

# VEGGINOS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA A. DE V. "EL TAJO" DEL POLIGONO

MAYO-JUNIO-86

3.400 EJEMPLARES DE DIFUSION GRATUITA

Nº 18



XIV Fiestas de Primavera, vuelta a los orígenes, todo será abierto y gratuito

Páginas Centrales

**Nuevo «Plano Callejero»**

Boletín APAS

**Libros aconsejados  
para niños**

**Taller de Música  
para jóvenes**

**Exposiciones  
y Cultural**

**Colaboración  
Centro Salud**

**Los Barrios, por la paz**

Editorial

**IX Carrera Pedestre Popular  
Homenaje a José Luis Díaz  
Toledo**

**Prepararse para correr  
Presentación Equipo Ciclista  
(Seat-Diauto)-Hueso**

**Laboral**

**100 Aniversario 1º Mayo  
Marcelino Camacho estuvo  
en nuestro Barrio**



El Polígono clama por tener árboles, esperamos que nuestro Ayuntamiento, se sensibilice, de una vez por todas con este problema

**Mery's**  
linea joven

Te ofrece en exclusiva el  
**CHEQUE & REGALO**

Hasta el 100% del valor  
adquirido, a descontar de tu  
próxima compra.

C/. Cascajoso, 13 - Polígono Industrial  
Telf. 23 15 07 TOLEDO

**TOLDOS**  
**TOLEDO**

- ★ RAPIDEZ
- ★ CALIDAD
- ★ ECONOMIA

Sta. Cristina, 16 • Tel. 35 88 55 • Olias del Rey

**Talleres BONILLA**

PINTURA AL HORNO

- \* MECANICA \* CHAPA Y PINTURA
- \* SERVICIO GRUA PERMANENTE



CARRETERA TOLEDO-OCAÑA, Km. 7  
TELEFONO 23 11 75  
Polígono Industrial  
TOLEDO

# Conozcamos Sefarad

Se ha celebrado del 5 al 12 de mayo en el Centro Cívico una muy interesante exposición patrocinada por el Museo Sefardi de Toledo, dependiente del Ministerio de Cultura, conjuntamente con la Asociación de Animación Socio-cultural de Toledo, habiendo colaborado el Excmo. Ayuntamiento en Toledo y el grupo de diseño DIN-A4, cuyo título genérico fue: **CONOZCAMOS SEFARAD**

Conozcamos Sefarad (nombre que los judíos dieron a España durante y después de su permanencia en ella), es una exposición ante todo didáctica en un espíritu de acercamiento de los Museos a los centros docentes y los barrios.

Tratado el tema de la permanencia de los judíos en España desde una perspectiva histórica y cultural hasta

su expulsión en 1492; nos lleva esta muestra por los diferentes aspectos de la cultura de un pueblo tan rico en tradiciones como es el judío.

También los aspectos religiosos están tratados en ella con información gráfica y objetos de culto.

En definitiva es una muestra que ha merecido la pena de ser visitada por su carácter informativo, de un aspecto de nuestra historia, de nuestra propia cultura, que junto con la árabe, supieron armónicamente convivir en nuestro Toledo.

Esperemos que esta iniciativa sea recogida y mueva a otros Museos e Instituciones de nuestra ciudad a similares trabajos.

Desde aquí nuestra más sincera enhorabuena a sus organizadores. Animación Socio-cultural de Toledo.

## Exposición de Guerrero Montalbán

«Interpretaciones». Sinagoga del Tránsito. Ministerio de Cultura. Del 15 de mayo al 2 de junio 1986.

Esta nueva exposición, conforma junto con "Historias de Inquisición y otras historias" (Tolmo-1984) parte de la trilogía dedicada al tema que genéricamente he denominado "Judaismos".

"Interpretaciones", que hoy presentó en el Museo Sefardi, gira en torno a las festividades judías, poniendo quizás mayor énfasis en la de Pesa. H. (fiesta mayor por excelencia) y en la lectura de Haggadot (relatos, cuentos y leyendas) que forman parte del ritual de la cena.

"Interpretaciones" es el resultado de un largo trabajo de documentación para verter a mi forma de expresión las miniaturas o grabados de libros que abarcan desde el siglo XVIII.

Libros como la Haggada de Sarajevo o el Códice Rosián del Vaticano, las Ketubbot (contratos matrimoniales ilustrados) o el precioso traje de novia judeo-marroquí del Museo Sefardi.

Con "Interpretaciones" como parte de la trilogía intento un mayor acercamiento de religiones y culturas que tanto tienen en común y que pudieron convivir armónicamente en este Toledo que tanto necesito.

"Interpretaciones" no hubiera sido posible sin la inestimable ayuda y amistad del personal que trabaja en el Museo Sefardi, quienes en todo momento apoyaron la idea y resolvieron algunas de mis lagunas sobre el tema.

## Cerámica de Miguel Lancha en el «Rincón de Arte Welty»

En nuestro rincón de arte siguen las exposiciones de diferentes artistas toledanos (estamos intentando traer artistas de otras regiones y esperamos tenerlos pronto), a los que seguiremos ofreciéndoles el RINCON para que sus obras sean contempladas por el público en general, no solamente sus amigos.

Dentro de las Artes Plásticas, desde el 13 de mayo al 10 de junio, tiene cabida por primera vez una exposición de Cerámica, pues últimamente, las exposiciones de este arte están teniendo buena aceptación por el público, que gusta de ellas.

El ceramista en cuestión es Miguel Lancha, que tiene su estudio de traba-

jo en Burguillos, donde fragua su obra desde hace 12 años que se dedica a la cerámica de una manera autodidacta, aunque ha cursado estudios en la Escuela de Artes y Oficios de Toledo, él así se cataloga, con sus obras de Cuerda Seca al principio y después, trabajando sobre vasijas con figura expresionista de personas, tocando también los caretos, además de otras investigaciones en las que está trabajando.

Miguel Lancha no es la primera vez que expone, pues ya lo ha hecho en varias ciudades como Talavera de la Reina, Villa de D. Fadrique, Ponferrada y naturalmente, en Toledo, donde vuelve a exponer y donde le deseamos suerte y que guste su arte.

Del 10 de junio al 30 de julio expondrá sus pinturas Francisco García "Gago"

## Fiestas del Barrio Exposición de pintura y fotografía

Con motivo de la XIII edición de las fiestas de primavera se celebrará una exposición de pintura y fotografía en las salas del centro cívico cultural del Polígono Industrial de Toledo. Esta exposición permanecerá abierta al público del 1 al 8 de junio.

### TALLERES FA-PRE

c/. Miraelrio, 4 ■ Tel. 36 60 14 • 2306 53

NAMBROCA (Toledo)

- \* Matricería
- \* Fabricación y venta de remolques deportivos
- \* Montaje de enganches
- \* Carpintería de aluminio



## Diauto, S. A.

PARCELA 146  
POLIGONO INDUSTRIAL  
TOLEDO

TELS. 23 07 00  
23 07 04

## EDITORIAL

# El desarrollo de la conciencia pacifista en los barrios

Al principio de la década de los 70, con el desarrollo de la crisis económica mundial, se apreció un fuerte y progresivo incremento de la carrera armamentista. A las investigaciones y fabricación de armamento se dedican fuertes sumas de dinero. Como decíamos antes, en un momento de crisis económica, esta orientación actúa como un mercado de sustitución que garantiza los beneficios del capital invertido.

De la carrera de armamentos sobresale el peligro de un enfrentamiento bélico entre las dos potencias, con todo lo que supondría la utilización de los arsenales nucleares. El funcionamiento de uno de estos ingenios supondría un holocausto para la humanidad.

La lucha por la paz, se ha convertido así en un objetivo en sí mismo, para todos los pueblos del mundo. Se entiende racionalmente que el armamento nuclear nunca puede tener un carácter defensivo. En este sentido la búsqueda de la paridad estratégica y la política de disuasión nuclear no se puede justificar. Por lo tanto, cualquier iniciativa hacia el desarme unilateral, es positiva.

Disminuyen las prestaciones a los ciudadanos y se reducen los presupuestos para inversiones de utilidad social. Pero incluso existen otras consecuencias, como la aplicación de la tecnología en la fabricación de armamentos sofisticados, que reducen la posibilidad de su control por el conjunto de ciudadanos.

Dentro de la espiral del peligro de guerra, la presencia de bloques militares es un factor más de desestabilización, históricamente lo han sido.

La necesidad de la disolución de los bloques militares y de la neutralidad, son sin duda, un deseo cada vez más extendido en la sociedad. Estas reivindicaciones que forman parte de los objetivos de las movilizaciones pacifistas, son pieza clave para desarticular el militarismo actual.

Si resaltamos que existen fuertes movimientos de contestación y multitud de protestas populares, a nivel mundial, debemos resaltar también que, no obstante, existe una ofensiva ideológica que se refuerza con argumentos sobre "la necesidad de la defensa del mundo occidental" ... y que trata de atraer el apoyo de amplios sectores de la opinión pública, mediante la utilización masiva de todos los medios de comunicación públicos y privados.

A nivel de nuestros barrios, de los vecinos, hay que enfrentarse a cualquier ideología sobre la guerra, contrarrestarla, forjando una cultura por la paz, contra el militarismo de la sociedad.

En los barrios es posible denunciar el creciente belicismo y violencia de las películas, de la televisión, peligro creciente por la próxima puesta en funcionamiento de televisiones privadas que se surtirán del mercado tradicional de telefilms, que no hacen sino resaltar mitos y héroes que ignoran la miseria de la guerra y justifican el asesinato generalizado.

Desde nuestros barrios, en los colegios, desde las A.P.A.S., es posible formular una educación pacifista entre nuestros hijos, que evite los juguetes bélicos, que dignifique las figuras de pensadores por la paz y que cree toda una cultura de rechazo a la violencia.

En este sentido, un desarrollo consecuente de las posiciones por la paz, debe oponerse a cualquier agresión, de cualquiera de los bloques o países, a otro país, defendiendo el principio de soberanía nacional y de no agresión.

Este movimiento a desarrollar en nuestros barrios, debe exigir la reducción de recursos para la guerra o su prevención, incidiendo para que los mismos sean destinados al desarrollo de la cultura, la paz y el progreso.

Debe orientar la objeción de conciencia de nuestros jóvenes en el sentido de despenalizar la consideración social de aquellos jóvenes que no desean prestar un servicio de armas. La normalización social de la objeción de conciencia, pasa porque desde las Asociaciones de Vecinos seamos capaces de informar objetivamente sobre la misma a nuestros jóvenes.

Desde los barrios puede denunciarse el tráfico de armas a otros países y los falsos tópicos de que sólo a través de la industria de armamentos se puede solucionar el paro.

Presionar a los gobiernos a través de sus embajadas en acciones de propaganda y denuncia, para que se eliminen las armas nucleares y disminuyan los presupuestos de guerra en favor de otras necesidades básicas.

En muchos casos relacionar el uso de la energía nuclear y de tecnologías de guerra al deterioro progresivo del medio ambiente, a la necesidad de oponer tecnologías blandas y no contaminadas.

Desde los barrios podemos desarrollar una conciencia progresiva en favor de todos los pueblos que sufren diversas formas de tiranía política a los que se les niegan los más elementales derechos y libertades democráticas.

Es evidente que desde las Asociaciones de Vecinos, desde nuestros barrios, podemos contribuir eficazmente al desarrollo de una conciencia política que eleve la capacidad crítica y de respuesta de nuestros convecinos.

En la tarea de desarrollar establemente el tejido social, la creación de una corriente amplia de opinión sobre los principales problemas sociales que aquejan a nuestra sociedad actual es un elemento fundamental que genera una consolidación de las posiciones democráticas y conscientes entre los vecinos.

Por todo ello, el desarrollo de una conciencia ciudadana por la paz es tarea principal de todas las Asociaciones de Vecinos.

Toledo, Mayo de 1986.

LA JUNTA DIRECTIVA

## Fe de erratas en el número anterior

En el artículo sobre el campamento, donde decía "Asociación de Vecinos "La Verdad", de Palomarejos, debería poner "Asociación de Vecinos "La Voz del Barrio".

En la información sobre la Semana Infantil, la primera mención sobre Literatura correspondió a María Alba Regidor, de 12 años, con la obra "Edad Verde".

En la clasificación del Cross Infantil figuró como segundo clasificado en la clasificación general José Ferrón, que es correcto, pero además fue el primer puesto en la categoría de Alevines.

## VECINOS

Boletín Informativo de la Asociación de Vecinos EL TAJO del Polígono Industrial.-Toledo. C/. Cedena, nº 1. Tfno.: 23 03 40

COORDINACION:  
Emiliano García  
Rosa María Izquierdo

REDACCION:  
Jesús Sánchez Llave

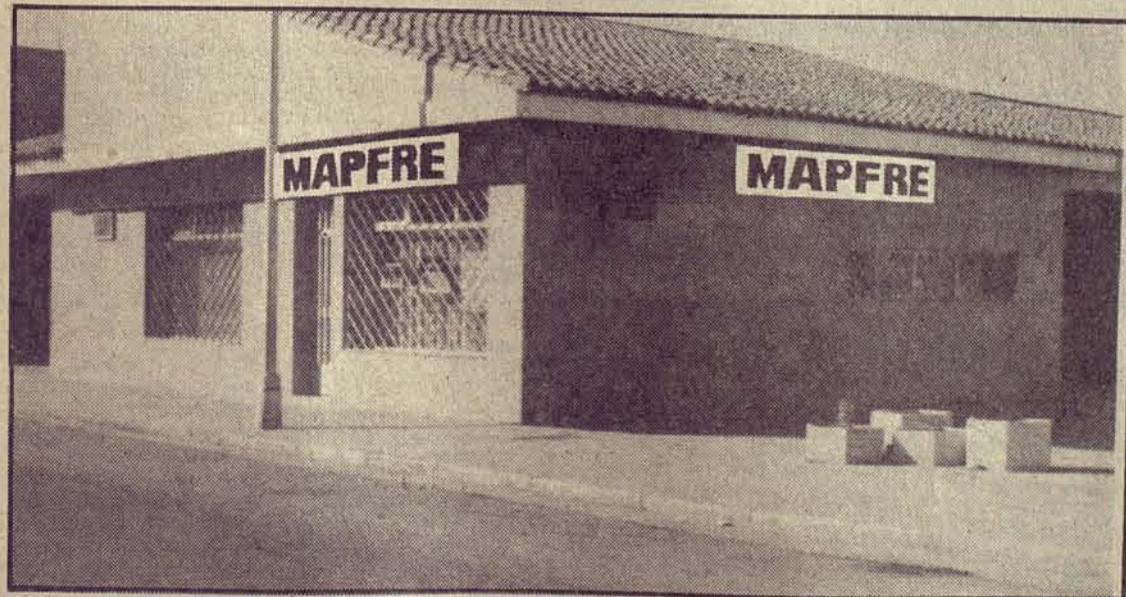
FOTOGRAFIA:  
Villanueva

DISEÑO PUBLICIDAD:  
José Luis González

PUBLICIDAD:  
Rosa María Bautista  
Teresa Romero  
Emiliano García

Y la inestimable colaboración de los comerciantes anunciados que hacen posible la gratuidad de este periódico.

Imprime: NUPREDA.-Talavera.  
Tirada: 3.400 ejemplares.  
D.L. TO-210-82.



**MAPFRE**

Sus profesionales les esperan para servirle y asesorarle.

POLIGONO INDUSTRIAL

C/ Alberche s/n

Tº 230451

# Colaboración Centro-Salud

## GUIA PRACTICA PARA DEJAR DE FUMAR

## CONSEJOS PRACTICOS

¿Por qué un suplemento sobre cómo dejar de fumar?

▪ Fumar aumenta el riesgo de contraer cáncer de pulmón, distintos tipos de enfermedades cardiovasculares y enfermedades respiratorias crónicas de diversa gravedad. La morbi-mortalidad atribuible principalmente al consumo de tabaco ha experimentado en pocas décadas un incremento epidémico alarmante, desde que la potente industria tabaquera inició la manufactura de cigarrillos a gran escala.

▪ Pero, paralelamente al problema social que implica, el tabaquismo es también un problema personal para el fumador. A menudo, a veces diariamente, la mayor parte de los fumadores dicen que les gustaría dejar el tabaco. Pero, entre el deseo de dejar de fumar y su ejecución práctica, existe una distancia importante, no siempre fácil de recorrer:

Desde sus inicios, la revista «Salud» ha ido publicando informaciones relacionadas con el problema del tabaquismo y su prevención. De igual forma, publicaciones especializadas o de divulgación, la prensa y los medios de comunicación de masas, vienen difundiendo en estos últimos años unos hechos que afectan a toda nuestra comunidad: *La relación entre el consumo de cigarrillos y el aumento de la incidencia de diversas enfermedades es un hecho irrefutable.*



▪ Muchos fumadores sueñan todavía con ese «método infalible» que por arte de magia los llevará a dejar el tabaco para siempre y sin el

menor esfuerzo. Desafortunadamente, tal método milagroso, cien por cien seguro y fácil de llevar a la práctica, no existe. Pero es igualmente cierto que no hay ningún misterio en el hecho de dejar de fumar.

### Usted quiere dejar de fumar

...por eso sigue leyendo esta página, y ¡eso es ya un buen síntoma de éxito!

▪ Nosotros queremos ayudarle. Continúe leyendo y nos lo agradecerá.

▪ Dejar de fumar no es imposible, sino muy al contrario, los millones de ex-fumadores demuestran que puede lograrse y con éxito. Las orientaciones que encontrará a continuación incluyen las formas más utilizadas y que mejores resultados han dado a estos ex-fumadores.

Conozca las características de la droga que va a dejar

▪ Muchos fumadores intentan repetidas veces dejar el tabaco, y, ante fracasos reiterados, acaban admitiendo con desesperación: «es más fuerte que yo». ¿Cuál es, pues, esta fuerza que parece estar decidida a imponer al fumador este comportamiento repetitivo de auto-administración, característico de un estado de dependencia?

▪ En el cigarrillo hay que diferenciar dos tipos de dependencia: una dependencia farmacológica, que responde a la necesidad del organismo de obtener una cantidad determinada de nicotina, y una dependencia comportamental o gestual, ligada a la necesidad automática de repetir determinados gestos ante situaciones concretas.

▪ Para dejar de fumar, Vd. debe afrontar adecuadamente ambos tipos de dependencia, mediante un esfuerzo real para romper con una droga a la que su cuerpo se ha acostumbrado y desconectarla de todas las circunstancias en las que habitualmente solía fumar de forma automática.

No se impaciente; prepárese primero adecuadamente

▪ Vd. lleva mucho tiempo fumando; no se impaciente ahora. Tómese tiempo para conocer por qué fuma, por qué quiere dejarlo, cómo y cuándo lo hará.

▪ Dése tiempo y piense que se propone dejarlo *completamente y para siempre.*

▪ Tómese tiempo para pensar en la decisión que ha tomado.

▪ Lea su lista personal de motivos varias veces al día: Por la mañana al levantarse, mientras trabaja haga una pausa y piense en sus motivos, antes de dormir, etc... Aparte de leerla, piense en el significado, y asegúrese de que son razones auténticamente importantes para Vd.

▪ Fije un día determinado para dejar de fumar. Considere este día como inaplazable bajo cualquier circunstancia.

▪ A la hora de fijar esta fecha, procure que no sea una época de especial tensión, de exceso de trabajo, de grandes preocupaciones, de exámenes, etc... Elija, por ejemplo, el inicio de un fin de semana, o durante unas vacaciones, o un período en que se encuentre mentalmente relajado, etc.

▪ Desde ahora, y hasta la fecha que se ha propuesto, empiece por no fumar «automáticamente». Esto significa que antes de encender un cigarrillo debe detenerse a pensar si es del todo imprescindible, o lo alumbrará por pura rutina.

▪ Apunte cada cigarrillo, antes de fumárselo, en su hoja de registro diario. Esto le ayudará a no fumar automáticamente y a darse cuenta de por qué fuma.

▪ *Ahorre dinero.* Calcule, a precio de cigarrillos no fumados, el precio de una cosa que desea hacer mucho tiempo. Calcule cuanto tiempo de no fumar necesitará para poderla comprar.

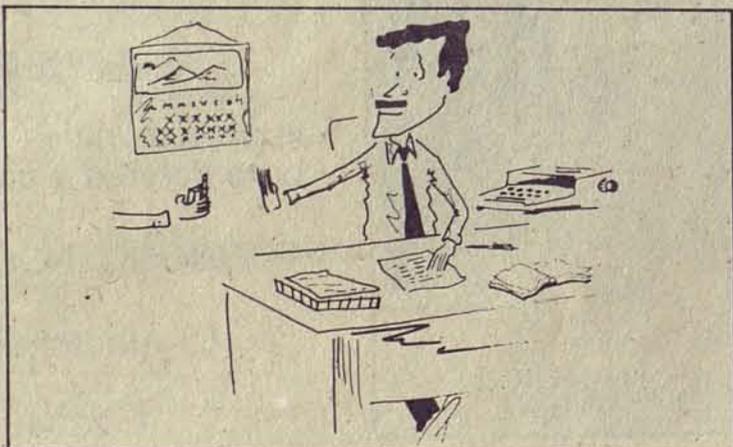
## USTED PUEDE DEJAR DE FUMAR

El primer y más importante paso para dejar de fumar es prepararse mentalmente para ello. Debe convencerse de que Vd. quiere realmente dejar de fumar, y luego, obrar en consecuencia.

### Revise sus razones para querer dejarlo

Señale en la lista siguiente las razones que Ud. considera *personalmente* importantes para dejar de fumar:

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Me sentiré más ágil.   | <input type="checkbox"/> Mis pulmones y mi corazón estarán en mejores condiciones para defender su funcionamiento normal. | <input type="checkbox"/> Reduciré mis posibilidades de desarrollar problemas circulatorios. | <input type="checkbox"/> Seré un buen ejemplo para mis hijos y sus amigos.                            |
| <input type="checkbox"/> Gozaré de mejor salud en general.                                    | <input type="checkbox"/> Reduciré mis posibilidades de contraer enfermedades respiratorias crónicas.                      | <input type="checkbox"/> Reduciré mis posibilidades de desarrollar problemas circulatorios. | <input type="checkbox"/> Ahorraré dinero.   |
| <input type="checkbox"/> Disminuiré o desaparecerá del todo mi tos persistente.               | <input type="checkbox"/> La piel del rostro rejuvenecerá hasta recuperar la apariencia propia de mi edad real.            | <input type="checkbox"/> Desaparecerá el mal aliento de mi boca.                            | <input type="checkbox"/> Respetaré el derecho al aire libre del humo del tabaco de quienes me rodean. |
| <input type="checkbox"/> Sentiré menos cansancio.   | <input type="checkbox"/> Reduciré significativamente el riesgo de contraer cáncer de pulmón.                              | <input type="checkbox"/> Aumentaré mi calidad general de vida.                              | <input type="checkbox"/> Tendré la sensación de haber recuperado un poco de la dirección de mi vida.  |
| <input type="checkbox"/> Mejorará mi circulación sanguínea.                                   | <input type="checkbox"/> Reduciré considerablemente mis posibilidades de padecer enfermedades cardíacas.                  | <input type="checkbox"/> Aumentaré las posibilidades de que mi hijo nazca con salud.        |   |
| <input type="checkbox"/> Recuperaré el olfato.  |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Recuperaré el placer de saborear el gusto de los alimentos.          |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Rendiré más física y mentalmente.                                    |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> No me cansaré tanto ante cualquier esfuerzo físico.                  |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Tendré más resistencia física para la práctica de cualquier deporte. |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Me será más fácil reducir el consumo de bebidas alcohólicas.         |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Me sentiré más satisfecho conmigo mismo.                             |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Tendré la sensación de haber ganado una pequeña libertad más.        |   |   |   |
| <input type="checkbox"/> Sufiré menos resfriados, gripes y otras enfermedades esporádicas.    |   |   |   |



(Añada más razones personales)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Revise la lista anterior y a continuación escriba los 8 motivos más importantes para Vd.:

- Lista de motivos personales
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

### Búsquese una compañía

▪ Puede ser que alguien alrededor suyo también desee dejarlo. Inténtenlo juntos, ayúdense mutuamente.

▪ La noche anterior a la fecha señalada, fúmesse o tire todos los cigarrillos que todavía le queden. Esconda encendedores y ceniceros, de manera que, a la mañana siguiente, no tenga a mano nada relacionado con el tabaco.



**No se alarme; ¡no será para siempre!**

▪ Durante los tres o cuatro primeros días sentirá un deseo intermitente y muy fuerte de fumar. Esto hace que durante este primer período aumente el nerviosismo y la tensión frente a cualquier cosa.

▪ En los momentos en que el deseo de fumar sea más imperioso, haga cuanto a continuación le indico, y ¡sobre todo, no fume! La extrema sensación de necesidad que siente *no es eterna*, sólo dura unos instantes. Si es capaz de resistirlos, habrá podido más Vd. que el cigarrillo.

▪ *Relájese* respirando profundamente. Aprenda a llenar de aire y no de humo sus pulmones. Retenga al máximo posible el aire en su interior y expúlselo libremente. Concéntrese en lo que hace y sienta el bienestar que le producirá el ejercicio. Repita esta respiración lenta varias veces, le relajará mucho si la hace poco a poco y concentrándose.

▪ Mire el reloj y espere medio minuto.

▪ Puede beber un vaso de agua o de zumo de frutas.

▪ Puede masticar algún chicle o caramelo sin azúcar, comer una manzana, una zanahoria o «picar» cualquier otro alimento bajo en calorías.

▪ Estos momentos difíciles serán cada día menos intensos y se presentarán más espaciados unos de otros.

▪ Por fuerte que sea su dependencia, las ganas de fumar no son eternas. Al cabo de pocas semanas habrán desaparecido casi por completo.

**Durante los primeros días sin fumar**

▪ Además de continuar practicando los consejos referidos al primer día, durante las primeras semanas, procure cambiar hasta donde le sea posible su rutina, evitar las situaciones en las que habitualmente acostumbraba a fumar y en su lugar hacer cosas que le agraden y que nunca antes había hecho.

▪ En su trabajo procure, cuando pueda, alejarse de quien fume, tenga sus manos ocupadas con otros objetos que no sean cigarrillos.

▪ En las situaciones de tensión, procure respirar profundamente y pensar que el cigarrillo no es lo que le ayuda a superarlas. Es Vd. y sólo Vd. quien resuelve las tensiones, no importa por cuanto tiempo haya pensado que era el cigarrillo lo que le ayudaba a soportar y vencer los momentos difíciles.

**10 Principios para el ex-fumador**

1. No piense que tendrá que estar toda la vida sin fumar. Preocúpese tan sólo por el día presente.

2. Evite tentaciones. Mantenga encendedores, cerillas y ceniceros lejos de su presencia.

3. Evite estar con fumadores tanto como le sea posible. Piense que siempre es interesante hacer nuevos amigos.

4. Tenga siempre a punto algo para «picar» o masticar. Fruta fresca, frutos secos, chicle sin azúcar... hasta una zanahoria. Cualquier cosa menos cigarrillos.

5. Durante el día hay momentos peligrosos: los pequeños descansos del trabajo, cuando va a tomar algo... tenga mucho cuidado.

6. Contenga el deseo imperioso de fumar, haciendo actividades que le distraigan.

7. Aprenda a relajarse sin cigarrillos. Repita las respiraciones relajantes que ya le he explicado, cada vez que se sienta tenso.

8. Recuerde su lista de razones para no fumar.

9. Aparte el dinero que ahorra cada día. Vea cómo crece.

10. No ceda nunca. ¡Ni siquiera por un sólo cigarrillo!



**El día que lo deje**

▪ En el día elegido, levántese con un poco de tiempo. Trate de levantarse un cuarto de hora o media hora antes de su hora habitual. Necesita un poco más de tiempo para emprender esta jornada difícil.

▪ Al despertarse, no piense que no volverá a fumar nunca más. Piense tan sólo en que hoy no va a fumar y que respetará esta decisión cada vez que tenga ganas de encender un cigarrillo.

▪ Empiece el día regalando aire a sus pulmones en lugar de humo. Haga un poco de ejercicio, o un corto paseo. Practique respiraciones profundas en un lugar donde disponga de aire más puro. Note cómo el aire entra en sus pulmones.

▪ Seguidamente, dúchese normalmente con agua caliente, pero acabe hoy su ducha con agua fría. Esto le ayudará a relajarse.

▪ Beba mucha agua y toda clase de zumos de frutas, preferentemente naturales y ricos en vitamina C. Le ayudará a eliminar más rápidamente la concentración de nicotina en su organismo.

▪ Elimine por ahora las bebidas alcohólicas o estimulantes, así como cualquier bebida que acostumbre a ser compañera de su cigarrillo, como por ejemplo el café.

▪ Tome alimentos ricos en vitamina B (pan integral, cereales, arroz integral, etc.). Puede reforzar la toma de esta vitamina añadiendo a su dieta germen de trigo, levadura de cerveza o vitamina B en pastillas.

▪ Tome alimentos ligeros. Las comidas pesadas le perjudicarían al tender a disminuir sus niveles de autocontrol, tan necesarios en estos primeros días.

▪ Después de comer, no se deje caer en su butaca preferida para leer o ver TV. Por el contrario, haga un poco de ejercicio. Levántese inmediatamente de acabar su comida y lávese los dientes, salga a pasear un poco, lave los platos, juegue con algo o con alguien... ¡haga algo!

▪ No se preocupe si hoy o durante toda la semana tiene que cambiar sus hábitos diarios.

**Cuando las ganas de fumar parezcan irresistibles ...**

Haga consciente un hábito automático: registre cada cigarrillo fumado durante el día en las hojas de registro diario.

CIGARRRO NUMERO	LUGAR O ACTIVIDAD	MOTIVO
1		
2		
3		
4		
etc.		



**Siéntase mejor consigo mismo**

▪ Al dejar de fumar, y después de las dificultades propias de los primeros días, Vd. se sentirá más contento y satisfecho de sí mismo.

▪ Dejar de fumar no es poca cosa. Lea la siguiente lista y marque aquellas afirmaciones que crea que le describen mejor ahora que ya no fuma:

- Hábil para tomar decisiones por mí mismo.
- Capaz de sufrir cierta dificultad con tal de obtener los objetivos que me propongo.
- Capaz de proponerme un objetivo y lograrlo.
- Auto-disciplinado
- Capaz de planear el futuro y llevar a cabo dichos planes
- Acertado.
- Respetuoso conmigo mismo.
- Respetuoso con las personas que me rodean.
- Constante.
- Capaz de superar situaciones pasadas que me producían descontento.
- Motivado por vivir, y vivir mejor.
- Convencido de que se puede in-

tentar mejorar la calidad de vida personal y comunitaria.

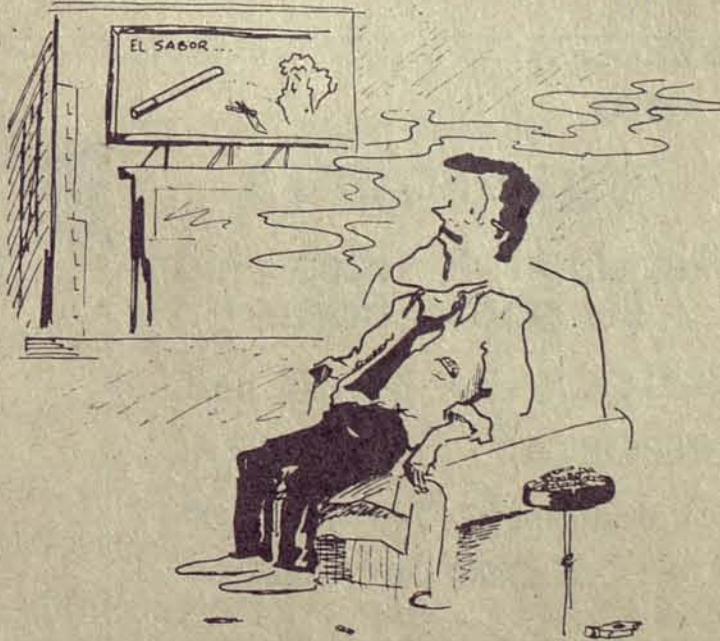
Decidido a luchar por una vida mejor: la colectiva y la mía.

Si después de todo vuelve a fumar, no desespere. Vd. ha estado fumando durante muchos años. No se impacienta si no puede lograr dejarlo en el primer intento. Vuélvalo a intentar, o consulte a su médico...

TERESA SALVADOR-LLIVINA.

Si desea más ejemplares de este suplemento, puede solicitarlos por escrito a la Redacción de «Salud», Avda. República Argentina, 21, 2º, 41011 Sevilla.

Edita:  
**Consejería de Salud y Consumo JUNTA DE ANDALUCIA**



Las Fiestas de nuestro barrio

«Un esfuerzo anual de un puñado de vecinos»

Este año, el Ayuntamiento aportará 1.500.000 Ptas. para las fiestas de nuestro Barrio (aportadas en tres partes iguales, por las Delegaciones de Cultura, Festejos y Acción Vecinal), lo que significará aproximadamente un 40% del total de las fiestas.

Comentamos esto, porque hay quien ha echado las campanas al vuelo, creyendo que las fiestas están pagadas.

Dando un repaso a los costes por encima y haciendo en algunos casos una evaluación aproximada, hay los siguientes gastos:

Carrera pedestre	100.000
Festival Infantil	50.000
Nauta	50.000
Promoción Rock y Carlos Catalino	80.000
Orquestas 3 noches	450.000
Festival Rock	1.400.000
Joaquín Sabina	1.230.000
Charanga	50.000
Exposiciones	20.000
Pólvora	160.000
Carteles	40.000
<b>Total</b>	<b>3.630.000</b>

Pero esto no es todo, luego vienen algún transporte, escenario, una tela, unos clavos, unos enchufes, tres maderitas, un regalo imprevisto, etc., que siempre se pone en 300 ó 400.000 Ptas.

Todo esto quiere decir, que la diferencia, pasa de los 2.000.000, que se trata de financiar con los feriantes, comercio, industria, los bonos de 200 Ptas., etc. y supone un gran esfuerzo.

En los años anteriores, hubo pérdidas: 653.000 Ptas. en 1984 y 273.000 Ptas. en 1985, que por rifas y otros medios ya han sido enjugadas. Se trata de que esto no ocurra de nuevo.

Estamos pues, ante unas fiestas cuyos presupuestos han sido ajustados a las posibilidades, con una importantísima aportación del Ayuntamiento; todos los actos serán gratuitos, pero que requieren un gran es-

fuerzo y la colaboración económica de cada vecino.

**INCORPORACIONES Y MODIFICACIONES DEL PROGRAMA**

El día 6 de junio

Actuará Topo en lugar de Panzer. Del día 1 al 8 de junio

Exposición de pintura y fotografía en el Centro Cívico.

Tercer Concurso-exposición de Acuarefilia, patrocinado por Tropi-pep.

1 de junio, 10 de la mañana

Se celebrará el primer campeonato de petanca, organizado por el Club de Petanca Poliespor.

2 de junio, 6 de la tarde

Ballet clásico y moderno, por el Colegio San Francisco Javier y Baile andaluz por la Escuela de la Peña Flamenca El Quejío

3 de junio, 6 de la tarde

Partido-exhibición Fútbol-Sala en el C.P. Juan de Padilla.

Al término del partido, entrega de medallas y trofeos del Campeonato Intercentros de C.P., organizado por la Coordinadora de APAS del Polígono.

4 de junio, 6 de la tarde

Carrera de patines, circuito urbano. Salida del Centro Cívico.

5 de junio, 6 de la tarde

Charanga de Valmojado, con el personal disfrazado, por las calles del Polígono.

**SERVICIO ESPECIAL DE AUTOBUSES-SALIDAS DEL POLIGONO**

Jueves: 23,30, 0,30 y 1,30

Viernes 6-Sábado 7: 23,30, 0,30, 1,30, 2,30 y 3,30.



**Historia de una emisora**

Un colectivo de cuatro personas, de los de a pie, gente de lucha, con ideas, trabajadora incansable, tuvo un buen día, la feliz idea de crear una emisora de radio en el Polígono.

Con muy poco dinero, muchos problemas, pero con una gran ilusión, consiguieron llegar a la meta, pusieron manos a la obra y "Zás", antenas, cables, micrófonos, grabadoras, discos, etc. etc. y así de esta forma nació la primera radio libre de Toledo en el 105 de F.M. cuyo nombre fue "Radio Chicharra".

Sus comienzos aunque fueron un poco vacilantes y con algún problema de cierre de emisora antes de comenzar a emitir, no importó gran cosa ante el empuje de este colectivo, que al final consiguió lo que se proponía, emitir y dar un poco de "Marcha" al barrio.

Hoy día, después de 9 meses de emitir diariamente, se han ido afianzando cada vez más y de aquel colectivo de cuatro personas, quedaron solamente dos, pero han sido capaces de atraer más gente y han llegado a formar un núcleo de jóvenes y algún veterano, que les gusta la música, los controles, entrevistas y demás trabajo que lleva consigo una emisora y con otro nombre "Radio Polígono"; pasando a ser de esta manera una actividad de nuestra querida Asociación de Vecinos.

Entre todos ellos han formado un gran equipo y a mi particularmente me agrada "cantidad", porque son dinámicos, alegres, con nuevas ideas cada día y por todo ello funciona esta pequeña pero gran "Radio Polígono", en la que tienen programas musicales, noticias de Toledo y del barrio, entrevistas, movidas deportivas, temas "calentitos" y todo muy interesante.

Vamos a seguir sintonizando nuestra emisora, si, digo nuestra porque podemos participar en ella, dando ideas, llamando por teléfono, con buen humor y así de esta forma pasar unas horas muy divertidas.

Y desde aquí, quiero dar un fuerte aplauso a este colectivo, para que sigan en esta línea (si es que no les ponen pegas) que estoy convencido "es la más legal" para el barrio. Ya lo sabéis vecinos, vamos a prestarles toda la colaboración que necesiten, para que un día sea la más grande y sonada emisora, no solamente del barrio, sino de la provincia.

JAVIER

**FOTO**

**VILLANUEVA**

Revelado de fotos color en pocas horas

FOTOGRAFIA DE ESTUDIO  
REPORTAJES EN GENERAL

Valdespino, 7.-Telf. 23 13 09  
POLIGONO INDUSTRIAL

Bar \* Restaurante



ANTIGUO TORRES -NUEVA DIRECCION-

Especialidad en:

TAPAS DE COCINA  
COMIDAS A LA CARTA

**¡¡calidad y servicio!!**  
BANQUETES Y COMIDAS DE EMPRESAS

c/. Amarguillo,4 -Teléf. 23 01 75



**BRYMER**  
CALZADO  
CONFECION

EXPERTOS EN TRAJES DE NOVIOS  
GRAN SURTIDO EN MODA  
PRIMAVERA-VERANO

AVDA. DEL ALBERCHE, 2  
Teléfono 23 03 13

POLIGONO INDUSTRIAL  
TOLEDO

El Polígono clama por una sombra

# «Los árboles brillan por su ausencia»

La historia es vieja, se han pedido mil veces; no es cuestión de mencionar cada una de las peticiones, a cada uno de los organismos. Salta a la vista. Quien visite el Polígono es posible que elogie bastantes cosas de nuestro Barrio, pero hay algo que, inmediatamente, notan en falta y sobre todo en verano: ARBOLES, una sombra; el Polígono parece un desierto, edificio contra edificio, pared frente a pared. Por medio, ni un árbol, ni un ornamento. Cemento y ladrillo frente a cemento y ladrillo; sólo algún árbol en las peatonales y las franjas de las carreteras y... ¿en qué condiciones?

El estado de las peatonales y las franjas en ambos lados de la carretera, Avda. del Tajo, se pierden poco a poco, se queman, agonizan, se llenan de orugas, en las peatonales se secan.

Y, a todo esto, la eterna discusión: son del MOPU, del Ayuntamiento, de la Comunidad, de ICONA, corresponde a... Y todo se pierde y nada nuevo se pone, llegan las peatonales se abandonan,... Y nos preguntamos ¿No hay nadie? ¿Ningún organismo? ¿Ninguna autoridad que ponga fin a este asunto?; que dé con un arreglo justo, no nos lo podemos creer y, en caso contrario de que debamos creérnoslo, pensaremos que esto es un gran desastre y obedece a una incapacidad general.

Por lo dicho, si vemos la salida. El Ayuntamiento, como organismo más próximo y representativo del ciudadano, del vecino, debe tomar el asunto en sus manos, y gestionar o asumir con toda decisión este problema, sin más dilaciones ni rodeos; o lo toma en sus manos y resuelve o gestiona los

trámites necesarios para poner fin a este desaguisado.

La tarea tiene dos partes; primera, atender y reponer todo lo existente, segunda, hacer un estudio de la plantación de las prin-

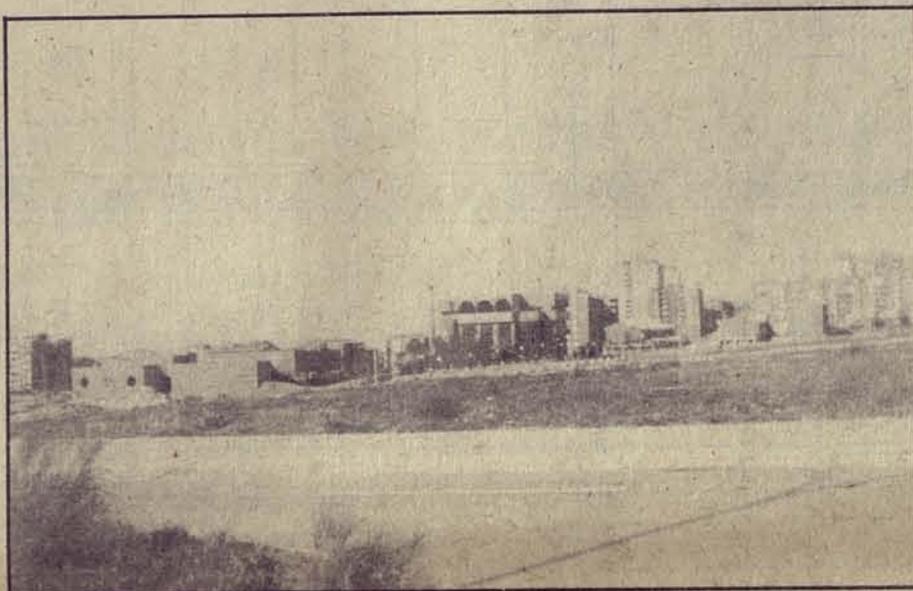
cipales arterias, abordados con los materiales y medios necesarios, sin tacañerías ni medias tintas, y ello en base a una realidad y necesidad de un barrio que tiene unas determinadas característi-

cas y espacios, y, en este orden, faltan a todas luces árboles y vegetación.

No se trata aquí de cambios de partidas, ni se trata de si se construye la piscina, el pabellón, éste u otro servicio. Se trata, por encima del coste económico y de la eterna discusión y reivindicación (licita por otra parte) de servicios, el afrontarlo con un talante y una mentalidad abierta. ¿Se quiere que el Polígono sea una ciudad-dormitorio con cemento y ladrillo? o ¿se quiere construir algo más? Un barrio y un entorno urbanístico donde se desarrollen vidas familiares, y paseen mayores, y en medio del cual crezcan más de 3.000 niños, sólo entre 4 y 14 años. Es decir ¿el Polígono crece en lo urbanístico mutilado sólo, o en gran parte, en edificaciones, olvidando el entorno?, ¿o como ya se ha comenzado con la modificación o construcción de plazas, definimos un urbanismo compensado y equilibrado? ¡ahí entran los ARBOLES! Esa es la cuestión y el reto del Ayuntamiento. ¿Es capaz de abordar el tema con decisión y esta mentalidad, o no?

Y abordando el tema sólo en una de sus partes y como simple posibilidad o sugerencia ¿sería tan difícil asumir un jardinero o persona que cuidase y regase los árboles y vegetación o tener un equipo que pase por los barrios? No dudamos que los presupuestos son habas contadas, pero dentro de más de 2.000 millones, sí debe quedar contemplada una partida para estos menesteres.

Lo dicho: ¡necesitamos árboles! un sitio donde parar a charlar en verano, algo que distraiga y regale nuestra vista del grisáceo cemento y rojo amarronado ladrillo!



## MESON

### « DON NUNO »

## JAMONERIA

Fuentebrada, 1

( POLIGONO INDUSTRIAL )

## EN EL POLIGONO

### PLAZAS DE GARAGE OCUPACION INMEDIATA

### Edificio NUEVO HORIZONTE

AVENIDA BOLADIEZ, TELF. 23 08 21 (Esquina Avda. Guadarrama)

\* INFORMACION INCLUSO SABADOS POR LA TARDE

\* FINANCIACION OFICIAL HASTA 13 AÑOS



## Un sospechoso en el Polígono de Toledo

Un día mi amiga y yo estuvimos por la calle Alberche, vimos a un hombre montado en un caballo que a mi me parecía algo sospechoso. Le dije a mi amiga, que se llamaba Rosa:

— Rosa, mira ese hombre.

Ella me contestó:

— ¿Qué pasa con él?

Yo le dije:

— Que me parece algo sospechoso; fijate en su forma de vestir, en la forma de mirar a la gente, la mira con algo de miedo. Y además fijate en aquella bolsa.

Ella me contestó:

— Pues tienes razón. Es algo sospechoso.

Yo le dije:

— ¿Por qué no le seguimos?

Ella me contestó:

— Vale, vamos a seguirle.

Estábamos por donde el Colegio Escultor Alberto Sánchez cuando se paró y bajó del caballo. Nosotras nos escondimos por si nos veía. Ató el caballo y cogió la bolsa. Se metió en la torre Buenos Aires. Yo me acerqué al caballo; estuve mirando a ver si veía algo, pero no pude ver nada. Cuando vi algo que me extrañó, el caballo empezó a relinchar, salió de la torre el hombre sospechoso, le vi y eché a correr. Llegué donde Rosa y me dijo:

— ¿Has visto algo?

Yo le dije:

— Vi una cosa que me extrañó, pero no pude verlo bien.

El hombre sospechoso miraba al caballo extrañado como diciendo por qué se habría asustado.

Llegó la hora de comer y nos tuvimos que ir cada una a nuestra casa. Después de hacer la digestión Rosa me vino a buscar, estuvimos en los columpios y por la calle Puente-seca. Estramos en la droguería para comprar una bobina de hilo y cuando salimos vimos que entraba en el Banco de Bilbao el hombre sospechoso, yo pensé, qué extraño, no tiene el caballo. Me fui con Rosa a su casa a dejar la bobina de hilo y cuando volvimos ya no estaba, fuimos por donde estuvimos esta mañana, pero no

estaba; nos fuimos a las Malvinas y tampoco estaba.

Yo dije a Rosa:

— Rosa, ¿y si se ha ido de aquí?

Ella me contestó:

— No creo, porque el Polígono es tranquilo y no le descubren si lo hace con rapidez y astucia.

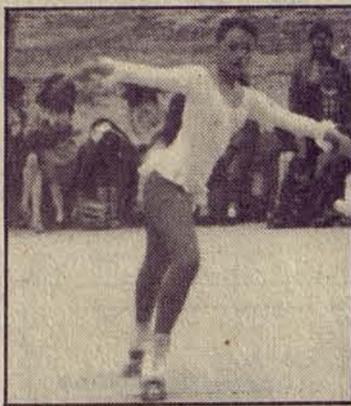
Yo le dije:

— A lo mejor tienes razón.

Nos fuimos a dar una vuelta, pero ni huella del hombre sospechoso. Luego estuvimos en las Torres, pero nada; nos tuvimos que ir cada una a su casa y nada del hombre sospechoso.

Al día siguiente me vino a llamar Rosa y me dijo que cuando venía vio al hombre sospechoso; nos fuimos por donde Rosa le había visto y sí, estaba allí. Le seguimos a gran distancia. Le seguimos hasta los pisos de la casa de la Pradera. Estuvimos bastante rato. Cuando salió se fue corriendo, a la droguería de la calle Puente-seca; cuando salió se dio cuenta de que le seguíamos. Entonces Rosa y yo salimos corriendo. Cuando vimos que se iba, creyendo que no le seguíamos, empezamos a seguirle. Entró en la urbanización San León y se metió por un agujero de la valla para entrar en Toledo Nuevo. Nosotras tuvimos que dar la vuelta y eso nos quitó gran parte del tiempo. Cuando entramos en Toledo Nuevo nos dijeron que había ido a comprar unas revistas, fuimos donde las quinielas y vimos a la gente con las manos levantadas. También vimos al hombre sospechoso que tenía algo en la mano y apuntaba al dueño. Nos escondimos y vimos que se iba toda la gente hablando tranquilamente, como si no hubiera pasado nada; yo estaba muy extrañada, todos temblando y luego se van hablando tranquilamente.

Yo ya pensaba que no era un hombre normal y corriente y también pensaba que era sospechoso, así que ya estaba



confusa. Rosa también porque se le notaba. Yo le dije:

— ¿Y si dejamos este asunto en paz?

Ella contestó:

— Yo creo que no. ¿Por qué dices que lo dejemos en paz?

Yo le dije:

— Por lo de esta mañana.

Ella me contestó:

— Pues a mí no me confunde nada.

Yo le dije:

— Bueno, vamos a seguir.

Estuvimos buscando y lo encontramos.

Le dije a Rosa.

— Rosa, ¿por qué no nos hacemos amigas del hombre sospechoso a ver si así podemos sacar algo?

Ella contestó:

— Bueno, estoy de acuerdo.

Nós hicimos amigos y nos preguntó:

— ¿Por qué me seguiais?

Yo le contesté:

— Porque queríamos ser amigas tuyas.

El dijo:

— Pues ya lo soy.

Rosa le preguntó:

— ¿Por qué vas así vestido?

El dijo:

Porque me gusta ir diferente.

Yo le dije:

— ¿Por qué miras a la gente con algo de miedo?

Cuando me lo iba a decir, mi madre me despertó para ir al colegio.

Cuando me desperté me di cuenta de que había sido un sueño.

Fátima Arribas Rincón

11 años

## Los franceses llegan al barrio

Un día en el colegio nos dijeron que iban a venir unos franceses al barrio. En el colegio pidieron ayuda a algún chico o chica de todo el colegio. Unos chicos y chicas de mi clase y de otras cogieron franceses. La señorita Jossette era la encargada de pedir colaboración a los chicos y chicas del colegio. Cuando vinieron, llegaron a las 6,30 de la tarde, unos cuantos chicos fuimos a recibirlos y entre ellos yo y Javier. Vinieron en un autobús de dos pisos, tenía también servicios, vídeo, televisión y aire acondicionado. Las chicas tenían unos calcetines muy pequeños que llegaban a los tobillos. Los chicos tenían pantalones cortos. Uno se me dirigió y me dijo:

— ¿Tú eres de aquí?

Yo le dije:

— Sí, soy de aquí.

El me dijo:

— Encantado de conocerte español.

Yo le dije:

— ¿Cómo te llamas?

— Joseto.

— Qué nombre más raro.

Yo le dije que me llamaba Agapito y se echó a reír. Yo y un amigo del barrio llamado Javier nos subimos al autobús y nos quedamos dormidos. Pasaron las horas y nos despertamos. Después nos fuimos a casa.

Santiago SEGOVIA

11 años

## Mi barrio tiene escuelas

Yo soy Cristina y en mi barrio tenemos escuelas. Una vez un niño del barrio no quería ir a la escuela. Mis compañeros y yo le decíamos que la escuela era muy divertida, pero el niño decía lo contrario. Nosotros nos pusimos muy tristes porque queríamos que fuera nuestro compañero. Un día cuando estábamos en el recreo vimos a Pepe, que era el niño que no quería ir a la escuela y le dijimos:

— Pepe, ¿quieres venir a la escuela?

— No puedo.

— ¿Por qué?

— Porque no tengo padres ni dinero para ir a la escuela.

— No hace falta dinero para ir a la escuela.

Y entonces tocó la sirena y Pepe dijo:

— Me voy a la escuela.

— ¡Viva! gritamos mis compañeros y yo.

Y desde entonces Pepe fue nuestro compañero.

Cristina Pinedo del Rey.

8 años.

## La familia viene al barrio loco

La familia Carioca quería ir al barrio, pero el niño pequeño estaba malo, y además de malo, grave, porque había tenido leucemia y sus padres estaban muy preocupados. Porque era el primer niño que tenían, entonces el padre decidió hablar con su amigo Chals.

Le contó lo de su hijo, y él tenía la solución, y dijo:

— Llévale al barrio loco, a lo mejor se cura.

Y así lo hizo, le llevó al barrio loco. Salieron al amanecer, el niño estaba cada vez peor, pero cuando estaban cerca del barrio loco se iba poniendo cada vez mejor.

Cuando llegaron al barrio loco todo se movía, los semáforos se ponían de todos los colores, pero el niño se iba poniendo mejor y se tuvieron que quedar a vivir en el barrio. Todo les iba muy bien, y si sacaban al niño del barrio moría, con que se quedaron en el barrio loco, que es el mío.

Ana Isabel Sánchez Acevedo.

9 años.





MARCOS  
CUADROS  
ESPEJOS  
CERAMICA  
Y REGALOS  
EN GENERAL

Avda. Boladiez - Edif. Ciudad de Toledo  
Teléfono 23 15 96

lanas al peso

y O Villadije Merceria



C/. Cascajoso, 13 - Telf. 23 00 26

peluquería  
belleza

Yosbel



Edificio CIUDAD TOLEDO  
Avda. Boladiez (Parte posterior)

Telf. 23 15 25 • Polígono Industrial

## El triunfo de los tontos

El último número de VECINOS se despacha en toda una plana sobre el Si a la OTAN, incluyendo un artículo del Sr. Aumente, ya publicado en EL PAIS, que no tiene desperdicio.

Ante esto, me siento en la obligación moral de intentar dar réplica a todo lo dicho y pese a que ya es agua pasada. Pero me mueve a ello el sacar a la opinión pública la idea, muy clara, de que la mayor parte del Polígono no está de acuerdo con lo expuesto, y así lo demostré en la votación; pero mira por dónde, siempre hay alguien que vuelve la borrica al trigo intentando crear para el exterior una imagen equivocada de esta barriada. Insisto, no es así y a las pruebas me remito.

Del artículo del Sr. Aumente solamente diré que la opinión pública le ha contestado ya larga y extensamente; sus errores de apreciación son de bulto y lo que si queda claro es que este buen señor, políticamente definido, intenta segar la hierba bajo los pies del Gobierno con unas argumentaciones que no son de recibo. Según su buen entender, el referéndum lo ganaron los pensionistas y los parados con trabajo extra, pero va más allá y la manida manipulación la exalta hasta el punto de recurrir a Emilio Romero para hacerlo dogma de fé; vivir para ver. Pero entre las varias afirmaciones que hace, hay una que ya es demasiado, monsieur. Dice que muchas personas, por miedo a perder su puesto de trabajo, votaron afirmativamente. Señor Aumente, cómprese un muerto y llórele, por favor; esa frase solamente merece un comentario así. Pero es que, además, los datos se le escapan a este buen señor; que aquí no se discute una victoria por la mínima, sino por goleada; no me venga ahora diciendo que estamos en el país del terror, mucho cuidado; ese país está bastante más al Este.

Y sobre todo, lo que más me molesta de todo lo dicho es la insinuación de tercermundistas que coloca al pueblo español. Dice que han sido las zonas más subdesarrolladas de España las que más han dado el sí. Me repatean estos enfoques prepotentes en los que siempre ganan los tontos y la élite —él incluido— lloran su impotencia en el artículo de un diario que, ¡vaya paradoja! también fue decisivo para el Gobierno en la ya aludida goleada. Y es que la democracia de pasillo prolifera con mayor abundamiento en los grandes cerebros que, demostrado está, no saben perder.

En lo referente a la nota ajena, tampoco hay desperdicio. Ya lo creo que hay sociólogos —y no psiquiatras— que pueden explicar

claramente el sí, pero no por ese camino. Hay que dejar en primer lugar muy clara una cosa, y es que TV no cumplió, a mi entender la norma de la proporcionalidad; y digo esto porque a Partidos con escasa representatividad se les concedió más tiempo del que les pertenecía y además se dio cancha a personajes ajenos totalmente al entorno parlamentario. Otra cuestión es cómo respondieron, pues nadie tiene la culpa de que el Sr. Tamames pierda los nervios y chilló o que el Sr. Iglesias apareciera descompuesto por no haberle avisado con tiempo, lo cual habla muy poco a su favor.

La propaganda a las dos opciones fue similar. Unos se han hinchado a mesas redondas y el Partido en el Gobierno se fue pueblo a pueblo a explicar su opción, e incluso como invitados a las referidas mesas. Desde aquí les reto a que pregunten en cualquier pueblo si se ha hablado de catástrofe si salía el no. Pero hay más cosas todavía: los que han acudido a los pueblos a informar, no solamente no cobraban, sino que, además, el coche y la gasolina iban a sus espaldas. Y esto lo digo con toda la intención y saliendo al paso de esas informaciones que vertieron los desencantados del referéndum en las que decían que el Gobierno pagaba las charlas e incluso el pegar carteles. Eso no es ni medio ético y la opinión pública debe saberlo. Lo que el Gobierno no ha tenido y otros sí, ha sido una emisora para comer el coco al personal del Polígono. Y esto sí es demostrable.

Respecto al socio mayor... por favor, señores, no sean ingenuos, pues saben cumplidamente que "el vaquero" y lo que él representa no es santo de la devoción de nadie, no sean acaparadores; pero en el mismo bombo hay que meter al "zorro ártico" porque es evidente y la historia moderna así nos lo demuestra, que estos señores se ladran, pero no se muerden y lo tienen pero que muy clarito el reparto del pastel que es el mundo.

Verán: yo creo en Europa relativamente, y sé positivamente que de sacarme las castañas del fuego alguien, ese alguien no puede ser otro que Europa que, dicho sea de paso, también debe sancionar a las exportaciones americanas, que esto también hay que escribirlo.

Y ya acabo y no sin temor, pues visto el humor que se les ha quedado después de tragarse el sapo, mucho me temo ahora ese tan careado "neofranquismo", pero de otro color. Por mi parte esta cuestión se acabó, señores.

Antonio ROZAS

# Revisión de vehículos

Reproducimos parte de los decretos del Boletín Oficial del Estado y del Boletín de Castilla-La Mancha.

Existe una discusión sobre su obligatoriedad u obligación o no, conviene leer lo siguiente y sacar conclusiones.

6. En los casos de incumplimiento de lo ordenado en materia de inspecciones en los artículos tercero y sexto del presente Real Decreto, los agentes de la autoridad encargados de la vigilancia del tráfico, sin perjuicio de la denuncia, que habrán de formular por las infracciones correspondientes, intervendrán el permiso de circulación del vehículo, entregando en su sustitución, un volante, con plazo de diez días de validez, con el único objetivo de continuar el viaje y proceder a su traslado para someterse a la inspección técnica y, si transcurriese el plazo indicado sin que se haya justificado haber presentado el vehículo en la citada inspección, se acordará, por la Jefatura de Tráfico que tramita la denuncia, el precintado del mencionado vehículo.

Art. 6º. 1. La inspección técnica periódica de los vehículos se hará de acuerdo con la siguiente frecuencia:

Motocicletas: Antigüedad: Hasta cinco años, exento. De más de cinco años, bienal.

Vehículos particulares dedicados al transporte de personas, excluidas las motocicletas y los ciclomotores, con capacidad de hasta nueve plazas, incluido el conductor: Antigüedad: Hasta cinco años, exento. De cinco a nueve años, bienal. De más de nueve años, anual.

Vehículo de servicio público con aparato taxímetro: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, anual. De más de cuatro años, semestral.

Vehículos de servicio público dedicados al transporte de personas y no provistos de aparato taxímetro, con capacidad de hasta nueve plazas, incluido el conductor: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, anual. De más de cuatro años, semestral.

Vehículos dedicados al servicio de alquiler sin conductor: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, anual. De más de cuatro años, semestral.

Vehículos de servicio público o privado dedicados al transporte de personas, excluido el transporte escolar y de menores, con capacidad para diez o más plazas, incluido el conductor: Antigüedad: Hasta diez años, anual. De más de diez años, semestral.

Vehículos dedicados al transporte escolar y de menores: Antigüedad: Hasta diez años, anual. De más de diez años, semestral.

Vehículos dedicados al transporte de mercancías o cosas, de servicio público o privado de PMA aproximado 3,5 Tm: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, bienal. De cuatro a diez años, anual. De más de diez años, semestral.

Vehículos dedicados al transporte de mercancías o cosas, de servicio público o privado de PMA aproximado 3,5 Tm, y cabezas tractoras independientes: Antigüedad: Hasta diez años, anual. De más de diez años, semestral.

Tractores agrícolas y maquinaria agrícola autopropulsada: Antigüedad: Hasta cinco años, exento. De cinco a quince años, bienal. De más de quince años, anual.

Remolques agrícolas: Antigüedad: Hasta cinco años, exento. De cinco a quince años, bienal. De más de quince años, anual.

Vehículos especiales destinados a obras y servicios y maquinaria autopropulsada, con exclusión de aquellos cuya velocidad de servicio sea menor de 20 Km/h: Antigüedad: Hasta tres años, exento. De tres a diez años, bienal. De más de diez años, anual.

Góndolas de estaciones transformadoras móviles y vehículos de la industria del circo y de ferias ambulantes: Antigüedad: Hasta tres años, exento. De tres a seis años, bienal. De más de seis años, anual.

Vehículos dedicados a Escuelas de Conductores: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, anual. De más de cuatro años, semestral.

Ambulancias de servicio público o privado: Antigüedad: Hasta dos años, exento. De dos a cuatro años, anual. De más de cuatro años, semestral.

En todos los casos la antigüedad del vehículo deberá ser computada a partir de la fecha de expedición de la tarjeta de ITV que dio lugar a la primera matriculación del vehículo, o del documento equivalente en el caso de vehículos ya matriculados con anterioridad en el extranjero.



2. Como norma general, los vehículos podrán pasar la inspección un mes antes o un mes después de la fecha de vencimiento de la inspección. En ambos casos, el plazo de la siguiente inspección se contará a partir de la fecha en que el vehículo debía haber sido inspeccionado de acuerdo con la fecha de vencimiento señalada en la tarjeta ITV. Todo ello sin perjuicio de que las inspecciones técnicas voluntarias pueden ser consideradas valederas como inspecciones periódicas, de acuerdo con lo previsto en el apartado dos del artículo tercero de este Real Decreto, debiendo computarse, en este caso, la fecha de vencimiento a partir de la fecha de la inspección del vehículo.

Art. 11. 1. Cuando el resultado de la inspección técnica fuese favorable, el Organismo que la efectúe lo hará constar en la tarjeta ITV, y lo comunicará a la Jefatura Provincial de Tráfico.

2. Si el resultado de una inspección técnica acusase efectos en el vehículo que afecten gravemente a sus condiciones de seguridad, el Organismo inspector concederá a su titular un plazo para subsanarlo, teniendo en cuenta la naturaleza de los defectos observados, al término del cual deberá presentar el vehículo a nueva inspección. Aquel Organismo retendrá, en estos casos, la tarjeta ITV, y facilitará a su titular un resguardo de aquella, valedera únicamente para el plazo señalado y para el itinerario previsto en el desplazamiento del vehículo hasta el taller donde deba ser reparado, y su vuelta a nueva inspección.

La relación de defectos observados en la inspección y comunicada al propietario o usuario del vehículo deberá ponerse en su caso, en conocimiento por éste al taller de reparación. El usuario o propietario podrá exigir al taller un presupuesto por escrito, en el que se detalle el coste de la reparación, en los términos que establecen las disposiciones vigentes que regulan la actividad de talleres de reparación de automóviles.

## pescadería Isabel

Le ofrece su gran surtido de **pescado fresco** ¡CON LA CALIDAD QUE Ud. ESPERABA!  
Rape - Sable - Congrio - Emperador - Bonito - Merluza

« Toda clase de mariscos cocidos »

**VISITENOS** junto a Correos-Polígono

## CALZADOS

CALZADO PARA SEÑORA, CABALLERO Y NIÑO



últimas novedades de temporada

c/. ALBERCHE (Edificio CENTRO) Polig. Ind. TOLEDO

# Centenario del 1° de Mayo 1886 - 1986

Hace 100 años unos trabajadores de Chicago fueron asesinados cuando reclamaban las 8 horas de trabajo al día. (La jornada laboral era en aquella época de 12, 14 y hasta 16 horas diarias).

El Congreso Socialista Internacional de París en 1889, señaló el 1° de Mayo como fecha en la cual se organizarían manifestaciones en todo el mundo, en recuerdo de aquellos trabajadores y para intentar reducir la jornada de trabajo a 8 horas.

"Se organizará una gran manifestación internacional con fecha fija, de manera que en todos los países y ciudades a la vez, el mismo día, convenido, los trabajadores intimen a los poderes públicos a reducir la jornada a 8 horas de trabajo..."

En España las primeras manifestaciones en este sentido se dan en 1890, desbordando los trabajadores a los propios convocantes. Como consecuencia de estas primeras reivindicaciones, la jornada se reduce en algunos gremios a 10 horas diarias. Comienza así la lucha por reducir la jornada y mejorar las condiciones de vida y de trabajo de los obreros.

## HOY... 100 AÑOS DESPUES

Decir que desde entonces ha llovido mucho, es quedarse muy corto. No hay nada más evidente que el enorme avance que los trabajadores hemos realizado en los temas sociales, laborales, económicos, etc.

Sin embargo hay cosas que en lo fundamental han permanecido intocables. Con grandes dosis de sofisticación y camuflaje, la burguesía, la clase económica dominante, sigue sacando sus beneficios (sus plusvalías) a costa de las clases más humildes, a costa de los trabajadores.



Marcelino Camacho asistió a una comida en el Bar-Restaurante Torres II de nuestro barrio, momento de la entrega de un trabajo cuya inscripción conmemora el centenario del 1° de Mayo.

Los intereses pues, siguen hoy, como hace 100 años, enfrentados e incluso se recrudecen en momentos de crisis como el actual, aumentando más si cabe las diferencias entre las clases dominantes y los trabajadores.

## 1° DE MAYO DE 1986

El carácter reivindicativo del 1° de Mayo ha sido y es, el eje fundamental de esta fecha histórica para los trabajadores.

## POR LA PAZ, EL EMPLEO Y LAS 35 HORAS DE JORNADA SEMANAL

Este año la paz, el empleo y la reducción de jornada, han sido las reivindicaciones por las que miles de trabajadores han salido a la calle en las manifestaciones en toda España.

En defensa de la PAZ, amenazada, ahora más, por las posiciones Atlantistas del Gobierno. Una defensa de la PAZ nos demanda esfuerzos en el sentido de exigir la retirada de las bases norteamericanas de

España, la no nuclearización del territorio español y la reducción de los inmensos gastos que hoy se destinan a la compra de armamentos, cuando las necesidades sociales son mayores cada día.

En defensa del EMPLEO, en un país donde el 22% de la población activa está en paro (más de tres millones de parados), donde la flexibilidad de plantillas cada vez es mayor y la contratación temporal se ha convertido en norma, y donde además, la patronal pretende conseguir el despido libre y gratuito.

Por las 35 HORAS DE JORNADA SEMANAL, porque el avance de las nuevas tecnologías, que han aumentado la productividad debe de repercutir en una jornada de trabajo menor. La reducción de jornada es necesaria y se impone trabajar menos horas para poder trabajar todos.

La mejor manera de conmemorar este centenario del 1° de Mayo, que ya queda atrás, es poner al día, como trabajadores, nuestra capacidad de unidad y organización, para poder conseguir mejores condiciones de vida y de trabajo.

## Recomendaciones prácticas

Para la participación en estas carreras populares, parece conveniente el tener en cuenta algunos aspectos relativos a la preparación necesaria para correr en las mismas, con unas ciertas garantías de concluir felizmente el esfuerzo.

Como puntos a tener presentes, podemos enumerar:

- Control médico.
- Entrenamiento
- Alimentación.
- Equipo.

**A) CONTROL MEDICO.**— Es recomendable que, antes de participar en una prueba de este tipo, se someta a un chequeo médico, sobre todo aquellas personas cuyo peso sobrepase el normal, que sean hipertensos, que tengan antecedentes familiares o personales de enfermedades cardíacas. Ahora bien, pueden existir otras dolencias para las que también puede estar contraindicado el ejercicio, aunque sean temporales, como son las enfermedades infecciosas, renales, cirugía reciente, las fracturas o ciertas anomalías electrocardiográficas.

Una prueba simple que se puede realizar en casa y que nos permite conocer el grado de forma en que nos encontramos es la siguiente: carrera en el sitio durante 30 segundos; a un ritmo aproximado, de dos pasos por segundo, y toma de pulsaciones durante los primeros 15 segundos, en cada uno de los minutos siguientes al terminar el esfuerzo, hasta que las pulsaciones retornen a valores previos a los de la prueba. Si tarda más de seis minutos en alcanzar el valor de reposo, su adaptación cardiovascular es bastante deficiente y hace necesario el reconocimiento médico para evitar desagradables sorpresas.

**B) ENTRENAMIENTO.**— Cualquiera que sea la edad, los principios son los mismos:

- Correr progresivamente de más en más tiempo, a un ritmo en el que no alcance pulsaciones superiores a las 140-150 por minuto. Este ritmo es individual, y para los debutantes viene a situarse en los 6 minutos al km.

- La duración de las carreras de entrenamiento estará en función a la distancia que sea capaz de correr, siempre que mantengan las pulsaciones antes indicadas. A partir del momento en que estas pulsaciones se sobrepasen, conviene andar aproximadamente 10 minutos para, a partir de los cuales, volver a iniciar la carrera al ritmo adecuado.

- La cantidad total de estos periodos de carrera será aquella que permita iniciar un nuevo periodo sin que se sobrepasen rápi-

damente las pulsaciones correctas.

- La adaptación al entrenamiento depende del principio de aumento progresivo del esfuerzo, así como de la continuidad de los mismos y de las necesarias pausas de recuperación.

- Durante el entrenamiento de carrera conviene realizar ejercicios gimnásticos, que den flexibilidad y elasticidad a las piernas y fortalezcan la cintura abdominal.

**C) ALIMENTACION.**— Constituye un capítulo a tener en consideración para la preparación de las carreras de fondo. No es necesario el variar ostensiblemente la dieta normal, pero sí conviene tener en cuenta una serie de principios básicos, ya que son muy frecuentes las deficiencias nutricionales.

Lo mejor es una dieta equilibrada que contenga fruta fresca, vegetales crudos y no demasiada carne, pero si un aporte superior de alimentos ricos en hidratos de carbono, que proporcionan al músculo la energía necesaria para el esfuerzo.

Durante la carrera no tiene objeto el comer algo, ya que difícilmente se podrá digerir, pero lo que sí es importante es ingerir líquidos para reponer los que se pierdan en la sudoración, siempre que sea de forma moderada. Después del esfuerzo no conviene tomar alimentos sólidos, y si por el contrario zumos y bebidas sin alcohol.

**D) EQUIPO.**— Para evitar algunos problemas, conviene tener en cuenta las siguientes sugerencias:

- No estrenar en la prueba equipo.

- Utilizar un buen calzado, con el talón más elevado y con puente en la planta así como suela flexible. Es conveniente proteger las zonas del pie en que se pueden producir rozaduras, bien con tiritas o esparadráp.

- Si se utilizan calcetines, conviene que no tengan costura para evitar las rozaduras que producen y que sean de hilo y no de nylon.

- Por lo que respecta al resto de la indumentaria, no se deben utilizar tejidos sintéticos, y en la prueba conviene una ropa ligera y amplia, que evite la rozadura, así como alguna gorra que proteja del calor.

Si a pesar de estas indicaciones, padece durante la prueba algunas molestias que le hagan muy dificultoso el continuar corriendo, conviene detenerse y descansar un momento, para continuar de forma más cómoda, y una vez aprendida la lección, prepararse con más tiempo para la próxima carrera.

# CONCHI

## modas

Vea nuestras novedades  
en MODA  
Primavera - Verano

c/. Alberche, 132  
Telf. 23 0730  
Polig. Indust.  
TOLEDO

EL TV  
Y EL  
VIDEO  
DE  
**SEVE**  
EL QUE  
MEJOR  
SE VE

**¡PRÓXIMA  
APERTURA!**

**ELECTRO·SEVE**  
TV., VIDEOS, CADENAS HIFI,  
LAMPARAS, ELECTRODOMESTI-  
COS EN GENERAL.

Reparaciones TV. Telef. 230986

Avd. BOLADIEZ, 98 «Edif. NUEVO HORIZONTE»  
Polígono Industrial (TOLEDO)

QUIEN  
● SABE  
● CUENTA  
● CON  
**SEVE**

## Taller de Música

### «Alfonso X El Sabio»

Es una experiencia en el mundo de la música dentro del ambiente estudiantil juvenil, fruto de unos cuantos años de trabajo en este ambiente, participando en distintos grupos e ideas musicales.

La intención es crear, producir música. En este caso la que sus jóvenes componentes han querido. De este modo se da salida a la inquietud musical que existe en la juventud.

La idea y los primeros planteamientos de este "Taller de Música" surge hace años, aunque su funcionamiento como tal es casi nulo. Es en el curso pasado cuando empieza a tener carácter de actividad. Pero es en el presente curso académico 85-86 cuando se pone en marcha de verdad. La razón es muy simple: se tienen los medios técnicos necesarios para trabajar. No se cuenta con todo lo que sería deseable pero si se tiene lo básico. La participación de los jóvenes, eso está y estaba siempre.

Por todo ello, es a comienzos del presente curso 85-86, y tomando como centro el I.B. "Alfonso X El Sabio", cuando se hace una llamada a los alumnos de los distintos centros de Bachillerato y Formación Profesional para participar libre y abiertamente en esta experiencia musical, que ellos darían forma finalmente.

La respuesta fue buena. Más de 100 jóvenes estaban dispuestos a participar en la misma. Se hizo una selección en razón de afinidad y nivel musical y al final se han formado 10 grupos musicales que están trabajando con gran interés, junto con varios grupos de principiantes.

Así pues, hay dos grandes grupos. Por un lado están los que ya dominan algún instrumento, y por otro aquellos que quieren iniciarse en el aprendizaje de alguno. En cualquier caso, la guitarra es el instrumento preferido por la mayoría.

El grupo de avanzados, en total 10 grupos, interpretan música Rock a excepción de uno de ellos, que es folk. Tocaban guitarra, bajo y batería, suelen ser 4 componentes constituyendo así la clásica formación de un grupo Rock.

Sus nombres son:

— "Entrepiera Palpitante".

— "Seres animados".

— "Luzbel".

— "Subterráneo".

— "Gente".

— "Onda Nueva".

— "Cañón".

— "Blues".

— "Cambrón".

— "El Greco".

De estos grupos 5 ya tienen repertorio completo, habiendo actuado en diversos lugares.

"Entrepiera Palpitante" hace un tipo de música cuyo estilo en la interpretación musical tiene sus raíces en el Rockabilly, si bien más remozado y actualizado, siendo todas las canciones originales de su vocalista.

"Seres animados" interpretan el Rock and Roll de los años 60, en inglés, con los temas conocidos de la música pop y rock de aquellos años. No obstante, su estilo está evolucionando y ya cantan temas más modernos e incluso composiciones propias.

"Luzbel" se haya situado en lo que se ha denominado Rock Urbano, iniciado en los 70 y que en los 80 se haya en plena evolución, buscando nuevos sonidos. Sus composiciones son del vocalista, con arreglos del guitarra solista. Se trata de temas muy ritmicos, con garra y centrados en el ambiente joven.

"Subterráneo" hace un Rock más duro, en la llamada línea Heavy. En su primera etapa hace versiones de temas famosos de algunos grupos de Rock españoles, para desde hace unos meses iniciarse en la composición e interpretación de sus propios

temas, a los que se les puede calificar de fuertes en su música y su letra, con gran ritmo y reflejando el panorama del ambiente que les rodea. Los temas son originales de los dos guitarristas del grupo.

"Gente" es el grupo folk, que ha montado un repertorio especialmente dirigido a la enseñanza. Por ello, en esta ocasión ha escogido como vehículo de comunicación los dos idiomas que se dan en la misma: inglés y francés. Los temas son populares y forman parte de la tradición musical en los países anglosajones y Francia.

En el resto de los grupos hay un poco de todo: Pop, Heavy, Techno, música de cantautor... El que estos grupos estén aún preparando repertorio se debe a que han comenzado después que los anteriores.

Los ensayos comenzaron en octubre de 1985 y el lugar ha sido desde el principio el I.B. "Alfonso X El Sabio". Se ha ensayado a diario, aunque de forma más intensiva los sábados y domingos, de 10,30 a 14,30 y de 16,30 a 20,30.

El grupo de principiantes recibe clases de guitarra principalmente, aunque hay algunos que están aprendiendo a tocar la batería, el bajo y otros instrumentos.

Están agrupados en torno a los 4 centros en los que se han impartido las clases de 15 como media de asistencia. La clase ha sido semanal, de hora y media y ya en este momento lo que hacen es asistir a los ensayos de los grupos ya formados y de este modo siguen de una forma práctica el aprendizaje.

Los centros de aprendizaje han sido:

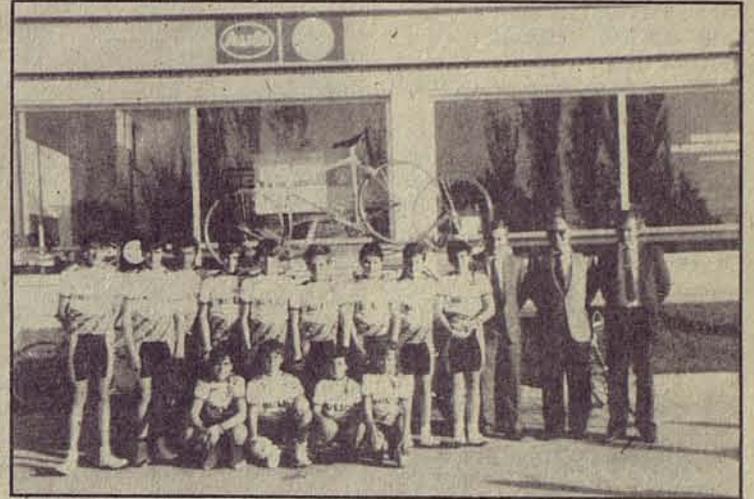
— I.B. "Alfonso X El Sabio": alumnos de este centro.

— I.B. Cambrón: alumnos de este centro.

— Politécnico "Azarquiel": alumnos de este Politécnico de Toledo, del Polígono y del I.B. "El Greco".

## Presentación del equipo ciclista

### «(Seat-Diauto)-Hueso»



Acto de presentación junto a los niños y de izquierda a derecha. Director de Seat-Diauto, Sr. Gobernador Civil y J.L. Machín Director del Equipo.

El 8 de mayo en el Concesionario SEATA-DIAUTO de nuestro Barrio, se llevó a cabo la presentación de los pequeños ciclistas del equipo, que ya cuentan con algún triunfo en sus categorías de Infantiles, Alevines y Promesas. El acto de presentación del equipo contó con la presencia del Excmo. Sr. Gobernador Civil, Teniente Coronel y Coronel de la Guardia Civil y Dirección de Seat-Diauto, así como la prensa y un nutrido grupo de familiares. El equipo está dirigido por José Luis Machín y lo forman 15 corredores:

9 de la categoría Infantil (12-14 años).

4 de la categoría Alevín (10-12 años).

2 de la categoría Promesas (7-10 años).

Dentro del equipo tenemos tres vecinos de nuestro Barrio. Los atletas son:

Mariano Moreno Ropero (Polígono).

Javier Moreno Ropero (Polígono).

Antonio Dorado Cogolludo (Polígono).

Pedro Fernández Zarza.

Pablo Machín Jiménez.

Rafael Díaz Justo.

Julio Poto Villafranca.

José Luis Rodríguez Martín.

Benjamin Fernández Borlado.

José Luis de Lucas.

Pelayo Pérez Rey.

Joaquín Pérez Rey.

Juan Maxi Medina.

Felicitemos a los patrocinadores y deseamos a todos los niños y a José Luis Machín muchos éxitos.



## Academia Polígono

Avda. del Tajo, 2

Tifnos. 23 06 48  
23 07 24

Les sigue ofreciendo en clases de tarde:

**IDIOMAS:** Inglés, Francés, Alemán

**MECANOGRAFIA**

**U. N. E. D.** Acceso a la UNIVERSIDAD

**EGB-BUP-COU**

**F. PROFESIONAL**

**CURSOS ESPECIALES**

Clases de apoyo

CALZADOS

# Elena

Zapatos: señora  
caballero  
niño

**BOLSOS • MONEDEROS  
CARTERAS • CREMAS**  
« Esperamos su visita »

c/. ALBERCHE, 71 (viviendas sociales)

# Martin

video-club

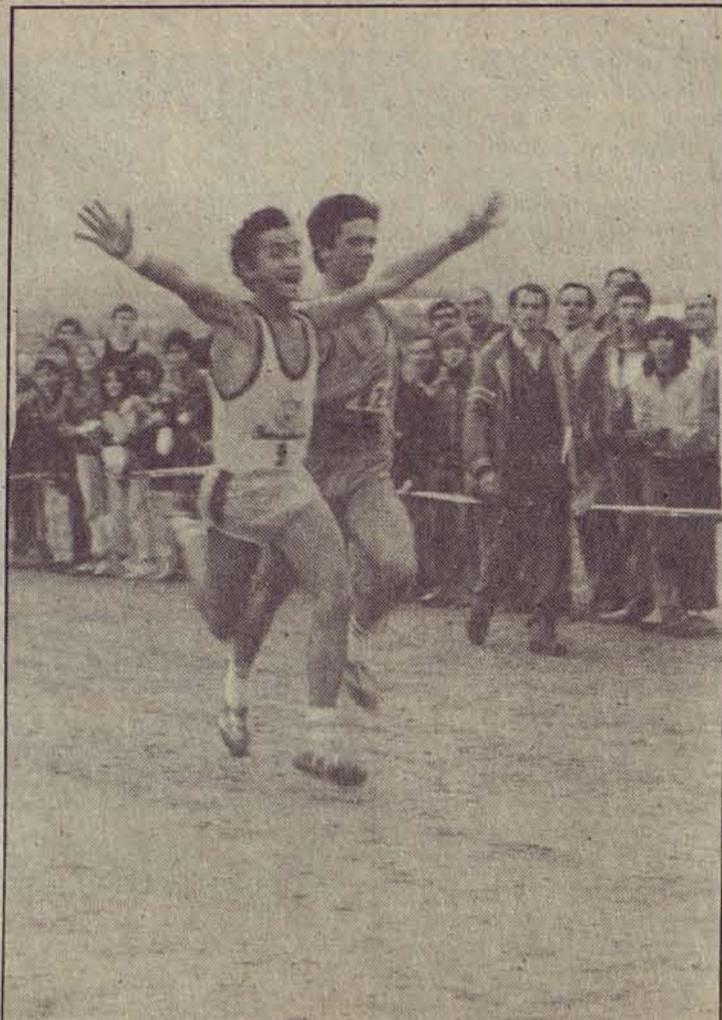
\* MATERIAL FOTOGRAFICO  
\* SONIDO  
\* ORDENADORES  
(AMSTRAD • COMODORE • SPECTRUM)

Valdemarias, 120 - Telef. 23 02 89  
Polígono Industrial (Toledo)

# Prepararse para correr (III)

Por Juan Antonio Rosique Muro

Con este número, terminamos el plan de entrenamiento que se ha venido publicando en este Boletín Informativo. Espero que le hayáis sabido adaptar a vuestras condiciones y pretensiones atléticas, que como recordaréis, estaba enfocado para hacerlo en un periodo de seis meses, antes de que afrontárais la aventura de la competición, o simplemente mantenerse en forma.



**(A) DEBUTANTES EN CONDICIONES FISICAS MEDIOCRES**

19ª semana (1 h. 30')

— 2 sesiones de 25' a Ritmo Bajo y 1 de 40' a Ritmo Bajo (con 10' a Ritmo Medio).

20ª semana (2 h. 10')

— 1 sesión de 30' y 1 de 40' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 20' a Ritmo Medio).

21ª semana (2 h. 20')

— 1 sesión de 30' y 1 de 50' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 20' a Ritmo Bajo).

22ª semana (1 h. 30')

— Igual a la 19ª.

23ª semana (2 h. 50')

— 1 sesión de 40' y 1 de 1 h.

10' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 20' a Ritmo Medio)

24ª semana (3 horas)

— 1 sesión de 40' y 1 de 1 h. 20' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 20' a Ritmo Medio).

25ª semana (2 h. 30')

— 1 sesión de 30' y 1 de 1 h. a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 20' a Ritmo Medio).

26ª semana

— Lunes o martes: 30' a Ritmo Bajo.  
Jueves: 30' a Ritmo Bajo  
Domingo: COMPETICION.

27ª semana

— Descanso

**(B) DEBUTANTES O NO, CAPACES DE CORRER 10 KMS. EN CERCA DE 50 MINUTOS**

19ª semana (4 h. 10')

— 1 sesión de 55' a Ritmo Bajo (con 10' a Ritmo Alto), 1 de 1 h. 30' a Ritmo Bajo, 1 de 30' a Ritmo Bajo y 1 de 1 h. 15' a Ritmo Bajo (con 30' a Ritmo Medio).

20ª semana (4 h. 20')

— 1 sesión de 1 h. a Ritmo Bajo (con 10' a Ritmo Alto), 1 de 1 h.

35' y 1 de 30' a Ritmo Bajo y 1 de 1 h. 15' a Ritmo Bajo (con 30' a Ritmo Medio).

21ª semana (2 h. 10')

— 2 sesiones de 40' a Ritmo Bajo y 1 de 50' a Ritmo Bajo (con 10' a Ritmo Medio).

22ª semana (3 h. 40')

— 1 sesión de 1 h. (con 10' a Ritmo Alto) 1 de 1 h. 10' y 1 de 30' a Ritmo Bajo y 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Medio).

23ª semana (5 h. 15')

— 1 sesión de 1 h. 10' a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Alto) 1 de 1 h. 50' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. 15' a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Medio) y 1 de 1 h. a Ritmo Bajo.

24ª semana (5 h. 30')

— 1 sesión de 1 h. 10' a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Alto), 1 de 1 h. 50' a Ritmo Bajo, 1 de 1 h. 15' a Ritmo Bajo (con 35' a Ritmo Medio) y 1 de 1 h. 15' a Ritmo Bajo.

25ª semana (3 h. 40')

— 1 sesión de 1 h. a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Medio), 1 de 1 h. 10' y de 30' a Ritmo Bajo y 1 de 1 h. a Ritmo Bajo (con 15' a Ritmo Medio).

(Continuará en el próximo número)

**CARNICERIA**   
**Jesús Medina**  
■ TERNERA de AVILA ■ COCHINILLO  
■ CORDERO LECHAL ■ JAMONES  
■ CABRITO ■ EMBUTIDOS

café · bar  
**LOS DUPLEX**  
NUEVA DIRECCION  
Especialidad en MANITAS de CORDERO  
**LOCAL CLIMATIZADO**  
TAPAS VARIADAS

El Paraiso del Niño  
**DULCERIA**  
**PINOCCCHIO**   
- CHUCHERIAS  
- REGALOS

PERFUMERIA  
CORSETERIA  
**MENDOZA**  
Lovable   
Alta Cosmética

en **"LOS DUPLEX"**  
Poligono Industrial  
TIENE A SU SERVICIO :

ELECTRICIDAD  
Y ELECTRODOMESTICOS  
**LORITE**  
GUADARRAMA, 7 - TELF. 23 12 64  
POLIGONO INDUSTRIAL

**MARI'S**   
CAFETERIA-REPOSTERIA

Cabrados  
**Patino**   
DEL POLIGONO \* SU ZAPATERIA  
• SEÑORA  
• CABALLERO  
• NIÑO   
Teléf. 23 07 58

El día 28 de Mayo, último día de inscripción

## Homenaje a José Luis Díaz Toledo, en la IX Carrera Pedestre Popular

- La llegada será en el Centro Cívico, después de pasar por la calle Valdemarías y Avda. Guadarrama, realizándose la misma por la gran amplitud de la calzada, sin variar substancialmente la distancia habitual.
- Reglamento de la prueba y recomendaciones prácticas para los participantes.

José Luis Díaz Toledo, el atleta vecino de nuestro barrio, será objeto de un merecido homenaje, por acuerdo unánime de la Junta Directiva de nuestra Asociación de Vecinos "EL TAJO". Todo el barrio conoce el gran sacrificio y constancia que pone José Luis en los entrenamientos después o antes de su jornada laboral, pues para los que no lo sepan, trabaja en la construcción como obrero, al que hemos visto en varias obras del Polígono. A esto hay que añadir, la incertidumbre que le debe suponer, cuando el trabajo se le acaba, como ya le ha ocurrido en varias ocasiones, para englosar las largas listas del paro, en detrimento de su estado anímico, de lo que le pueda ocurrir mañana a este obrero-atleta, curtido por el frío o el calor en el trabajo y en el atletismo, su deporte favorito. En el maratón popular de Madrid obtuvo el quinto puesto el pasado 27 de Abril, realizando una magnífica primera parte del mismo, marchando en el grupo de favoritos al triunfo final, que fue para el que se proclamara vencedor de nuestro Gran Fondo, Ramiro Matamoros. José Luis Díaz Toledo, ha sido subcampeón de España de Gran Fondo en carretera sobre 30 kms. en el año 1983, dos veces vencedor de la media maratón de Coslada en 1982 y 83. Desde "VECINOS"

invitamos a todos aquellos que deseen sumarse al homenaje de nuestro vecino José Luis Díaz Toledo.

En otro orden de cosas, indicar que la fecha tope para poder participar en esta IX Carrera Pedestre Popular Toledo-Polígono, será el miércoles día 28 de Mayo, según se indica en el Reglamento que publicamos en esta misma sección. El motivo principal de cerrar las inscripciones antes de la fecha de la prueba, es que todos los datos deben incluirse en el ordenador, que tan magnífico resultado dio en el Gran Fondo del pasado 6 de Abril. Otra novedad importante en el lugar de la llegada que será enfrente del Centro Cívico, modificándose el último km. y medio al tener que venir los participantes por la calle Valdemarías, en lugar de Alberche, subir por Avda. de Guadarrama y girar a la derecha a la calle Alberche, donde estará situada la meta, en el mismo lugar de nuestro Gran Fondo.

Aurelio GOMEZ CASTRO



## Reglamento

### ARTICULO PRIMERO

La Asociación de Vecinos "El Tajo" del Polígono Industrial de Toledo y el Club Atletismo Toledo, organizan la IX CARRERA PEDESTRE POPULAR TOLEDO-POLIGONO, homenaje al atleta José Luis Díaz Toledo.

En esta prueba podrán participar todos los que lo deseen, sin distinción de edades, categoría, sexo o nación, a excepción de los participantes menores de 14 años, cuya hoja de inscripción será firmada por el padre o persona que se hace responsable del participante.

### ARTICULO SEGUNDO

La prueba será de 10 kilómetros. Tendrá lugar el domingo 1 de junio de 1986, a las 10 de la mañana. La salida se dará en la Puerta de Bisagra, dirección Carretera de Madrid, calle Cardenal Tavera, variante carretera Ciudad Real, Puente Alcántara (peatonal), Paseo de la Rosa, carretera Ciudad Real, Ctra. Ocaña, autovía del Polígono Industrial, travesía Avda. del Tajo, C/ Valdemarías, Avda. Guadarrama y C/ Alberche, donde estará situada la Meta, enfrente del Centro Cívico.

### ARTICULO TERCERO

El tiempo máximo de duración de la prueba será de una hora y media, cerrándose el control de Meta a las 11,30 horas.

### ARTICULO CUARTO

Las inscripciones podrán hacerse hasta el miércoles 28 de Mayo (de 17 a 19 horas, en la Asociación de Vecinos "El Tajo", calle Cedena, 1 (Teléfono 23 03 40).

### ARTICULO QUINTO

Recibirán diploma acreditativo los 350 primeros participantes que finalicen la prueba, en el que constará el tiempo empleado y el puesto obtenido en la clasificación general.

### ARTICULO SEXTO

Recibirán ramos de flores

los tres primeros clasificados de la categoría masculina, la primera clasificada de la categoría femenina, el participante más veterano y el participante más joven.

### ARTICULO SEPTIMO

Habrà sorteo de regalos entre los participantes que finalicen la carrera. La Organización entregará un número de orden de entrada a Meta, que será el que el participante deberá presentar, caso de que su número resulte premiado. En caso de que no aparezca, se volverá a sortear otra vez el regalo.

### ARTICULO OCTAVO

Todos los participantes deberán pasar control obligatorio en línea de Salida (interior Puerta de Bisagra), hasta 15 minutos antes de darse la misma, no siendo clasificado el que no cumpla con este requisito. Asimismo, no serán clasificados los que no lleven el dorsal bien visible sobre el pecho, no corran la distancia marcada o desacaten las órdenes de los jueces de la prueba.

### ARTICULO NOVENO

Los únicos vehículos que podrán seguir la prueba serán los marcados por la organización.

### ARTICULO DECIMO

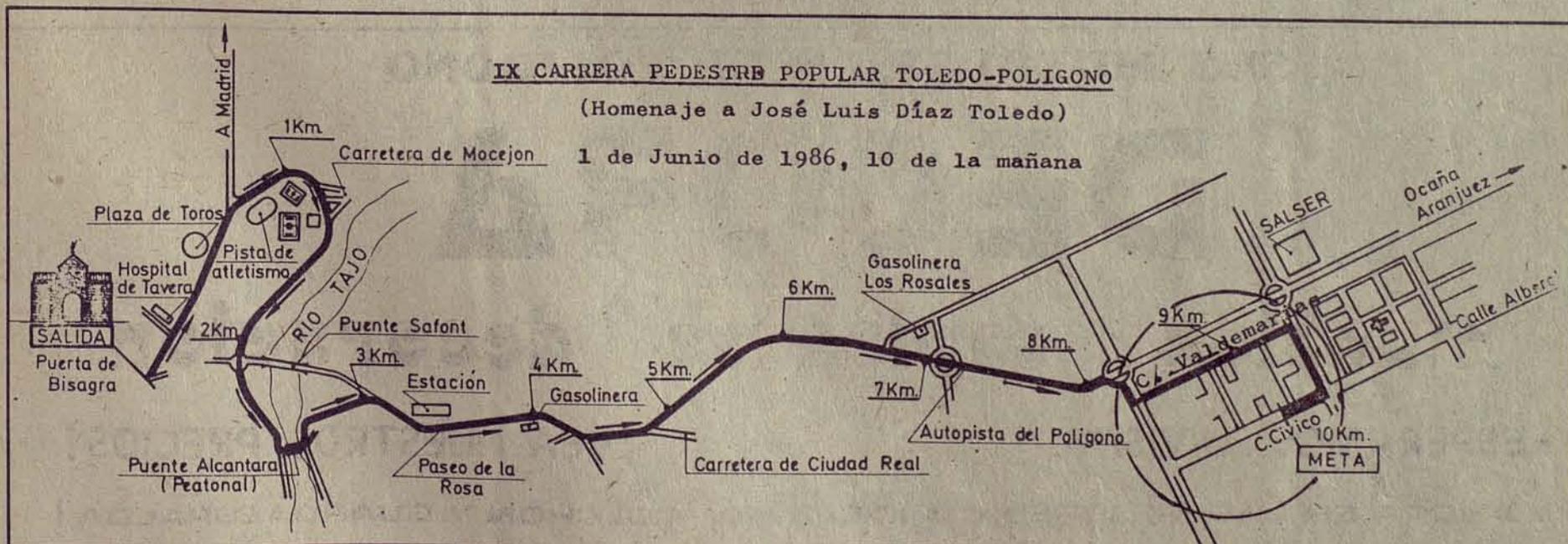
La Asociación de Vecinos "El Tajo" y el Club Atletismo Toledo, declinan toda responsabilidad de los daños que la participación en esta prueba pueda causar o causarse cualquier participante. Por el hecho de tomar la salida, todos los participantes aceptan el Presente Reglamento y en caso de dudas, prevalecerá el criterio de la Organización.

### NOTA IMPORTANTE

Habrà un autobús-guardarropa en la Puerta de Bisagra, para todo aquel que desee utilizarlo y servicio especial de regreso a Toledo, una vez finalizado el acto de entrega de regalos.

### EL COMITE ORGANIZADOR

(Consejos prácticos en página 12)



SU SEGURIDAD DE SIEMPRE  
EN

T  
O  
T  
A  
L  
  
S  
E  
R  
V  
I  
C  
I  
O

**"SOLISS"**

MUTUALIDAD DE SEGUROS

T  
O  
T  
A  
L  
  
G  
A  
R  
A  
N  
T  
I  
A

OFICINA: Calle Valdemarías, 118. Tef: 23 04 29

TALLERES

**GOYGAR**

REPARACION DE AUTOMOVILES \*  
DIAGNOSIS Y PUESTA A PUNTO \*  
ALINEADO DE DIRECCION \*  
EQUILIBRADO ELECTRONICO DE RUEDAS \*  
CHAPA Y PINTURA \*  
SERVICIO DE GRUA \*

c/. Covarrubias, 8 - Telf. 211849 (TOLEDO) Polg. Ind. - Parcela 58 - Telf. 23 02 00

Ferretería

**"LAS TORRES"**

Electricidad  
Material eléctrico  
Ferretería industrial y del hogar

C/. Fuentebrada, 2 - Telf. 23 01 79

**RENAULT**

**Servicio Oficial**

SERVICIO GRUA PERMANENTE

**TALLERES AUTO-JARAMA**

T. 23 08 33 Zarzalejo, 2 T. 23 01 11

Ctra. Toledo-Ocaña, Km. 8,100

Poligono Industrial TOLEDO

*BURGER WART*

**HELADERIA**

JUNTO A CORREOS  
POLIGONO



RINCON DE ARTE

VARIEDAD EN:

- COPAS de HELADOS
- HAMBURGUESAS
- SANDWICH

CUENTE CON NOSOTROS EN  
CUMPLEAÑOS INFANTILES

SUS MUEBLES EN EL POLIGONO

**DECORA**

muebles tapizados decoracion

\* ESPERAMOS SU VISITA

¡VEA NUESTROS PRECIOS!

Y AHORA EN LAS MEJORES CONDICIONES ¡COLCHON Y GUARDAESPALDA!

# ENSEÑANZA

BOLETIN INFORMATIVO

Editado por la Coordinadora de APAS del Polígono Industrial, de los C.P. Jaime de Foxa, J. Padilla, Escultor Alberto y Gregorio Marañón  
Subvencionado por la Consejería de Castilla-La Mancha y la colaboración especial de librerías del Polígono y comercios anunciados

Dirección: Avda. Boladiez, s/n. C. P. Alberto Sánchez.  
Dep. Legal: TO-42-86

Nº 3

MAYO-JUNIO-1986

3.400 EJEMPLARES DE DIFUSION GRATUITA

## Primer encuentro padres-maestros del Polígono

Toledo Febrero/Marzo 1986

### ● Resumen de conclusiones elaboradas y aprobadas mayoritariamente por los asistentes

A.—Para hacer efectivo el derecho del Niño a la orientación:

1.—Incluir en los planes de Centro el desarrollo de objetivos y actividades de orientación especificando:

—Acción tutorial con todos los alumnos, individual y colectiva.

—Acción tutorial con todos los padres.

—Plan de orientación con los alumnos de 1º, de 5º y con los que terminan la EGB.

2.—Exigir de la Administración Educativa un incremento de los servicios de apoyo psicopedagógico provinciales que permita el trabajo continuado de un equipo mínimo en el Polígono, para apoyo a los tutores y los padres en sus acciones orientadoras.

3.—Que el equipo de apoyo psicopedagógico que actúe en el Polígono informe a Centros y APAS de su plan de trabajo en este barrio y permita las aportaciones de los colectivos implicados.

B.—Para hacer efectivo el derecho del Niño a participar en el funcionamiento y la vida del Centro:

—Establecer una estructura

de participación de los niños que amplíe y enriquezca su presencia en el Consejo Escolar. Esa estructura contemplará la participación en cada aula y grupo.

5.—Será iniciado por reuniones sólo de alumnos para recoger la información, inquietudes, opiniones y deseos de todos. Se designará un profesor como animador de la participación de los alumnos.

6.—Dicha estructura posibilitará el encuentro de los representantes de los alumnos con los profesores encargados de fomentar su participación y con padres representantes de la A.P.A. En dichos encuentros (tres por curso es buen número para empezar) se tratará de que salga la voz de los niños, sus deseos, inquietudes, percepciones de la realidad... buscando su protagonismo en el funcionamiento del Centro.

C.—Para hacer efectivo el derecho del niño a que su rendimiento escolar sea valorado conforme a criterios objetivos.

7.—Cada plan de Centro explicará claramente objetivos y el diseño de la evaluación a seguir en cada ciclo. A estos

efectos se celebrarán unas reuniones de los Jefes de Departamentos de los Centros del barrio para coordinar los programas de cada Centro.

8.—Incluir en ese diseño la autoevaluación de los alumnos a partir del Ciclo Medio.

9.—Informar a los padres en las reuniones de cursos o niveles que la evaluación, antes que calificar al alumno, sirve para detectar sus fallos y limitaciones para así poder ayudarle mejor. Así como sus progresos y aspectos positivos.

10.—Dar información a los padres en los boletines sobre qué objetivos fundamentales se han conseguido y cuáles necesitan trabajarse más. Esto además de la información oral que se dé.

D.—Para hacer efectivo el respeto a la libertad de conciencia de cada alumno así como a sus convicciones religiosas o morales.

11.—Hacer por parte del Centro y del APA una tarea amplia de información a padres sobre la legislación vigente y que incluya la garantía de que en el citado Centro se respeta totalmente.

12.—Cada Centro establecerá un plan de clases de Ética y Religión que haga coincidir en el tiempo unas y otras, haciendo efectivo el derecho del alumno a esta elección. En el caso de tener problemas, el Dtor. buscará el apoyo pertinente en las autoridades educativas a la vez que informa de ello al Consejo Escolar.

13.—En otros aspectos como uso de símbolos, realización de actividades colectivas y complementarias, etc..., se estará estrictamente a lo dispuesto por la ley.

14.—La indefensión intelectual propia de los alumnos de este nivel exige el cuidado más exquisito del profesor en el uso de su legítimo derecho a la libertad de cátedra, además de la información amplia de sus planes de trabajo a los padres de los alumnos y la coordinación y más estrecha con el resto de compañeros de nivel, ciclo, centro..., en cuanto a principios metodológicos, evaluación, etc.

E.—Para hacer efectivo el derecho de los padres a colaborar en la acción educativa de la escuela.

15.—Establecer un plan

mínimo de contactos padre-tutor que comprenda:

—Una hora semanal para entrevistas individuales de intercambio de información a instancias del propio tutor para vencer las posibles reticencias de los padres a iniciar la relación. Esta hora semanal, al menos una vez al mes, se celebrará en horario de tarde.

—Serie de cuatro reuniones (una en octubre y otra coincidiendo con el final de cada trimestre) del profesor-tutor con el grupo de padres de alumnos de su clase para:

—Informar del plan de trabajo del grupo

—Analizar la marcha del curso

—Demandar la colaboración de las familias

—Informar resultados de evaluaciones

F.—Respecto al funcionamiento de los Consejos Escolares:

16.—En los planes de Centro se establecerá un calendario con un mínimo de 5 reuniones por curso (aproximadamente una reunión bimensual) más las extraordinarias que puedan ser exigidas por la realidad. Este calendario preverá el horario de inicio y límite final de cada reunión en horario de tarde, que posibilite la presencia de todos los representantes de los miembros de la Comunidad.

17.—El Consejo Escolar establecerá su funcionamiento por comisiones mixtas con delegación para el cumplimiento de determinadas tareas. Estas Comisiones podrán incorporar a otros padres, profesores o alumnos en función de su preparación e

(Pasa a la página siguiente)

13.000 páginas a 3 columnas  
3.500.000 artículos lexicográficos y enciclopédicos  
650.000 voces de entrada  
1.800 estadillos económicos, geográficos, etc.  
36.000 ilustraciones entre texto  
600 mapas económicos e históricos  
95.000 biografías  
190.000 nombres geográficos  
50.000 americanismos  
Diccionario de Sinónimos y Antónimos  
Gramática y Ortografía españolas

Todos los verbos españoles y su conjugación

Temas visuales en color con un total de 5.000 ilustraciones que comprenden 20.000 elementos en color

Atlas geográfico en color de los Cinco Continentes y de todos los países del mundo

163.000.000 de letras  
29.400.000 palabras

La cantidad, variedad y calidad de información es tanta, que poseyendo esta Enciclopedia es como tener varios diccionarios especializados en una sola obra.

25,5 x 17,5 cm

Enciclopedia Universal Sopena

la más completa 20 tomos la más económica



Solicite información GRATUITA

en librería  
**DIPLO'S**  
se regala catálogo  
sin compromiso  
Avda. Guadarrama, num. 22

Desde  
1.900  
pesetas  
al mes

**BOLSOS**

*Manis*

**MALETAS  
REGALOS EN PIEL**

**VISITENOS**

Fuentebrada Torre I  
Polígono Industrial

Telf. 23 10 77  
TOLEDO

(Viene de la página anterior)

intereses específicos a los solos efectos del funcionamiento de las citadas Comisiones. El encargo de trabajo y la constitución la recibirán las Comisiones del Consejo en Pleno a quien deberán informar para su aprobación de todo lo realizado.

Algunas Comisiones:

- Gestión Económica
- Admisión de alumnos
- Planificación y realización de las actividades extraescolares.

- Organización de actividades deportivas.

- Fomento de la participación de alumnos.

- Fomento de la participación de padres.

- Gestiones ante la Administración Educativa.

G.-Respecto a las APAS

18.-Incidir en el objetivo de asistencia a padres mediante las siguientes acciones:

- Continuar la celebración de las Escuelas de Padres.

- Organizar algunos cursillos concretos sobre los siguientes temas:

- La educación sexual.

- El empleo del tiempo libre y la educación para el ocio.

- El fomento de la lectura recreativa, la constitución de la biblioteca del niño en casa y la participación en la biblioteca pública.

- Organizar la celebración de conferencias sobre otros temas educativos tales como:

- Los deberes escolares.

- El niño estudia en la casa: condiciones y habituación.

- Objetivos de la educación preescolar.

- La elección de estudios al terminar la EGB.

19.-Realizar la colaboración en las actividades escolares mediante un plan de ayuda al Centro que incluya:

- Aportaciones económicas y materiales a demandas planteadas por el Claustro cuya atención no está contemplada por la Administración y/o iniciativa del APA.

- Realización de actividades complementarias.

- Modos de participación en las actividades extraescolares.

- Participación concreta de

padres en alguna actividad específica.

- Plantación y cuidado de árboles en el Centro.

- Atención y cuidado de huerto escolar, granja...

- Presencia ordenada de padres en las aulas para conocer por dentro la institución escolar.

20.-Incremento de la convivencia entre padres y profesores mediante actividades del tipo:

- Celebración de unas Jornadas de la Familia en la Escuela.

- Organización conjunta de la fiesta de Navidad, fin de curso, Carnavales, etc.

- Realizar excursiones y visitas culturales conjuntas.

- Preparación conjunta de una sencilla obra teatral de padres y profesores para los alumnos y el resto de la Comunidad Escolar.

21.-Establecer un plan mínimo de acciones conjuntas de Centros y APAS del Polígono con acciones de tipo:

- Organización de la matrícula y adscripción de alumnos.

- Mantener Comisiones de trabajo a nivel de barrio como las existentes, o crear otras que analicen y programen acciones conjuntas que incidan en la mejora de los niveles educativos del barrio.

- Organización de campeonatos de deporte escolar entre los Centros del Polígono.

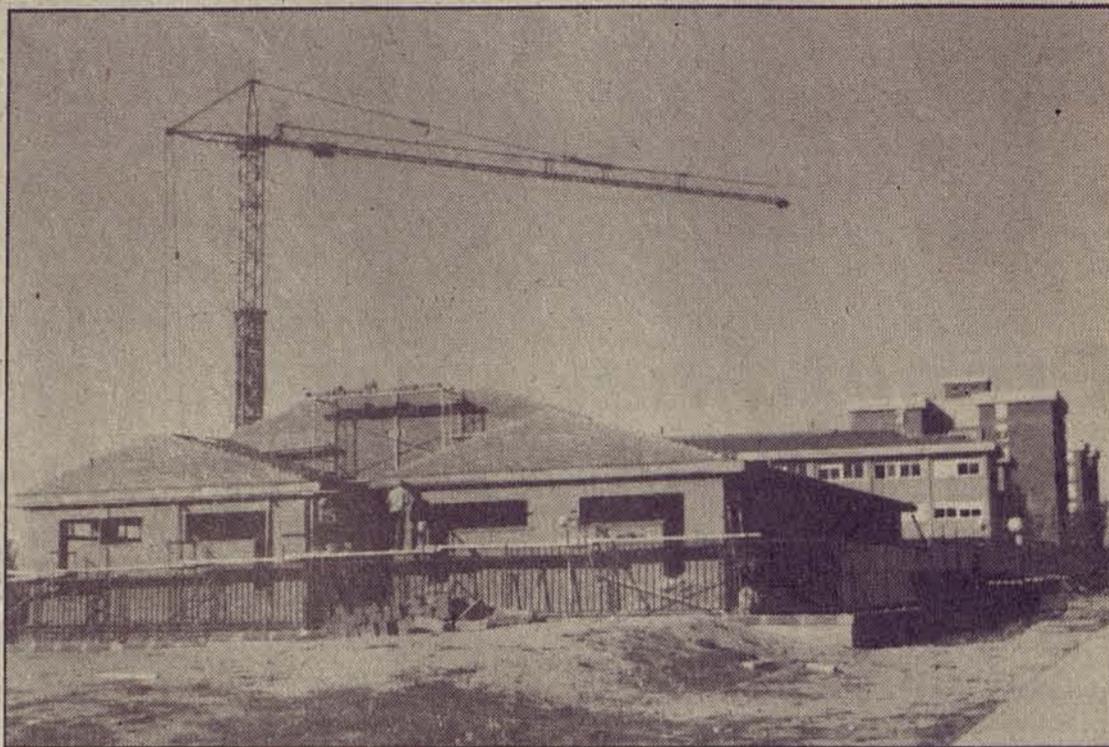
- Organización de una exposición de trabajos colectivos estableciendo un turno entre centros por año.

- Organización de campañas sobre cuentos, pintura, trabajos sobre el Polígono, Toledo o la región con estímulos colectivos concedidos por las APAS.

- Representaciones teatrales de grupos de alumnos de un Centro en los otros Centros del barrio u otras actividades similares.

22.-Por último, los asistentes a este primer encuentro acuerdan difundir a todos los niveles estas conclusiones y solicitar de las APAS y Claustros de profesores su análisis y discusión a efectos de que sean asumidas e incorporadas a los diferentes programas y planes de trabajo.

## Libros infantiles recomendables para fomentar la lectura



### PRIMER NIVEL

DELESERT. E.: Yok-Yok (6 títulos). Maria di Mate.

HEINE. H.: Tres amigos (4 títulos.) Altea.

JANOSCH: Correo para el Tigre. Alfaguara

JANOSCH: El cocodrilo feliz. S.M.

LOBEL. A.: Sapo y Sepo (3 títulos). Alfaguara

MAYER. M.: Una pesadilla en el armario. Altea.

MINARIK-SENDAK: Osito (5 títulos). Alfaguara.

OXENBURY. H. Los libros del pequeño (10 títulos, sin texto).

VICENT. G.: César y Ernestina (5 títulos). Altea y Timun Mas.

AHLBERT. A.: La extraordinaria familia (12 títulos). Altea.

ALONSO F.: El viejo reloj. Alfaguara.

JANOSCH: Topolin (3 títulos). Altea.

LOBE. M.: El fantasma de palacio. S.M.

MAC HARGUE-FOREMAN: El Zoo de Sebastián. Altea.

OSORIO. M.: El caballo que quería volar. Miñón.

POSADAS. C.: Kiwi. S.M.

### A PARTIR DE 7 AÑOS

ARMIJO. C.: El pampino-plas. S.M.

ARMIJO. C.: Los Batautos (3 títulos). Miñón.

DAHL. R.: El superzorro. Alfaguara.

PREUSSLER. O.: El bandido Saltodemata (3 títulos). Noguer.

PROYSEN. A.: La señora cucharita (4 títulos). Juventud.

## Escolarización

Después del trabajo hecho en el último año y puesta en marcha una comisión presidida por el Inspector de Zona Emiliano Madrid, se está en un punto bastante delicado, el Inspector que ha desarrollado una labor muy positiva y que decíamos presidía la comisión ha sido solicitado y trasladado a la Comunidad Canaria.

Junto a esto la Coordinadora de APAS ha pedido insistentemente una reunión con el Director Provincial, sin que hasta el momento haya llegado. Por su parte, el Director Provincial, ha atrasado la inscripción de admisiones del 15 al 19 de Mayo y según parece celebrará una reunión con los directores de los Colegios.

Estamos en este punto después de que la Coordinadora

de APAS haya insistido constantemente en el tema de la calidad de enseñanza y en dos vertientes, el número de niños por aula, y el número de aulas por colegio, ajustándole al número para el cual fue creado. Esto es lo que hay a 12 de Mayo, esperemos que al estar el boletín en nuestras manos esté la situación superada.

Lo que sí conviene resaltar en el decreto para la admisión de alumnos, es que las Direcciones Provinciales, Ayuntamientos y partes afectadas tiene margen para determinar muchos aspectos y estimar las plazas vacantes, según lo aconsejen datos objetivos que colaboren para lograr una buena enseñanza.

E.G.G.

**Miguel**

PAPELERIA - LIBRERIA - PRENSA

REVISTAS - JUGUETERIA

TRABAJOS DE IMPRENTA - FOTOCOPIAS

Valdeyernos, 15  
Teléfono 23 15 66

(Grupo Sta. M.º de Benquerencia)  
45007 - TOLEDO

**LIBRERIA-PAPELERIA**

**Chachina**

**JUGUETERIA**

Amarguillo, 10 - Tel. 231110  
Polígono Industrial (TOLEDO)

**FUENTE VYUNA**

**LIBRERIA**

**SURTIDO EN JUEGOS DIDACTICOS**

Santa Fe, 4 - TOLEDO  
Telf. 22 36 56

**A PARTIR DE 8 AÑOS**

ALONSO. F.: El faro del viento y otros cuentos. Bruguera.

AMO. M.: Zuecos y naranjas. La Galera.

ARMIJO. C.: Aniceto el venecángulo. S.M.

KAUT. E.: Pumuky (7 títulos). Noguer.

LINDGREN. A.: Pipa medias largas (3 títulos). Juventud.

LOFTING. H.: El Doctor Doolittle (3 títulos). Espasa-Calpe.

MUÑOZ. J.: Fray Perico y su borrico. S.M.

PRESS. H.J.: Aventuras de "La mano Negra". Espasa-Calpe.

REUSTERSWARD. M.: Ocho veces ida. Alfaguara.

SIEBE. J.: Kásperle (7 títulos). Noguer.

WEIR. R.: El dragón Albert (2 títulos). Planeta.

**A PARTIR DE 9 AÑOS**

BIEGEL. P.: El pequeño capitán (3 títulos). Planeta.

ENDE. M.: Jim Botón y Lucas el maquinista (2 títulos). Noguer.

FARIAS. J.: Un tiesto lleno de lápices. Espasa-Calpe.

GOSCINNY. R.: El pequeño Nicolás (5 títulos). Alfaguara.

GRIPE. M.: Hugo y Josefina. Noguer.

KRUSS. J.: El águila y la paloma. Miñón.

NUNES. L.B.: Los compañeros. Juventud.

PREUSSLER. O.: Las aventuras de Vania el forzado. S.M.

**A PARTIR DE 10 AÑOS**

DAHL. R.: Charlie y la fábrica del chocolate (2 títulos). Alfaguara.

DAHL. R.: Danny, campeón del mundo. Noguer.

HARTLING. P.: La abuela. Alfaguara.

NOSTLINGER. Ch.: Piruleta. Alfaguara.

NUNES. L.B.: El bolso amarillo. Espasa-Calpe.

RODARI. G.: Cuentos para jugar. Alfaguara.

RODARI. G.: La farta voladora. Bruguera.

TERLOUW. J.: El tío Willibrod. S.M.

**A PARTIR DE 11 AÑOS**

ALONSO. F.: El hombrecillo vestido de gris y otros cuentos. Alfaguara.

GRIPE. M.: Elvis Karlsson (3 títulos). Alfaguara.

GRIPE. M.: La hija del espantapájaros. S.M.

KASTNER. E.: Emilio y los detectives. Juventud.

LINDE. G.: La piedra blanca. Alfaguara.

SEHELL. J.: La guía fantástica. Juventud.

TEIXIDOR. E.: Diego, Berta y la máquina de rizar niebla. La Galera.

TERLOUW. J.: El rey de Katoren. S.M.

**A PARTIR DE 12 AÑOS**

GISBERT. J.M.: Escenarios fantásticos. Labor.

GUILLOT. R.: El clan de los animales salvajes. Planeta.

HAAR. J.: Boris. Noguer.

KASTNER. E.: El aula voladora. Alfaguara.

LEVOY. M.: El pájaro amarillo. Alfaguara.

NOSTLINGER. Ch.: Filo entra en acción. Espasa-Calpe.

O'DELL. S.: La perla negra. Noguer.

PATERSON. K.: Un puente hasta Therabithia. Alfaguara.

SOHILWKA. D.: El juramento del capitán Korby. Planeta.

**A PARTIR DE 13 AÑOS**

AMO. M.: La piedra y el agua. Noguer.

CRISTOPHER. J.: Los guardianes. Alfaguara.

CRAIGHEARD. J.: Julie y los lobos. Alfaguara.

ENDE. M.: Momo. Alfaguara.

GISBERT. J.M.: El misterio de la isla de Tokland. Espasa-Calpe.

GISBERT. J.M.: El museo de los sueños. Espasa-Calpe.

GRIPE. M.: Los escarabajos vuelan al amanecer. S.M.

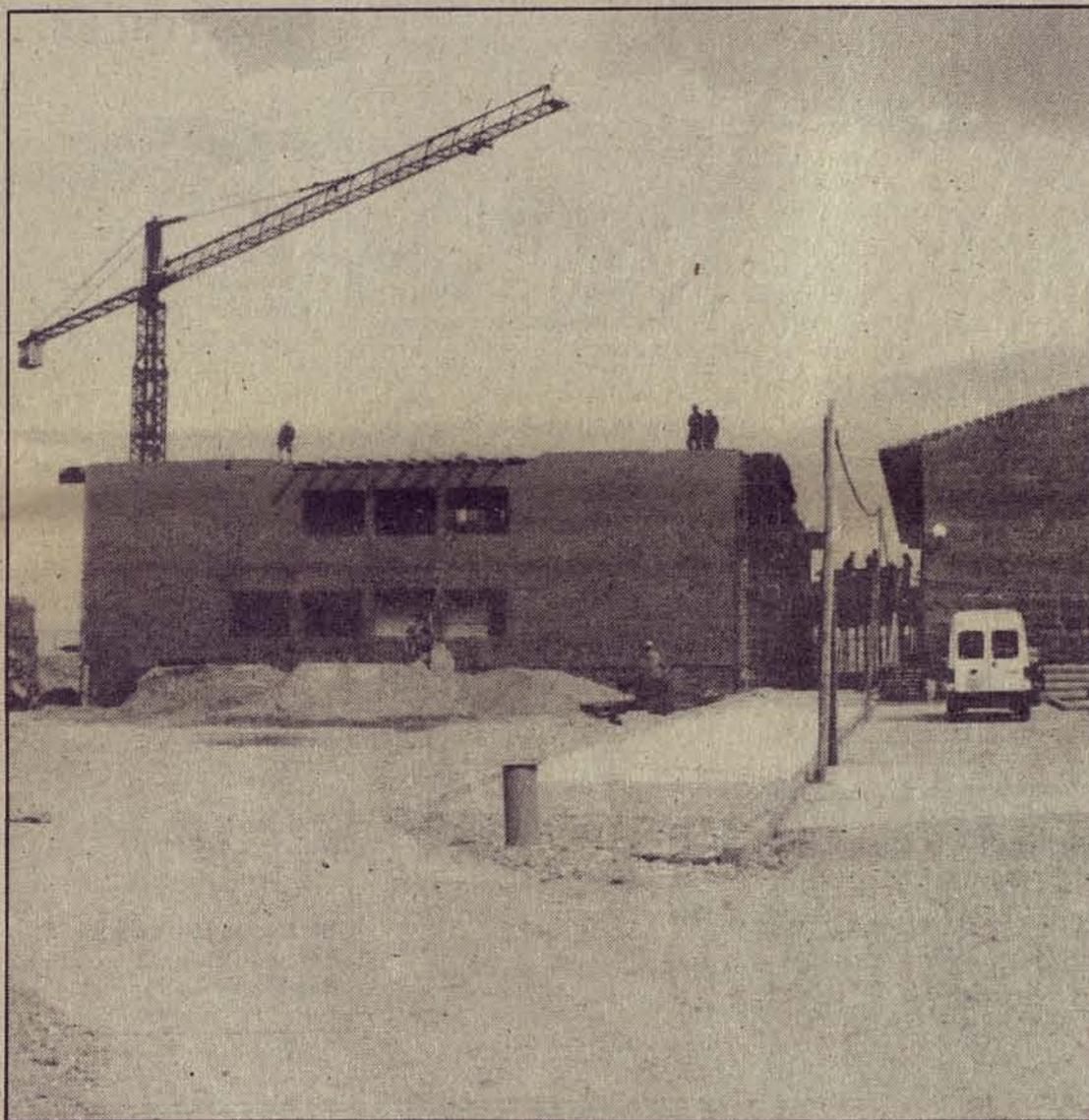
HAAR. J.: El mundo de Ben Lighthart. S.M.

O'DELL. S.: Zia. Alfaguara.

PATERSON. K.: La Gran Gilly Hopkins. Alfaguara.

VALLVERDU. J.: El Alcalde chatarra. La Galera.

VILLAR. A.: El saber perdido. La Galera.



**Algunos libros de interés para padres**

- Cómo educar a los niños en la libertad. Colette Hovasse. Ed. Fontanella.

- Educación de la sensibilidad del niño. G. Mauco. Ed. Aguilar.

- La educación preescolar: teoría y práctica. Varios. Cincel-Kapelusz.

- Cómo modificar la conducta infantil. Varios. Kapelusz.

- Juego y aprendizaje. Ursula Coburn-Staeger. Ediciones de la Torre.

- Cómo mejorar la conducta de sus hijos. A. Izquierdo. Ed. Marsiega.

- Trastornos psíquicos del niño: causas y tratamientos. S. Wolt. Siglo XXI de España Editores.

- Los invariantes pedagógicas. C. Freinet. Ed. Laia.

- Sociología para educadores. J.L. Romero y Juan González. Ed. Cincel.

- Fracaso escolar y vida familiar. J.A. Ríos. Ed. Marsiega.

- Pensamiento pedagógico de Freinet. George P. Ed. Marsiega.

- Padres e hijos: problemas cotidianos de conducta. H.P. y R. Howarth. Siglo XXI de España Editores.

- Problemas del habla infantil. W. Johnson. Ed. Kapelusz.

- Relaciones entre hermanos. J. Dunn. Ed. Morata.

- Desarrollo infantil: desde la concepción a la edad escolar. B. Gillham y K. Plumketl. Ed. Morata.

- En busca del juego perdido. B. Lasa y M. Montero. Edita Colectivo Pedagógico Adarra. (Bilbao).

- Los padres y la orientación familiar de sus hijos. G. Castillo. Ed. Universidad de Navarra.

- Primeros ejercicios y juegos para niños hasta la edad escolar. J. Radel. Ed. S.M.

- El equilibrio mental del niño. C. Freinet. Ed. Laia.

- La cuestión escolar. J. Palacios. Ed. Laia.

- El país errado. Mario Lodi. Ed. Laia.

PAPELERIA - BAZAR

*Disneylandia*

LIBRERIA • REGALOS  
JUGUETES • PRENSA  
TRABAJOS de IMPRENTA  
SELLOS de CAUCHO

c/. BULLAQUE, 10 (viviendas sociales)  
Telf. 231766 (Polg. Ind.) TOLEDO

PAPELERIA Y LIBRERIA

*Lápiz y Papel*

\* material escolar  
\* artículos de regalo  
\* libros

c/. ALBERCHE, 69 (viviendas sociales)  
Telf. 231104 \* 45007 TOLEDO



Material para oficina  
Aparatos de Marcaje

c/. PUENTESECCAS, s/n.  
Polígono Industrial  
Telf. 230018 \* 45007 TOLEDO

# LAS APAS

## ● OBJETIVOS

## ● FORMAS DE ACTUACION

(Sigue del nº anterior)

Sabemos que la sociedad española carece de hábitos participativos, pero no obstante hemos de preguntarnos cada uno de nosotros: **¿cómo puedo colaborar para que funcione mejor el centro educativo? ¿Cómo puedo ejercer mi derecho a la participación de forma efectiva? ¿Cómo puedo coadyuvar a la formación de mis hijos? ¿Cómo puedo contribuir a que mejore la calidad de la enseñanza?**

De las respuestas a las anteriores preguntas se desprende por sí misma una línea de actuación a emprender que podría sintetizarse en los siguientes puntos:

1.—La tarea es de tal envergadura que ha de realizarse colectivamente, de ahí, pues, el que las APAS hayan de ser la plataforma adecuada para sumar esfuerzos y buscar colectivamente las soluciones.

2.—La tarea a realizar por las APAS no podrá alcanzar los objetivos propuestos si los padres carecemos de la información legislativa, jurídica, pedagógica, etc., suficiente para opinar con conocimiento de causa y para tomar decisiones en los Consejos Escolares.

3.—La colaboración con los restantes sectores de la comunidad escolar es imprescindible para avanzar.

4.—Una APA dinámica puede ser el motor de arranque que propicie un clima activo y participativo en un centro escolar.

5.—Es preciso evaluar periódicamente lo realizado y hacerlo desde coordenadas críticas.

## OBJETIVOS

El movimiento es una respuesta ante la crisis del sistema educativo, la incapacidad de respuestas del Estado ante una demanda social en expansión, por otra parte perfectamente previsible, y la convicción, asumida a golpes, de que es absolutamente imprescindible intervenir si se quieren encontrar respuestas positivas. De ahí sus objetivos:

—Plazas escolares para todos.

—Gratuidad de la Enseñanza hasta los 16 años.

—Calidad de la Enseñanza.

—Incorporación de Preescolar, jardines de infancia y escuelas infantiles al Sistema Educativo.

—Es necesario prevenir para la etapa educativa de los 14 a 16 años, de una estructura común entre B.U.P. y F.P.

—Potenciar la Formación Profesional.

—Ley de acceso a las Universidades.

En una segunda fase aparece un nuevo elemento; el deseo de participar en la gestión de un nuevo modelo educativo, que satisfaga las necesidades sociales planteadas, el deseo de formación e información para participar en la gestión, el deseo de que la Comunidad Educativa sea una comunidad donde participen en unión tanto Alumnos, como Padres y Profesores.

Estos objetivos se plantean y aparecen en concreto a través de los problemas cotidianos de la escuela.

## FORMAS DE ACTUACION

En este sentido el movi-

miento de los padres de alumnos, tiene dos formas de expresión claramente diferenciadas. Por una parte debe considerarse su capacidad organizada y su presencia permanente en los centros escolares.

Su nivel de desarrollo en estos términos es en general bajo todavía, y para mejorar esta situación, es imprescindible seguir una estrategia mediante: Formación, Información, Participación y Coordinación en Agrupaciones.

### a) Formación:

El padre que confía en una escuela la formación de sus hijos, no hace transferencia de sus deberes y responsabilidades, sino que solicita una cooperación que complemente su tarea educadora.

Es imprescindible que las A.P.A.S. establezcan actividades de formación permanente que contribuyan al perfeccionamiento de su función como educadores.

No es correcto hablar de implicación de los padres en el proceso general de la educación, a través de la relación familia-escuela, para formar la comunidad escolar, si los padres no han sido previamente informados, documentados y sensibilizados sobre sus derechos y obligaciones ante tal sistema.

La formación necesaria puede llegar a través de:

1.—Escuelas de Padres, donde se impartan temas como:

—Métodos Pedagógicos.  
—Planes de Educación.  
—Sanidad Escolar.  
—Relación Padres-Hijos y entre los miembros de la familia.

—Relación Padre-Escuela.  
—Participación de los padres en la gestión de la escuela.

2.—Encuentros Padres-Profesores, donde cada parte exprese su opinión sobre el sistema educativo y que afecta a

su vida diaria, a su municipio y a su nación, para con ello hacer que la comunidad Escolar funcione como tal.

3.—Escuelas permanentes de Adultos con:

—Alfabetización.  
—Graduado Escolar.  
—Acceso a la Universidad a los mayores de 25 años.  
—Universidad a distancia.  
—Etc...

### b) Información:

La información debe de ser amplia, pues un padre bien informado desarrollará su cometido en la comunidad con mayor exactitud.

Esta información será la emitida por:

—Las Asociaciones de Padres.  
—La Coordinadora de A.P.A.S.  
—La Federación.  
—La Confederación.

—Los Consejos Escolares de: Centro, Barrio, Municipio, Autónomos, el nacional.

—Los claustros de Profesores.

—Los Ayuntamientos.

—Las Consejerías.

—El M.E.C.

### c) Participación:

La participación debe ser profunda y viva, pues el futuro de nuestros hijos bien merece el esfuerzo.

Según los objetivos, la participación puede desarrollarse tanto en:

—A.P.A.S., Coordinadora, Federación y Confederación.

—Consejos Escolares de Centro, de Barrio, Municipal, Autonómico y Nacional.

Como en actividades de:

—Cultura (Bibliotecas, charlas, escuelas, encuentro, etc.).

—Recreativas (Fiestas de los Padres, deporte, cine, etc.).

d) La historia ha demostrado que la unidad hace la fuerza, y que las agrupaciones con objetivos comunes, son el medio más idóneo para sacar adelante proyectos difíciles.

Por este principio, las

A.P.A.S. deben de Coordinarse, Federarse y Confederarse para con ello conseguir:

—Un mayor entendimiento y un mejor desarrollo de los programas Educativos.

—Un mejor conocimiento de la Educación de sus entornos.

—Desarrollar en amplitud los programas culturales y deportivos.

—Solicitar subvenciones para los programas culturales y deportivos.

Mariano MARTIN  
Presidente de la A.P.A.  
"García Lorca"



## RASTRILLO

**Vendo**  
Local comercial en Polígono. 23 10 67.

**Se vende**  
Balanza seminueva Marca Campeona (peso máximo 10 kilos). 23 08 09. Y TV blanco y negro.

**Vendo**  
Local comercial. 23 15 25.

**Vendo**  
Vitrina congeladora, cortadora congelado, estantería pared blanca de comercio.

**Alquilo**  
Local comercial y garage. Nuevo Horizonte. 23 13 37.

**Vendo**  
Piso. 23 15 25

**Se traspasa o vende**  
Bar en Polígono. Razón. Bar-Mesón Látigo.

# Calzados

# TENORIO

c/. Mimbres 3 \* Telf. 230649  
POLIGONO INDUSTRIAL (Toledo)

su calzado al \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ mejor precio

# ACADEMIA SEVALSA

Plz. Miguel Hernández, 12

Teléfono 231555

Polígono

Clases diarias en grupos pequeños  
Mensualidades reducidas

## CURSOS:

- \* Administrativo,
- \* Contabilidad,
- \* Secretariado,
- \* Taquimecanografía,
- \* Azafatas de congreso y turismo, Informática,
- \* Basic, Recuperación de ÉGB. y BUP.