

GACETA

C.R.M.F de MADRID

2do. Trimestre, curso 2022-2023

¿Quiénes somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

Entrevistamos a nuestras
compañeras Luisa y María



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



AGENDA
2030



C.R.M.F. MADRID

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

BIENVENIDO/A
QUERIDO/A
LECTOR/A, A
ESTE NÚMERO
QUE
COMPRENDE DE
ENERO A
MARZO.

EL MES VIOLETA

A lo largo de las páginas
podrás encontrar
diferentes contenidos
gráficos por el día
internacional de la mujer
trabajadora, esperamos
que te guste...

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?



GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿QUIÉNES
SOMOS?

¿QUÉ NOS
GUSTA?

¿QUÉ
HACEMOS?

¿QUÉ ESTÁ
PASANDO?

Entrevistamos a Luisa

¿Quiénes somos?

Entrevistamos a Luisa Hueste, nuestro enlace con el centro y nuestro puesto laboral. Ella está pendiente de nosotros usuarios hasta la fecha del CRMF y nuestro puesto en el trabajo, que debemos desempeñar es algo que yo desconocía y por muchos usuarios supongo gente como nuestra querida Luisa se encarga de que estemos bien en nuestro puesto laboral.



Desde que nos derivó el centro hasta que somos personas que rendimos bien en dicho puesto y que no nos engañen en el mismo y tampoco nosotros a ellos, es como un círculo vicioso, pero en positivo para las dos partes. Dentro de nuestras limitaciones, existen un sinnúmero de trabajos que podemos desempeñar de igual manera que compañeros que no tienen ningún tipo de problema físico psíquico, es decir como tenemos nosotros usuarios del centro de discapacidad de Vallecas.

Ese es un puesto que en nada va a quedar y dada la importancia del mismo. Debemos insistir por activa y pasiva que tenemos que hacer nosotros usuarios del CRMF hacer hincapié que se cubran a la mayor celeridad posible.

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Quiénes somos?

Debemos exigir que se cubra más antes que después y que actuasen a la par, Luisa y el profesional que lo sustituya.

Luisa llegó en el año 1996, el perfil de usuarios no es el mismo que el que había en esa época, pero como los tiempos cambian, ella ha tenido que adaptarse a la llegada de personas a nuestro centro. También había muchos usuarios de cualquier lugar de nuestra extensa geografía española, por lo cual había muchísimo más trabajo que en la actualidad, que todo el alumnado es solo de la comunidad de Madrid. Con esto no quiero decir que en la actualidad no exista mucho trabajo porque en estos tiempos siempre hay mejoras para los diferentes usuarios, o al menos se intenta. Quiero pensar que con la partida de Adriana, a Luisa se le ha aumentado el volumen de trabajo de nuestra querida trabajadora social, pero es solo una apreciación particular, ella no me lo ha contado, quiero que esto quede muy claro.

Nos comentó como una de sus principales funciones era y es manejar nuestras expectativas bajando a tierra algunas de nuestras demandas. Ella empezó trabajando en el primer centro base de la ciudad número 1 en la calle Maudes.

Luisa trabajaba en formación y rehabilitación para el empleo, dado el volumen de usuarios que existía, en la actualidad esa pedagoga de los diferentes cursos que se imparten en el CRMF para fomentar el trabajo a los usuarios que van en busca de empleo.

De otra parte, los compañeros que vamos a lectura, la vamos a echar en falta con sus siempre acertadas opiniones de las lecturas que programamos y que luego comentamos en la biblioteca. Debemos avanzar y hacer actividades nuevas, como la lectura de Comic o el visionado de películas importantes del cine en español, primero y que pensemos que sería interesante su emisión y posterior coloquio.

Entrevistamos a María



De otra parte tenemos el taller de reciclaje, que desde el mes de marzo quedará vacante. Parte también debemos reseñar la importancia de jubilación de María.

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

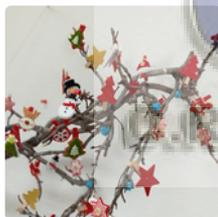
¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Quiénes somos?

En este taller todos podemos ser un poco artistas gracias a María. Ella lleva como auxiliar 27 años y ya se merece unas buenas vacaciones. Le gusta mucho su trabajo aunque en los tiempos del covid fue más duro. Nos dijo que fue propuesta del director y a ella siempre se le han dado muy bien las cosas artísticas.



Todos los participantes del CRMF han pasado por su taller y pueden verse por el centro todas nuestras obras.

María terminó la entrevista con un fuerte abrazo y con una bonita cita: "Gracias por formar parte de mi vida".

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?



¿Quiénes somos?

Dada la importancia de estas dos mujeres, y la importancia de sus puestos, creo que debemos insistir, con todos los medios que tenemos a nuestro alcance para que se cubran mejor antes que después, porque el de Luisa es más de tipo administrativo que se cubrirá cuando salga su puesto a concurso público olvidar que este, porque este centro se debe al IMSERSO y no ponemos en duda que la gestión administrativa de nuestro centro no actué con la mayor de las brevedades posible. También dada la importancia de los mismos, que una vez más debemos insistir por todos los cauces posibles y este creo que la revista digital es uno de ellos de igual manera que nuestros representantes, elegidos por todos nosotros como alumnado.

El ajedrez

¿Qué nos gusta?



Seguro que alguna vez has oído hablar de que el ajedrez tiene muchos beneficios, pero, ¿cuáles son? Pues ahora vamos a verlo.

1. Eleva el coeficiente intelectual

Estudios han demostrado que jugar ajedrez de forma continua y sistemática aumenta el coeficiente intelectual, es decir, la medida de la inteligencia. Esto quiere decir, a su vez, que con la práctica del ajedrez cada vez te vuelves más inteligente. ¿Cómo saberlo? Notarás que después de un buen tiempo de jugar ajedrez empiezas a adquirir mayor capacidad para resolver problemas y mejorar tus habilidades lingüísticas y lectoras, entre otras. Es más, como lo señalan otros estudios, el ajedrez se implementa en las instituciones de educación, porque ayuda a los estudiantes a mejorar, al favorecer su concentración.

2. Mejora el razonamiento matemático

Diferentes estudios han demostrado que el ajedrez mejora el razonamiento matemático, en especial, cuando se practica de forma constante.

De forma puntual, investigadores de la Universidad de Trier, de Alemania, concluyeron que los estudiantes que recibieron más de tres horas de clases de matemáticas semanales dedicadas al ajedrez, tuvieron mejores notas en matemáticas en comparación con aquellos que solo veían una clase a la semana.

3. Estimula la capacidad de análisis

Uno de los beneficios más notorios del ajedrez es el aumento de la capacidad de análisis y síntesis. ¡Es evidente! Cuando estás jugando debes analizar muy bien tus jugadas, concentrarse en lo que hay en ese tablero y abstraerte de todo aquello que pueda distraerte.

4. Potencia la creatividad e imaginación

El doctor Robert Ferguson realizó una investigación en la que comprueba que, tras jugar ajedrez durante 32 semanas, se obtienen mejoras significativas en el área

Creativa. Esto se debe a la capacidad que desarrollamos de poder imaginar jugadas y sus posibles efectos. Dicho estudio señala que la creatividad es uno de los aspectos principales cuando se tiene un buen dominio del juego de ajedrez, cuya conciencia plena se obtiene cuando logras la categoría de maestro. Es decir, cuando eres un jugador experimentado.

5. Entrena y fortalece la memoria.

Otro de los beneficios más importantes que nos obsequia el ajedrez es el entrenamiento y fortalecimiento de la memoria.

. De hecho, un estudio señala que las actividades mentales esforzadas como el ajedrez ayudan a prevenir y retrasar la aparición de problemas relacionados con el envejecimiento como el alzhéimer y la demencia. Se precisa que un juego de por lo menos 10 minutos proporciona un impacto positivo en el fortalecimiento de la memoria en las personas mayores de 75 años. La razón es que, al jugar ajedrez de forma constante, se deben recordar las jugadas hechas y sus efectos en busca de ganar. Esto permite estimular varios tipos de memoria, como la visual, la espacial y la asociativa.

6. Aumenta la comprensión lectora

Jugar ajedrez también nos ayuda a ser mejores lectores. Una investigación confirma que los alumnos que participaron en la prueba, mejoraron mucho su capacidad lectora gracias a la práctica de este juego. Se identificó que hay diferencias muy significativas entre los que juegan y no juegan, en cuanto a su comprensión lectora. Según los científicos hace falta realizar más estudios para identificar cómo es posible que este juego ayude de manera tan significativa a la lectura, sin embargo señalan que es un hecho.

7. Facilita la concentración

Sí, todos los sabemos, pero no podemos dejarla por fuera. La concentración es una habilidad que ponemos en práctica siempre que jugamos ajedrez. Es necesaria para que puedas guiar tus movimientos de una forma asertiva, en busca de ganarle a tu oponente.

Algunos estudios han resaltado que este es un juego muy útil en las escuelas pues lleva a los estudiantes a mantener la concentración en sus clases y obtener, como resultado, mejores notas.

8. Fortalece la capacidad de resolución de problemas

Jugar ajedrez plantea problemas, así es, nos pone frente al problema de mover esta pieza porque descubre aquella o de perder una pieza importante. Antes estos escenarios hay que buscar soluciones, eso es lo que se llama resolución de problemas. Ante ellos, nos enfrentamos al proceso mental que se presenta cuando debemos resolver otro tipo de problemas en la vida fuera del juego. Es por esto que podemos decir con certeza y respaldados en la ciencia que jugar ajedrez fortalece esta habilidad al ayudarnos a tomar decisiones de forma más ágil.

9. Estimula las habilidades sociales

Jugar ajedrez estimula la inteligencia social de diferentes formas. Como lo mencionamos, aumenta el coeficiente intelectual, lo cual resulta muy atractivo al momento de establecer relaciones interpersonales. Lo mismo ocurre con la capacidad de resolver problemas, pues donde muchos ven inconvenientes, tú ves soluciones. Si tu interés es aprender a jugar ajedrez como todo un profesional, tendrás que rodearte de personas con amplias capacidades intelectuales, tolerancia, paciencia y agilidad, aprendiendo de ellas.

Es más, estudios han identificado que el ajedrez disminuye de forma social el índice de delincuencia, las adicciones y otros delitos derivados del ocio.

10. Mejora el estado de ánimo

En el último de los beneficios del ajedrez encontramos su influencia en el estado de ánimo. El estado de satisfacción que te dará el ser bueno en un juego que requiere de tantas habilidades, difícilmente te lo dará otro juego. Este juego te lleva a pensar y explorar tus capacidades, incluso, algunas que no sabías que tenías. ¿No es esto maravilloso?. Aumentará tu auestima, tu animo por bajo que sea tendras partidas que pierdas, que ganes y empate(Tablas).Serás más feliz cada vez que ganes cuando pierdas analizaras los sutiles motivos de la derrota e iras así jugando mejor y mejor cada vez.

Y estos son algunos de los beneficios que te puede proporcionar jugar al ajedrez. Espero que te haya sido útil esta información, y que te sumerjas en el mundo del ajedrez si no lo has hecho ya. ¡Realmente merece la pena! Y no sólo por los beneficios que te puede dar, sino también porque es una manera divertida de pasar un buen rato.

¿Qué nos gusta?

#8M



El futuro es de todas 🔍

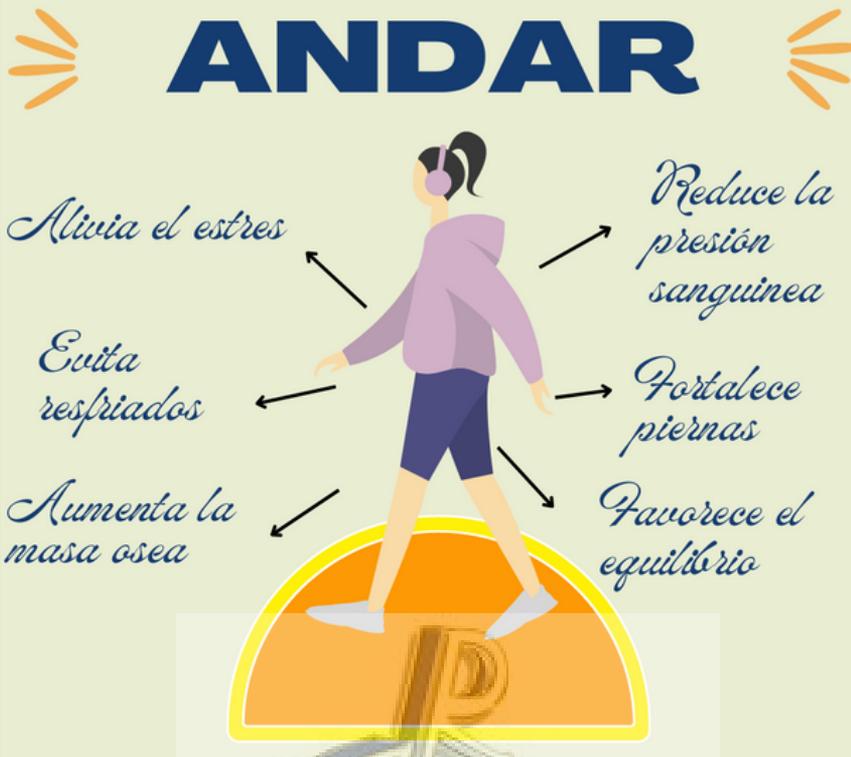
FELIZ DIA DE LA MUJER

Lista de música

- **HOME**
(Tom Rosenhtal)
- **RIPE TIDE**
(Vance Joy)
- **INMORTAL**
(La orja de Van Gogh)
- **PUEDES CONTAR CONMIGO**
(La orja de Van Gogh)
- **SNAP**
(Rosa Linn)
- **ABCDEFU**
(gay2E)
- **JE ME CASE**
(Destiny)
- **LA LA LOVE**
(Ivi Admou)
- **COLA SONG**
(inna)



Beneficios de andar



Caminar proporciona un entrenamiento de baja intensidad que no eleva tu ritmo cardíaco tan alto ni usa tanta energía como las formas de ejercicio de mayor intensidad. Para mejorar tu salud cardiovascular, debes ejercitarte a una intensidad que aumente tu ritmo cardíaco y te haga respirar más rápidamente de lo que lo haces normalmente. Caminar a 5 ó 6 kilómetros por hora puede proporcionar un entrenamiento de intensidad moderada, pero no un entrenamiento de intensidad elevada.

Duración frente a intensidad. Para cumplir los requisitos mínimos de ejercicio recomendado por los especialistas, debes dedicar al menos 75 minutos de ejercicio de intensidad elevada o 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada cada semana. Puedes alcanzar estos números mucho más rápido con el ejercicio de intensidad elevada.

Con 15 minutos de ejercicio intenso cinco días a la semana, puedes cumplir los requisitos mínimos de ejercicio de los especialistas. Si haces ejercicio de intensidad moderada caminando, debes dedicar 30 minutos de ejercicio al menos 5 días a la semana.

Menor quema de calorías. Caminar no quema tantas calorías como el ejercicio de mayor intensidad. Caminar a paso ligero a 5,6 km/h durante una hora puede quemar unas 298 calorías para una persona de 70 kg, según Harvard Health Publications. A este ritmo, 30 minutos de caminata diaria quemarían sólo unas 1.043 calorías a la semana, lo suficiente para perder un tercio de kilo. Si tu objetivo es la pérdida de peso, tendrías que triplicar tu tiempo de caminata para alcanzar ese objetivo.

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Qué nos gusta?

Un mayor impacto fortalece los huesos. Según la Fundación Nacional de la Osteoporosis, caminar es una forma de ejercicio de bajo impacto que soporta el peso y es menos eficaz para fortalecer los huesos que los tipos de ejercicio de mayor impacto, como el footing.

Bajo riesgo, pero no sin riesgo. Caminar largas distancias sobre superficies duras, tipo asfalto, puede provocar dolores de rodilla, que es una lesión en la parte inferior de la pierna. Caminar con zapatos desgastados, incómodos o que no se ajustan bien también puede provocar dolores en las rodillas y ampollas en los pies. Si caminar es tu ejercicio, ten en cuenta las precauciones de seguridad porque un paseo diario no está exento de riesgos.

C.R.M.F. MADRID

Información sacada de la página web

[www.hogarmania.com/salud/bienestar/en-forma/beneficios-
andar-31637.html](http://www.hogarmania.com/salud/bienestar/en-forma/beneficios-andar-31637.html)

Terapia de rehabilitación de actividades manipulativas del día a día

¿Qué hacemos?

La Terapia Ocupacional (T.O) es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), «el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social».

Según la definición de la American Occupational Therapy Association (AOTA): "Terapia ocupacional (TO) es el uso terapéutico de las actividades de cuidado, trabajo y juego para incrementar la independencia funcional, aumentar el desarrollo y prevenir la incapacidad. Puede incluir la adaptación de tareas o del entorno para alcanzar la máxima independencia y para aumentar la calidad de vida.

También en la página web: www.euroinnova.edu.es, figura su definición como un proceso pedagógico o de estimulación cognitiva en la que se establece una especie de rehabilitación mediante varias etapas de la terapéutica para desarrollar y sostener vitales acciones de convivencia.

Algunos de los beneficios de la Terapia Ocupacional son:

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Qué hacemos?

- Una interpretación de los sentidos básicos como el oído, el olfato y el sabor, además de la buena respuesta ante estos.
- Desarrollo de actividades lúdicas en busca del progreso personal.
- Procesamiento sensorial y crítico.
- Identificación, desarrollo y adaptación a las distintas actividades significativas en mejoría de la calidad de vida del niño.
- Identificación y utilización de dispositivos tecnológicos de autoayuda.
- La buena interacción intrafamiliar y conceptos básicos como la familia, amigos y conocidos.
- Valores de confrontación y confianza ante futuros cambios y roles que pueda experimentar a lo largo de su vida.

Tengo muchas actividades favoritas, pero la que más me gusta es un cordón, tienes que meter una bola y a continuación hacer un nudo, y luego quitarlo.

Esto me sirve para agilizar las manos y mover más los dedos. Además me vale para abrocharme las zapatillas, que antes me las abrochaban y ahora me las abrocho yo solo. Me siento muy orgulloso de hacerlo yo solo, y no tener que pedir ayuda a nadie. Esta actividad la realizo los lunes, martes y jueves con la profesora Almudena.



GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

8M: Día también para acordarnos de las mujeres importantes de nuestra vida...

¿Qué hacemos?



● FELIZ DIA DE LA MUJER

TRABAJADORA

8 de Marzo, hoy todas
tenemos que estar unidas.

*No deseamos que las mujeres tengan más
poder que los hombres sino que tengan más
poder sobre sí mismas*



Todas unidas **jamas** seremos vencidas

8 - M

¡PUEDES SER LO QUE TE PROPONGAS!



CIENTÍFICA



DEPORTISTA



ABOGADA



BOMBERA



ARTISTA



PROFESORA



EXPLORADORA



ARQUITECTA

NO DEJES QUE NADIE TE DIGA LO QUE PUEDES SER

Nuevo invernadero en el CRMF

Hola compañeros empezamos el año con algunas novedades en el CRMF DE Madrid. No se si os habéis dado cuenta que tenemos dos nuevos edificios en el centro son:

- El invernadero que está situado al fondo del patio.
- La caseta de aperos que hay al lado de la canasta.



Después de llevar reclamándolas un tiempo, ya por fin las tenemos instaladas y en las cuales podremos plantar nuestras semillas para posteriormente plantarlas en nuestro huerto urbano y poder disfrutarlo los usuarios como en años anteriores. Si estas interesado en apuntarte en esta sub comisión habla con las auxiliares Narci o Gloria.



A día de hoy tenemos para plantar: lechugas, guisantes de dos variedades, entre otras plantas, ven a vernos y apúntate a esta sub comisión.

El Rayo Vallecano crea el primer equipo de mujeres con discapacidad



RAYO VALLECANO GENUINO

La integración es uno de los ejes de actividad de la Fundación Rayo Vallecano, junto a la formación, a la igualdad y a la promoción de los valores del deporte. El Rayo Vallecano Genuino es la apuesta de nuestra Fundación por la integración de personas con diversidad funcional – discapacidaEn la actualidad, 45 jugadores y 6 técnicos conforman los 5 equipos del Rayo Vallecano Genuino, a través del convenio suscrito por nuestra Fundación con Deporte para DCA, club sin ánimo de lucro que desarrolla actividades físicas y deporte diseñados para personas con discapacidad.

GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Qué está pasando?

Nuestros equipos, plenamente integrados en la estructura del Rayo Vallecano, juegan en las siguientes competiciones de carácter anual: LaLiga Genuine, organizada por LaLiga, patronal de los clubes profesionales del fútbol español, a través de su Fundación; la Liga Nacional, organizada por la Federación Española de Deporte para personas con parálisis cerebral y daño cerebral (FEDPC); la Liga FEMADDI de fútbol-sala, organizada por la Federación de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual; y la Liga Municipal de Fútbol-7 inclusivo, esto es, para deportistas con y sin discapacidad. Los equipos del Rayo Vallecano Genuine entrenan en la Ciudad Deportiva Fundación Rayo Vallecano, junto al resto de equipos de cantera y de las escuelas de fútbol. Además, la Fundación Rayo Vallecano organiza numerosos partidos amistosos para sus equipos genuinos y d intelectual, parálisis cerebral y daño cerebral adquirido – a través de la práctica del fútbol.

Otras acciones destinadas dar visibilidad a los deportistas con discapacidad intelectual.

Un ejemplo fueron los “Partidos de los Valores”, organizados junto a las

Fundaciones del Getafe CF y del Club Atlético de Madrid, en la previa de los partidos que jugaron sus respectivos equipos de primera división contra el primer equipo del Rayo Vallecano. Estos partidos contaron con la participación de ex árbitros internacionales y contaron con una amplia difusión en los medios de comunicación a nivel nacional.



GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

Cine en el CRMF

Desde hace unos viernes se está realizando una actividad novedosa e interesante a la par, que es el visionado de películas españolas que tengan un punto interesante para realizar tras ella un modesto coloquio sobre la misma.

Hasta el cierre de esta redacción se han visionado películas, que han recibido Goyas, que como todo el mundo sabe, son nuestros particulares premios de cine españoles como los cesares (en Francia) o los Oscar (en Estados Unidos), a mi modesto entender es una nueva actividad que debiera continuarse en el tiempo porque ha recibido una buena aceptación de parte de usuarios y trabajadores del CRMF de Madrid y es una actividad que tendría que perdurar en el tiempo porque es una actividad novedosa y tras comentarla a la junta de participación por dos usuarios del centro (Nico y Diana), llegaron al CRMF de Madrid, nuestra particular "alfombra roja", de han momento y hasta el cierre de esta redacción se han visto...

El buen patrón



Modelo 77



¿Qué está pasando?

Vivencias de una mujer con una enfermedad de las raras

Era una joven afable, divertida y sensata que un día se levantó y no era ni lo uno ni lo otro, pero no sabía el por qué de su cambio.

Pero lo tenía y de mucho pensar, le dio por llorar, pensando en lo que un día fue y en lo que se quedó.

Ella lloraba todas las noches, porque nadie le sabía decir lo que tenía, y entre llanto y llanto se curó de espanto y consiguió ser ella, pero con muchas carencias.

Que en la juventud tenía y en la madurez no las disfrutaba.

Se armó de valor y consiguió ser la mujer que un día fue. Pero con muchas carencias. Ella solo deseaba dos cosas en la vida, una ser madre y otra trabajar en la radio de la forma en la que estaba.

Sí, era mucho trabajo y mucha responsabilidad pero como se trataba de sus sueños, lo hacía por y para ella sentirse bien, tenía otro hándicap, su familia, que la ve como sus padres la mira.

Porque por si no tenía demasiados problemas, fue una de tantas mujeres maltratadas.

FELIZ
DÍA INTERNACIONAL DE LA
MUJER TRABAJADORA

Gritamos
por las que
ya no pueden
gritar



GACETA CRMF MADRID

¿Quién somos?

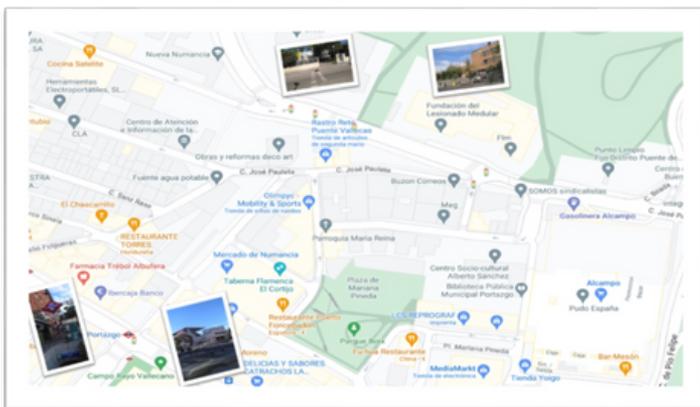
¿Qué nos gusta?

¿Qué hacemos?

¿Qué está pasando?

¿Dónde estamos?

El Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física (CRMF) del Imsero en Madrid, es un centro de servicios sociales público y gratuito para personas con diversidad funcional de todo el territorio español que ofrece a las personas usuarias un apoyo integral mediante Planes Individualizados de Recuperación desde un modelo de atención centrado en la persona, y facilitar así tanto su integración socio laboral como su calidad de vida, tal como establece nuestra carta de servicios.



COLABORADORES/AS DE LA REVISTA: Alfonso Martín, Carlos González Fuentes, Nicolás Perdiguero Munguía, Chema Gutiérrez González, Javier Álvarez Nuevo, Diana Terán Romero, José María Arteaga, Raluca Nastasa, Ana Belen Gomez Cerezo, Francisco de Borja Cabezas, Jose María Arteaga, Oscar Gómez, Román Fernández, Sandra Cortés, Santiago Patón, Silvia Perez Lopez, Dmytrio Yasnokyrskiy, Javier Álvarez, Jose Antonio Rodriguez, Olga Peiro, Pablo Cobos, Victor Jose Sanchez y Ana Beamont.

¿Qué está pasando?