

'El bio-Catalejo' La cabra montés y la vuelta del quebrantahuesos

El año 2014 se ha cerrado con dos cuestiones ambientales de gran relevancia que tienen entre sí más relación de la que nos puede parecer a simple vista. Por un lado tenemos la anunciada reducción de la población de la cabra montés en la Sierra de Guadarrama. En nuestras montañas el número de este ungulado ha crecido sin parar desde que fuera reintroducido a finales de los años 80 y principios de los 90, representando un problema para la supervivencia de la flora más amenazada del Guadarrama como el tejo o el acebo. La otra cuestión es el avistamiento en el Valle del Lozoya de un quebrantahuesos proveniente de la sierra granadina del Castriil, lo que puede anunciar el regreso de esta ave necrófaga a nuestra comarca.

¿Qué relación hay entre la cabra montés y el quebrantahuesos? Pues mucha, especialmente desde el punto de vista del futuro del ave carroñera. La Comunidad de Madrid pretende estabilizar en 10 años la población de la cabra montés, reduciéndola de los 4.000-4.500 individuos actuales a unos 1.500, que es el número estimado que puede soportar los ecosistemas serranos donde hoy mora. Para conseguirlo ya sabemos que se van a utilizar las armas de fuego, después de que, tanto

las jaulas-trampa y la muerte con arco hayan demostrado ser poco efectivas. Así, el 75% de los ejemplares que van a dejar de ramonear en la Sierra serán eliminados con rifles. ¿Qué va a pasar con esos ejemplares de cabra montés abatidos? Pues a fecha de hoy no ha trascendido. Es en este punto donde debe pensarse en el aprovechamiento de esa carne para rehabilitar los viejos muladares en los que casi desde la noche de los tiempos el hombre abandonaba el ganado muerto.

Todas las aves carroñeras como el buitre leonado o el negro disfrutaban hoy de espacios protegidos donde construyen sus nidos, se aparean y dan sus primeros aleteos los pollos de estas aves. Pero la lenta desaparición de los rebaños trashumantes y la reducción de la ganadería en extensivo está dando como resultado que cada vez sea menor el alimento disponible en el campo para las necrófagas. En este sentido es plausible y sobre todo necesario, disponer que las cabras monteses abatidas se lleven a los muladares, favoreciéndose el posible anidamiento del quebrantahuesos en la Sierra de Guadarrama, después de que en 1943 fuera abatido en San Lorenzo de El Escorial el último ejemplar serrano.

Por Jonathan Gil Muñoz
Director de
ElGuadarramista.com



Lucía Etxebarria cocinará en el taller de escritura creativa y desarrollo personal junto al psicólogo Sergio García

El próximo 10 y 11 de Enero, la escritora Premio Planeta y el psicólogo Sergio García harán un taller intensivo sobre el crecimiento personal y la escritura creativa, usarán ejercicios de cuentos de hadas como forma de autoconocimiento y mejora de las cualidades artísticas. También cocinarán para todo el que se apunte ese sábado por la noche. Para que les conozcamos, ambos se han acercado a nuestra redacción y se han hecho una entrevista mutua. Miren primero Lucía Etxebarria pregunta a Sergio y luego a la inversa.

- S ¿Cómo aprendiste a escribir...? L leyendo

- S ¿Es más fácil para ti, escribir o cocinar? L Cocinar. Un cocinero se convierte en artista cuando tiene cosas que decir a través de sus platos, como un pintor en un cuadro o una escritora en sus novelas

- S ¿Te consideras una mujer con mucho carácter? L Orgullosa de serlo. Lo más encantador de las mujeres con carácter es que se puede hablar con ellas noches enteras sin aburrirse y que pueden salir con lo más inesperado en el momento menos indicado.

- S ¿piensas que los hombres llevan bien que sus parejas sean muy inteligentes? L Por supuesto. Emocionalmente inteligentes.

- S ¿conocías la sierra de Madrid? ¿Tienes algún rincón que te guste más? L Mi familia hace años tuvo una casa en El Escorial, en la Urbanización Prado Real, que desgraciadamente se vendió por problemas económicos. Tengo recuerdos muy bonitos de los veranos allí.

- L ¿La psicología ayuda a escribir? S Si tener las cosas cla-

ras, te permite escribir. En Estados Unidos, todo el mundo va al psicólogo para vivir mejor.

- L ¿Cocinas? S No. Aunque en el curso, seré pinche de cocina, no me gusta pero soy "muy bien mandado"

- L ¿Por qué a estos cursos se apuntan más chicas que chicos? S Bueno, la mujer es más experta en mirarse y conocerse, nos sacan ventaja a los hombres. Es fácil ligar si se apunta algún chico.

- L Trucos para escribir. S Hacerlo todos los días, leer y tener algo que decir...

- L ¿Conoces nuestros pueblos? S Sí claro, en Santa María de la Alameda he nacido y en El Escorial tengo la consulta...estoy jugando en casa...

D. Sergio García Soriano
Psicólogo TEL:660046657
www.
psicologosergiojgarcia.com

Musicoterapia

En el departamento de animación de la residencia Orpea dedicamos un día a la semana a la realización de un taller de musicoterapia, en el cual tocamos instrumentos, cantamos canciones, bailamos y hacemos todo tipo de actividades con la música.

La musicoterapia es el manejo de la música y sus elementos musicales (so-

un paciente o grupo, en un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas.

En el taller de musicoterapia no escuchamos un tipo de música u otro según el estado que tenga el paciente y el que se quiera conseguir, sino que tratamos de conseguir que el paciente participe en la música, la cree, improvise, memorice sonidos, coordine ritmos etc...Todo esto desde el punto de vista emocional y del bienestar, sin tratar de hacer composiciones musicales coherentes. Se trata de que el paciente se exprese y se comunique a través de la música

en lugar de la comunicación verbal.

Este taller de musicoterapia lo dividimos en varias partes: en la primera realizamos todo tipo de juegos musicales, juegos de memoria, de comprensión, ritmo y coordinación. A continuación pasamos a la improvisación musical, donde creamos ritmos, melodías y canciones. En la siguiente fase cantamos canciones conocidas por los residentes, y por último dedicamos una parte al baile y movimiento.

Es una actividad lúdica a la par que terapéutica, en la cual los residentes se divierten aprendiendo nuevas actividades, a la vez que mejoran sus capacidades.

Sara Llobet



Animadora Sociocultural



nido, ritmo, melodía y armonía) con

GENERACION LAS ROZAS

CÓMICS

MANGA

LIBROS

JUEGOS

CARTAS

FIGURAS

TORNEOS
ACTIVIDADES
EVENTOS

91 637 48 62

Cuesta de San Francisco, 6 - Las Rozas de Madrid (Madrid)

www.genlasrozass.es

Para estar bien informado:
capitalnoroeste.es

CN