

# GRANDAS NEWS

VOL. 2 | 14 MAYO 2020

**REVISTA DIGITAL**

Elaborada por jóvenes del  
concejo

**QUINCENAL**

Próxima publicación el 28  
de mayo de 2020

**NOTICIAS Y  
ENTRETENIMIENTO**

Plan Municipal sobre Drogas  
del Ayuntamiento de  
Grandas de Salime



Fotografía de turismoasturias.es

## CONTENIDO

---

03	COMO COLABORAR CON LA REVISTA
04	NOTICIAS DE ACTUALIDAD
07	VIDA SALUDABLE
08	RECETAS SANAS
10	EJERCICIO FÍSICO
16	CULTURA Y OCIO
24	PASATIEMPOS
27	EVENTOS
33	HORÓSCOPO
35	PREVISIÓN DEL TIEMPO



correo electrónico [pmdboalgrandas@boal.es](mailto:pmdboalgrandas@boal.es)



teléfono 663 93 16 56



perfil de Facebook "pmd Grandas"



oficina del Plan Municipal sobre Drogas ubicada en el Ayuntamiento de Grandas de Salime



Ayuntamiento de  
Grandas de Salime

**TE OFRECEMOS  
DIFERENTES  
POSIBILIDADES PARA  
COLABORAR CON  
NOSOTROS**

**COMO  
PARTICIPAR  
CON LA  
REVISTA**

Tanto si sabes de alguna noticia y te gustaría que se incluyese en la próxima publicación, como si simplemente estás organizando una actividad o evento y quieres que le demos difusión, o te gustaría formar parte de este equipo y crear tu propia sección dentro de esta revista.... solo debes ponerte en contacto con la técnica del Plan Municipal sobre Drogas del Ayuntamiento de Grandas de Salime mediante alguno de los medios que te especificamos a continuación, aportando tus datos y toda la información posible sobre la cuestión a sugerir, recomendar o informar.

¡No lo dudes! Estamos a tu entera disposición.

UNA PEQUEÑA RESEÑA A LAS NOTICIAS ACTUALES DE MAYOR RELEVANCIA

# NOTICIAS DE ACTUALIDAD

## GRANDAS DE SALIME

### APERTURA DE ALGUNOS ESTABLECIMIENTOS HOSTELEROS TRAS PASAR A LA FASE 1:

**D**espués de conocerse la noticia de que Grandas de Salime, al igual que el resto de concejos asturianos, pasaba a la fase 1 de desescalada del Estado de alarma, el Albergue Miguelín en la Mesa y la A Reigada han abierto sus puertas después de dos meses cerrados. El horario de este último es de 12:00 a 15:30 horas y por la tarde de 19:00 a 22:00 horas.

### LA ÚNICA PELUQUERÍA DEL CONCEJO HA RETOMADO SU ACTIVIDAD

**L**os cortes de pelo caseros dejan de ser nuestra única opción. Adiós a las canas, a los flequillos torcidos, a improvisar un peinado nuevo,... La peluquería Rocío, ya está activa, pero recuerda que debes acudir con cita previa y con uso obligatorio de mascarilla y guantes.

## PRINCIPADO DE ASTURIAS

### ECHAN PARA ATRÁS LA POSIBILIDAD DE PASAR A LA FASE 2 JUNTO OTROS CONSEJOS DEL OCCIDENTE ASTURIANO:

**E**l Principado ha defendido desde hace semanas que el proceso de desescalada debe hacerse por territorios, teniendo en cuenta la afección del coronavirus. El Gobierno aceptó este planteamiento y abrió la puerta a que las comunidades planteasen también diferencias en los ritmos dentro de sus propios territorios, pero la petición de pasar directamente a ciertos municipios asturianos a la fase 2 ha sido rechazada.



Imagen de Europapress

**¿**Y cuáles son estos territorios? Los concejos incluidos en el valle del Navia-Oscos-Eo son los tres de los Oscos (Santa Eulalia, Villanueva y San Martín), Taramundi, San Tirso de Abres, Grandas, Pesoz, Illano y Boal. La mejor situación epidemiológica de estos territorios, con una menor afección que otras zonas de la región, es el argumento que sostiene una decisión que Barbón ha trasladado el domingo a Pedro Sánchez en la conferencia de presidentes.

Pese a ello, finalmente Sanidad ha rechazado la propuesta y los 78 municipios han entrado en bloque en la fase 1. El presidente de Asturias exige que ahora más que nunca hay que mantener la prudencia y no pensar que "está todo hecho".

## PRINCIPADO DE ASTURIAS

### Tres fallecidos y cinco nuevos positivos este pasado martes

*Asturias registró cinco nuevos positivos por PCR durante este martes y eleva la cifra total hasta los 2.356*



La realización de pruebas serológicas ha detectado 21 casos. Mediante estos test ya suman 896 desde el inicio de la pandemia. Las cifras por PCR se mantienen en los mismos números que ayer, consolidando la fase estacionaria de la curva, mientras que se observa un ligero repunte en las serológicas.

Tras los cinco fallecimientos registrados el lunes, la cifra baja ligeramente. En las últimas veinticuatro horas se contabilizaron tres decesos. Ya son 307 en esta crisis sanitaria.

Los centros residenciales afectados continúan situándose en 66 y permanecen activos 24. El equipamiento que mayor número de casos activos tiene es el centro gerontológico Jovellanos, con un total de seis.

### EN LA COMARCA DE LOS OSCOS-EO SON SOLIDARIOS

Los municipios de la Mancomunidad Oscos-Eo planean medidas conjuntas para afrontar la desescalada. Los siete concejos han acordado la exención de tasas, como la de agua o basura, en función de las posibilidades reales de sus cuentas. «Seremos solidarios entre nosotros, señala Álvarez.

### EL PRIMER DÍA DE EXÁMENES ON-LINE DE LA UNIVERSIDAD DE OVIEDO NO ES POSITIVA

Son numerosas las denuncias que están haciendo los estudiantes de la Universidad de Oviedo en sus redes sociales tras una jornada de exámenes con un resultado negativo, asegurando que se han encontrado con problemas desde primera hora de la mañana del día de ayer.

Desde las Asambleas de Estudiantes están tratando de recabar toda la información posible y piden a los estudiantes que se pongan en contacto con ellos para explicar los problemas que hayan tenido.

## LAS PERSONAS INGRESADAS EN CENTROS PENITENCIARIOS VOLVERÁN A RECIBIR VISITAS DE FAMILIARES A PARTIR DEL JUEVES

Los centros penitenciarios permitirán a partir de este jueves que los familiares de los presos puedan visitarlos, aunque de momento únicamente en locutorios y separados con mamparas. También volverán a autorizar los permisos y aquellas salidas programadas dentro de tratamientos penitenciarios, según recoge la orden del Ministerio del Interior que publica este miércoles en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

## SANIDAD ESTUDIA OBLIGAR A LLEVAR MASCARILLA EN TODO ESPACIO PÚBLICO

En el Consejo Interterritorial de Sanidad del pasado lunes, el ministro Salvador Illa ha pedido la opinión a las comunidades para recomendar o imponer a todas las personas llevar mascarillas cuando salgan a la calle. A preguntas de el periódico EL PAÍS sobre si se plantea esta medida, el Ministerio responde que si se toma alguna nueva decisión se informará a la opinión pública, pero que de momento siguen aplicando los protocolos vigentes. Estos son: uso obligatorio en los transportes públicos y recomendado cuando no se pueda mantener una distancia mínima de seguridad de dos metros.

**Si quieres hacernos llegar cualquier información, no dudes ponerte en contacto con nosotras a través del correo electrónico [pmdboalgrandas@boal.es](mailto:pmdboalgrandas@boal.es), teléfono 663 93 16 56 o perfil el de Facebook "pmd Grandas"**

# VIDA SALUDABLE

## POSTRES SALUDABLES

Helado de plátano y crema de cacahuete

Tortitas de plátano

---

## EJERCICIO FÍSICO

Flexiones

Salto a la comba

Plancha

---

## HAMBRE EMOCIONAL

Entrevista a la psicóloga Elia Frías Moreno  
[www.globalpsique.es](http://www.globalpsique.es)



# HELADO DE PLÁTANO Y CREMA DE CACAHUETE

POR PAULA LOUGEDO GONTAD

## INGREDIENTES NECESARIOS PARA SU ELABORACIÓN

### DOS PLÁTANOS

Cuanto más maduros mejor ya que a la hora de deshacerlos será mucho más fácil

### CREMA DE CACAHUETE

Preferiblemente sin azúcares añadidos

### CHOCOLATE NEGRO

Para ser más saludable, recomendamos que el chocolate tenga más de un 75% de cacao

## MATERIAL NECESARIO

Fuente para los plátano

Picadora

Rallador para el chocolate

Un bol o varios para las bolas de helado

Llegan los días de calor y a todos nos apetece un buen helado, eso sí, ¡siempre que sea saludable!

El primer paso es pelar y cortar en rodajas los plátanos maduros, y meterlos en el congelador aprox. dos horas. Una vez congelados, los colocamos en el vaso de una picadora y comenzamos a triturarlos a un ritmo constante. Recordar, que es importante remover la masa de vez en cuando para evitar que se pegue y hacerlo hasta conseguir una textura muy cremosa.

Añadimos una buena cucharada de crema de cacahuete sin azúcares añadidos para que nuestra receta saludable no pase a ser un helado más, y volvemos a triturarlo todo hasta conseguir una textura homogénea.

Por último, lo introducimos en el congelador entre 30 minutos y 1 hora y ¡listo para servir!

Podemos optar por rayar el chocolate para decorarlo y darle ese sabor tan bueno y puro que tiene.





# TORTITAS DE PLÁTANO

POR PAULA LOUGEDO GONTAD

## INGREDIENTES NECESARIOS PARA SU ELABORACIÓN

HARINA DE AVENA

UN PLÁTANO MADURO

1 HUEVO

UNA PIZCA DE CANELA O ALGÚN AROMATIZANTE

ACEITE DE OLIVA

## MATERIAL COMPLEMENTARIO

Frutos rojos

Frutos secos

Chocolate negro

Mermelada casera

Miel

¿A quién no le apetecen unas buenas tortitas para desayunar, y más aún si son saludables? En esta receta vamos a aprender a hacer unas tortitas muy ricas en potasio, y a darle otro uso a esos plátanos maduros que van quedando en el fondo del frutero.

Los pasos a seguir para su elaboración son sencillos. Debemos triturar el plátano y mezclarlo con la harina de avena, el huevo y la canela, o el aromatizante que hayas elegido como sustituto.

A continuación, debemos calentar la sartén con un chorro de aceite de oliva y añadir la cantidad de mezcla que queramos para el tamaño de nuestra tortita. Cuando veamos que la tortita comienza a hacer burbujas, es hora de darle la vuelta y cocinarla por el otro lado.

Como topping podemos añadir diferentes frutas, chocolate negro, mermelada casera, un poco de miel, u otro endulzante que sea de nuestro agrado y saludable.



# EJERCICIO FÍSICO

Establecer una rutina de ejercicios en nuestro día a día es recomendable y beneficioso para nuestro organismo, pero recuerda que si es tu primera vez en el deporte, debes hacerlo de manera progresiva para evitar lesiones y poder disfrutar de lo que estas haciendo



Imagen de vitonica.com



Imagen de clubmetropolitan.net



Imagen de msn.com

## FLEXIONES

Este es un ejercicio muy completo en el que entrenamos pectorales, deltoides y tríceps, al principio es un ejercicio que requiere fuerza en los brazos por lo que para empezar podremos apoyar las rodillas y apoyándonos con nuestras manos, debemos llegar a casi tocar el suelo con nuestros pectorales, cuando comencemos a coger fuerza en los brazos, podremos hacer las repeticiones que queramos usando únicamente de apoyo las manos y los pies.

## SALTO A LA COMBA

Puede parecer un ejercicio para niños, pero la realidad es que es un gran ejercicio para hacer cardio en sitios pequeños, incluso en casa. Con esta actividad ejercitamos muchos músculos además de desarrollar el equilibrio y los reflejos tan solo con una cuerda.

Os dejamos el enlace a un vídeo de Youtube por si queréis elaborar vuestra propia comba en casa: <https://www.youtube.com/watch?v=sDqVhDudjfs>

## PLANCHA

Este es un ejercicio que ejercita sobretodo la zona abdominal y en la mayoría de los casos, trae notables cambios. De este ejercicio podemos ver diferentes tipos: plancha lateral, con una pierna levantada, a una mano, con flexión...En el caso de querer hacer una plancha normal, debemos apoyar en el suelo nuestro peso sobre codos y antebrazos y puntas de los dedos de los pies apretando el estómago; nuestra espalda debe estar completamente recta.

**RESPETA EL DESCANSO:** debemos cumplir siempre el número de horas de sueño aconsejable para nuestra edad, para poder así descansar nuestros músculos completamente del ejercicio o las actividades cotidianas. Además de esto, un buen descanso nos ayudará en la oxigenación, en el estado de nuestra piel y en el funcionamiento general de nuestros músculos.

# "LOS ATRACONES DE COMIDA SE UTILIZAN PARA ALIVIAR A CORTO PLAZO LA TRISTEZA, LA ANSIEDAD (PREOCUPACIONES), O EL ABURRIMIENTO"

*Elia Frías Moreno de Globalpsique S.L.U*

## ARTÍCULO SALUDABLE

"En estos meses de confinamiento, llenos de incertidumbre y miedo, se ha disparado lo que llamamos "hambre emocional", término que también se conoce como ingesta emocional.

Se trata de una conducta desadaptativa y desequilibrada motivada básicamente por factores psicológicos, biológicos y familiares.

La relación funcional entre el individuo y la comida deja de serlo, convirtiendo la comida, (o ciertas comidas), en un refuerzo positivo a corto plazo, con el fin desesperado de mejorar un bajo estado de ánimo. De esta manera, se establece un círculo vicioso, en el que los atracones de comida se utilizan para aliviar a corto plazo la tristeza, la ansiedad (preocupaciones), o el aburrimiento. A medio y largo plazo, provoca un aumento de sentimientos negativos, de forma que se recurre a la comida como consuelo, para intentar controlar el estado de ánimo y sentirse mejor"



Imagen de <https://elia-frias-moreno-globalpsique-slu.negocio.site/>

Antes de comer aparece la ansiedad, lo que provoca una falta de auto-consciencia en el momento de enfrentarnos al plato. La evasión y la rapidez al comer generan una sensación de falso bienestar a muy corto plazo. Por decirlo metafóricamente, aquello que nos provoca ansiedad funciona como el pedal del acelerador de un coche de rally. La ansiedad pisa a fondo el pedal y la sensación de velocidad es la comida que nos evade, hasta que llega un momento en que el coche va demasiado rápido y es imposible de controlar.

A la consulta llegan pacientes con problemas de peso que saben perfectamente que el sobrepeso sólo es la punta del iceberg. Muchos de ellos deciden ir a un Psicólogo tras un largo peregrinaje por nutricionistas y médicos endocrinos, tras haber probado todo tipo de dietas "milagro". Saben que el problema no es la comida, sino su actitud y pérdida de control ante ella. Esa pérdida de control siempre está motivada por un estado emocional conflictivo de base. Esta situación se analiza en profundidad en la consulta del psicólogo con técnicas cognitivo-conductuales. Los pacientes sienten mucha frustración cuando no consiguen controlarse ante la comida e ignoran qué es lo que les hace comportarse de esta manera. Cuando se utiliza la comida para rellenar huecos emocionales, el desastre está servido.

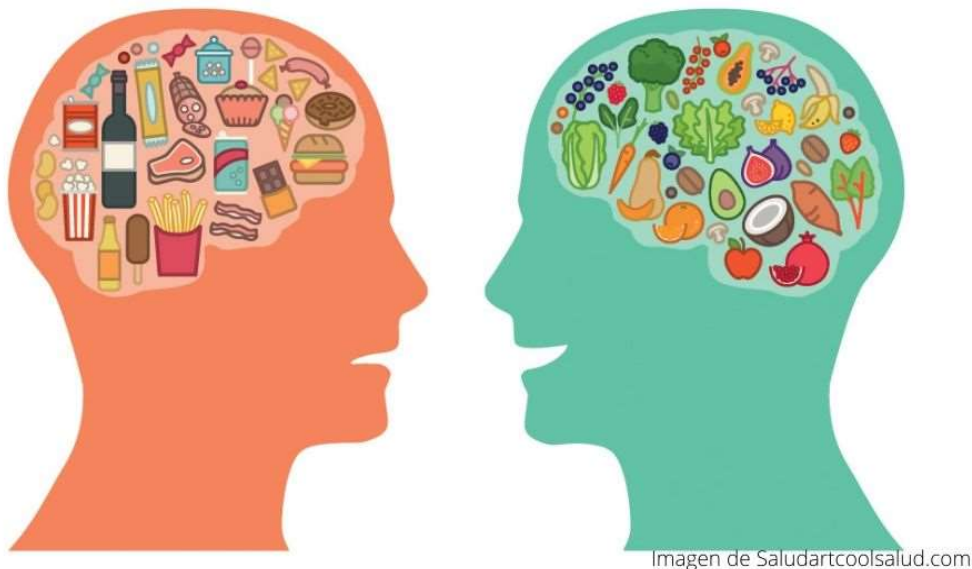


Imagen de Saludartcoolsalud.com

El perfil típico de la persona que sufre es variopinto. Les puede ocurrir a personas con baja autoestima que están sometidas a un estrés cronicado, en general son pacientes que no se aceptan a sí mismos, presentan sentimientos de culpa y se castigan constantemente porque no consiguen cumplir unas exigencias irracionales que ellos mismos se han impuesto. Suelen tener preocupación excesiva por el peso y la imagen corporal.

Sentirse deprimido es un factor que puede desencadenar y mantener el hambre emocional. Otros factores predisponentes también son el enfado, la queja constante, la soledad, el aburrimiento o la desorientación vital. Un factor de vulnerabilidad suele ser el tener un largo historial de dietas restrictivas salpicadas de aumentos y disminuciones en el peso. La prohibición total de ingesta de algunos alimentos a los que le pone el apelativo “prohibidos”, puede desencadenar el impulso de comer en exceso en un momento de “bajón”, sobre todo cuando el nivel de autoestima es bajo y existen síntomas depresivos. No hay alimentos prohibidos. Todo está permitido en su cantidad adecuada y en el momento correcto. La ansiedad está frecuentemente relacionada con el hambre emocional, aunque a veces la comida es la causa y en otras es la consecuencia. Si no se recibe ayuda especializada, la consecuencia negativa puede ser el desarrollo de un TA (Trastorno de alimentación) que se cronifique, con las implicaciones sociales que esto puede conllevar. En última instancia un TA puede poner en peligro su vida.

El hambre emocional ocurre en períodos en los que la persona está hipersensible y generalmente presenta ansiedad. Antes de comer aparece la inquietud, y el afecto negativo que siente, acaba en una “intoxicación” de comida que no hace más que acelerar el círculo vicioso. Es muy importante pedir ayuda a un profesional cuando no es posible el control y re-equilibrio de la ingesta normalizada.

Como **estrategias generales** suelo recomendar; tener un plan de comidas planificado (5 ó 6 al día), en vez de hacer dieta, propongo ingerir sólo alimentos naturales, lo más variados posibles y de temporada. Desaconsejo la ingesta de alimentos industriales y procesados, minimizar al máximo el consumo de azúcar y aumentar el consumo de frutos del bosque. El ejercicio físico es muy importante porque al hacerlo segregamos endorfinas y serotonina, fundamentales para sentir bienestar y paz interior. Mantener y conservar las relaciones sociales es esencial para normalizar el patrón de comidas y evitar el aislamiento.



Como alimentos interesantes recomiendo los que contengan triptófano como: huevos, lácteos fermentados, cereales integrales, dátiles, pollo, sésamo, legumbres, plátanos y almendras entre otros. El triptófano es un aminoácido esencial que promueve la liberación de serotonina, neurotransmisor involucrado en la regulación del sueño y el bienestar. La falta de triptófano puede causar ansiedad, insomnio y estrés. Es importante que el triptófano que consumimos provenga de una alimentación muy variada y de temporada, pues para una buena metabolización del triptófano se necesitan buenos niveles de vitamina B6 y magnesio. Lo mejor es comer de todo en su cantidad justa. Como actividad saciante y beneficiosa para disminuir la ansiedad, recomiendo una actividad física suave, por ejemplo caminar a buen paso durante 1 hora, así como ejercicios de meditación y conciencia plena (mindfulness)

Para finalizar, **creo que uno de los mejores “saciantes naturales” es la ilusión y el establecimiento de metas motivadoras diarias.**

Si quieres saber más, puedes consultar: [www.globalpsique.es](http://www.globalpsique.es)

---

## CONSULTA DE ELIA FRÍAS

### ¡¡AGENDA ABIERTA!!

¡¡VUELVO A ABRIR, SI TODO VA BIEN, EL PRÓXIMO LUNES 11 DE MAYO!!

Para solicitar cita puedes llamar al 647 09 55 80 o escribir a [info@globalpsique.es](mailto:info@globalpsique.es)

\*Sólo se realizarán consultas previa cita.

\*La consulta contará con protocolo completo de seguridad y todos los recursos preventivos para ofrecer la máxima calidad y tranquilidad a los pacientes.

Más información en [www.globalpsique.es](http://www.globalpsique.es)

---



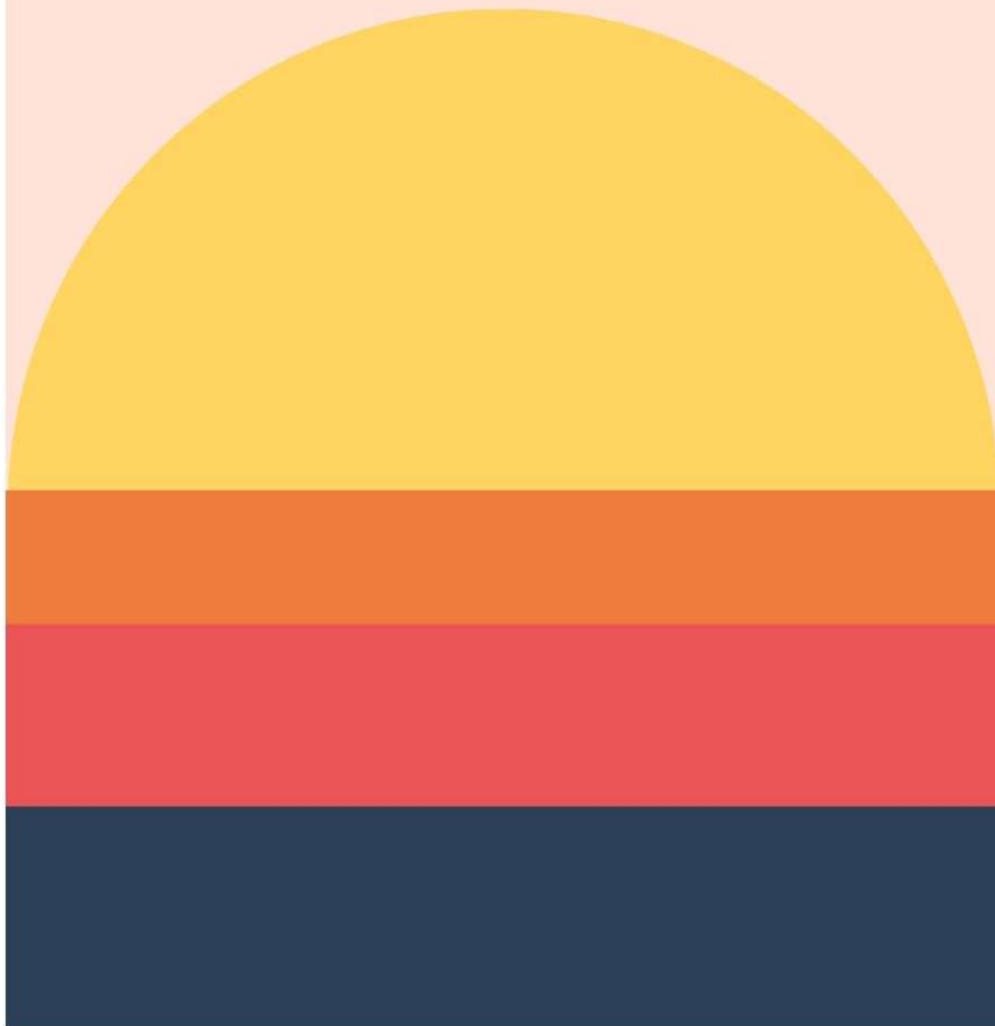
**“SI TU NO CREES EN TI,  
ENTONCES NADIE MÁS LO  
HARÁ”**

**KOBE BRYANT**

# CULTURA Y OCIO

SARA MORODO GARCÍA

Literatura  
Música  
Series y películas







## **Autor de la semana**

# **ALBERT ESPINOSA**

Sus novelas se han situado en las listas de libros más vendidos, pero Espinosa también ha conseguido triunfar en el cine y la televisión, donde ha obtenido el reconocimiento del público y la crítica. Su película *Planta 4ª* fue nominada al Goya a Mejor Película en 2004, mientras que la serie *Pulseras Rojas* fue adaptada en varios países y ganó dos premios Emmy en 2015. Ambas producciones relatan la historia de niños hospitalizados y están basadas en su experiencia personal: cuando tenía 14 años le diagnosticaron un tipo de cáncer que afecta a los huesos y que padeció hasta los 24 años.

Como consecuencia, le amputaron una pierna y le extirparon un pulmón y parte del hígado. A pesar de todo, asegura nunca dejó de ser feliz, y se considera un hombre afortunado por todo lo que ha podido vivir. Los médicos le dijeron que, debido a las múltiples sesiones de quimioterapia, su cuerpo estaba muy debilitado. Por eso, en mayo de 2019 anunció que dejaría de dar entrevistas para poder centrarse en su faceta creativa y escribir

Espinosa ha escrito nueve libros. Toda su obra está marcada por el optimismo con el que siempre ha enfrentado

los mismos que le han dado fuerza para seguir escribiendo.

Espinosa ha llegado a afirmar que morirá el 23 de abril de 2023 y hasta entonces se ha propuesto el desafío de escribir tres libros, una serie de televisión y una película.

Durante el confinamiento por coronavirus, ha hecho una pausa en su retiro creativo para reflexionar y ver qué podemos aprender sobre esta situación. "Vivir es aprender a perder lo que ganaste", explica en un video publicado hace pocos días en las redes sociales.

# LIBROS

## ***\*El mundo amarillo (2008)***

Relata todo el aprendizaje que hizo a raíz de su enfermedad. "La fuerza, la vitalidad y los hallazgos que haces cuando estás enfermo sirven también cuando estás bien, en el día a día", asegura Espinosa

## ***\*Todo lo que podríamos haber sido tu y yo si no fuéramos tu y yo (2010)***

## ***\*Si tu me dices ven lo dejo todo... pero dime ven (2011)***

## ***\*Brújulas que buscan sonrisas perdidas (2013)***

## ***\*El mundo Azul. Ama tu caos (2015)***

## ***\*Los secretos que jamás te contaron (2016)***

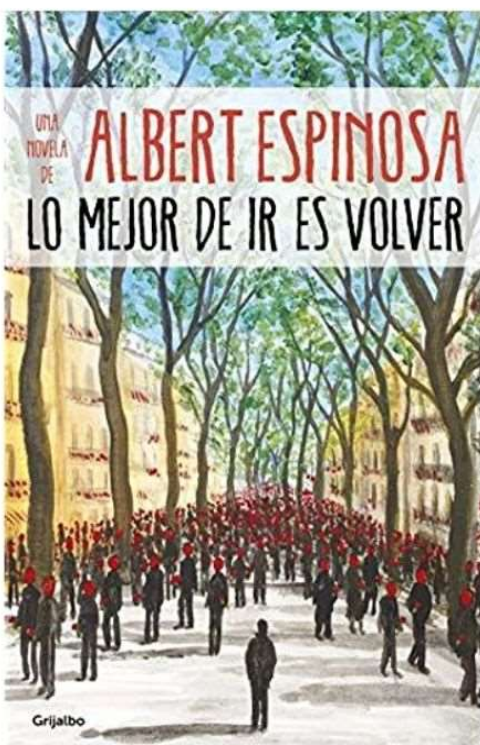
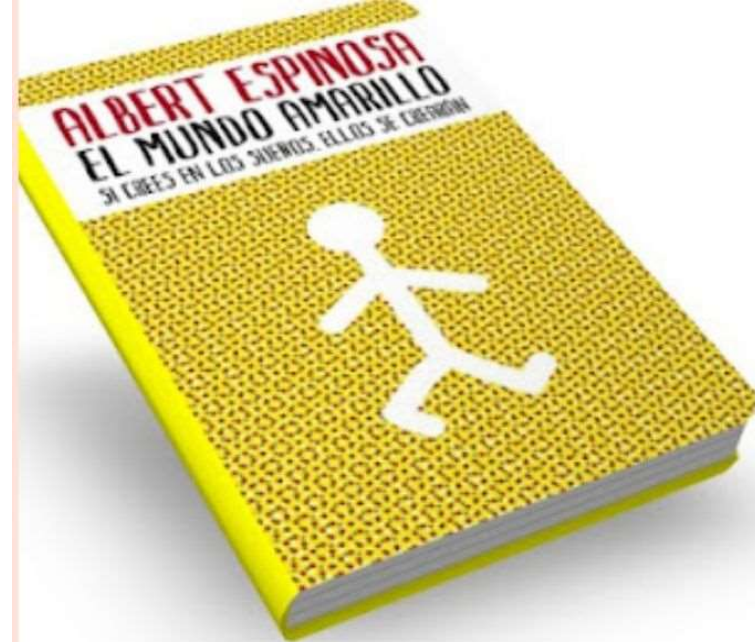
Fue escrita a raíz de la muerte de su padre. "Es una narración escrita de un tirón. La noche que perdí a mi padre me desperté y sentí que tenía que contar esos secretos". Es un reflejo de su filosofía que anima a los demás a encontrar el lado positivo de todas las experiencias.

## ***\*Lo que te diré cuando te vuelva a ver (2017)***

## ***\*Finales que merecen una historia (2018)***

## ***\*Lo mejor de ir es volver (2019)***

Fue el libro de ficción más vendido en Sant Jordi, la celebración del Día del Libro en Catalunya. La historia se sitúa en un escenario futurista pero nos hace reflexionar en presente sobre lo que es realmente importante en nuestras vidas.



# RECOMENDACIÓN LITERARIA

## Lectura infantil

"Palabras de caramelo" de Gonzalo Moure.

Kori es un niño sordomudo de ocho años que solo conoce las palabras en los movimientos de la boca. Por eso es capaz de saber lo que dice su mejor amigo, un pequeño camello llamado Caramelo

## Lectura para adultos

"La catedral del mar" de Ildefonso Falcones:

La catedral del mar es la primera novela del abogado y escritor español. Se escribió originalmente en castellano durante cuatro años consecutivos y se publicó en 2006. Narra la vida de la Barcelona del siglo XIV

## Lectura para adolescentes

"Buenos días princesa" de Blue Jeans

Han pasado algo más de dos años en la vida de los chicos que forman el club de los incomprensidos. Las cosas han cambiando desde que uno tras otro se fueron encontrando en el camino. Nuevos problemas, secretos, amores, celos...

# Serie o peli, sofá y manta

## RECOMENDACIONES AUDIOVISUALES



Ambas recomendaciones  
disponibles en NETFLIX

"Yo nunca", una serie recién estrenada  
en Netflix.

"La historia trata de la vida de Devi, una  
adolescente norteamericana de origen  
indio. Devi saca muy buenas notas, pero  
tiene un problema bastante mayor: le  
cuenta mucho socializar debido a su  
ambición y su mal genio"

Consta de 10 capítulos de 30 minutos  
aprox cada uno. Es una serie bastante  
entretenida, y hace que te enganches.  
La recomiendo para un público más  
adolescente. De momento solo tiene una  
temporada, ya que es una de las series  
más recientes de Netflix.

**Nota: 8/10**


"Perfectos desconocidos", una  
película española

"Cuatro parejas de amigos se conocen  
de toda la vida cenar juntos una  
noche. Uno de ellos propone un  
particular juego: todos deberán leer  
en voz alta los mensajes y atender a  
las llamadas que reciban"

La película es comedia española, trata  
grandes problemas de los matrimonios,  
mentiras, infidelidades, misterio... Al  
final todos los cabos se unen y acaba  
con un final inesperado.

**Nota: 7/10**

**1** Las Noches del Botánico, con el mismo cartel, pasan a 2021. El popular ciclo de conciertos en la capital tendrá que esperar un año a causa de la pandemia



**2** El Festival Primavera Sound ha anunciado este lunes que, ante la evolución de la crisis sanitaria de la Covid-19, "pospone" la edición de este año y avanza que celebrará su 20 aniversario del 2 al 6 de junio de 2021.

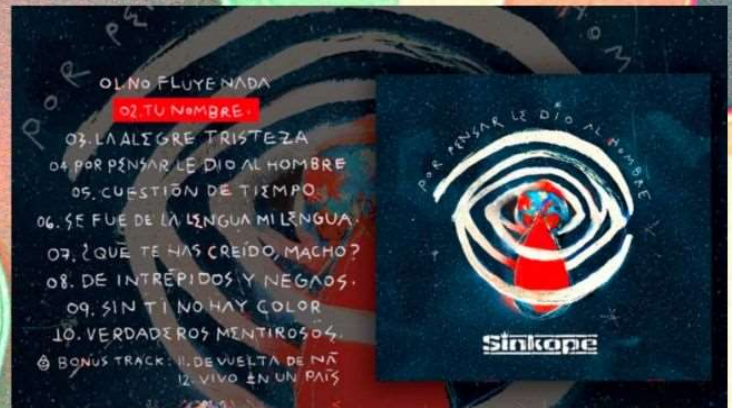
**3** La quinta edición del Mad Cool Festival, anunciada inicialmente del 8 al 11 de julio en Madrid, "no se va a poder realizar en las fechas previstas" y se aplaza para el año 2021

SIN

# Música

LA VIDA SERÍA UN  
ERROR

"POR PENSAR LE DIO AL  
HOMBRE"  
SINKOPE



LA BIEN QUERIDA  
DINAMITA

TU ERES UN BOM BOM  
KATY BANTON & BAD GYAL



# NICOLÁS BARRIENTOS BOUSOÑO

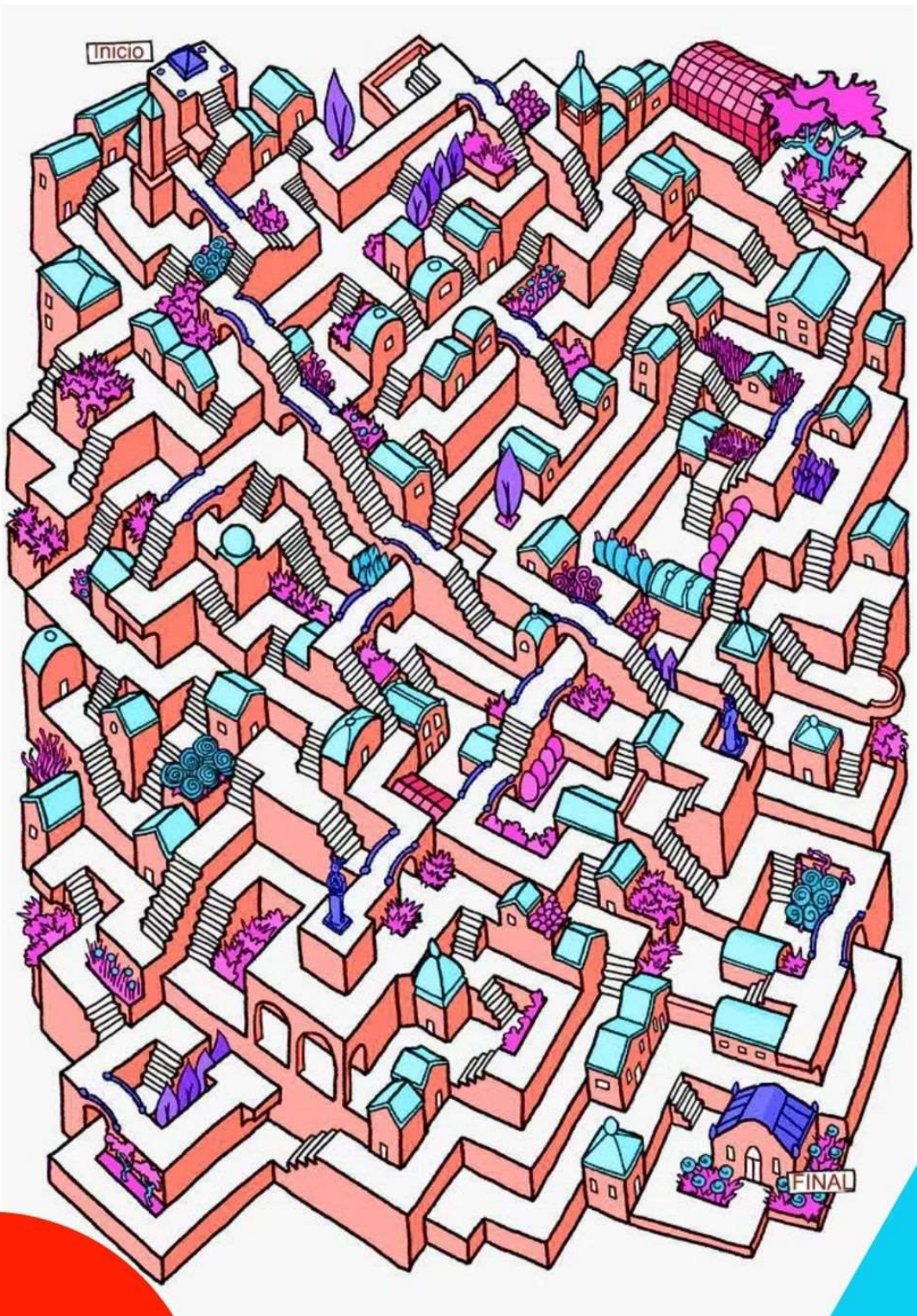
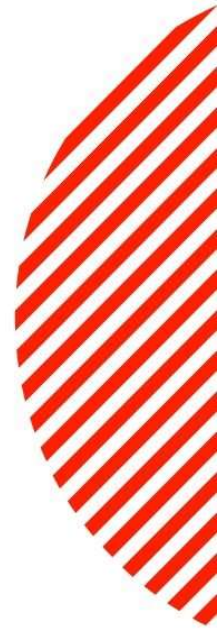
---

BOAL

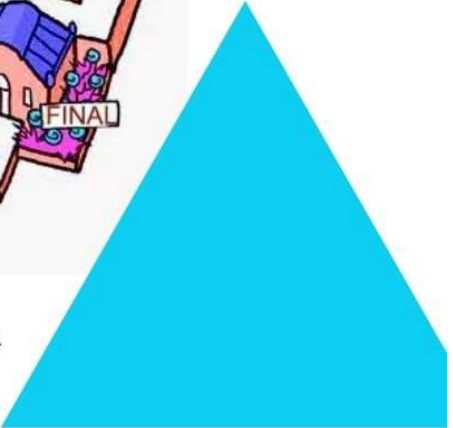
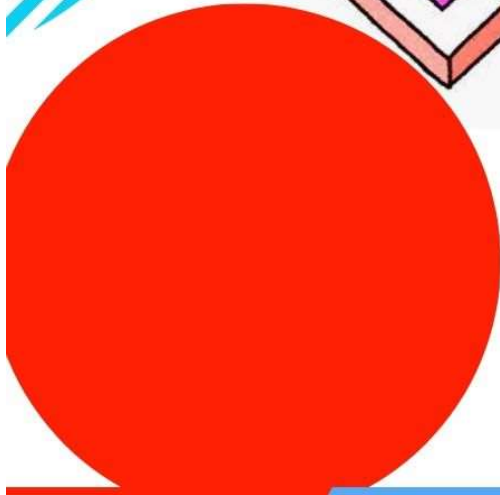
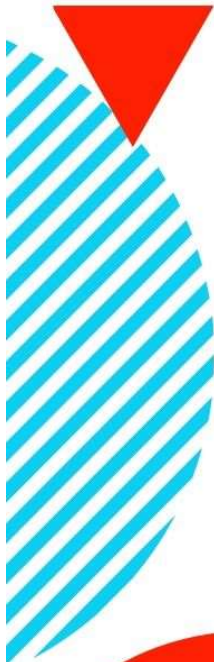
"Me parece que la iniciativa de la revista juvenil que se está llevando a cabo tanto en Boal como en Grandas de Salime es excelente, ya que la población de ambos lugares podrá disfrutar de la información que cada uno recoge en su propia revista.

En mi opinión, se debería hacer en todos los municipios asturianos también para que toda la población esté bien informada y disfruten de un ocio más juvenil"

# Pasatiempos

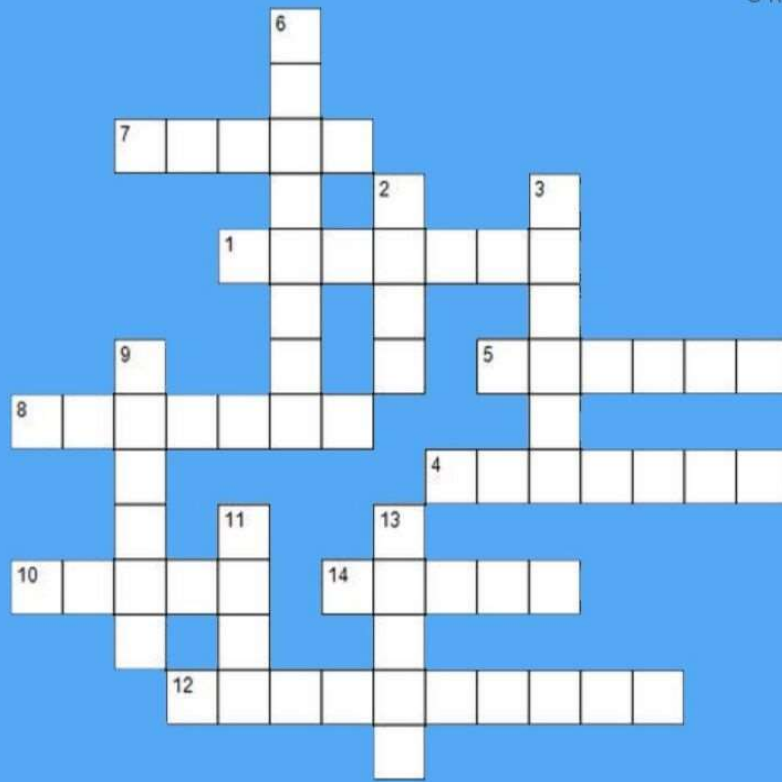


LABERINTO



POR GEMA MORODO GARCÍA





**En primer lugar traemos un crucigrama ambientado en ciudades del mundo porque, no viene mal refrescar la memoria**

### HORIZONTALES

1. Ciudad donde se encuentra la Giralda
4. País más grande de la Unión Europea
5. Situada en desembocadura del Tajo
7. País más poblado del mundo
8. Limita al noreste con Brasil
10. Capital de Ecuador
12. Capital de Estados Unidos
14. Su capital es Berna

### VERTICALES

2. Capital de Perú
3. Capital de las Filipinas
6. Es la capital de Australia
9. País escandinavo de Europa Norte
11. Fundada por Rómulo y Remo
13. Uno de los países Euroasiáticos

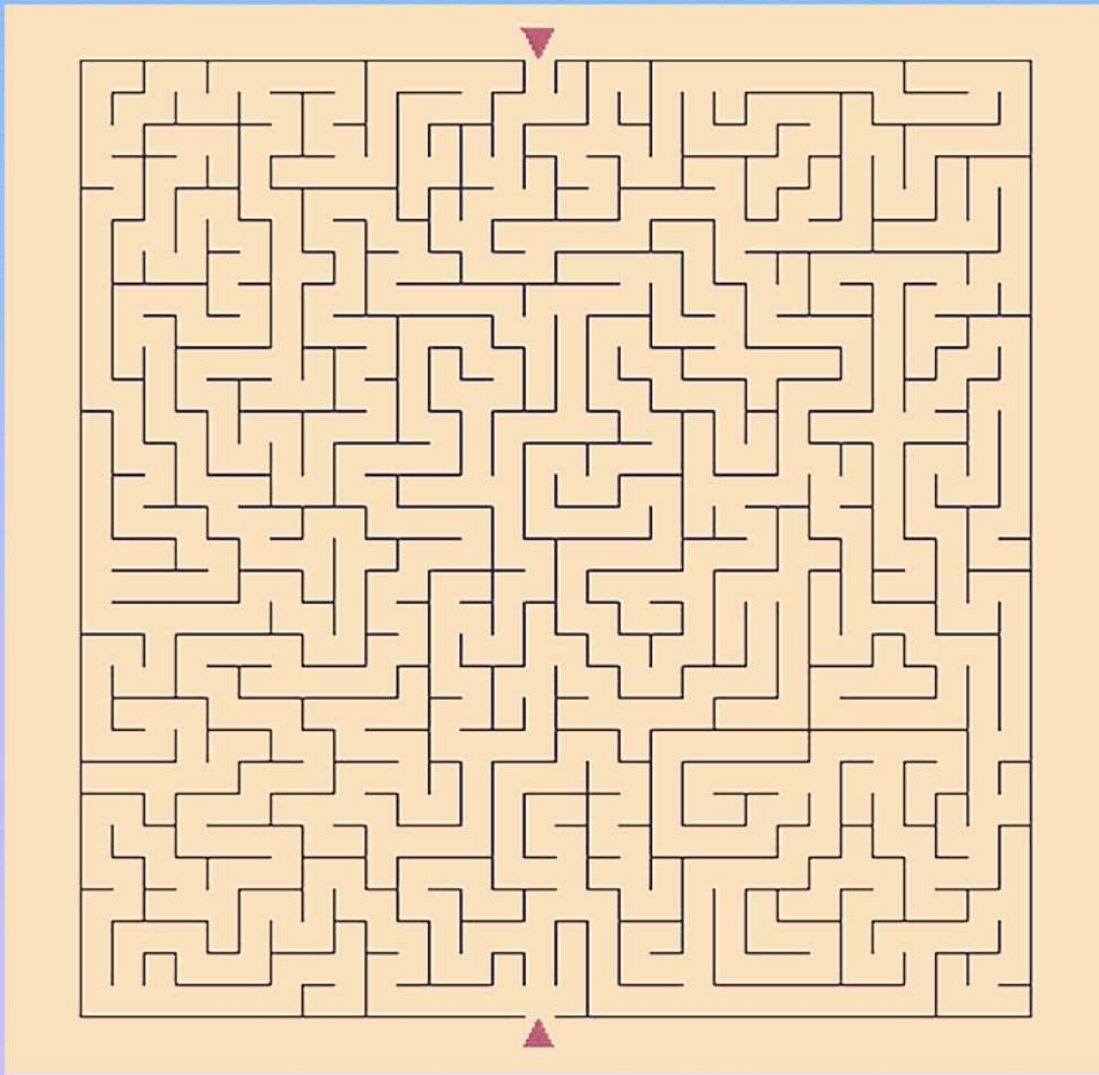
Fontanero  
Comercial  
Electricista  
Actriz  
Bibliotecario  
Contable  
Documentalista  
Esteticista  
Ilustrador  
Jardinero  
Logopeda  
Militar  
Pintor  
Redactor  
Socorrista  
Traductor

### SOPA DE LETRAS DE PROFESIONES

f u j a r d i n e r o e a o b v  
l z a t s i l a t n e m u c o d  
d q r c g t r o t n i p i b f o  
a y c o w e a c t r i z n e s r  
t g b m a h p y u o f k j s i v  
s e l e c t r i c i s t a t u o  
i q k r o t c u d a r t e e o s  
r c l c r a t i l i m m b t d j  
r q r i o r e n a t n o f i b c  
o i r a c e t o i l b i b c h o  
c g u l z r y o i q v l n i a n  
o t i l u s t r a d o r u s j t  
s a m w r t c y o g p n z t x a  
a f z r e d a c t o r v r a m b  
l o g o p e d a l x p e k c a l  
l j v t h q m b f x s n z o y e

**En segundo lugar contamos con una sopa de letras sobre diferentes profesiones, pero no**

**por ello unas son más importantes que otras**



En tercer y último lugar, contamos con un gran laberinto, no tan difícil como parece



Si todavía te aburres puedes entretenerte con algunos videojuegos como World of Warships Blitz o Call of Duty: Mobile, ambos para móvil y completamente gratis  
¿A qué esperas?

# AGENDA DE EVENTOS

Temporalmente actividades on-line debido al estado de alarma actual por COVID-19

LUCIA OUVIAÑO GARÍA

## CRÍMENES ILUSTRADOS

Si te gustan las historias de misterio, resolver enigmas y quieres meterte en el papel de un detective...no dejes pasar esta propuesta, a través de instagram (@crimenes.ilustrados). Un proyecto de @modesto\_garcia ilustrado por @javi\_decastro

Resuelve los casos observando la escena del crimen donde se desvelarán pistas y detalles importantes. ¿A qué esperas para resolver el misterio?



# EVENTOS SEMANALES

## LUNES

8:00h. Clase de Yoga en el Instagram @inescadenag

18:00h. "Muévelo" con Yadhira Bartolomé en Instagram (@conseyu\_cmx)

## MARTES

12:00h. Sprinch Lauter", un grupo informal de conversación en alemán a las por streaming (zoom)

## MIÉRCOLES

8:00h. Clase de Yoga en el Instagram @inescadenag

12:00h. "Venez Causer", un grupo informal de conversación en francés por streaming (zoom)

## JUEVES

11:00 y 12:00h. "Speak up", un grupo informal de conversación en inglés por streaming (zoom)

## VIERNES

18:00h. "Astragal Fest", #EnCasaCon diferentes artistas como Kike Babas, Kike Turrón, Ún de Grao, Fesoira a les ortigues. Alienda; Instragram (@conseyu\_cmx)

	L	M	MX	J	V	S	D
10:30	STEP	ZUMBA	GAP	ZUMBA	STEP	MASTERCLASS TONO	MASTERCLASS YOGA
11:00	COMBAT	YOGA	COMBAT	PILATES	ZUMBA	MASTERCLASS ZUMBA	MASTERCLASS BALANCE
11:30	TONO	MEDITACIÓN	TONO	HIPORESIVOS	BALANCE		
12:00		HIPORESIVOS		ESTIRAMIENTOS			
17:30	SPINNING*	STEP	ZUMBA	ZUMBA	SPINNING*	GAP	SPINNING*
18:00	PUMP	GAP	COMBAT	PUMP	DANCE	MASTERCLASS COMBAT	MASTERCLASS ATTACK
18:30	COMBAT	ZUMBA	PUMP	COMBAT	PUMP		
19:00	ZUMBA	COMBAT	ATTACK	TONO	ATTACK		
19:30	GAP 15'	HIIT 15'	GAP 15'	HIIT 15'	GAP 15'	PUMP 45'	STEP 45'

\*Inicio comienza a 17:15 y dura 45'

## EL GIMASIO TWENTYFIT

tiene una gran oferta de clases gratuitas a través de su perfil de Instagram "gimnasio\_twentyfit". Actualmente se encuentran en la 9ª Edición de su "Twentyfestival" en esta cuarentena inolvidable donde el deporte forma parte de nuestro día a día en nuestros hogares.

**MyFrenchFilmFestival** es un certamen francés de cortometrajes que mediante su iniciativa "Stay Home" nos ofrece la posibilidad de ver gratuitamente, hasta el 25 de mayo, más de 50 cortos y 20 películas; ¿Cómo? Accede a la página web de MyFrenchFilmFestival y regístrate introduciendo tu gmail, es un proceso sencillo y podrás ver los mejores cortos subtulados en un gran número de idiomas.



Written by Jeon Park. Photos by Lee Min-Han.



## Parque de la vida



Desde el peque parque de Valdés se ha ocurrido al principio del confinamiento que como los niños no pueden ir a sus instalaciones que las instalaciones vayan a ellos. ¿Cómo? A través del perfil de Facebook (Parque de la vida) colgaran una serie de 15 minivideos de unos 8 minutos de duración, que enseña los rincones del Peque Parque ataviado como un Profesor Loco. También hay una serie para más adultos parecida más a una visita guiada, para que padres e hijos no se aburran y aprendan cosas nuevas.

## Ayto. de Vegadeo

El Ayuntamiento de Vegadeo presenta "Vegadeo T.V Kids", un programa dirigido a niños hasta los 14 años. Se trata de enviar un vídeo sobre lo que estas haciendo durante el confinamiento (juegos, manualidades, bailes...) y así dar ideas a otros niños. El video será enviado al correo [plansobredrogas@vegadeo.es](mailto:plansobredrogas@vegadeo.es) y ellos lo subirán a Facebook (tamaño máximo-500Mb). Una vez enviado el video deberás rellenar un formulario de participación que recibirás al correo electrónico.

EL AYUNTAMIENTO DE VEGADEO  
PRESENTA...

# VEGADEO T.V. KIDS

**PROGRAMA DIRIGIDO A NIÑOS/AS  
HASTA LOS 14 AÑOS**

QUEREMOS QUE NOS CUENTES QUE ESTÁS  
HACIENDO ESTOS DÍAS PARA DAR IDEAS A OTROS  
NIÑOS/AS: MANUALIDADES, JUEGOS, REPOSTERÍA,  
BAILES...

**¡ GRÁBATE CON EL MÓVIL O LA TABLET Y EXPLÍCANOS  
CÓMO LO HACES!**

Envía tu vídeo a: [plansobredrogas@vegadeo.es](mailto:plansobredrogas@vegadeo.es) y nosotros lo  
subiremos al facebook. (Tamaño máx. 500MB).

Una vez enviado el vídeo deberás  
rellenar un formulario de  
participación que recibirás en tu  
correo electrónico  
+INFO. TLF: 697.163.640



YOUTH  
MAGAZINE

# PANTALLA PENTACIÓN

La prestigiosa productora teatral "Pantalla Pentación" te ofrece por tiempo limitado (del 7 al 18 de mayo) la posibilidad de ver gratuitamente la obra "Hécuba" desde tu casa. ¿Cómo?

Accediendo a la página web oficial de Teatro Bellas Artes y pinchando en el título de la obra, dura 90 minutos y la edad recomendada es a partir de 16 años.



## Museo Nacional del Prado

MUSEO NACIONAL  
DEL PRADO

El Museo del Prado nos invita a participar online en un divertido juego para toda la familia, a través de los planos ilustrados por Teresa Bellón. Es una manera divertida de conocer el Museo Nacional del Prado donde nos enseñan salas del museo con diferentes retos. Atrévete a descubrir y conocer el museo a través de estas misiones que debemos resolver en cada plano.

## Levi's

Cada día, a las 5:01 pm., si, estás leyendo bien, a las 5:01 pm, tenemos una cita. Un espacio creado en el Instagram de Levi's (@levis\_spain) y en donde todos nos podremos reunir para disfrutar de conciertos de música en directo con distintos artistas, también habrá tutoriales de customización y otras actividades. ¿Te apuntas?







# HORÓSCOPO

**CAPRICORNIO:** Harás las paces con una persona con la que estás distanciado desde hace meses, te vendrá bien para quitar ese sentimiento de culpa. En el trabajo tendrás buenas iniciativas, y si sigues así podrás llegar a ese esperado ascenso. Acumulas demasiada tensión al final del día.

**ACUARIO:** Tu relación de pareja atraviesa un momento de paz y calma, todo gracias a tu positividad, ¡sigue así!. Cuidado con los tiempos de descanso, igual no logras tus objetivos. Derrochas demasiado dinero, tendrías que tener más cuidado. Cuidado con los atracones de comida al final del día.

**PISCIS:** Has madurado en el terreno de relaciones sentimentales. Te sientes preparado para dar un paso más, solo tienes que hablarlo con tu pareja. En el trabajo tienes muchas dudas, no estás a gusto con lo que haces, prueba a hacer cambios. Cuidado con las subidas de tensión.

**ARIES:** Algo que ha hecho tu pareja te genera inquietud. Procura expresarle todo lo que sientes y despeja las dudas. Habrá sorpresas en tu cuenta corriente. Tienes un día positivo en tu trabajo. No olvides la revisión oftalmológica.

**TAURO:** Si tienes pareja viene una jornada conflictiva, cuida tus palabras. Para los solteros, vienen días de ajetreo donde tendrás que elegir. En lo económico tus cuentas siguen saneadas. Debes dormir bien para mejorar tu estado físico

**GÉMINIS:** Un buen día para hacer planes con amigos o pareja. Cuidado con tus gastos. Te ves obligado a pedir ayuda con una tarea pendiente, que solucionarás sin problema. Recuerda visitar al médico.

**CÁNCER:** Si vives en pareja deberás aflojar, estas siendo muy duro con el/ella. Si estás soltero/a vendrán tiempos de cambio que harán girar tu vida 180 grados. Tu trabajo es positivo. Los paseos nocturnos son muy saludables, procura abrigarte.

**LEO:** Podrás conocer a una persona que no te conviene, actúa con precaución o te hará mucho daño. Los nuevos trabajos serán bien recibidos, tendrás que elegir.

**VIRGO:** Si estás soltero podrá aparecer una persona interesante en tu vida, no la dejes escapar. Si tienes pareja, la comunicación fluye. En el trabajo te has ganado el cariño de tus compañeros, uno de ellos tendrá un detalle contigo.

**LIBRA:** Cumplirás tus sueños románticos. Si tienes hijos querrás disfrutar de un rato con ellos. Quizás tengas que llevar trabajo a casa. El estómago será tu zona más delicada a partir de la tarde.

**ESCORPIO:** Bien con la pareja, amigos y conocidos. Has ahorrado mucho y estas pensando es gastarlo, deberás pensarlo bien antes de hacerlo. Podrías darle a tu jefe nuevas propuestas.

**SAGITARIO:** Un cambio de actitud en tu pareja mejorará la relación. Si estás soltero deberás dar un cambio y no agobiarte. Quizás te sientas un poco agobiado en cuestiones de dinero, es algo pasajero. Aprovecha el día para descansar, procura dormir más



# PREVISIÓN DEL TIEMPO

del jueves 14 al miércoles 28 de mayo 2020

## JUEVES 14



Predominará el cielo parcialmente nublado con posibles lluvias.

La temperatura máxima es de 15 grados y mínima de 10 grados

## VIERNES 15



La situación será muy parecida a ayer, con cielos nublados y con posibles precipitaciones.

Las temperaturas serán las máximas de 11 grados y las mínimas de 9

## SÁBADO 16



Aumentan ligeramente las temperaturas hasta alcanzar los 18 grados de máxima. El cielo seguirá nublado y habrá escasas precipitaciones.

## DOMINGO 17



La temperatura continua en aumento hasta los 24 grados y por fin veremos el sol, con ausencia de lluvias.

## LUNES 18



La temperatura se mantiene en 24 grados, sin lluvias y con un cielo totalmente despejado durante todo el día

## MARTES 19



Predominarán los claros y unas altas temperaturas de 26 grados, mínimas de 13 grados, y con cero lluvias

## MIÉRCOLES 20



El sol continúa estando presente en nuestros días, aunque es posible divisar algunas nubes pero que no nos dejen lluvias.

**JUEVES 21**

Descienden las temperaturas, y pasamos de tener 26 grados a los 18 grados, con el cielo cubierto de nubes.

**VIERNES 22**

Las temperaturas vuelven a descender hasta los 14 grados, con nubes y claros y probablemente lluvias

**SÁBADO 23**

Veremos nubes y claros con escasas precipitaciones y las temperaturas suben un par de grados, aunque las mínimas bajan hasta los 6.

**DOMINGO 24**

Seguiremos con nubes y claros, escasas lluvias, y unas máximas de 15 grados y mínimas de 6 grados.

**LUNES 25**

Continúan las escasas lluvias pero el cielo no estará despejado. Las máximas y mínimas se mantienen en 15 y 6 grados

**MARTES 26**

El cielo se cubrirá de nubes parcialmente con posibles lluvias, las temperaturas máximas siguen en la misma línea con 15 grados y las mínimas aumentan a 9 grados.

**MIÉRCOLES 27**

El cielo seguirá cubierto de nubes con algún que otro claro, y posibles precipitaciones, las temperaturas seguirán igual que el martes



**PLAN MUNICIPAL  
SOBRE DROGAS  
AYUNTAMIENTO DE  
GRANDAS DE SALIME**



**Plan sobre drogas  
para Asturias**



Gobierno de  
Asturias

# PLAN MUNICIPAL SOBRE DROGAS DEL AYUNTAMIENTO DE GRANDAS DE SALIME

LA PRESENTE REVISTA FORMA PARTE DE LA  
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS  
DEL PLAN Y ESTÁ ELABORADA POR UN GRUPO DE  
JÓVENES DEL CONCEJO DE MANERA ALTRUISTA Y SIN  
NINGÚN FIN LUCRATIVO