento orgullosa de que me hayáis elegido para entrevistarme, yo siempre estoy en el otro lado y, aunque no me gusta hablar de mí, con el tiempo algo he cambiado. Antes habría sido incapaz de hacerlo ante un grupo de gente.

ZANGAMANGA: ¿No has pensado escribir un libro?

TONI LÓPEZ: Me gustaría escribir la historia de los 30 años del periódico escrito en Alhama. No sé aún que forma le daré.

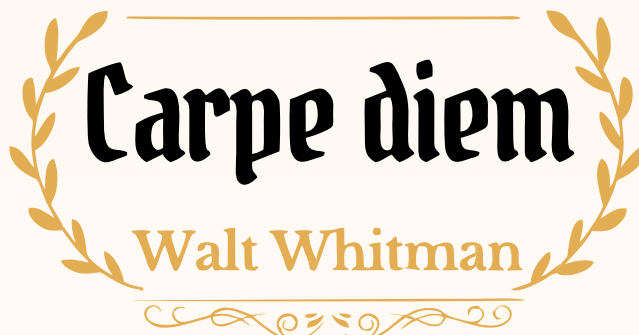


MAGDALENA S. BLESA

Yo pensaba que mi madre,
 estaba en su tumba fría
 y la he encontrado en mis ojos,
 flevo su boca en la mía
 Mis andares son los suyos,
 mis gestos y mi mirada
 Si me dirijo a mis hijos,
 utilizo sus palabras.
 Todo lo que ella decía,
 lo digo sin darme cuenta
 Toso como ella tosía,
 gasto las bromas de ella
 Las madres no se van nunca,
 se quedan en los espejos,
 para ver cómo sus hijos,
 se les van haciendo viejos



CRISTÓBAL ALTAMAYO SÁNCHEZ



*Aprovecha el día.
No dejes que termine sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz,
Sin haber alimentado tus sueños.
No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el
Derecho de expresarte, que es casi un deber.
No abandones tus ansias de hacer de tu vida algo extraordinario...
No dejes de creer que las palabras y la poesía, sí pueden cambiar al
Mundo; porque, pase lo que pase, nuestra esencia está intacta.
Somos seres humanos llenos de pasión, la vida es desierto y es oasis.
Nos derriba, nos lastima, nos convierte en protagonistas de nuestra
Propia historia.
Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa. Y tú
Puedes aportar una estrofa...
No dejes nunca de soñar, porque sólo en sueños puede ser libre el hombre.
No caigas en el peor de los errores: el silencio.
La mayoría vive en un silencio espantoso. No te resignes, huye...
"Yo emito mi alarido por los tejados de este mundo", dice el poeta;
Valora la belleza de las cosas simples, se puede hacer poesía sobre las pequeñas cosas.
No traiciones tus creencias, todos merecemos ser aceptados.
No podemos remar en contra de nosotros mismos, eso transforma la vida en un infierno.
Disfruta del pánico que provoca tener la vida por delante.
Vívela intensamente, sin mediocridades.
Piensa que en ti está el futuro, y asume la tarea con orgullo y sin miedo.
Aprende de quienes pueden enseñarte. Las experiencias de quienes se
alimentaron de nuestros "Poetas Muertos", te ayudarían a caminar por la vida.
La sociedad de hoy somos nosotros, los "Poetas Vivos".
No permitas que la vida te pase a ti, sin que tú la vivas...
Walt Whitman.*

Este precioso poema nos invita a vivir la vida intensamente y con pasión. Nos dice que el presente es lo único que tenemos, puesto que el pasado y el futuro no existen. Nos invita a qué expresemos lo que somos y lo que pensamos. Afirmar que sólo la poesía puede cambiar al hombre y al mundo. Nos aconseja que no dejemos de perseguir nuestros sueños, porque sólo en sueños el hombre es libre. Nos insta a no dejar de leer poesía, porque sólo la poesía puede cambiar al hombre y al mundo.

FERNANDO GONZÁLEZ GRIÑÁN

Nadie

Hay gente que nos recuerda que existe la claridad, suele ser gente que no se aplica demasiado en este menester, pero su guía de verdad y coherencia, por añadidura resuelve opacidades.

Ulises se hizo llamar “Nadie” para Polifemo y gracias a este cambio, de pronombre indefinido a sustantivo, consiguió escapar del cíclope, por llamarse “Nadie”.

Parecida suerte corren las letras, en sí mismas no tienen significación, pero son imprescindibles al combinarse con otras para crear palabras y que éstas mirando su pasado y su futuro fabriquen sentido.

A veces somos pronombres indefinidos y abrimos huecos de silencio donde nuestras letras duermen, así hablamos y hablamos sin que de nuestra boca salga nada. La tinta es la voz de la escritura, donde un blanco presta su materia” cumpliendo un papel”, para vestirse de signos y comunicar la vista con lo que no se ve.

Pasar de ser pronombre indefinido a sustantivo, puede ser una odisea, pero pasar de sustantivo a pronombre indefinido, pasar de papel a pantalla y dejar sin cuerpo letras, palabras, escritura...Me ha venido a la mente algo que también nos contaba

Homero en “La Odisea” respecto al encuentro de Ulises con la maga Circe, ésta convirtió a la mitad de la tripulación en cerdos, le privó de su cuerpo de humanos y es evidente la diferente relación que tienen humanos y animales con los signos.

Confiemos en que pueda existir algún Ewíloco, el único que pudo escapar de Circe y avisar a Ulises y al resto de la tripulación para evitar el fatal destino.

La mirada se sitúa detrás de la vista, influyendo totalmente en la interpretación de lo que vemos, es la que pone los matices “invisibles” para distinguir las cosas, y es que mínimos detalles son capaces de diferenciar y valorar aspectos fundamentales; esa es la diferencia entre leer un periódico en papel o digital.

CRISTINA CÁNOVAS

Sept 2025

Cristina C.

(Mi Primera Confesión)

- Estaba loca de contenta -
 Estaba loca de contenta
 cuando yo vi el balneario
 un parque enorme con su fuente y "to"
 muchos columpios y el arbolado.
 Yo confieso que me gusta mogollón.
 Y uui padre rabiaudo
 - ¡vaya mierda de invento! -
 él con sus huevos gordos
 prefirió aparcamiento
 la Mariola y la Mari
 se engacharon las pelos
 aquello fue una bamba
 por poco y me lo oí
 y va para dos años
 lleno de escuero
 el centro del pueblo.



ESTRIBILLO { - Mi padre se ha "empeñado"
 y un préstamo ha "sacado"
 pa las gambas y el jamón
 porque yo hago la primera comunión.

Cupés 2025

Aistina Cárnavas

- El eyeliner con rabillo -
 El eyeliner con rabillo
 para el concierto de su vida
 los años grandes los desempolvó
 había quedado con sus amigas.
 Yo confieso que lo iban a dar "to".
 Su vodka con naranja
 calentando el ambiente,
 cuando zarpa el amor
 se siente diferente,
 sueña con ese Dioni
 en mallas de pantera,
 ella cani por dentro
 pero pija por fuera,
 y llovía esa noche
 por unido a que cantara Canelita.



ESTEBILLO { - Mi padre se ha "emperrao"
 y un préstamo ha "sacao"
 "pa" las gambas y el jarrón
 porque yo hago la primera Canelita.

Sept 2025

Luisa Linares

- Con una vecina -

Con una vecina no se juega

Barbara Rey es de primera

y se pensaba el emérito

que era tonta la totanera

Yo confieso que es más lista que un ratón.

Cuando le convenia

a nuestro soberano

la llamaba a desheras

el chico campechano

y Juanguí se causó

de beber Mantelina

el Señor Borbón

se fue con la Corina

pero mi paisana

se aseguró su manteca fina.



ESTOIRILLO { mi padre se ha "empeñado"
y un préstamo ha "sacado"
pa las gambas y el jamón
porque yo hago la primera comunión.

Cuplés 2025

Cristina Cánovas

- ~~Si el mundo~~
Si el mundo se hizo
en siete días
porque mañana Dios sería
y pa colgar un cuadro en el salón
lleva el Alporso toda la vida
Yo confieso que aún está mi confusión,
y mi madre le dice
Fonsito, con cariño,
a ver cuando te acimas
y pintas el zocalillo
- Ahora, ahora Paqueta,
ahora que el fútbol empieza
ya verás cuando marque
el Lauvin de cabeza,
que pa pinta, pinta
da que me "va linca" yo de cerveza.

ESTRIBILLO { - Mi padre se ha "empañao"
y un préstamo ha "sacado"
pa las gacetas y el jarrón
porque yo hago la primera comunión



Visita de Cristina Cánovas

FINA GARCÍA ROMERO

La Cultura de la Incultura

¿Somos realmente una sociedad culta o hemos adoptado la incultura como forma de vida?

Más que la cultura, lo que hoy brilla por su ausencia es la incultura. Para empezar, conviene definir ambos términos, y lo haré en el argot culinario, que también está muy en boga.

Digamos que la cultura es como una comida en familia, con platos heredados de nuestros antepasados: guisos hechos a fuego lento, donde se degustan sabores, texturas y aromas, preparados con mimo

y esmero para preservar esa esencia de antaño. Son los valores, el conocimiento, las costumbres, creencias y todo ese repertorio que se pasa de abuelos a nietos, esas prácticas sociales que nos invitan a pensar un poquito más en lugar de dejarnos llevar por el último meme viral.

En cambio, la incultura es como la versión “fast-food” del saber: se trata de consumir información rápida, sin detenerse a saborearla ni a analizar sus ingredientes, su textura o si despierta algún recuerdo especial. Es la tendencia a preferir estímulos efímeros y gratificación instantánea, lo que nos deja con poca o ninguna capacidad para cuestionar, debatir y comprender la realidad a fondo.

Un término que me sorprendió recientemente fue el de “brainrot” (o cerebro podrido, para los que disfrutan del anglicismo), que describe ese estado en el que tu cerebro ha estado meses en modo “meme-maratón”, empachado de chorradas y contenidos triviales. Es como si, en lugar de nutrirlo con obras maestras del conocimiento, lo hubiéramos saturado de hamburguesas grasientas y patatas fritas de bolsa, todo ello aderezado con refrescos azucarados. Así es el “brainrot”: una auténtica dieta de chatarra mental.

Claro, entiendo que a nuestro cerebro le cuesta reprimirse cuando, en la televisión en prime time, nos ponen programas tan “intelectuales” como La isla de las tentaciones,

Salvame o Supervivientes (sí, esos programas que, a pesar de tener índices de audiencia superiores al 17 %, dejan poco para la reflexión), porque, francamente, a nuestro cerebro simplemente no le gusta trabajar. Si le damos a elegir entre pensar y disfrutar, la elección es fácil.

Si algo ha evolucionado —o mejor dicho, involucionado— de manera notoria es la música. Pasamos de letras profundas como “Ojalá que las hojas no te toquen el cuerpo cuando caigan”, de Silvio Rodríguez, que hablan sobre la fragilidad del ser y la fugacidad del tiempo, a versos repetitivos como “Dale, dale, mami, que la noche se prende, muévete sin parar, que el ritmo te enciende”, que se agolpan en un espectáculo sin más mensaje que la exaltación del placer instantáneo. Mientras que los primeros son verdaderas invitaciones al pensamiento crítico, los segundos privilegian el ritmo y la repetición, relegando la reflexión y la complejidad intelectual a un mero segundo plano.

Un aspecto social en el que se hace evidente la incultura actual es la televisión. A lo largo de la historia, este medio nos ha vendido verdades a medias, información sesgada y fuera de contexto, todo con el fin de manipular la opinión pública. Anuncios por doquier crean necesidades que, en realidad, no tenemos, todo ello diseñado para vendernos cualquier cosa, sin importar si lo que consumimos es nutritivo o simplemente una distracción barata.

Históricamente, diversos regímenes han explotado esta “incultura”, entendida como la falta de un conocimiento profundo y crítico, para moldear la opinión pública a su favor. No hace falta remontarse muy atrás: la dictadura de Franco impuso una cultura oficial para homogeneizar y adoctrinar a la sociedad. La censura en la prensa, la educación y las artes limitó el acceso a ideas contrarias al nacional-catolicismo y al autoritarismo, moldeando una narrativa que legitimaba el régimen y silenciaba la crítica. De manera similar, los nazis controlaron la producción cultural, prohibiendo obras de arte y literatura que consideraban “degeneradas” y promoviendo un realismo heroico que exaltaba la supremacía aria. La maquinaria propagandística, encabezada por Joseph Goebbels, utilizó estos mecanismos para inculcar en la población una visión distorsionada de la realidad y justificar políticas de exclusión y persecución. En la antigua URSS, el realismo socialista se impuso como única forma artística aceptable, utilizando el control cultural y la censura para adoctrinar a las masas y eliminar cualquier manifestación intelectual que desafiara la ideología.

Pero no hace falta ir tan lejos. Hoy en día, Rusia ha trasladado muchas de sus tácticas de manipulación a las redes sociales: mediante campañas de desinformación, bots y cuentas falsas, el Kremlin busca influir en debates políticos y elecciones en países occidentales. Este fenómeno se aprovecha de la falta de un pensamiento crítico profundo en ciertos sectores, permitiendo que mensajes superficiales y manipulados se propaguen sin cuestionamientos. De igual forma, el gobierno chino utiliza la censura para limitar el acceso a influencias culturales extranjeras, promoviendo una imagen idealizada del país que refuerza los valores del Partido Comunista.

Y es precisamente a través de internet y las redes sociales donde se difunden más noticias falsas y contenidos virales, a menudo sacados de contexto, que circulan sin freno por nuestros ordenadores y móviles.

La tecnología ha abierto nuevas puertas para la manipulación: se usan algoritmos de inteligencia artificial para crear deepfakes, falsos influencers y contenido viral con mensajes extremistas, aprovechando la ausencia de un análisis crítico en un entorno saturado de datos. Esto evidencia cómo los sesgos de confirmación y la inercia intelectual contribuyen a esta “incultura digital.”

No quiero terminar sin mencionar las religiones, que a lo largo de la historia han sido una fuente inagotable de manipulaciones sociales. Por ejemplo, la doctrina geocéntrica fue promovida durante siglos por la Iglesia Católica, llegando incluso a condenar a científicos como Galileo por defender el heliocentrismo. En la Edad Media, se difundió la idea de que se podía comprar la remisión de los pecados o reducir el tiempo en el purgatorio mediante donaciones monetarias, práctica que fue uno de los detonantes de la Reforma Protestante. Otra creencia difundida fue que, durante la Eucaristía, el pan y el vino se transforman literalmente en el cuerpo y la sangre de Cristo, una idea aceptada sin cuestionamientos en muchos círculos religiosos. Y, cómo olvidar, los milagros y las apariciones marianas, con santos que supuestamente sangraban de forma inusual o se curaban a sí mismos de enfermedades incurables.

También, la mitología griega jugó su papel haciendo creer que los dioses habitaban en el Monte Olimpo y que interwenían directamente en la vida de los mortales, causando desastres naturales o romances caprichosos. En las religiones orientales, como la hindú, se relatan las encarnaciones de dioses en formas humanas o animales, lo cual, interpretado literalmente, resulta difícil de conciliar con una visión racional del mundo. Y qué decir de las profecías apocalípticas, presentes en diversas culturas —incluidas algunas corrientes dentro del cristianismo— que predicen el fin del mundo en fechas concretas o mediante símbolos enigmáticos, generando pánico y expectativas infundadas.

Podría seguir hablando de cómo es noticia en medios nacionales y la comidilla de influencers el embarazo de la mamá de Peppa Pig, o de Mike Pence, vicepresidente de Trump que a estas alturas de la película cree que la homosexualidad es una enfermedad que tiene cura, pero, prefiero no empachar porque el banquete está servido.



FRAN CERÓN



SONETO

“CUENTOS”

**Si sus niños rondan los cuatro años
No se les olvide contarles cuentos
Contra nuestra tecnología e inventos
Ya saben, esos cuentos de antaño**

**“La Sirenita”, “La Cenicienta”
“Caperucita roja”, “El patito feo”
“Blancanieves”, “Juan sin miedo”
“Pulgarcito”, “El gato con botas”**

**Y muchos, muchos más
Sus niños lo agradecerán
A los libros acostumbrarán**

**Con suerte, seguirán
Cuando leer aprendan
Es un regalo que debéis dar**



SONETO

“EL MAGO DE OZ”

¿Que cualidades son más importantes?

El cerebro para razonar y pensar

El corazón para sentir y amar

El valor para seguir siempre adelante

¿De que nos sirve todo esto sin confianza?

Por listos que seamos creeremos ser tontos

Aunque seamos sensibles, seremos apáticos

Y todo nuestro valor no nos dará esperanza

El espantapájaros es inteligente

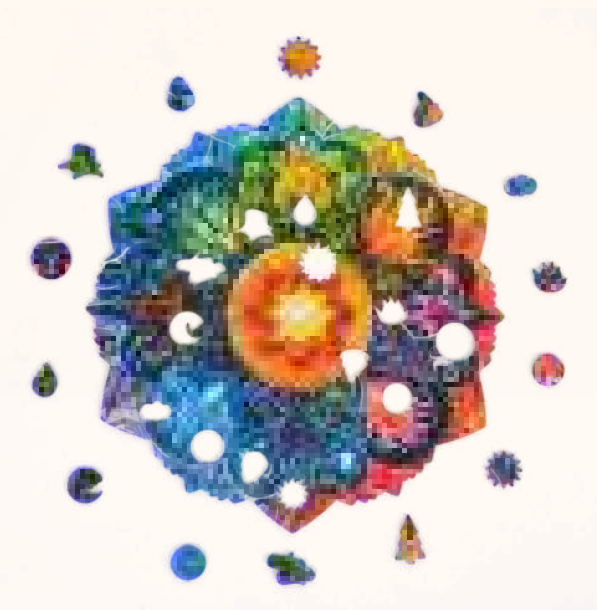
El hombre de hojalata es bueno

El león es, sobre todo, un valiente

El espantapájaros es de prodigiosa mente

El hombre de hojalata es un sensiblero

El león lucharía hasta con un elefante



SONETO

“RELIGIONES ORIENTALES”

**El Hinduismo nació en la India
Es la religión del dios Brahma
Gunas, Krishna, Dharma, Karma
Son palabras que sonarnos debería**

**El Budismo también es de origen indio
Lo fundó Siddhartha Gautama Buda
Dicen ser ateos, es una religión “muda”
Son modernos y antiguos, nunca rancios**

**Hace más de veinte siglos nació
El Taoísmo del chino Lao Tse
Y esa obra deliciosa, el “Tao Te King”**

**Es el estandarte de una nación, China
Se fusionó con el Budismo, creando el Zen
Tao es “camino”, “sin principio ni fin”**

PEDRO PABLO DÍAZ ESPADAS



Espero con miedo y desgana el próximo agujero, invisible a los ojos, que tendrá su ocasión, su silenciosa victoria, cuando el tiempo supere la cumbre de su demencia y marque sus espacios con rotas ramas de árboles heridos. Los caminos han sido angostos como venas informes que no dejan circular la sangre y sus miserias; los caminos han sido tortuosos como pensamientos que habitan en la rutina de un neurótico.

He caminado por senderos de esa calaña, carne hecha tierra o asfalto en la que encontrar alimento y venturas para fabricar recuerdos, igual que golosinas, que contar en la vecina vejez. He vuelto de la azarosa vida de los veinte años como un pedazo de carne que se salva del matadero y desnuda en su memoria los ecos con que vestí el tiempo: gentes, lugares, amores de ida, desamores de vuelta, reminiscencias de una felicidad que quizás nunca reconocí, y que ahora hila pasados y presentes, ahora que anda envejecida pero con los mismos gestos de niña perdida que anda y desanda cielos y tierras. He huido de la tristeza exuberante y de los paños que la visten, oscuros como túneles sin entradas ni salidas, y he inventado tránsitos para burlarla y he construido muros y magias para alejarla.

Estoy vivo y desabrigado, vivo y despojado del vetusto ropaje de los ayeres. Ando abierto por el mismo centro de mi esternón para que los regalos del presente no arruinen mi esperanza, la ilusión que brota del lado izquierdo de mi alma almada que vive para ahuyentar prometidas razones para irse lejos.

ELIANA MÁRQUEZ MORENO



*A veces vuelves...
Y siento la brisa del amor
rozando mis manos,
recorres mi cuerpo de arriba abajo
y entonces alzo la vista para
encontrarte.*

*Paseas peregrino
por los rincones de mi mente
y vuelco todo mi amor para tenerte
cerca,
vivir en tu sonrisa y quedarme en
tus*

*te quiero, e incomprensiblemente
puedo parar el mundo
bajarne y pasearme
mientras te tengo a mi lado.
Y te envuelves en la melodía
que suena distante
brotando luz clara de tu corazón
y percibo tus manos
que me entregan todo lo que llevas
dentro,*

*llenándome de ti por completo
antes de que partas*

*y te esfumes como el viento.
Aprovecho cada instante,
cada segundo, cada paso
y te disfruto como un niño con
zapatos nuevos.*

*A veces vuelves...
Y todo tú, quedas grabado aquí
dentro,
el aroma que emana de tu cuerpo,
la suavidad clara que desprende tu
piel.*

*Y despierto en este trance que yo
misma invento
y de mi alma no puedo arrancarte.
De ti se nutren mis deseos de tenerte
aquí conmigo amándote
siempre diluyendo el miedo.*

*A veces vuelves...
y nos volvemos a encontrar
desnudos, vacíos, eternos
y unidos por los recuerdos.*

*Eliana Márquez Moreno
Del libro 'Lilith y sus aventuras eróticas'*

RAQUEL ANDREO



Cruzo la calle a toda velocidad, esquivando los charcos y me resguardo bajo la cornisa esperando a ese desconocido que hoy me va a abrir la puerta. El agua cae como pequeñas cascadas resbalando entre las tejas. Dos ventanales cruzados custodian el portón que se abre "chirriando" invitándome a pasar.

En la entrada, una bola de cristal colgada del techo produce una luz tenue. El suelo, que parece estar compuesto por grandes rombos de colores blancos y negros invita a jugar una partida de ajedrez. Tal y como recuerdo, la vieja cómoda preside la estancia vestida con un tapete de gauchillo sobre el que descansan curiosas figuritas elaboradas con palillos de madera y huesos de oliva. En el último cajón encuentro aquel viejo cuaderno manuscrito. En sus hojas rasgadas y bajo una capa de polvo están plasmadas las palabras de una niña que creía en sueños imposibles. Mientras paso las páginas allí me invade aquel entrañable aroma a canela y a azahar. Intento coger las pequeñas florcitas secas que guardé entre estas hojas, pero se deshacen entre mis dedos al igual que el tiempo y los recuerdo junta al viejo limeño del patio de esta casa, que ya una volveré a ver florecer.

“Las Tiritas de humor” en Zangamanga



MARÍA Y CRISTINA MARTÍNEZ

"Escribir no tiene fecha de caducidad"

Escribir es mucho más que un simple acto de plasmar palabras sobre un papel, es una maravillosa herramienta que ayuda a conectar, expresar y entender el mundo.

A través de la escritura, las ideas toman forma, los sentimientos encuentran voz y las historias viajan más allá del tiempo y el espacio, llegando a conectar corazones y mentes de manera única.

La escritura no es solo una herramienta práctica, sino un vehículo esencial para la evolución cultural y personal.

¡Son tantas sus beneficios!

En mi opinión, lo más bonito de escribir, es que, una vez aprendido, sin importar cómo, cuándo, ni dónde, en el momento que sea... Toda persona puede hacerlo.

Quiero poner el ejemplo de María, mi abuela.

María nació en una época de la historia complicada, en unas circunstancias difíciles, Tras la Guerra Civil Española. No tenía el dónde, el cómo, ni el cuándo para poder aprender a leer ni escribir.

Ella es una representación real de que no existe una edad para empezar a escribir, que lo que importa es empezar.

De esta forma es como María puso mucho interés y empeño en aprender a leer y escribir, algo que siempre deseaba, lo consiguió prácticamente de manera autodidacta, como tantas personas en aquella época.

Su mente siempre ha estado llena de ideas, historias, poemas y versos, pero María no se sentía escritora.

Por ello, hoy a sus 91 años, mi abuela, María Martínez Melbado, rescata parte de lo que su almacén de memoria le permite, para que a través de mí, quede escrito por fin.

Siendo María consciente y mostrando satisfacción de participar en esta revista, Zangamanga.

"Me llamo María Martínez Melbado, nací un 2 de febrero de 1934, en la Sierra de María (Almería). Mis padres eran trabajadores haciendo carbón y leña en esas sierras almerienses, como tantas otras familias.

Llegué a este mundo en una barraca de palas y leña, a la luz del candil y al calor de una hoguera. No estaba sola, éramos cinco hermanos. Nunca tuvimos un juguete, nuestra forma de jugar era en la montaña: correr, buscar nidos, curdar gallinas, ver que animales podíamos encontrar; jabalís, zorros, distintas aves...

Recuerdo como nos gustaba oír los caballos que venían a cargar la leña y el carbón, además nos traían aceite, tocino, vino... Tras la guerra esto era habitual de todas las familias que allí vivían.

Algo que me gustaba mucho hacer con mi madre, era bajar con la burra a comprar al pueblo más cercano, me sentía especial, era una oportunidad de viajar, pasear y ver las cosas que en la Sierra no podíamos encontrar.

Los niños más mayores, tenían la suerte que un día a la semana les visitaba un maestro que a caballo venía y les enseñaba a leer y escribir, a mí aquello no me toró por edad, era de los pequeños. Me encantaba vivir en la Sierra, me hubiera quedado siempre.

PD: políticos por favor, no nos lleven al fondo a los demás, que millones de españoles, no tenemos cosas que contar".

"Me gustaría ser paloma, para volar, cruzar el mar, para traerte los mensajes que no puedas imaginar"

(Imagena su deseo de encontrar en lugares lejanos, cosas buenas y sorpresas para su familia).

"Eres la brisa del mes de abril, que lleva el perfume de Todas las flores de Murcia a Madrid".

(Dirigido a cada mujer, por su esencia, capacidad y valor)

"Me gustaría ser caracol y caminar por la montaña, camino despacito porque soy un caracol, pero todo lo que como, tiene buen sabor"

(Es una apasionada de la naturaleza, los frutos, las flores, animales, plantas...)

Si quieres escribir recuerda que nada importa la edad, porque escribir no tiene fecha de caducidad.

Con Todo nuestro cariño a Zangamanga.

Abuela

Nieta

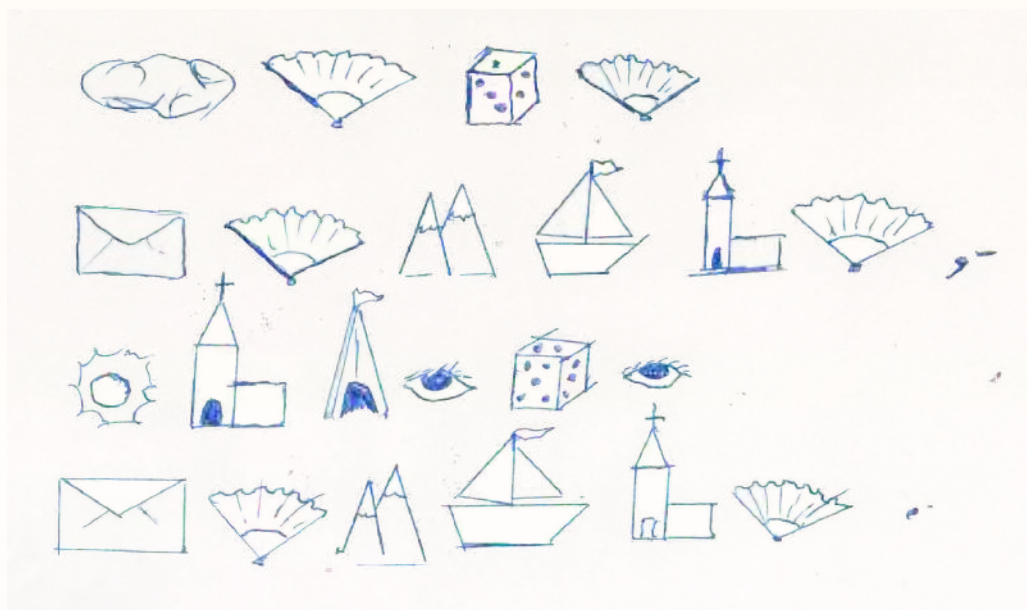
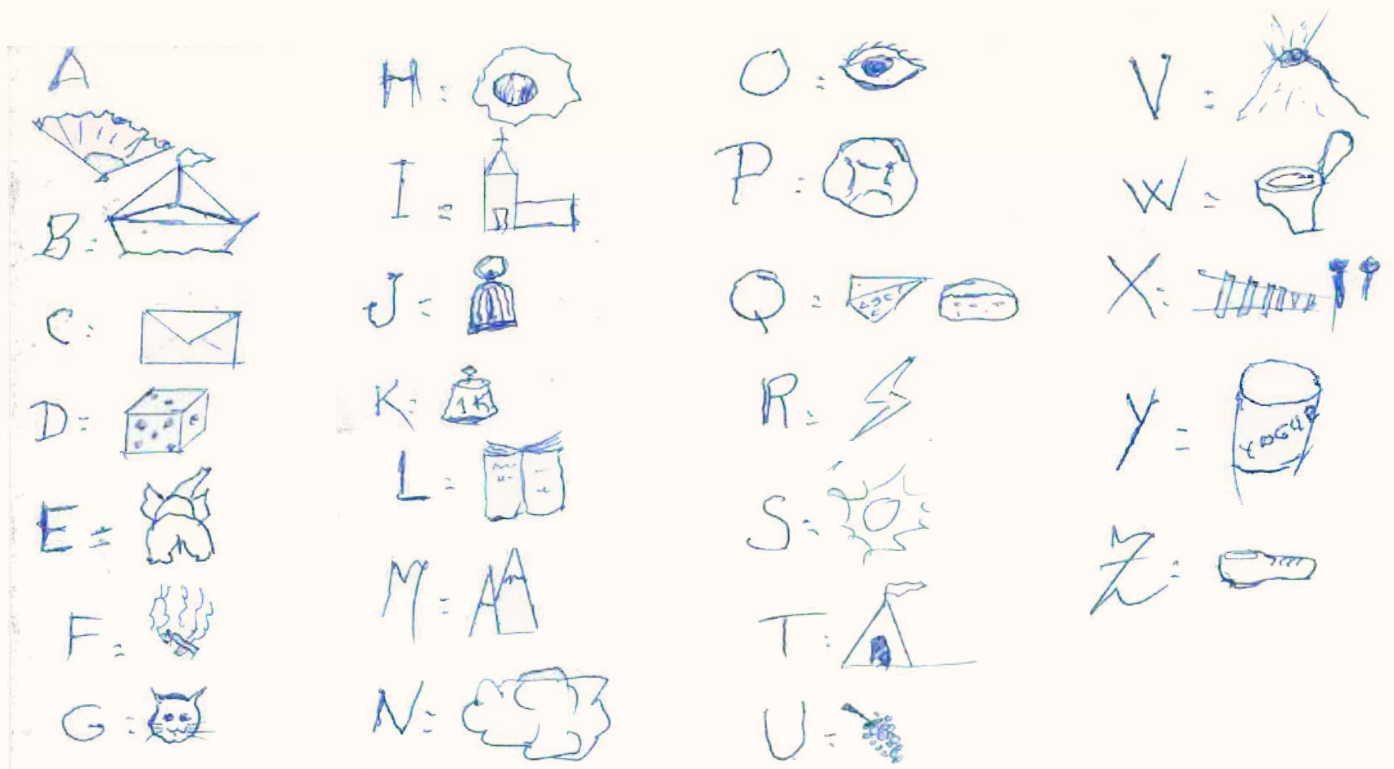
M. Martínez

Cristina Martínez



Taller colectivo

ALFABETO ZANGAMANGA



DANIEL SARABIA

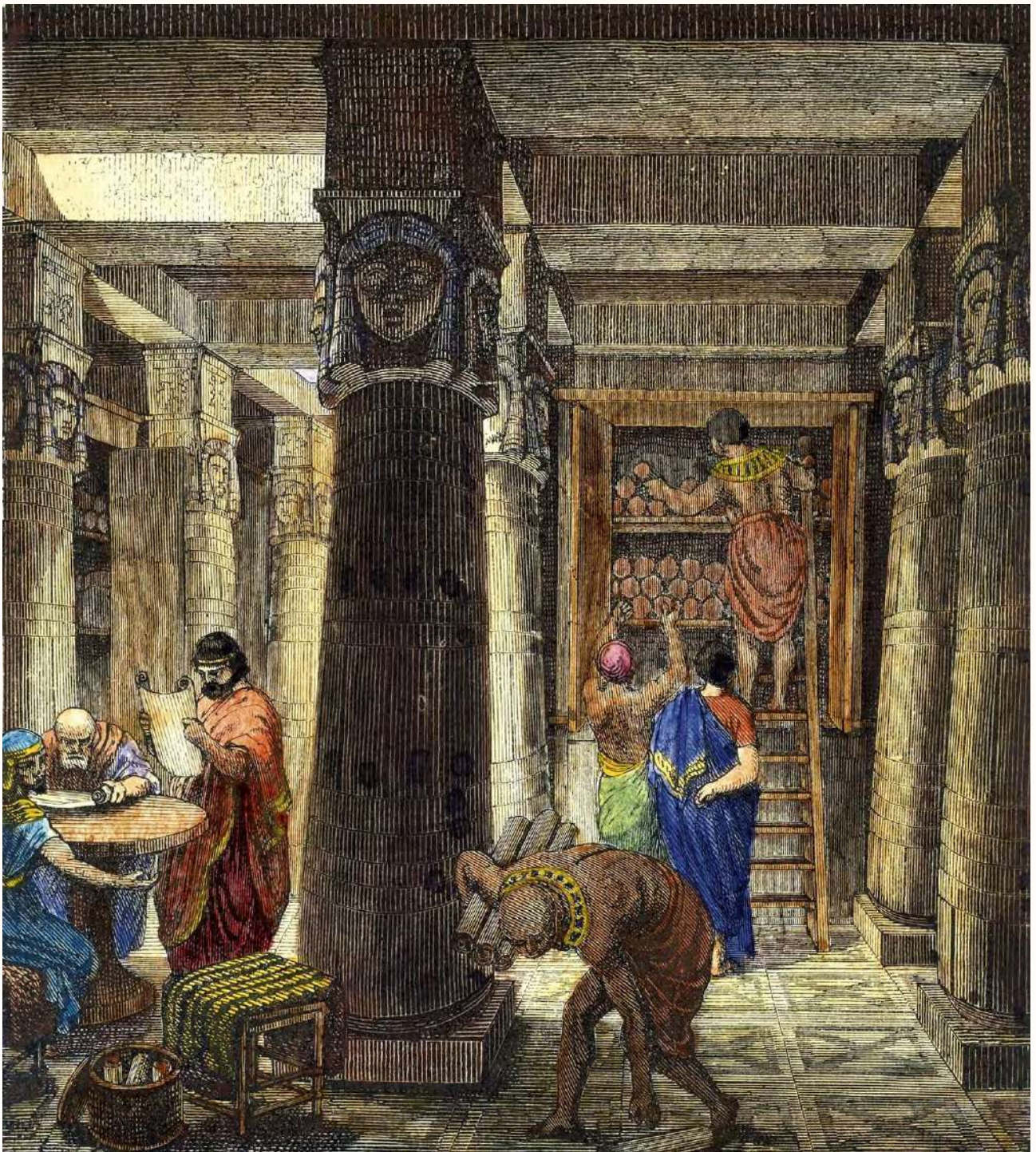
LOS LIBROS Y LA ESCRITURA

Los libros siempre nos han hecho compañía a lo largo de nuestras vidas, ya sean de amor, de acción, suspense, intriga, etc... También hay libros de texto para la enseñanza, periódicos y revistas. Me acuerdo cuando era niño que para hacer deberes y trabajos quedábamos en la biblioteca para consultar en las enciclopedias, libros, periódicos, revistas y es verdad que la biblioteca se llenaba tanto de gente joven como de gente mas mayor. Hoy en día la biblioteca está mas vacía, solo van algunas personas para pedir prestado algún libro ya que los medios digitales han sustituido las fuentes de información para que estas personas hagan sus consultas y trabajos. La gente desde sus ordenadores, tablets y móviles ya tienen enciclopedias y leen las noticias en las redes sociales desde sus casas o en cualquier lugar.

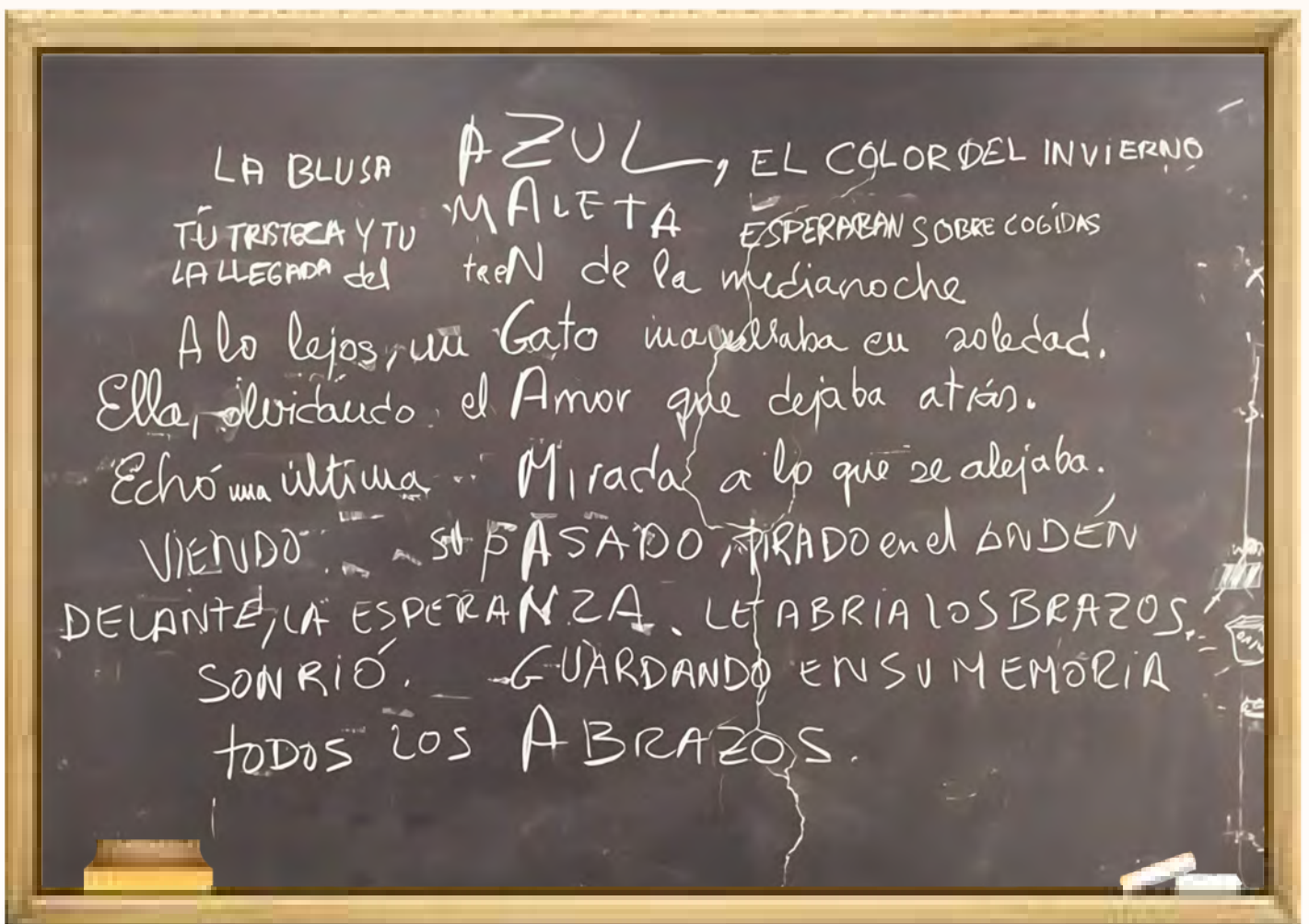
En Alhama de Murcia hay 2 institutos. En el Miguel Hernández se siguen respetando los libros de texto pero en el Valle de Leyva la enseñanza en general se practica con los ordenadores. A mi me gusta más la enseñanza del Miguel Hernández porque al menos escriben de puño y letra además de que causa menos daño a la vista. Cada vez hay menos personas que leen libros, el periódico y revistas, sobre todo la juventud. Y hablo de los libros de formato de papel que se pueden tocar y oler. Esto me preocupa harta tal punto porque ya me han dicho varias personas que los

libros de papel desaparecerán en un futuro próximo.
¿Vosotros lo creéis? Yo no. Sé que en un futuro
habrá menos personas que compren libros, periódicos
y revistas pero claro que existirán por y para siempre.

David Sogobia



TALLER COLECTIVO POESÍA



JOSÉ LUIS RIPOLL

Me llamo José Luis Ripoll, os voy a hablar de mi afición o costumbre por ver juegos de cultura general en televisión. Para empezar veo la ruleta de la suerte, me entretiene, me relaja y me supone un pequeño reto, pues adivinar los números no es nada fácil, sobre todo si estás jugando en el pto, lo único que no me gusta son los anuncios, que son muy largos, pero cambio de canal y me paso a la dos, que tiene reportajes muy bonitos, luego veo saber y ganar, es cultura general en estado puro, ahora hay un chico que resuelve la calculadora humana en menos de la mitad del tiempo, yo no me explico como lo hace, pero me encanta verlo hacer las operaciones de cabeza a la velocidad de la luz, tiene una prueba que es la que más me gusta que se llama las preguntas calientes, ahí si que aprendes mas tarde veo el cazador, es otro concurso que va de retos, pues el concursante es perseguido por el cazador en una escalera con varias líneas y el cazador tiene que pillar al concursante antes de que este llegue a "casa". en fin me paso bastante tiempo viendo la televisión, pero solo eso, concursos de cultura general, me gustaria que hicieran más, pues todo lo que sea aprender me interesa, bueno eso es mi día a día después del centro, aunque por las tardes tambien salgo a caminar antes de que empiece el último concurso



SAGRA

DESPUÉS DE VER LA MUERTE DE CERCA

después de ver la muerte de cerca
he sentido tu mano, junto a la mía
Y ahora sé que ya no estoy helada ni fría.
Estoy llena de vida
¡¡ Y te amo más que nunca!!

Después de ver la muerte de cerca
he visto tu cara, dulce y cálida
frente a la mía y tus labios afilados
como siempre.....

¡¡ Ahora estoy aquí, tan llena de vida!!
Que no se que hacer sin tu voz cerca de la mía.

Necesito salir de este
Estrepante movimiento
giratorio de mi cabeza
No quiero seguir poniéndome
el sombrero del revés
Mi cabeza está muy liada
y no puedo despejar.
Gira y gira la ruleta y los
dados vuelven a caer y tu
llevas, de nuevo, la partida ganada.
A veces la vida es una
Ruleta rusa y no se puede ganar
yo sigo jugando y no me
quiero disipar
Ahora los dados han salido
a mi favor
Esta partida la he ganado yo.



SON LAS CINCO DE LA MADRUGADA

y no puedo dormir pues el sueño se ha ido

En la oscuridad de la noche y el frío

No puedo dormir, es hora de estar en silencio

Son las cinco de la madrugada y ya no
tengo frío, ni el sueño está perdido.

Son las cinco de la madrugada, el cielo
está calmado junto a mi cama y todo
está en silencio tras la ventana.

Son las cinco de la madrugada, las ventanas
guardan silencios y secretos que nunca se cuentan....

Son las cinco de la mañana de esta noche
Helada y congelada.

EUSEBIO

LOS LIBROS

Hola amigos, los libros están con nosotros desde que somos pequeños que vamos a la escuela. La cartera la llevamos llena de libros y cuadernos. Poco a poco crecemos y damos... El Libro de Familia también entra en la vida. Nos casamos y tenemos hijos. Luego la vida te trae causas por las que tienes que volver a coger los libros y ejercitar la memoria.

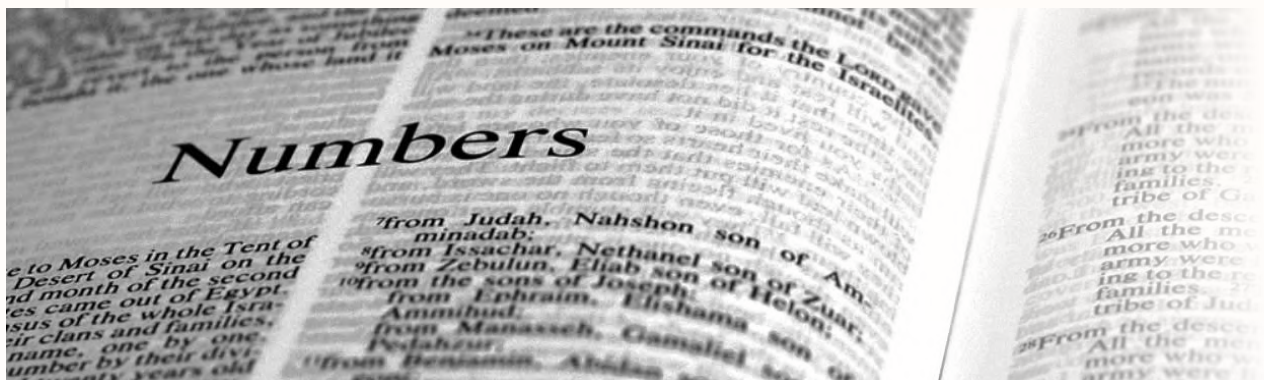
Pero todo se supera poco a poco

LOS NÚMEROS

Siempre me han gustado los números ¡vamos desde que era pequeño!. con las sumas y restas, más adelante las multiplicaciones y divisiones. Poco a poco uno se hace grande y las cosas cambian... Bancos, pagas y compras. Pero poratiempos siempre hay, como los sudoku que me encantan, es lo que más me gusta; Otro que me gusta son las pirámides de números, para mí son fáciles de hacer.

Los números siempre están con nosotros.

EUSEBIO



ELISABET

LA VISITA DE

José Luis Martínez Aguila

No sabía quién era la visita que iba al taller de revista. Cuando lo vi enseguida lo reconocí y me puse muy contenta. Para mí es una persona muy especial y se me saltaron las lágrimas porque le aprecio mucho, tanto a él como a su familia, es una persona muy trabajadora.



Visita de José Luis Martínez Aguila

ROSA



La lectura es una aventura.

Como sabréis la escritura se puede hacer de varias formas, se puede escribir a mano, a máquina de escribir, como se hacía antiguamente y ahora nos hemos modernizado más con el ordenador, una tecnología más moderna y rápida.

La lectura se empieza con un libro, comic, periódico etc. En cada cosa va basada e interpretada de una manera. En los periódicos se dan información y noticias. Se empezó a escribir con pluma y tintero, luego con máquinas y ordenadores pero para pasar las cosas a ordenador, primero se tiene que hacer con un papel y un bolígrafo.

MONTIEL



EL REY LEÓN

Este cuento cuenta la historia de un león que es un rey, su hermano es un malvado que también quiere serlo. Después el rey tiene un hijo. El mono compañero del rey se lo enseña a todos los animales para que lo conozcan. Simba de pequeño quiere prepararse para ser rey, su padre le dice que no es fácil, su padre le dice que hay que prepararse, y resulta que Skar, el hermano del padre, también lo quiere ser.

Simba no lo sabe, en un momento le pregunta a su tío, este le hace la pelota ordena a las hyenas que maten a Simba. Cuando las pilla el rey las para y ordenan que no se acerquen a su hijo. Luego el rey regaña a su hijo porque cree que lo va a perder, le recuerda que es complicado.

A lo último, Skar ve al rey en peligro en vez de salvarles acaba con él. Simba se queda destrozado, conoce a Timón y Pumba que son amigos y le cantan canciones de ánimo. Con ellos se hace rey y se hace pareja de una leona. Sus amigos, después lo llevan al mar y le recuerdan que su padre sigue con él aunque no esté a su lado. Desde allí oye la voz de su padre le dice que siga adelante. Al final descubre que su tío Skar fue el asesino de su padre, va con todos sus amigos y le dice que confiese públicamente, hace justicia.

NAPOLEÓN

De siempre me gusto la lectura. Recuerdo mi primer libro, fue UN CAPITAN DE 15 AÑOS de Julio Verne, a los 7 u 8 años y me lo regaló mi madre que fue la que me enseñó a leer de pequeño. Cuando fui al colegio ya sabía leer, lo recuerdo muy bien.

Cuando abres un libro te transportas a un mundo de posibilidades infinitas y viajas con la imaginación, Formas parte de la historia.

Ahora, con la era digital, los libros los hemos iolos dejando un poco en segundo plano, sin embargo, no ~~hay~~ nada mejor que un libro.



MAIKEL



CERCA DE LAS 11

EL REINO DE LAS TINIEBLAS AVANZA INEXORABLEMENTE, SIN RUMBO APARENTE DE DOCILIDAD ESCRUTADA. EL SACRIFICIO DEL ALMA HUMANA. ESTA SE TORNAVA MAS TENSA, CUÁN AVANZADA LLEGABA EL ÉXTASIS HABITUAL DE LA NOCHE. TODO LO ENVOLVÍA TAL COMO LA AURORA LO HABÍA ANUNCIADO, QUE PRONTO SERÍA TODO

31125

LLEGADO EL ECUADOR DE LA AURORA, TODO PARECÍA QUE EL NAUFRAGIO DE LO IMPERECEDERO LLEGABA A SU FIN. CUANTA AGONÍA LES QUEDARÍA PARA CESAR EL FIN DE SUS DÍAS...

—JUEVES 60225—

EL TIEMPO ACOMPAÑABA LA DESVENTURA DE SU IMAGINACIÓN, AL MISMO TIEMPO SU CORAZÓN VOLABA LIBRE, LEJOS DE LA HAZAÑA DE LAS ALIMANTAS PARASITARIAS... CUANDO LLEGÓ SU HORA EL DEVENIR DEL TIEMPO ALIMENTARÍA SU DESESPERANZA. ORDINARIETZ QUE PRONTO SUCUMBIRÍA ANTE LA DIAGONAL DE SU RAZÓN... RAZÓN QUE LO LLEVARÍA A LA PUREZA DEL ALMA, INCURSIONANDO TAMBIÉN EN EL ESPÍRITU DE LA COLMENA. COLMENA QUE ABARCAVA TODA LA NATURALEZA. LA REINA LO LLAMABA, PRONTO, SE Dijo EL, PRONTO...

MAIKEL

ANTONIO DÍAZ

Hablamos de la palabra escrita:
Todo comento' hace más de 5000 años
en Mesopotamia (IRAK en la actuali-
dad) de mano de la civilización Sumeria.

Escribían sobre tablas de arcilla
que luego secaban al sol. Esta es-
critura se llamaba cuneiforme, es
decir en forma de cuño y claro. En
principio la escritura servía para
llevar registros comerciales y cere-
moniales.

LA IMPORTANCIA DE LA PALABRA ESCRITA.-

La práctica de escribir no solo
enriquece el lenguaje, sino que
también fomenta el pensamiento
crítico.

A través de la escritura, las
personas pueden poner en orden sus
ideas, argumentar y compartir
experiencias.-

... Por otro lado, la lectura de textos escritos alimenta la imaginación y permite una interacción con las obras de otros, procesos esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional. -

En resumen, la palabra escrita, es un gran tesoro, que nos conecta con el pasado y enriquece nuestro presente.

Con las palabras también expresamos emociones y sentimientos, los damos a conocer, y hacemos partícipes a los demás. -



Viñeta de Toni

MARI

Soy Mari, os voy a hablar de Cartagena que es mi tierra.

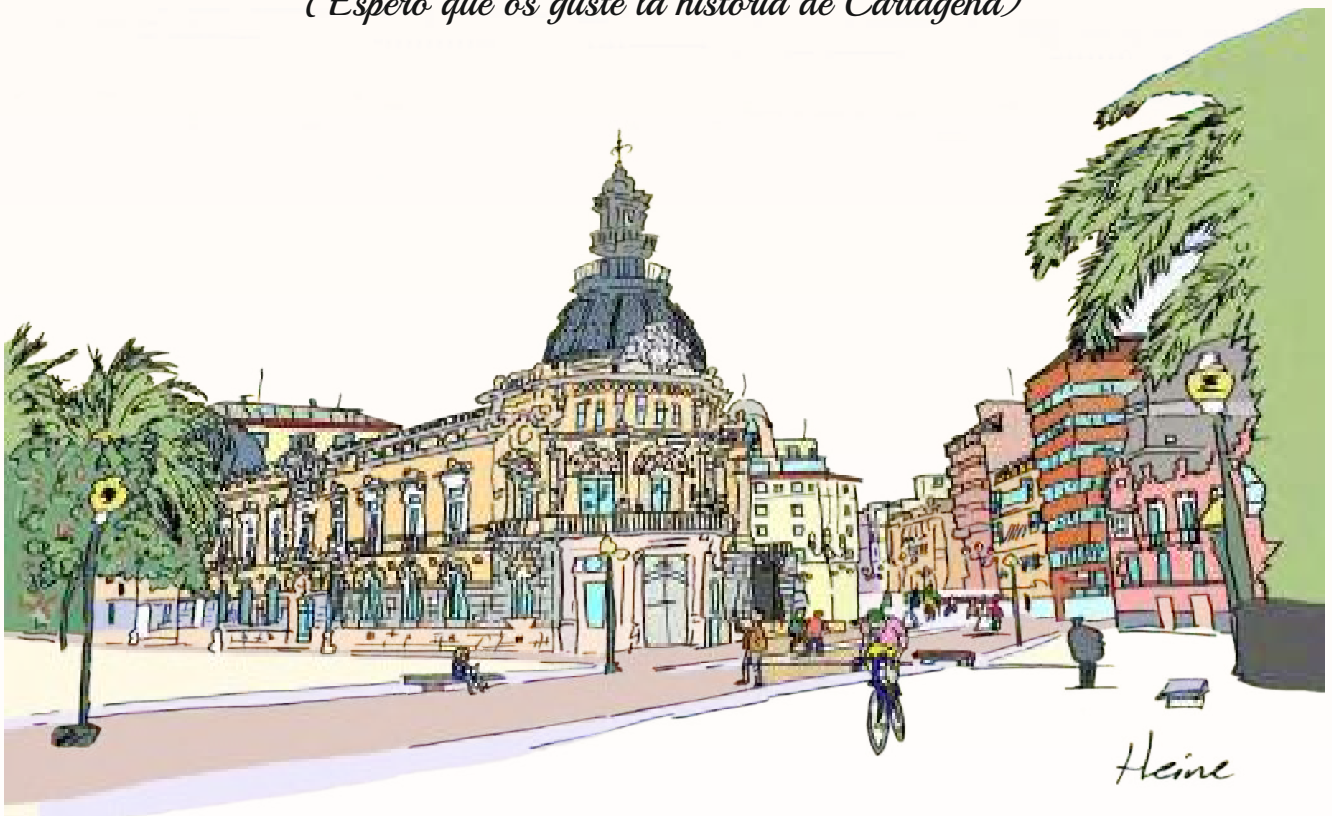
Cartagena es una ciudad milenaria con mucha historia. Tengo que destacar su Semana Santa y la fiesta de cartagineses y romanos que están declaradas de Interés Turístico Internacional. Su casco antiguo está compuesto por edificios neoclásicos y modernistas. Podéis pasear por sus calles como la Calle Mayor, Puertas de Murcia, Santa florentina o la Calle del Carmen donde hay una estatua de la escritora Carmen Conde que fue una licenciada en Lengua que perteneció a la Real Academia de la Lengua Española. No pudiendo olvidar al célebre Isaac Peral que fue el inventor del submarino que está en Cartagena.

También podemos ver el Teatro romano y visitar el Castillo Torre desde donde pueden verse unas vistas impresionantes.

Otra actividad que se puede hacer es navegar en barco por la Bahía donde navegaron fenicios, griegos, cartagineses y romanos.

La gastronomía cartagenera también es muy buena. Una receta típica son los “exploradores” que son empanadillas rellenas de carne picada, morcón y huevo que se fúen y se rebozan después con azúcar.

(Espero que os guste la historia de Cartagena)



QUINTO



El verano son los meses que más me gustaban en mi adolescencia, no tienes responsabilidad, por lo menos esa era mi situación.

Cuando tenía 13 años conocí el amor de verano.

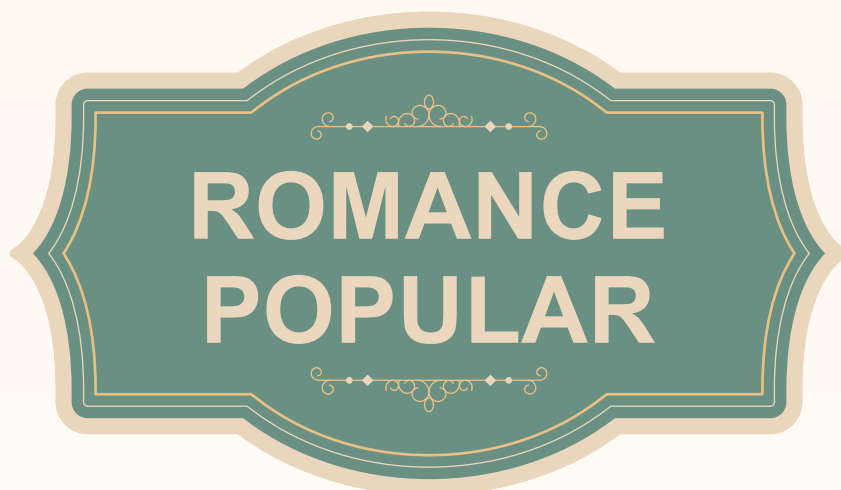
Me juntaba con mis primos e íbamos al cine de verano, daban dos películas pero yo a los diez minutos estaba dormido y no veía ninguna.

Mi primer amor fue una chica francesa que se llamaba Estefanía, con ella tuve muchas experiencias amorosas. Lo triste era cuando llegaba el final del verano, ahí nos distanciábamos y había que esperar al año siguiente, nuestra relación duró tres años.

Que más os puedo decir, que disfrutaba y conocí a mis mejores amigos. Eran tres meses encantadores y ¡cómo no!, ahora con 50 años, para recordar, me pongo casi todos los días al Dúo Dinámico, la canción “El final del verano” para no olvidar nunca el verano.

También aprendí a comprar con dinero y que no me engañasen al darme las vueltas, era muy independiente.

Otra cosa que me gustaba del verano era ver el Tour de Francia, era cuando Induráin ganó los cinco tours.



ROMANCE POPULAR

'Corriendo van por la Vega', de José Zorrilla

(En homenaje a la madre de Sagra, que se lo recitaba de niña)

*Corriendo van por la vega
a las puertas de Granada
hasta cuarenta gomeles
y el capitán que los manda.
Al entrar en la ciudad,
parando su yegua blanca,
le dijo éste a una mujer
que entre sus brazos
lloraba:*

*«Enjuga el llanto, cristiana
no me atormentes así,
que tengo yo, mi sultana,
un nuevo Edén para ti.
Tengo un palacio en
Granada,
tengo jardines y flores,
tengo una fuente dorada
con más de cien surtidores,
y en la vega del Genil
tengo parida fortaleza,
que será reina entre mil
cuando encierre tu belleza.
Y sobre toda una orilla
extiendo mi señorío;
ni en Córdoba ni en Sevilla
hay un parque como el mío.
Allí la altiva palmera
y el encendido granado,*

*junto a la frondosa higuera,
cubren el valle y collado.
Allí el robusto nogal,
allí el nópalo amarillo,
allí el sombrío moral
crecen al pie del castillo.*

*Y olmos tengo en mi
alameda
que hasta el cielo se
levantan
y en redes de plata y seda
tengo pájaros que cantan.
Y tú mi sultana eres,
que desiertos mis salones
están, mi harén sin mujeres,
mis oídos sin canciones.
Yo te daré terciopelos
y perfumes orientales;
de Grecia te traeré velos
y de Cachemira chales.
Y te dará blancas plumas
para que adornes tu frente,
más blanca que las espumas
de nuestros mares de
Oriente.*

*Y perlas para el cabello,
y baños para el calor,
y collares para el cuello;*

para los labios... ¡amor! »

*«¿Qué me valen tus
riquezas*

*—respondióle la
cristiana—,*

*si me quitas a mi padre,
mis amigos y mis damas?
Vuélveme, vuélveme, moro
a mi padre y a mi patria,
que mis torres de León
valen más que tu
Granada.»*

*Escuchóla en paz el moro,
y manoseando su barba,
dijo como quien medita,
en la mejilla una lágrima:
«Si tus castillos mejores
que nuestros jardines son,
y son más bellas tus flores,
por ser tuyas, en León,
y tú diste tus amores
a alguno de tus guerreros,
hurí del Edén, no llores;
vete con tus caballeros.»
Y dándole su caballo
y la mitad de su guardia,
el capitán de los moros
volvió en silencio la espalda.*

VISITAS DE LOS COLEGIOS A LA EXPOSICIÓN ZANGAMANGA 2024



VISITAS DE LOS COLEGIOS A LA EXPOSICIÓN ZANGAMANGA 2024



¿QUÉ ES EL CENTRO MUNICIPAL DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL?

Somos un recurso dirigido a personas con diagnóstico de enfermedad mental, que presentan además dificultades en su funcionamiento, en la convivencia familiar y en su integración en el entorno donde viven, para ofrecerle acciones y actividades de apoyo, que faciliten la mejora de su autonomía personal y su integración socio laboral en la comunidad, en las mejores condiciones posibles de normalización, independencia y calidad de vida.

EQUIPO TÉCNICO

- Trabajadora Social
- Psicóloga
- Terapeuta Ocupacional
- Arteterapeuta

ORIGEN

Este proyecto surge como respuesta a la demanda de los familiares y de las personas con enfermedad mental en el Centro Municipal de Servicios Sociales de Alhama de Murcia, derivado de la insuficiente cobertura de las necesidades de apoyo social que el sistema sanitario no alcanza a dar y con un planteamiento integral de rehabilitación psicosocial en la comunidad y con la comunidad derivado de un objetivo final de la integración normalizada como derecho natural y de dignidad social.

OBJETIVOS

- Desarrollar la autonomía personal, laboral y social
- Prevenir el deterioro psicológico
- Apoyar la integración comunitaria

PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

- Encuentros con la cultura

TALLERES, TERAPIAS Y ACTIVIDADES

- Arteterapia
- Exposición anual
- Taller de elaboraciones para mercadillos
- Participación en mercados artesanales
- Taller de cuerda seca
- Taller de cerámica
- Taller de estimulación cognitiva
- Taller de habilidades sociales
- Taller de actividades básicas de la vida diaria
- Taller de cocina
- Huerto ecológico
- Taller acuático
- Taller deportivo
- Salidas culturales
- Taller de apoyo, psicoeducación y asesoramiento a las familias

HORARIO

De lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h.
8:45 h. salida desde la Plaza de Abastos de Alhama de Murcia.

DIRECCIÓN

Parque Industrial 'Las Salinas' de Alhama de Murcia. Avda. de Europa, esquina Avda. de Alemania.

TELÉFONO

Centralita Ayuntamiento: 968 630 000

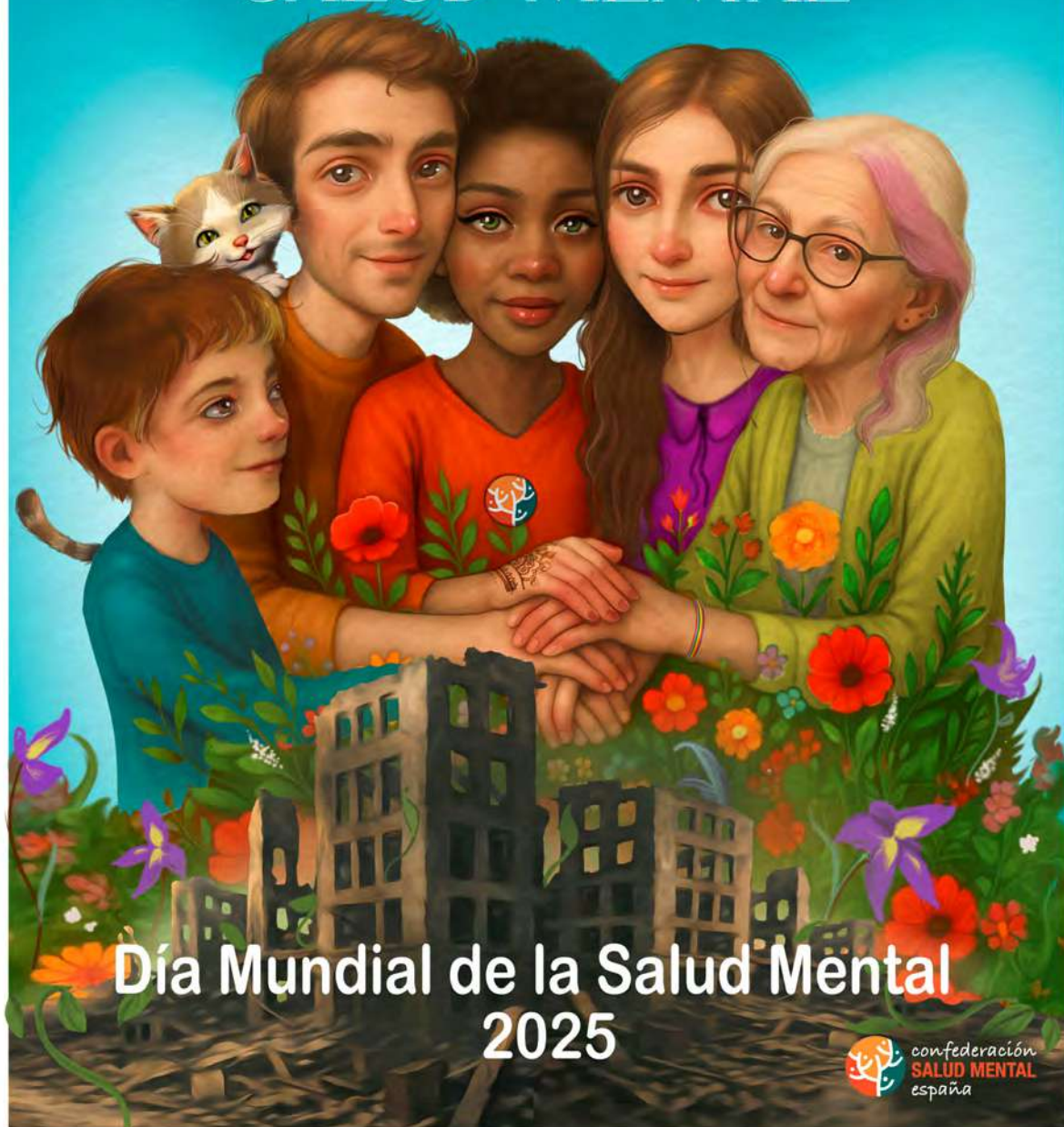
EXTENSIONES

- Coordinadora - Trabajadora social: 5289
- Psicóloga: 5286
- Terapeuta Ocupa. - Arteterapeuta: 5287
- Fijo directo: 868 920 015
- Móvil: 604 441 490

EMAIL

psicosocial@alhamademurcia.es

Compartimos vulnerabilidad defendamos nuestra SALUD MENTAL



Día Mundial de la Salud Mental
2025

confederación
SALUD MENTAL
españa



UNIGES-3



AYUNTAMIENTO
Alhama de Murcia
Concejalía de Bienestar Social



EDICIÓN: Centro Municipal de Atención Psicosocial
MAQUETACIÓN: Antonio Ramírez López