

# SUDAR LA CAMISETA

Decenas de equipos de toda la provincia comienzan este septiembre una nueva temporada defendiendo los colores de Soria. Tanto aficionados como profesionales se dejan la piel en multitud de disciplinas.

Págs. 3-7



**De Pedro:** “El Numancia tiene mejor equipo este año que el pasado”



**Cabrerizo:** “En el Grupo Herce sacamos mucho partido a poco dinero”



**Heras:** “El Balonmano Soria no va a ser la cenicienta de División de Honor Plata”



## VUELTA AL COLE A LO GRANDE

Esta familia (muy) numerosa de Gallinero nos cuenta cómo prepara el curso escolar. “Todo es cuestión de organización”

Págs. 8 y 9

GUÍA CON TODA LA OFERTA EDUCATIVA EN LA PROVINCIA Págs. 10-12



[www.cajaruraldesoria.com/es/scp](http://www.cajaruraldesoria.com/es/scp)

**APLAZA TUS COMPRAS  
CON LA TARJETA DEL CLUB DEL SOCIO**

Hasta el 15/10/2025



**VUELTA AL COLE**



# SORIANoticias.com

COMPROMETIDOS CON LA PROVINCIA

Accede a la sección 'TU PUEBLO'



[www.sorianoticias.com/tu-pueblo](http://www.sorianoticias.com/tu-pueblo)

ENCONTRARÁS TODA LA ACTUALIDAD DE:



ÁGREDA



ALMARZA



ALMAZÁN



ARCOS DE JALÓN



BERLANGA DE DUERO



COVALEDA



DURUELO DE LA SIERRA



EL BURGO DE OSMA



GOLMAYO



MEDINACELI



MORÓN DE ALMAZÁN



ÓLVEGA



SAN ESTEBAN DE GORMAZ



SAN LEONARDO DE YAGÜE



SAN PEDRO MANRIQUE



TARDELCUENDE



VILLAR DEL RÍO



VINUESA





DEPORTES

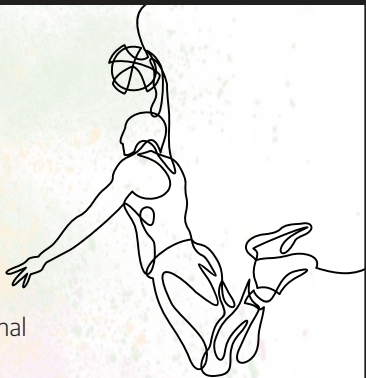
EN BUSCA DE ÉXITOS PARA ESTE CURSO 2025/2026

La provincia de Soria sueña con celebrar ascensos, permanencias y algún que otro título. En los últimos años, se han rozado varios.

LA GUÍA MÁS COMPLETA DE LOS EQUIPOS DE SORIA

FÚTBOL

- ▲ C.D. Numancia | 2ª RFEF
- ▲ S.D. Almazán | 3ª RFEF
- ▲ Numancia B | 3ª RFEF
- ▲ C.D. San José | Regional
- ▲ C.D. Calasanz | Regional
- ▲ Golmayo-Camaretas | Regional
- ▲ Sporting Uxama | Regional
- ▲ C.D. San José | Tercera Federación
- ▲ Golmayo-Camaretas | Regional
- ▲ Numancia Juvenil | Liga Nacional



VOLEIBOL

- ▲ Grupo Herce | Superliga
- ▲ CAEP | Superliga 2
- ▲ Sporting Sto Domingo | 1ª Nacional
- ▲ Filial Río Duero | 1ª Nacional
- ▲ Sporting Sto Domingo | 2ª Nacional
- ▲ Río Duero | 2ª Nacional



BALONMANO

- ▲ BM Soria | División de Honor Plata
- ▲ BM Ágreda | 1ª Nacional Aragón
- ▲ BM Soria | 1ª Nacional CyL
- ▲ BM Soria B | 2ª Nacional La Rioja



BALONCESTO

- ▲ CSB | 1ª Nacional
- ▲ CSB | 1ª Nacional

ATLETISMO

- ▲ A. Numantino | División de Honor
- ▲ Las Celtíberas | División de Honor

RUGBY

- ▲ Ingenieros | Regional de Aragón
- ▲ Ingenieros | Regional de Aragón



HOCKEY PATINES

- ▲ Laguna Negra | Liga Norte

BÁDMINTON

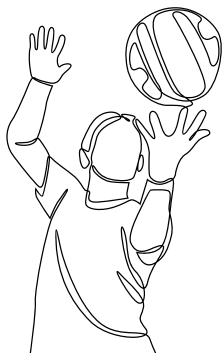
- ▲ Bádminton Soria | 1ª División B
- ▲ Valonsadero | Bádminton Cantera

BILLAR

- ▲ C.A. Numancia | 1ª División

PELOTA MANO

- ▲ C.P. Urbión | División de Honor



Comienza el show: Soria se prepara para la temporada

Las competiciones domésticas arrancan en septiembre. La provincia volverá a contar con representantes en multitud de disciplinas: fútbol, voleibol, balonmano, baloncesto, atletismo o bádminton, entre otras.

PEDRO LAFUENTE MIÑANA

El verano prácticamente se ha acabado y los equipos sorianos ultiman detalles para regresar a las competiciones. El primero en volver a los terrenos de juego será el Numancia en su tercer intento de ascender a Primera RFEF. Tan solo una semana más tarde, el Balonmano Soria comenzará su andadura en División de Honor Plata en un curso en el que tratará de mantenerse. Un poco más de tiempo pasará hasta que el Grupo Herce arranque una de las Superligas más competida de las últimas campañas.

Además de ellos, Soria cuenta con decenas de equipos en categorías nacionales y regionales, dispuestos a dejar el nombre de la provincia en lo alto más. En fútbol, la S.D. Almazán empieza una nueva etapa bajo las órdenes de Pablo Ayuso. Tras mantener a las piezas más importantes y realizar algún que otro fichaje de campanillas, tratarán de cerrar la permanencia cuanto antes para soñar con cotas mayores. Los adnamantinos compartirán grupo con un Numancia B, recién ascendido. Los de José Luis González se centrarán en seguir formando jugadores para el primer equipo y en mantener la categoría. Un escalón por debajo estarán el San José, el Calasanz, el Sporting Uxama y el Golmayo Camaretas. En fútbol femenino, el San José se estrenará en Liga

Nacional. Con Hugo Palomar a los mandos, las colegiales buscarán dejar su impronta en la cuarta categoría nacional. Por su parte, el Camaretas femenino debutará en regional.

En voleibol, Sporting Santo Domingo y el filial del Río Duero protagonizarán un apasionante derbi en Primera Nacional. Mientras que los de Álvaro Hernández pelearán por los primeros puestos, y los de Manu Salvador pondrán los cinco sentidos en continuar creciendo, sin renunciar



Los equipos sorianos compiten fuera de la provincia en una veintena de deportes

a nada. En Superliga Femenina 2, el CAEP Soria seguirá formando a los mejores proyectos de jugadoras del panorama nacional. Más abajo, los combinados femeninos del Río Duero y del Sporting Santo Domingo demostrarán su valía ante rivales de la Comunidad.

En balonmano, el BM Soria recupera a su combinado femenino para Primera Nacional. En la misma categoría, aunque en el grupo de Aragón, el BM Ágreda será una vez más

uno de los favoritos a hacerse con el título liguero y a pujar para clasificarse para la fase de ascenso. En hombres, el filial del BM Soria pulirá a los talentos de la cantera soriana en Segunda Nacional.

El baloncesto tampoco para en nuestra provincia. El CSB se erigirá una temporada más como el principal club soriano con sus combinados masculino y femenino. Por un lado, los chicos optarán a clasificarse para la Copa de Castilla y León, al tiempo que las chicas lucharán para obtener los máximos triunfos posibles en una liga con escuadras muy poderosas.

El atletismo no perderá fuelle en Soria. Tanto el Numantino como las Celtíberas competirán un curso más en la máxima categoría nacional, poniendo de relieve el buen estado de salud del que goza esta disciplina en nuestro territorio.

En hockey patines, el Laguna Negra estará una campaña más en la Liga Norte, mientras que, en bádminton, el cuadro local pondrá los cinco sentidos en la Primera División B y en los torneos de cantera. Tampoco nos podemos olvidar del Ingenieros de Rugby y sus dos conjuntos, ni de un C.A. Numancia de Billar que tras lograr la permanencia el pasado año, volverá a estar una temporada más en la Primera División de la Liga Nacional A Tres Bandas. Por último, en pelota mano, el C.P. Urbión mantendrá su puesto en la máxima categoría.



MES DE LA AUDICIÓN

REVISA TU AUDICIÓN GRATIS

**MULTIÓPTICAS**

CENTROS AUDITIVOS

Disponible en los centros con servicio de audiología. Para más información consulta en tu Centro Auditivo Multiópticas.



## ¿CUÁNDO EMPIEZAN LA TEMPORADA ESTOS EQUIPOS?

El Numancia debuta el 6 de septiembre, el Balonmano Soria el 13 de septiembre y el Grupo Herce el fin de semana del 24-25 de octubre.



# Tres realidades diferentes, pero la misma ambición

El Numancia buscará regresar a Primera RFEF, el Grupo Herce seguir con su dinámica de las últimas campañas y el BM Soria permanecer en División de Honor Plata.

■ PEDRO LAFUENTE MIÑANA

Numancia, Grupo Herce y Balonmano Soria son un año más los equipos con más repercusión en la provincia gracias a sus masas sociales.

El primero de ellos comenzará la temporada el primer fin de semana de septiembre con la única misión de subir a Primera RFEF tras dos intentos fallidos. Su presidente, Patricio de Pedro, no piensa en otra cosa que lograrlo de forma directa, dejando a un lado unos play off

que traen muy malos recuerdos. Para ello, Álex Huerta ha configurado una plantilla muy renovada: "Hemos mejorado puesto por puesto con todos los fichajes".

Conscientes de que todavía hay que engranar todas las piezas, la directiva confía ciegamente en un equipo en el que continúan futbolistas importantes como Moustapha, De Frutos o Cristián Delgado, a pesar de las ofertas que recibieron. Abel Segovia será el encargado de dirigir a los rojillos en esta ocasión,

al ser considerado por la directiva y por Huerta "el técnico idóneo, ya que conoce a la perfección a la plantilla".

El Grupo Herce volverá a pelar un curso más por quedar entre los cuatro mejores de la Superliga y de la Copa del Rey. Europa también será un desafío. Los celestes disputarán la Copa CEV, entrando directamente en unos octavos de final en los que se verán las caras con uno de los grandes de la competición: "Vamos a luchar sin complejos".

A pesar de la marcha de piezas muy importantes como Bruno Cunha, Pepe Villalba o Adrián Olalla, la entidad, presidida por Alfredo Cabrerizo, se lanzó al mercado en busca de jugadores contrastados que pudieran mantener el nivel de los últimos años: "Creo que hemos hecho un buen trabajo, conformando un equipo ilusionante con las vueltas de Juan Pablo Moreno y Lucas Lorente. Pienso que tenemos una plantilla más potente que la del año pasado". La juventud volverá a ser otra de las claves de un club que cuenta con una generación de oro que se hizo la pasada campaña con el Campeonato de España

Junior tras ganar todos los partidos.

Alberto Toribio estará un curso más a los mandos. Para Cabrerizo, esta noticia es la más importante, "ya que se me hace muy complicado imaginarme una temporada sin él".

El Balonmano Soria, encabezado por su máximo dirigente, Carlos He-

ras, también ha hecho un esfuerzo importante para confeccionar la mejor plantilla en su regreso a División de Honor Plata: "Se ha hecho un equipo compensado, con calidad y con mucha hambre. Tengo muy seguro que no vamos a ser ninguna cenicienta".

Dirigidos por segunda campaña consecutiva por Oriol Castellarnau, los amarillos intentarán mantener la categoría ante conjuntos con mucho mayor poderío económico. La Copa del Rey será otro de los atractivos de este año. En ella, los sorianos podrían medirse a un combinado de Asobal, cuatro campañas más tarde.

**Objetivos ilusionantes para el curso: ascenso, Europa y permanencia**

## Hay mucho en juego

Participa en el sorteo de 600 vales de 100€ por hacer tus compras en los establecimientos de la provincia.



Comercio rural, mucho más que tiendas



DEPORTE



UN HOMBRE DE NEGOCIOS QUE NO DESCONECTA

Para distraerse del fútbol se centra en el resto de negocios. Cuando termina el curso, empieza la época fuerte para los transportes.



Patricio de Pedro asumió la presidencia del club en el verano de 2024 tras la salida de Santiago Morales.

MARÍA FERRER

El Club Deportivo Numancia cuenta con más de 3.000 socios, siendo uno de los pilares de la sociedad soriana

# Patricio de Pedro, fe ciega en el proyecto

El presidente del Numancia sigue trabajando para que el club vuelva a manos sorianas. Con un presupuesto sólido y una afición volcada, espera lograr el ansiado ascenso.

Patricio de Pedro afronta su segunda temporada como presidente del C.D. Numancia. Tras quedarse a las puertas del ascenso a Primera RFEF la pasada temporada, el mandatario tiene entre ceja y ceja el regreso de los suyos a la tercera categoría del fútbol nacional: “El golpe fue duro y lo gestionamos como pudimos. Sin embargo, decidimos intentarlo otra vez, ya que no podíamos tirar la toalla por nuestros aficionados”.

Después de varias conversaciones con los socios ecuatorianos del club, en las que trataron de hacerse con la mayoría societaria de la entidad, ambas partes llegaron a un acuerdo. El dueño de DPM contará con mayor poder accionarial a final del curso. En total, podría disponer del 20% de las acciones. “Yo no quiero todas. Lo que pretendo es buscar la fórmula para que la gente de la provincia se pueda hacer con ellas”, manifiesta.

Dentro de esas negociaciones, también quedó claro que las decisiones se toman en Soria sin necesidad de pedir permiso a Ecuador, “aunque como es lógico les vamos informando de lo que vamos haciendo”. La renovación de Álex Huerta

como director deportivo por una campaña más fue el primer movimiento con el sello de Patricio de Pedro: “Lo tenía claro. Veo como trabaja en el día a día y no tuve ninguna duda”.

Con un presupuesto de 780.000 euros para el primer equipo (2,8 millones, en total), ha confeccionado un equipo que buscará ser protagonista con el balón bajo las órdenes de Abel Segovia en su intento de subir a Primera

que ofrecen “auténticas locuras para fichar jugadores”. Con la cabeza fría, la directiva numantina apuesta por destinar gran parte del presupuesto a mantener la estructura profesional de la que dispone el club: “Tenemos fe en el proyecto y no estamos dispuestos a cerrar partes del campo para ahorrar”.

La afición será una vez más muy importante para lograr los objetivos. A pesar de los continuos batacazos de los últimos años, los seguidores rojillos han vuelto a responder, abonándose en masa. Hasta el momento, alrededor de 3.400 personas ya han dado el paso de sacarse su carnet y desde el Numancia esperan alcanzar los 3.800: “Si hacemos las cosas bien podemos llegar a las cifras en las que nos manejábamos en Segunda División”.

Ese incremento de abonados, palpable en las gradas de Los Pajaritos -la asistencia media supera los 2.000 espectadores en la 24/25-, es debido también al trabajo de la entidad de expandir el sentimiento numantino por toda la provincia a través de convenios con numerosos conjuntos: “Somos pocos en Soria, pero muy buenos”.

“Hay que buscar la fórmula para que la gente de Soria compre acciones



CONSTRUCTO, S.A.



LAS MEJORES MARCAS

EXPOSICIÓN DE AZULEJOS Y GRES PARA COCINAS Y BAÑOS



Avda. Valladolid, 107. Soria. Tfnos.: 975 220 158 - 975 220 749



Preparados para ti



ORTODONCIA E IMPLANTES

100€

DESCUENTO

EN LOS DEMÁS TRATAMIENTOS

30€

DESCUENTO

Gratis en la 1ª visita!

REVISIÓN COMPLETA + LIMPIEZA BUCODENTAL + RADIOGRAFÍA PANORÁMICA

Pide tu cita en [clnicasdentalescaser.es](https://clnicasdentalescaser.es) o llámanos al 97 523 98 48



Calle San Benito, 9  
42001, Soria  
Registro Sanitario: 42-C251-0042

\*Promoción válida hasta el 31/12/2025. Descuentos aplicables para alta de nuevos pacientes o inicio de nuevos tratamientos. Solo se aplica uno de los descuentos por cliente según el tratamiento que se vaya a realizar y se descontará dicha cantidad sobre el mismo. No acumulable a otras ofertas ni promociones. No canjeable por dinero en efectivo. Consulte condiciones adicionales de aplicación en clínica.





¿CÓMO DESCONECTA DEL VOLEIBOL DURANTE EL AÑO?

Cabrerizo indica que no puede cambiar el chip, aunque en verano aprovecha para irse a Quintana Redonda y respirar un poco de todo.

Alfredo Cabrerizo fue uno de los salvadores del voleibol en Soria en 2013 tras la desaparición del Numancia  
 FOTOS: MARÍA FERRER

# Alfredo Cabrerizo, magia con muy poco

El Grupo Herce volverá a afrontar un año apasionante con el octavo presupuesto del país. Toribio, la marea celeste y la apuesta por jugadores jóvenes son los ejes del proyecto.

El verano de Alfredo Cabrerizo está siendo bastante tranquilo después de un final de temporada muy ajetreado tanto en la pista como en los despachos. Mientras el equipo disputaba la final de la Superliga, el presidente, junto al entrenador, Alberto Toribio, planificaban una plantilla para el curso 25/26 con muchas caras nuevas.

Tras conseguir conformar una escuadra “muy ilusionante”, el equipo celeste volverá a luchar por quedar entre los cuatro mejores de la Superliga y de la Copa del Rey. Los sorianos también disputarán la Copa CEV dos años después con el objetivo de seguir creciendo a nivel organizativo y de llevar el nombre de la provincia por todos los rincones del viejo continente.

Los patrocinadores, como Grupo Herce, sponsor principal del primer equipo, y las instituciones, como el Ayuntamiento, la Diputación y la Junta, volverán a ser esenciales para continuar adelante con el proyecto. Con las aportaciones de todos ellos, la entidad saldrá a competir con un montante que rondará los 400.000 euros, muy lejos de equipos como Teruel o Unicaja

Almería: “Somos el octavo presupuesto de España. El presidente de Guaguas me dijo en una de nuestras últimas conversaciones que le sacamos mucho partido al poco dinero que tenemos”.

Asumiendo la realidad del club, Cabrerizo deja a un lado cualquier tipo de lamentación y se centra en sacar el máximo rendimiento al dinero con el que cuenta. En ese aspecto, Toribio es fundamental. A pesar de

los títulos nacionales en las últimas campañas, logrando una Copa del Rey y clasificándose para tres finales de Superliga de forma consecutiva.

Aunque en varias ocasiones se ha quedado con la miel en los labios, Cabrerizo reconoce que no se puede pedir más a un plantel que se mide con combinados como Guaguas, capaz de fichar a Osmany Juantorena, considerado el quinto mejor jugador del mundo. Por todo ello, señala que no tiene ninguna “espinita clavada”, ya que “estoy muy orgulloso de los resultados conseguidos, dado que demuestran que somos los que más nos esforzamos y los que más pasión ponemos a nuestro trabajo; no son por obra de magia”.

La afición, “considerada la mejor del país, cosa que ya nadie discute en España”, tiene mucha culpa de todo ello. La entidad, que dispone de 700 abonados, disfruta de un polideportivo de Los Pajaritos recién reformado, en el que se genera uno de los mejores ambientes del panorama internacional. Empujados por la marea celeste, los chicos de Alberto Toribio tratarán de volver a completar una temporada de ensueño para el aficionado.

**“Somos capaces de sacar mucho partido al poco dinero con el que contamos”**

no contar con una de las plantillas más caras del país, el técnico vallisoletano es capaz de hacer crecer a sus jugadores hasta niveles inimaginables. “Es la piedra angular de nuestro proyecto. Consigue que todos los que formamos parte del Río Duero nos pongamos las pilas y demos el 100%”, manifiesta.

Ese trabajo ha permitido al equipo luchar por

Por su historia y la categoría en la que juega, el Grupo Herce es la punta de lanza del deporte soriano, heredero de una larga tradición de vóley



**VENTA**  
**NUEVA**

LA CASA DEL TORREZNO

Ctra N-122 Km.185 Calatañazor

975 183251

www.hotelventanueva.com

**ENCARGUE SU MENÚ PARA LLEVAR**





DEPORTE



UNA FAMILIA QUE VIVE POR Y PARA EL BALONMANO  
Además de Carlos, su hijo 'Litos' se encarga de la dirección deportiva del club. Su nieto también está empezando dentro de este mundo.



Carlos Heras fue jugador y presidente de la Delegación Provincial de Balonmano. En 1997 fundó el club.  
FOTOS: MARÍA FERRER

# Carlos Heras, 24/7 dedicado al club

A pesar de contar con un presupuesto mucho menor que el de sus principales rivales, el presidente augura un buen curso gracias al apoyo de las empresas e instituciones.

Carlos Heras ha afrontado uno de los veranos más apasionantes de los últimos años. Tras el ascenso a División de Honor Plata, el presidente del Balonmano Soria, ayudado por el resto de directivos, ha duplicado esfuerzos para lograr que el proyecto sea viable en la segunda categoría del balonmano nacional: “Estoy inquieto. Tengo ganas de que empiece el fuego real y de ver al equipo luchar por mantener la categoría”.

Los gastos se incrementarán respecto a los de los últimos años. Viajes más largos con desplazamientos a Andalucía o a Ibiza y la obligatoriedad de firmar contratos profesionales a varios jugadores son los principales desafíos que afrontan los amarillos este curso. Para superarlos, sus dirigentes han aumentado los contactos, todavía más, con numerosas empresas para obtener mayores ingresos en forma de patrocinios: “Somos conscientes de que formamos parte de una provincia con un tejido empresarial escaso. Por ello, debemos de ser muy cautos a la hora de planificar el curso 25/26”.

En ese contexto, aparecen unas instituciones que se presentan fun-

damentales para que el sueño del BM Soria sea posibles. Heras recalca que las subvenciones que reciben “nos permiten afrontar los gastos de la competición”. En total, la entidad dispone de un presupuesto de unos 250.000 euros, una cifra muy lejana a la que manejan otros combinados de Plata como Burgos, que supera los 800.000. Para poner de relieve el mérito de los sorianos, existen equipos en Pri-

“  
*Las ayudas institucionales nos permiten afrontar el reto en Plata*

mera Nacional (una categoría menor) como el BM Zamora que cuentan con 420.000 euros para planificar la temporada.

Ante esas desigualdades, los directivos amarillos tienen que afinar su puntería en las decisiones deportivas. Después de la marcha de una institución como Jordi Lluelles, el club apostó decididamente por Oriol Castellarnau, un técnico

joven en el que cimentar un proyecto ambicioso. Su fichaje no ha podido salir mejor. Tras ganar la liga de Primera Nacional, superando a auténticos trasatlánticos, y lograr el ascenso -se quedaron a tan solo un gol en los play off, pero la renuncia de dos equipos les dio un premio más que merecido-, el técnico catalán volverá a ser el inquilino del banquillo: “Su fichaje no fue fruto de la casualidad. Llegó tras un estudio exhaustivo de sus cualidades. Queríamos alguien de su perfil”.

Otro de los pilares del BM Soria es su afición. El San Andrés es un fortín del que se escapan muy pocos puntos, siendo uno de los pabellones con mejor ambiente del panorama nacional. A la hora de hablar sobre los seguidores del equipo, Heras resalta que “todos los rivales son conscientes de que contamos con unos fanáticos ejemplares, muy respetuosos”. La entidad espera batir todos los récords y alcanzar los 400 abonados en su regreso a División de Honor Plata. Equipos históricos o la Copa del Rey son algunos de los motivos para acompañar a los sorianos en este año tan apasionante.

El Balonmano Soria, fundado en 1997, cuenta con una gran cantera y sueña con asentar su proyecto en División de Honor Plata (2ª categoría)

**NUEVAS**

**Gourmet canapé**

PATATA FRITA DE CORTE GRUESO

**¡que no falten en tu mesa!**

**SORIA**

**DERIVACIÓN Y CARBURANTES, S.L.U**

DISTRIBUCIÓN DE GASÓLEOS A DOMICILIO

Estación de Servicio **El Valle** CASTILLOMARINA

615 985 972 618 697 629 Tels. 975 250 124

Ctra. Soria-Logroño, N111, Km. 244 42169 ALMARZA (Soria)

**SORIA CONSULTORES**

Avenida Valladolid.  
Nº8, Entreplanta  
(Soria)

info@soriaconsultores.com  
Tel.: 975 22 83 61



# EL TEMA

## VIVIR EN EL PUEBLO, TODA UNA ALEGRÍA FAMILIAR

Tanto los padres como los hijos prefieren vivir en Gallinero, antes que en Soria capital, por la libertad que tienen para jugar.

# LA GRAN VUELTA AL COLE<sup>(m)</sup>

La familia Acasandre es conocida en la zona de Almarza por ser once hermanos, de entre dos y dieciocho años. Su vuelta a las aulas es ajetrada, pero también más normal de lo que se puede pensar. Con un trabajo en equipo bien organizado todo funciona a la perfección.



Mientras los mayores esperan al autobús para ir al instituto en Soria, los pequeños acuden a Almarza.

ANA MARÍA BARBERO

Suena el despertador a las 6:30 h y comienza el movimiento en esta casa tan singular de Gallinero. Cuatro hermanos se levantan, tres para prepararse e ir al instituto en el autobús escolar que les recoge en el pueblo a las 7:20, mientras que el más mayor lo hace para ir a trabajar. Hasta ahí todo normal, pero todavía quedan otros siete por despertarse. Los más pequeños lo hacen bastante más tarde, pues entran a las 8:30. Esto les permite dormir un poco

más antes de coger sus mochilas y acudir a sus respectivas clases.

En total, son once hermanos, con edades de entre los 18 y los 2 años. Los mayores estudian en el IES Politécnico y los



Anamaría Acasandre  
Infantil

“Me gusta ir al cole para jugar con mis amigos”



Gabriela Acasandre  
Infantil

“Lo que más me divierte es jugar, pintar y escribir”

pequeños en el colegio de Almarza, que se encuentra a tan solo dos kilómetros de su casa.

En ambos centros ya conocen bien a esta familia numerosa, que nunca pasa desapercibida.



Matías Acasandre  
1º de Primaria

“De mayor quiero ser motorista de montaña”

Las mañanas, como es de esperar, son de lo más ajetradas. Para aligerar el proceso, la familia ha establecido algunas rutinas. “Por la noche los más pequeños se bañan, y los mayores deciden



Elena Acasandre  
2º de Primaria

“Mi asignatura favorita es religión porque jugamos”

cuándo quieren hacerlo”, cuenta Tabita, la madre.

Los desayunos también se toman por edades en esta familia. Los mayores se lo preparan ellos mismos, al igual que el bocadillo para el



Eli Acasandre  
4º de Primaria

“Quiero ser carpintero como mi hermano”

recreo, mientras que los pequeños toman algo rápido con la ayuda de sus padres, y el almuerzo “lo suelen preparar los más mayores que acuden a Primaria”, afirma Tabita con orgullo.





La solución para tus **ventanas**.

Soria 975 22 24 62 / Navalcaballo 975 22 01 37  
[www.grupovinuesa.com](http://www.grupovinuesa.com)







EL TEMA

UNA FAMILIA CONOCIDA EN LA ZONA DE ALMARZA

Al ser una familia tan numerosa, los vecinos de la zona conocen a esta familia que llena de alegría y alumnos las aulas rurales.



De camino al colegio de Almarza con la mochila preparada.

Volver al colegio es todo un proceso que comienza semanas antes. “Desde que sé los libros que ne-

cesitan los encargo en la librería”, asegura la madre, que también hace uso del programa de gratuidad de libros ‘Releo’.

“En Primaria es más fácil porque saben qué libros pueden reutilizar, pero en Secundaria es distinto. Tengo que esperar a septiembre para conocer cuáles faltan”.

En cuanto al material escolar, “siempre hay cosas que reponer pero de lo básico cada uno tiene lo suyo”. A esto se suma la ayuda de amigos y vecinos que les ofrecen

a buscarles cuando nosotros salgamos de trabajar. Por lo que el comedor es una maravilla”, cuenta.

TAREAS Y DEBERES

En esta casa, la organización es clave. Cada semana se elabora un calendario con las tareas del hogar. “En la lista están los primeros seis hijos, y cada uno tiene una labor doméstica que va rotando para que no haya peleas entre ellos”.

Además, para hacer los deberes los mayores echan una mano a los pequeños “si nos piden ayuda”, confiesan los hermanos. Para hacer esta actividad más amena, la familia ha montado una mesa en el patio



Ada Acasandre  
4º de la ESO

“Quiero ser policía para ayudar a la gente”

ANÉCDOTAS

Los Acasandre son conocidos tanto en el colegio como en el instituto. No es raro que escuchen frases como “¿en serio?” al decir que son once hermanos, o “¿tú eres el hermano de...?”. Algo que aunque no siempre les gusta, ya están acostumbrados. Y como es normal, aunque entre ellos hay peleas de niños, siempre se cuidan y defienden.

Las anécdotas no faltan en esta familia. “Una vez fui al baño del colegio y cuando salí ya no estaban”, recuerda Esther entre risas. “Nos llamaron del colegio y volvimos”, aclara Tabita.

En otra de las ocasiones, cuando acudieron de vacaciones a la playa “perdimos a uno en el trayecto de la toalla al mar entre tanta gente y sombrillas”. Pequeños sustos que recuerdan entre risas como una historia familiar más.

VOLVER A EMPEZAR

Este año volverán a llenar sus mochilas, este curso diez -pues el mayor ya ha terminado el Bachillerato y, por el momento, no tiene pensado

Porque aunque parezca un caos organizar una familia tan grande, para ellos ya es rutina. Y la ilusión se puede volver a ver reflejada en sus caras.



Sem Acasandre  
Ha finalizado Bachiller

“Ahora mi plan es sacarme el carnet de conducir”

“De lo que más ganas tenemos es de ver a los amigos”, afirma Eva, la cuarta de los hermanos.

Otras, como Ada, confiesan que de lo que menos ganas tienen es de “madrugar”, algo que comparten el resto de hermanos.

El próximo 5 de septiembre esta casa volverá a llenarse de nervios, mochilas y carreras por el pasillo para comenzar un año más con la emocionante vuelta al cole.



Ami Acasandre  
1º de Bachillerato

“Voy a estudiar el Bachiller de Humanidades”

seguir con los estudios, con libros, cuadernos, bolígrafos, pinturas... y muchas ganas.



En esta familia tan numerosa no hay tiempo para aburrirse con once hijos.



**YUELTA AL COLE**



**¡Sorteo de 300 premios!**

**Escanea el QR de nuestros envases y "GANA PREMIOS A DIARIO"**

\*Promoción válida del 1 de septiembre hasta el 20 de octubre de 2025.



**¡Vuelve a clase con ganas y mucho estilo!**

Hasta el 21 de Septiembre







**BAJA EN SODIO**

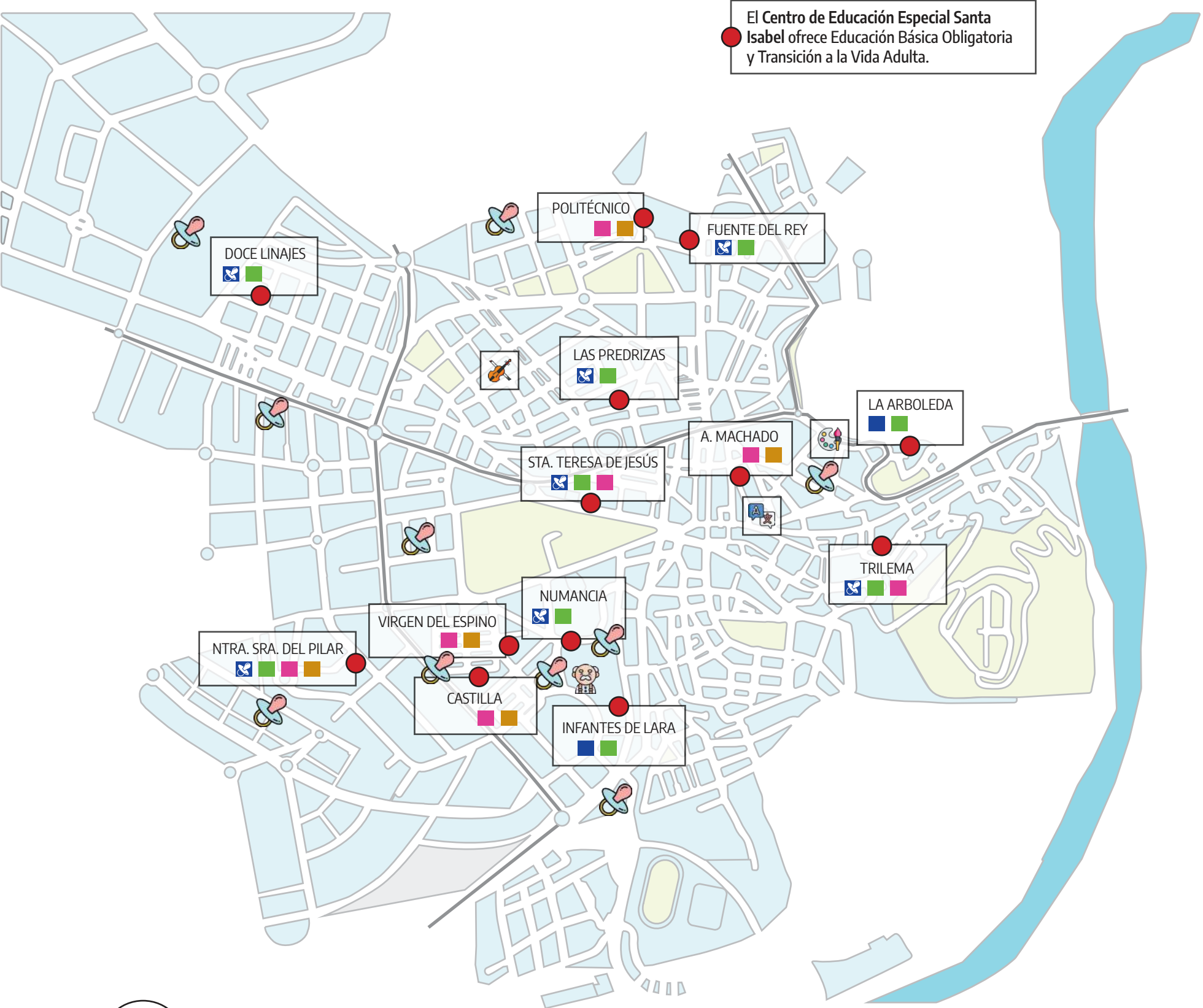
Un menor consumo de sodio contribuye a mantener la tensión arterial normal. Reglamento (UE) 432/2012







# TODA LA OFERTA EDUCATIVA DE SORIA



### Centros Educativos

- Primer y Segundo Ciclo E. Infantil
- Segundo Ciclo E. Infantil
- E. Primaria
- ESO
- BACHILLERATO

### Enseñanzas especiales

La **Escuela de Arte y Superior de Diseño** ofrece el Bachillerato de Artes y el de Música y Artes Escénicas. Además, ciclos en Fotografía y Producto Gráfico Interactivo y enseñanzas superiores en Diseño Gráfico. El **Conservatorio Oreste Camarca**, Enseñanzas Elementales de Música y Profesionales en más de 15 especialidades. Por su parte, la **Escuela Oficial de Idiomas** ofrece Inglés, Francés, Alemán, Italiano y Español para extranjeros

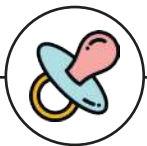
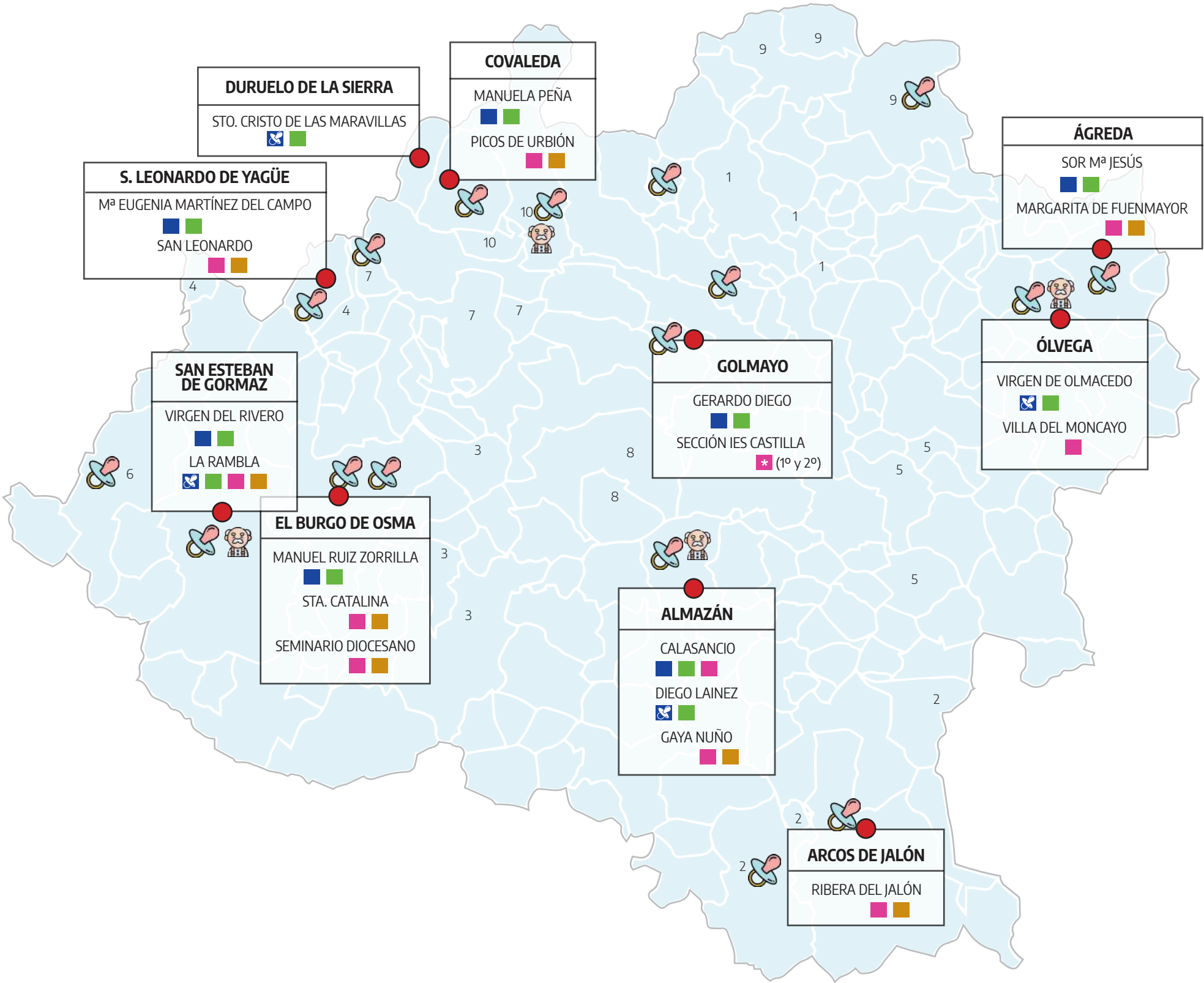
### Educación para adultos

Se imparten enseñanzas básicas y Educación Secundaria para adultos (además de cursos de preparación para pruebas de acceso y aulas taller) en los centros **El Camino** (Almazán), **Gustavo Adolfo Bécquer** (Ólvega), **Doña Jimena** (San Esteban de Gormaz), **Celtiberia** (Soria) y **Pinares** (Vinuesa).

\* Además, la **escuela privada Ceneded** ofrece los grados medio y superior de Técnico de Fútbol y de Fútbol Sala.



Desde el curso pasado, la educación es gratuita en la provincia de Soria desde los 0 hasta los 16 años. Para ello, desde la Junta de Castilla y León se financian un millar de plazas en 38 escuelas infantiles. En el Régimen General, el curso pasado se matricularon 13.789 alumnos con un total de 1.489 docentes (652 maestros y 834 profesores de ESO). A ellos se suman unas 1.800 personas en educación para adultos y los estudiantes de Formación Profesional y de los Grados universitarios. El Gobierno autonómico completa su oferta con 106 rutas de transporte escolar, una treintena de comedores, 18 centros con ‘Madrugadores’ y el programa de material escolar Releo Plus.



**Escuelas de Educación Infantil**

Dividida en dos ciclos (de 0 a 3 años y de 3 a 6) es voluntaria y gratuita íntegramente en CyL desde el curso pasado. Además de en 26 ‘guarderías’ (21 públicas y 5 privadas) el primer ciclo se imparte en 7 ‘colegios’ de la capital y en 5 de la provincia.

**Centro Rural Agrupado**

- 1 CRA EL VALLE**  
Almarza + Fuentelfresno + Almajano

**2 CRA EL JALÓN**  
Arcos De Jalón + Medinaceli + Monteagudo

**3 CRA TIERRAS DE BERLANGA\***  
Berlanga + Rioseco De Soria + Bayubas De Abajo

**4 CRA PINARES SUR**  
Casarejos + Espejón

**5 CRA CAMPOS DE GÓMARA\***  
Gómara + Borobia + Serón De Nágima
- 6 CRA LA RIBERA**  
Langa De Duero

**7 CRA PINAR GRANDE**  
Navaleno + Cabrejas Del Pinar + Abejar

**8 CRA RÍO IZANA**  
Quintana Redonda + Tardelcuende

**9 CRA TIERRAS ALTAS**  
San Pedro Manrique + Villar Del Río + Yangúas

**10 CRA PINARES ALTOS**  
Vinuesa/Molinos De Duero

\*Todos cuentan con Segundo ciclo de Infantil y Educación Primaria. Además, el CRA Campos de Gómara cuenta también con primer ciclo de infantil y el CRA Tierras de Berlanga con 1º y 2º de la ESO.









**Castilla y León,  
líder en Educación**

Castilla y León, nuestra Educación lo primero

# FORMACIÓN PROFESIONAL

Infórmate sobre  
los nuevos  
Ciclos Formativos  
y Cursos de  
Especialización.



**Junta de  
Castilla y León**



**Educacyl**



MI PUEBLO

UN CENTRO ESPECIALIZADO EN PERROS TRUFEROS

Un particular pretende invertir 35.000€ para construir en suelo rústico un núcleo zoológico especializado en estos animales.

ALMAZÁN  
GRANDES PROYECTOS Y UN SUEÑO POR CUMPLIR PARA PRESUMIR DE HISTORIA

Almazán sigue renovándose sin perder de vista su pasado. Los trabajos avanzan con paso firme en el puente medieval mientras se consolidan diversos proyectos. La ilusión de su alcalde es adquirir otra joya patrimonial para "salvarla".



ENCARNA MUÑOZ

Jesús Cedazo, alcalde de Almazán, recibe a Soria Noticias en el despacho de Alcaldía del recientemente reinaugurado Ayuntamiento de Almazán, tras unas obras de rehabilitación integral sostenible que han supuesto la inversión de 1,3 millones de euros. Después de meses "raros" trabajando en el centro cultural Tirso de Molina, ya se han retomado todos los servicios en el edificio consistorial de la plaza Mayor, y la oportunidad es perfecta para repasar la actualidad en el municipio.

Cedazo afirma que, aunque estéticamente el cambio es "sencillo", la intervención ha sido "de calado" y ha resuelto necesidades que "se arrastraban desde hace años". Se han abordado aspectos "clave" como la eficiencia energética, la modernización de instalaciones, un nuevo

sistema antiincendios, y la mejora de las redes de comunicación, la accesibilidad y el confort para trabajadores y visitantes. El regidor destaca que los cálculos iniciales apuntan a un ahorro en la factura energética que rondará el 30 por ciento.

PUENTE AL FUTURO

La gestión municipal se encuentra en un momento de intensa actividad, con varias obras estratégicas en marcha que buscan no solo modernizar los servicios, sino también preservar y poner en valor su riqueza histórica. El presupuesto de Almazán para este 2025 ronda los 10 millones de euros y recoge importantes proyectos. Sin duda, el de mayor envergadura, por presupuesto y "quebraderos de cabeza" técnicos y políticos, es la rehabilitación del puente medieval.

Con un coste que ya ha ascendido a 2,5 millones de euros, financiados principalmente por el Gobierno de España y fondos propios, la obra ha supuesto un "enorme desafío". El alcalde se muestra más que satisfecho con el trabajo de la empresa adjudicataria, experta en construcciones históricas. "De forma pausada y respetando el monumento, se han tirado los contrafuertes postizos y han aparecido los aliviaderos para recuperar la imagen de puente medieval que se había perdido durante años", ha explicado. Con el forjado ya instalado, el siguiente paso será colocar una plataforma volada por la que discurrirá el tráfico, permitiendo

JESÚS CEDAZO: DE FRENTE, SIN COMPLEJOS Y SIEMPRE IMPREVISIBLE

El alcalde de Almazán presume de dirigir un Ayuntamiento "abierto a todos". Después de legislatura y media parece haber alcanzado la velocidad de crucero y se muestra satisfecho de "tener ilusiones por

las que luchar". Respecto al futuro, se deja querer. Todavía queda tiempo para tomar decisiones, pero todo apunta a que seguirá en política. Lo que no está claro es a qué nivel, pues le atrae, y mucho, la esfera regional.



5.476

Según las últimas cifras oficiales (enero de 2024), Almazán cuenta con 5.476 vecinos y "creciendo", asegura Cedazo.



10 M€

El Ayuntamiento de Almazán maneja un presupuesto de 10 millones de euros, sumando el patronato y la residencia.



340 emp.

Este es el número de empresas registradas en el municipio de Almazán. Actualmente hay "pleno empleo".





CENTRO DE FORMACIÓN

TALLERES DE DIGITALIZACIÓN EN MUNICIPIOS

Solicita un taller cerca de ti





JARDINERÍA RAMÓN DÍAZ

MANTENIMIENTO DE JARDINES, RIEGOS, TRABAJOS DE JARDINERÍA

Jardinería en general, trabajos de limpieza de pinares pequeños, desbroce de fincas particulares, desbroces de choperas, derramar chopos, diseño de jardines e instalaciones de riego

Tels.: 975 240 887 • 669 934 462

Paseo La Florida, 36 - 42002 SORIA



MI PUEBLO

30 AÑOS ESPERANDO EL CENTRO DE SALUD

Cedazo recuerda a la Junta su compromiso con Almazán: "En 2020 volvimos a cederles terrenos para la ampliación y no sabemos nada".

ALMAZÁN



**PATRIMONIO**  
Muralla, plaza Mayor y ermita de Jesús



**FIESTAS**  
El Zarrón y la Bajada de Jesús.



**ALTITUD**  
909 metros sobre el nivel del mar.



**GENTILICIO**  
Adnamantino



¿SABÍAS QUE... LA MADERA ES BUEN ELEMENTO DE CONSTRUCCIÓN?

La restauración del puente medieval de Almazán permite comprobar algo de lo que ya se presumía en Soria, las bondades constructivas de la madera. Las estructuras resisten desde el siglo XI protegiendo los pilares del paso del tiempo.



que la imagen aguas arriba sea la de la estructura original del siglo XII. Una vez finalizada la obra, algo que sucederá a comienzos del próximo año si se cumplen las previsiones, el tráfico pesado quedará prohibido, irá por la circunvalación.

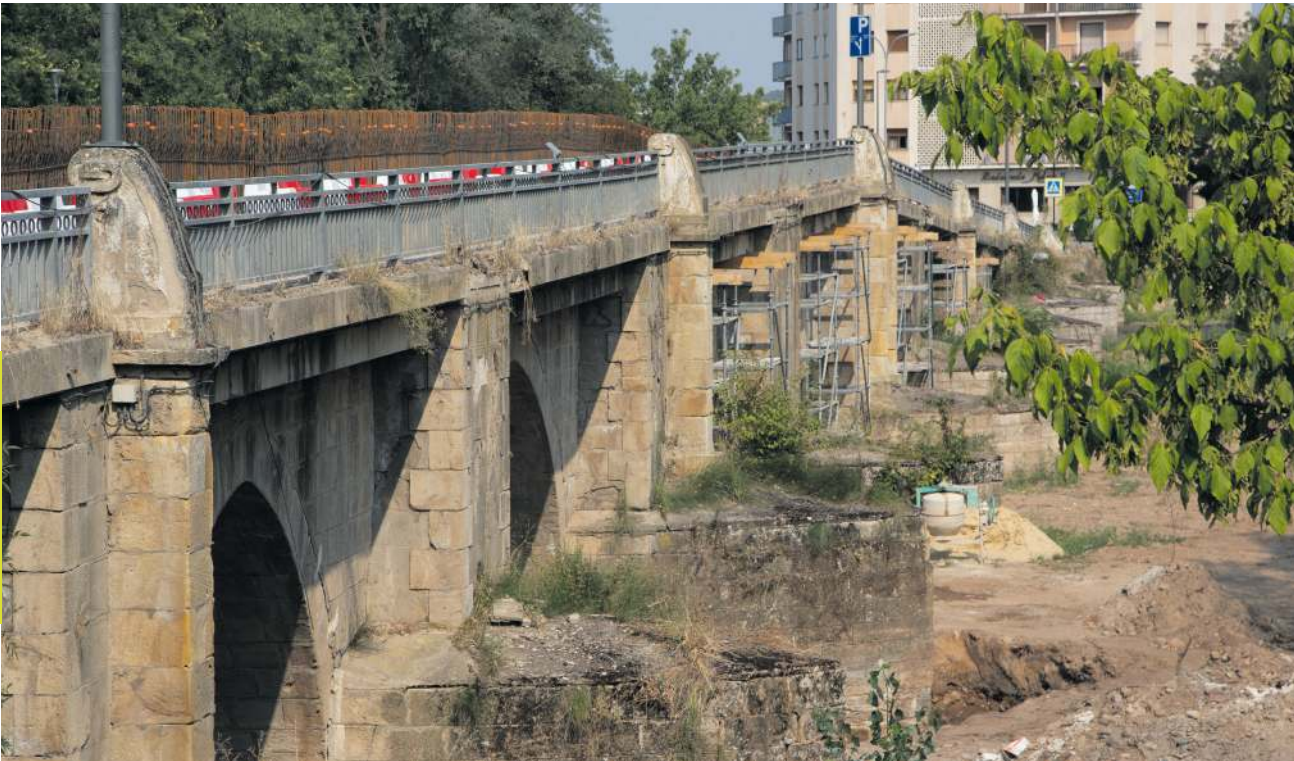
DEPORTE Y OCIO

Manteniendo la apuesta de consolidar el municipio como un referente de desarrollo y calidad de vida, destacan otros dos proyectos que apor-

tarán nuevos espacios deportivos y de ocio para vecinos y visitantes. El primero incrementará las opciones para la cantera de futbolistas. Un presupuesto de 733.000 euros servirá para construir un campo de fútbol de césped artificial que se ubicará en paralelo al que actualmente sirve de sede para la Escuela de Fútbol adnamantina. "Contará con gradas, iluminación y riego y dará más y mejores opciones a los 300 alumnos y alum-



Palacio de los Hurtado de Mendoza.



Obras de restauración en el puente. FOTOS: MARÍA FERRER

nas", expresa Cedazo. El uso será tanto para fútbol 11 como fútbol 7, con unas dimensiones de 100 x 64 metros, homologado para competiciones de 1ª y 2ª RFEF (2ª-B y 3ª División), de acuerdo con las normas reglamentarias de la Real Federación Española de Fútbol.

Los adnamantinos dispondrán de lugar de esparcimiento y disfrute muy cerca de estas instalaciones deportivas. La Playa del Duero es una iniciativa que, entre otros aspectos recogidos por la Agenda 2030, prevé la restauración y la adecuación del entorno natural junto al cauce del río. Se trata "de una primera intervención" que tiene también la mirada puesta a futuro pues, tal y

como confiesa el primer edil, el Consistorio tiene en mente recuperar la playa fluvial de Almazán, pero "para ello habría que llegar a un acuerdo con la Junta de Castilla y León y la Confederación Hidrográfica para recuperar las dos presas que controlan el cauce del Duero a su paso por el pueblo y que actualmente están deterioradas".

EL SUEÑO DEL PALACIO

Mirando al futuro, la gran ilusión del equipo de gobierno en Almazán es la adquisición del Palacio de los Hurtado de Mendoza. Las negociaciones con los propietarios avanzan y el alcalde se muestra optimista: "Creo que la labor pedagógica está funcionando". Con-



Estructura de madera que protegía los pilares.

sidera Cedazo que su recuperación como patrimonio público supondría "un revulsivo para toda la provincia", dado su incalculable valor histórico y su potencial turístico y cultural. El principal escollo sigue siendo el precio, ya que la única tasación oficial data de hace un cuarto de siglo y lo valoraba en 4 millones de euros de la época.

El objetivo es "salvar el edificio y que pase a ser

patrimonio de todos", refiere el primer edil. Para ello, "se requiere ir de la mano con todas las administraciones" porque "la inversión en su rehabilitación será importante". El uso turístico del inmueble, como espacio hotelero y/o de restauración parece ya decidido. La gestión será pública o privada, "en función del interés de los empresarios del sector", concluye Jesús Cedazo.

Últimos días

Rebajas

c/ Numancia , 26 Tfn: 975 230 078

TWIDD

“ La Tienda para el Hombre ”



# NOTICIAS

ALMAZÁN

## Del fervor de la Bajada al ritmo de Sonorama

La semana grande de sus fiestas patronales irá del 3 al 8 de septiembre con devoción y la gran novedad del 'Sonorama Day'

COSME EGEA LUCAS

La villa adnamantina se prepara para vivir sus días grandes del 3 al 8 de septiembre, una semana en la que la localidad ultima los detalles para honrar a Jesús Nazareno y acoger a miles de vecinos y visitantes. Las celebraciones de la Bajada de Jesús combinan este año la fuerza de sus tradiciones más arraigadas con una consolidada feria taurina y una potente oferta musical como broche final. Apenas resta una semana para que Almazán dé el pistoletazo de salida a uno de los eventos más señalados del calendario festivo provincial, un punto de reencuentro para cientos de adnamantinos que

regresan a casa por estas fechas. El ambiente ya se palpa en las calles, donde la actividad se intensifica y las conversaciones giran en torno a un programa que promete seis jornadas de devoción y fiesta ininterrumpida.

El programa mantendrá la estructura que combina los actos más solemnes con la alegría popular. Se empezará con el pregón, que abrirá paso a jornadas repletas de dianas y pasacalles que animarán las mañanas adnamantinas. Las noches, por su parte, estarán protagonizadas por las imprescindibles verbenas en la plaza Mayor, punto de reunión para vecinos y visitantes. La oferta se completa con actividades para to-



dos los públicos, como un concurso de pintura rápida, hinchables para los más pequeños, juegos populares y diversas competiciones deportivas, asegurando un ambiente festivo ininterrumpido durante toda la semana.

Un año más, la feria taurina se confirma como uno de los pilares fundamentales de las celebraciones, con dos citas destacadas en el coso de La Arboleda. El jueves 4 de septiembre la jornada estará dedicada al arte del recorte con un emocionante concurso de recortadores y saltos, que finalizará con una suelta de vaquillas. El plato

fuerte llegará el sábado 6 de septiembre con una corrida de toros mixta en la que figuran los matadores Víctor Hernández y Jarocho, junto al novillero Manuel Domínguez, quienes lidiarán reses de las ganaderías de Virgen María y Galbarín.

Sin embargo, el momento de mayor fervor y emoción, que da nombre a las fiestas, tendrá lugar el domingo 7 de septiembre, primer domingo del mes como marca la tradición. Cientos de adnamantinos y devotos se congregarán para acompañar la solemne y emblemática procesión de la Bajada de Jesús Nazareno desde su ermita has-

ta la iglesia de San Pedro. Se trata del acto central de las celebraciones, un instante que une a generaciones de vecinos en un sentimiento compartido. La procesión culminará en la plaza Mayor, donde un espectacular castillo de fuegos artificiales pondrá el broche de oro a una noche cargada de

**'Sonorama Day' aterriza en Almazán con la actuación de un grupo de primer nivel**

sentimiento, un instante que se ha convertido en una de las imágenes más icónicas de la provincia.

El fin de fiesta, el lunes 8 de septiembre, tendrá un carácter más popular y de confraternización con la tradicional caldereta en el parque de La Arboleda, que servirá de antesala para la gran novedad de este año: el 'Sonorama Day By Vibra Mahou'. A partir de las 17:00 horas, y según detallan desde la organización, este evento traerá a Almazán a un grupo de primer nivel de uno de los mejores y más importantes festivales musicales de España, con sede en Aranda de Duero.



SABORES AUTÉNTICOS, AMBIENTE INIGUALABLE | TAPAS, NATURALEZA Y TRADICIÓN

TAPAS IRRESISTIBLES, BUENA COMIDA Y UN AMBIENTE INMEJORABLE

EL RINCÓN IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA MICOLOGÍA, LA CAZA Y LOS SABORES DE SIEMPRE

TE ESPERAMOS EN EL BERROCAL

EL SABOR DE LA TIERRA, EL AMBIENTE QUE MERECE, Y UNA TERRAZA PARA DISFRUTARLO AL AIRE LIBRE.



☎ 657 361 736 @BERROCAL.ELROYO/ CANTARRANAS, 4 EL ROYO 42153

**TRASTEROS SORIA**



643 14 14 21

www.trasterosensoria.es

NUESTRAS VENTAJAS

- ✓ Control y Acceso 24h
- ✓ Alquiler sin permanencia
- ✓ Videovigilancia
- ✓ Zona carga y descarga
- ✓ Seguro incluido
- ✓ Control de plagas
- ✓ Sistema anti incendios y mucho más...

Alquiler de Trasteros y almacenes  
Autónomos, empresas y particulares

P. I. Las Casas C/C Nave 2 - 42005 - Soria



NOTICIAS

TRASHUMANCIA EN ARCOS DE JALÓN

El municipio rendirá homenaje al Cristo de la Buena Muerte del 10 al 14 de septiembre con unas fiestas marcadas por la tauromaquia.

# Los pueblos no dejan de festejar en septiembre

Vuelven las pingadas de los mayos, la música de las charangas, los encierros y mucho color para despedir el verano en la provincia



## Una quema muy peculiar y unos encierros ancestrales para celebrar San Miguel

Del 28 de septiembre al 2 de octubre, Ágreda celebra sus Fiestas de San Miguel, unas celebraciones que hunden sus raíces en el fuego purificador y una arraigada tradición taurina. La Vi-

lla de las Tres Culturas se prepara para acoger unos festejos definidos por dos ejes que marcan su identidad. El acto más emblemático es la tradicional Quema de los ‘Diabli-

llos’, una singular representación que simboliza la victoria del bien sobre el mal y con la que, según la costumbre, se busca eliminar los rencores acumulados durante el año en un rito cargado de simbolismo. Junto al fuego, el otro gran pilar de las fiestas son sus ancestrales encierros de reses bravas, declarados Espectáculo Taurino Tradicional. El programa se completa con la solemne misa en honor al patrón, las verbenas que animarán las noches, las tradicionales capeas en la plaza y una gran comida popular que fomenta la convivencia entre agredños.



## Unas fiestas cuyo alma son el colorido de las peñas y la alegría de las charangas

San Esteban de Gormaz celebra sus fiestas patronales del 7 al 11 de septiembre. En honor a la Virgen del Rivero y al Santo Cristo de la Buena Dicha, la localidad ribeña se sumerge en un programa que combina la profunda devoción de sus actos más solemnes con la alegría popular que inunda sus calles. El pistoletazo de salida emocional de las fiestas llega en la tarde del

7 de septiembre, cuando miles de voces se unen en la iglesia románica de Santa María del Rivero para entonar al unísono la tradicional ‘Salve Popular’. Este es uno de los momentos de mayor valor cultural y emotivo, tras el cual la procesión desciende hacia la plaza Mayor para dar inicio oficial a la celebración. El alma de la fiesta en la calle corre a cargo de las peñas y charangas, cuya participación masiva garantiza un ambiente de alegría constante. El programa festivo se completa con citas como los espectáculos taurinos, los encierros infantiles y las verbenas.



## Pinga su Mayo en septiembre para honrar al Santo Cristo de las Maravillas

La tradición y el sentimiento pinariiego toman las calles de Duruelo de la Sierra del 11 al 14 de septiembre. La localidad celebra sus fiestas en honor al Santo Cristo de las Maravillas, combi-

nando la devoción con la fuerza de sus tradiciones culturales y la alegría que inunda sus calles. El comienzo llega el 11 de septiembre, cuando los mozos del pueblo realizan la Pingada del

Mayo, levantando un pino de gran altura que simboliza la unión de la comunidad. Este es uno de los momentos de mayor arraigo popular, tras el cual, el Baile de la Rueda en la plaza y el pregón dan inicio oficial a la celebración. El alma de la fiesta en la calle corre a cargo de la Ronda Popular, en la que los mozos recorren el pueblo con sus cánticos y música tradicional, manteniendo viva esta costumbre. El programa festivo se completa con citas como los esperados y seguidos partidos de pelota a mano, las calderetas populares y las verbenas nocturnas.



## Los terrizos son los encargados de hacer vibrar a los olveguenses en sus días grandes

La devoción al Santísimo Cristo de la Cruz a Cuestas marca el calendario festivo de Ólvega, que celebra sus fiestas patronales del 13 al 18 de septiembre. Durante estas jornadas, la loca-

lidad se transforma en un epicentro donde los actos religiosos más solemnes conviven con el bullicio y la alegría que toman las calles. El arranque de las fiestas llega en la tarde del 13 de septiembre, cuando el pregón y el posterior chupinazo marcan el inicio oficial de la celebración. Este es uno de los momentos de mayor valor cultural y festivo, tras el cual el desfile de peñas recorre la villa para visitar los tradicionales terrizos, locales decorados que participan en un concurso. El alma de la fiesta en la calle corre a cargo de las peñas, cuya participación y la originalidad de sus terrizos garantizan un ambiente de alegría constante. El programa festivo se completa con los encierros matutinos y vespertinos y las verbenas.

GRUPO LATORRE

RESIDENCIAS PARA MAYORES

Calidad de vida

Residencia Nuestra Sra. de la Vega (Serón de Nagima)

Residencia Manuela (Soria)

Residencia Nuestra Sra. del Mercado (Berlanga)

Residencia Latorre (Soria)

Residencia Nuestra Sra del Carmen (El Burgo)

Residencia El Palacio (Soria)

Residencia Fuente del Rey (Soria)

Residencia Nuestra Sra. de la Piedad (Quintanar de la Orden, Toledo)

Residencia Fuente del Rey

Residencia Manuela

/ Asistencia / Detalles / Servicios /

/ Trato familiar / Intimidad / Actividad /

/ Atención / Comodidad a tu servicio /

Teléfonos: 975 223 211 / 975 242 094



# OPINIÓN



DE IDA Y VUELTA

VANESSA  
GARCÍA

Procuradora Soria ¡YA!

## Cenizas

**C**astilla y León vive días negros. Cuatro personas han muerto en los incendios de este verano, una de ellas un bombero forestal soriano. Varios heridos y miles de evacuados han vivido el miedo y la impotencia de perderlo todo. Más de 160.000 hectáreas que ahora son cenizas.

La prevención y extinción de incendios, proteger a ciudadanos, pueblos y montes, son competencia de la Junta de Fernández Mañueco, y es la primera administración a la que hay que exigir responsabilidades.

Al presidente Mañueco le costó días cancelar sus vacaciones, el consejero Quiñones está desaparecido y no deja de crecer el clamor social que exige sus dimisiones. Castilla y León no necesita políticos que llegan tarde y se esconden, sino liderazgo y asunción de responsabilidades.

Entre 2009 y 2022 la inversión de la Junta en prevención y extinción se redujo un 86%. En este periodo ardieron 300.000 hectáreas. Recortes y privatizaciones han mermado operativos que deberían trabajar todo el año. Para la Junta eso es un “despilfarro”. Tras los incendios de 2021 y 2022 en Ávila y Zamora, no aprendieron nada.

A esta dejadez se suman la despoblación y el cambio climático. Pueblos cada vez más vacíos, sin personas que cuiden el territorio, un reto demográfico que Gobierno y Junta han borrado de sus agendas, y olas de calor interminables convierten en yesca a nuestros montes.

En las Cortes, Soria ¡YA! hemos defendido medidas concretas: mejorar la prevención y la lucha contra los incendios, dar máxima protección a localidades forestales como Navaleño, Duruelo o Tardelcuende, recuperar el avión de extinción en El Amogable y exigir un cambio en la gestión del territorio. Todas han sido rechazadas e ignoradas por PP y VOX.

Frente a la desidia y el fango político, toca reconocer a quienes sí cumplen: bomberos forestales, agentes medioambientales, militares, brigadistas, FFCCSE, técnicos, voluntarios y vecinos que se enfrentan a un fuego que se aviva con la bronca política.

LA CARTA DEL DIRECTOR

## El fuego

SERGIO GARCÍA CESTERO

Director de Soria Noticias

Saber por qué se prende fuego es un buen punto de partida para limitar los incentivos de los pirómanos.

Después debemos analizar los factores que los convierten en tan virulentos. Sin duda, las altas temperaturas continuadas son uno de ellos, es estúpido negar el calentamiento global, pero no el único. El estado de abandono que sufren los montes por la despoblación rural es otro de ellos. Y la sobrerregulación que prohíbe o dificulta tener animales, limpiar el monte o, simplemente, aprovechar los recursos endógenos de este, también. Afortunadamente, en Soria vemos estos problemas con cierta distancia, pero no debemos descuidarnos y debemos seguir peleando para hacer el monte rentable. Solo se cuida aquello que sirve para algo.

Luego está el análisis de la gestión. La de la prevención y la de la extinción. Ha quedado claro que la primera es prácticamente inexistente y siempre parece un gasto prescindible. La segunda es francamente mejorable. Materiales anticuados, personal sin formación y una inversión insuficiente son el antesala del problema; la falta de coordinación y las competencias.

Algún día España deberá afrontar una realidad tan incómoda como evidente; el modelo de organización territorial no funciona. Las Comunidades confrontan en cuanto a atribuciones, financiación, y en muchas ocasiones políticamente, con el Gobierno. Eso genera unas ineficiencias a escala que se muestran con una abrumadora crueldad cuando más necesita el ciudadano una respuesta eficiente. Si la (supuesta) cercanía y agilidad de las Comunidades Autónomas son incompatibles con el músculo económico y logístico del Estado, ¿de qué nos sirven ambos al ciudadano? Lo hemos visto durante el Covid, la DANA y, ahora con los incendios. ¿Alguien duda de que el sistema territorial español ha sido contraproducente en esas tres crisis? Yo, desde luego, no.

## Los incendios provocados tienen tres móviles: la locura, la venganza y el más importante, el dinero

Don Winslow

Frase del mes



LA QUINTA COLUMNA

## De montes y desmontes

Patxi Irigoyen

Soriano

hemos encontrado. Nuestros avances en otras materias son retrasos en otras. Podemos mejorar muchos aspectos, pero el cuidado de nuestro entorno no ha sido uno de los puntos destacados.

La España “vaciada” pasa a ser la España “olvidada”. Las inversiones en estos territorios, otrora en cantidades justas aunque presumiblemente suficientes, ahora se han “pasado” a territorios contiguos pero fuera de ese ámbito. Faltan dineros para cuestiones absolutamente prioritarias, como las infraestructuras y sobran dineros para investigaciones en la capital sobre los montes de la provincia. Sobran estudios científicos que demuestran muchas cosas ya conocidas, pero faltan trabajos forestales que denoten una limpieza en los montes. Hoy, por desgracia, puede verse un cortafuegos del mismo color verde que el resto del monte que dividen. Por muy curioso que parezca, se invierte más según la administración, pero se nota menos según la realidad.

Sigue siendo un problema de normativa. No es cuestión sólo de presupuesto (que lo es), sino también de concien-

ciación. Se trata de nuestras escuelas, de nuestros hijos, de nuestras prácticas, de nuestros baños en el pantano o nuestras meriendas en los pinares. De nuestras riquezas que a lo largo del año salvan la debacle de un territorio condenado al olvido público.

Pero no deja de ser triste oír a los contertulios hablar de montes y protección de los mismos sin tener ni idea. Hablar desde la ciudad y los estudios de los medios de comunicación sin conocer el monte. Opinar sobre el cuidado y los trabajos forestales sin haber pisado el pueblo que los ha mantenido hasta que ha llegado el momento en que, con el olvido y la imbecilidad humana, lo que los antepasados nuestros conservaron como medio de vida nosotros nos lo hayamos cargado en cuatro días.

Eso sí; nos queda el recurso de subvencionar a todos los que haya afectado el fuego, dar limosnas y reflejar en el estado de estadísticas de cada partido político que el resultado ha quedado limpio por el buen hacer de nuestros representantes. Una vez más; más que montes son desmontes.

**H**a sido un verano que pasará a la historia por los incendios forestales de la zona norte de la península Ibérica. Una salvajada auténtica, para un país que siempre gozó de una masa forestal sana, bien conservada y ordenada por una administración mediocre y unos titulares privados que se han preocupado siempre mucho más por esas tierras que las instituciones públicas comentadas.

Y se demuestra, una vez más, que nuestra generación no ha progresado lo suficiente como para poder hablar de mejorar situaciones con las que nos



# Charla<sup>a</sup>2

S O R I A N O T I C I A S



## Montes de Soria

### ¿Ejemplo de gestión?

Soria y Burgos están apareciendo en prensa y numerosas tertulias de programas nacionales de televisión y radio como ejemplos de mantenimiento de los bosques y de gestión forestal. Los incendios que han arrasado más de 400.000 hectáreas este mes de agosto en España han colocado en el debate la limpieza de los montes y el abandono del medio rural, como causas del agravamiento de la expansión de los fuegos que se producen.

Soria Noticias ha querido traer a su ‘Charla a 2’ de este mes un análisis y una valoración sobre esa gestión de los montes de la provincia, que ha despertado un especial interés informativo. Para ello, hemos hablado con la Sociedad Vecinal de Montes de Covalada y el director de la Asociación Forestal de Soria (ASFOSO), una entidad con una larga trayectoria que se constituyó en 1988. En ese momento, los propietarios privados de monte de la provincia ya entendieron que debían agruparse para gestionar sus terrenos -que resultaban una carga sin beneficio en la mayoría de los casos- de forma colectiva, ya que hacerlo de manera individual resultaba muy dificultoso y costoso.

Según el cuarto Inventario Forestal Nacional (IFN4), del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITECO), la superficie forestal arbolada en la provincia alcanza las 447.000 hectáreas, lo que supone un aumento del 60% desde la década de 1960. Además, el 60% de la superficie de Soria se considera suelo forestal, es decir, más de 620.000 hectáreas.

Soria advierte que el futuro de los bosques depende de equilibrar economía, cuidado ambiental, mantenimiento, limpieza y una adaptación a la realidad social y nuevos hábitos. Pero más allá de lo que se dice fuera de la provincia, vecinos, municipios y propietarios lamentan el abandono presupuestario que se evidencia en la gestión de los montes de utilidad pública y los privados, la caída poblacional y el empobrecimiento socio-económico de los pueblos forestales.

**La despoblación comenzó cuando desaparecieron las limpias y desbroces**



## “Lo que pasa en otros montes puede pasar en Soria”

Aunque Soria se ha puesto de ejemplo y modelo de buena gestión forestal, en el debate nacional surgido como consecuencia de la dramática ola de incendios que se han producido durante el mes de agosto en España, “la realidad es que el bosque de Soria, de modelo, tiene ya poco. Solo hay que entrar y ver cómo está de sucio. Se está abandonando mucho. Sí, los vecinos lo cuidan, a su manera, por la suerte de pinos, pero las limpias y desbroces que se hacían antes ya no se hacen. Sirva de ejemplo que para ver los rodales de pinos que se subastan y llegar a ellos, ahora hay que aprovechar los minúsculos caminos que hacen los animales, porque no se puede pasar”.

Lo dice José Antonio Escribano Calonge, que desde los 18 años y hasta su jubilación (tiene 79 años), ha trabajado en los montes de su pueblo, Covalada, donde “estábamos de manera continua todo el año unas 80 personas, con picos de más de un centenar. Y solo en un pueblo. Entonces sí se mantenía bien el bosque en la comarca. Cuando no tirábamos madera (cortar pinos), hacíamos desbroces y limpias, amontonábamos las gavillas con los restos para luego quemarlas en invierno, con las heladas, que entonces ya se hacían quemas técnicas o preventivas que se dice ahora. Incluso los estudiantes del pueblo, durante las vacaciones, participaban y trabajaban en el monte. Además, cuando se

talaban los pinos, los ramajes de las copas -que dejan los madereros porque no les interesa, aunque ya los han pagado- los recogíamos los vecinos para leña”. Es el combustible que usaban las familias hasta hace pocos años para las llamadas cocinas económicas o las calderas de calefacción.

Hoy no se recoge ya la leña, y el ramaje del pino queda abandonado en el monte, “y esa suciedad repercute también en el incremento de plagas. Antes no se veían bolsas de oruga de procesionaria. Incluso, los guardias forestales las reventaban con disparos de sal cuando las veían. Hoy, la presencia de orugas en algunos lugares es impresionante”. Ahora, se debería obligar al maderero a dejar limpio el monte y recoger los ramajes, tras llevarse los troncos.

### “El bosque soriano tiene ya poco de ‘modelo’. Está sucio”

“Esto sería algo impensable hace algunos años, pero ahora es necesario”, apunta José Antonio, que es miembro de la Sociedad Vecinal de Maderas de Covalada, una entidad tradicional de los montes comunales y de utilidad pública de Pinares.

“Yo también he vivido esa diferencia entre lo de antes, de hace unas décadas, y lo de ahora. Y quien no lo haya vivido, puede pensar que el monte de Soria es perfecto, sobre todo si se

compara con la gestión de otros territorios y comunidades. En Soria es peor que aquí. Eso es lo que se ha conocido como se trabaja. La gestión ahora es peor. En otros sitios, es lo que va a pasar de Soria en pocos años, y los aspectos de la gestión forestal son cosas”. Esta es la valoración de Ceña, un ingeniero de montes y ex director de la Asociación Forestal de Soria (ASFOSO), que agrupa a particulares y privados, que suponen la mayoría del sector forestal de Soria.

### ESPERANZA POR EL FUTURO

Pero esta ‘Charla a 2’ también ha servido para que la que también han participado de la Sociedad Vecinal de Maderas de Covalada, García Martínez y otros, como Pedro Antonio Mediavilla, llamen a la esperanza. “Es una llamada positiva a la esperanza, afortunadamente, en Soria, una generación con conciencia que sabe cómo hacer las cosas, en un despacho o en un monte. Y cómo se puede mejorar la gestión para pensar en un futuro más importante”.

Pedro Medrano considera que hay un mínimo de tejido social relacionado con la madera, pero la mayoría se ha destruido.

PEDRO AGUSTÍN EDRANO CEÑA: DIRECTOR-GERENTE DE LA ASOCIACIÓN FORESTAL DE SORIA (ASFOSO)



**Saminhaan**  
PANADERÍA, PASTELERÍA  
Y TERRAZA

- Monteagudo de las Viciñas, Soria
- 644 11 82 39
- saminhaan.es

**Saminhaan**  
@saminhaan

**PLAM**  
SERVICIOS

**P**inturas  
**L**impieza  
**A**lbañilería  
**M**antenimientos

Calle L (Pol. Ind. Las Casas)  
975246310 - 610577050

**EDUJI**  
PROTECCIÓN LABORAL

**25 años**  
de experiencia

Venta y personalización de ropa laboral, equipaciones deportivas, material de publicidad,... tanto para empresas como particulares.

Calle D, Parcela 13, nave 11  
Polígono Industrial Las Casas  
42005 Soria, España  
Lunes a viernes de 7 a 15h.  
Tardes y festivos cerrados



ria”

n que se hace en otros  
es de España, que están  
cierto. Pero el que ha  
ajaba antes, sabe que la  
o que está pasando en  
a pasar en los montes  
si no se corrigen algunos  
forestal, si no cambian las  
ción de Pedro Medrano  
montes que lleva 30 años  
ción de Montes de Soria  
propietarios de montes  
más del 60% del terreno

TURO

de Soria Noticias, en  
participado el presidente  
al de Covalada, Mateo  
miembro de la junta,  
a Soria, quiere ser “una  
esperanza”. Señalan que,  
ria aún existe una última  
cia rural y forestal, “que  
sas. Que se puede sentar  
foro para contar y valorar  
a gestión de los montes,  
ro mejor, lo que es muy

dera que todavía hay  
empresarial en Soria  
dera, a pesar de que la  
do y ha desaparecido.

“Ahora, los pueblos que más población pierden de la provincia son los forestales. Y no vale decir que las localidades de otras comarcas ya perdieron sus vecinos antes. Si consiguieron mantenerse ante la emigración campo-ciudad de hace unas décadas, ahora no se puede consentir que se vengán abajo”.

“Quedan aserraderos, maquinaria para arrastrar pinos y gente que, si se le ayuda, aún puede impulsar el sector forestal o crear una cuadrilla de selvicultura porque hay trabajo. Quedan un par, cuando hasta hace poco había una

“El sector forestal no tiene una estructura profesionalizada”

quincena por toda la provincia. El técnico apunta que “al sector forestal le queda todavía mucho por avanzar hasta disponer de un sistema de ayudas o de apoyos estables como tienen otros sectores, como por ejemplo lo referente a las ayudas a la incorporación a la actividad forestal o al relevo de la misma”.

Los contertulios coinciden en que hay que elaborar un plan de incentivos de reconversión para impulsar y financiar lo forestal y la ganadería extensiva, que van de la mano. Las administraciones tienen que “reconectar” a los jóvenes y a los vecinos con el monte, porque esa relación tan vital y estrecha que había antes se ha perdido. “Haciendo que el recurso económico forestal, el principal que hay en la comarca de Pinares, sea un medio de vida. Había una FP de carpintería en Vinuesa que ha desaparecido y se ha llevado a Soria. Un grupo de emprendedores que trabajan ahora salieron de esa formación, recuerdan. “Son ‘lucecitas’ de vida, de servicios y de desarrollo en estos pueblos que se van

apagando”, subrayan, mientras insisten en que las administraciones tienen que apoyar e invertir más en el monte (público y privado) y en lo forestal, para que haya un relevo generacional en un sector que carece de unas estructuras bien profesionalizadas, que sí tiene la agricultura y a la que se presta más atención desde las administraciones. El responsable de ASFOSO recuerda que un borrador de Ley de Montes de Socios permanece ‘retenido’ en la Mesa del Congreso sin que se le de salida.

Precisamente, los contertulios han querido dejar claro que rechazan que los incendios y la gestión forestal-que ha saltado a la actualidad informativa ahora- la conviertan en un arma política de confrontación entre los partidos, “cuando debería ser todo lo contrario. Con lo complicado que es lo que tiene que ver con la gestión del monte y la conservación de los pueblos forestales, no puede ser que los políticos los conviertan en una herramienta de enfrentamiento. Que no nos utilicen como argumento de disputa política”. El bosque en Soria no es un ecosistema, es un socioecosistema que tiene una pata económica junto a la medioambiental. Afirman que “somos pueblos y territorios que queremos vivir del recurso forestal. Es nuestro elemento diferencial, frente a otros territorios. Los pueblos forestales de Soria consiguieron evitar la emigración campo-ciudad, ahora no podemos consentir que se vengán abajo”.



JOSÉ ANTONIO ESCRIBANO CALONGE: TODA SU VIDA TRABAJANDO EN EL MONTE

TU APARCAMIENTO EN EL CENTRO DE SORIA

ABONO DIURNO

70,00€/MES

(IVA incluido)

ABONO 24 HORAS

80,00€/MES

(IVA incluido)

BRILLA CON NUESTROS LAVADOS DE COCHE

LAVADO MANUAL

DESDE 30€

Bajo cita previa (IVA incluido)

AUTOLAVADO

DESDE 1€

Lanzas y Aspiradores (IVA incluido)

975 22 17 82





## José A. Escribano Calonge 45 años de ‘carrera’ forestal

**COVALEDA-Conoce todos los caminos del monte**

Ha trabajado desde los 18 años hasta su jubilación en empleos forestales, en el monte de su pueblo: Covaleda. Comenzó con la tronzadora a mano tirando pinos. Ha hecho limpieas, desbroces... El monte lo ha sido todo en su vida, y lamenta que los jóvenes ya no tengan la conexión y el interés por el bosque que los vecinos de su generación. Le siguen llamando para que diga cómo sacar la madera de los rodales, porque conoce hasta el camino más escondido del monte. Le da pena ver lo “abandonado” que está ahora. Antes, el Ayuntamiento tenía hasta un camión para llevar a los vecinos a los trabajos de limpia que se hacían. Y recuerda la báscula que había para pesar la leña que hacía cada vecino. El monte ‘modelo’ no existe ahora, “es un engaño”, cree. Se pregunta que si es Bien de Interés Cultural, como está declarado, por qué no lo cuidan las administraciones. Dice que el monte tiene que servir para atender y conservar los pueblos.

**EL ZAGUÁN DE LA REDACCIÓN**

## ‘Zasca’ a las administraciones y a mí

Me quedo con el ‘zasca’ que me han dado los contertulios de esta ‘Charla a 2’. Que cuando vaya felizmente por el monte con mi cesta, buscando setas y hongos, y me cabree porque el monte esté sucio, me tropiece y me cueste andar entre el ramaje, vaya luego al pueblo, tome un café, coma o compre algo, y pregunte cuántos niños tiene la escuela, qué servicios públicos han eliminado, cuántas pequeñas empresas hay o el número de las que han desaparecido. Nuestros pueblos forestales de la provincia, de los que tanto presumimos, se van apagando porque las administraciones no invierten en la gestión forestal ni apoyan el sector de la madera. He criticado y denunciado, en mis años de periodista, que los gobiernos hayan permitido impasibles la dramática diáspora del campo a las ciudades, primero, y el abandono del medio rural agrícola, después. Pero ahora, en el siglo XXI y con una supuesta sociedad sensibilizada, ¿los políticos y las administraciones van a dejar caer los pueblos forestales, como los de Pinares, después de vivir la experiencia en el medio agrícola?

Me quedo con otra reflexión. Si las empresas y ciudadanos tenemos que pagar más impuestos por contaminar. Algo que es razonable. ¿Por qué los municipios que hacen el esfuerzo de mantener sus bosques no reciben dinero por absorber el CO2 que echan las ciudades y grandes las zonas urbanas? Una encuesta realizada a los turistas, en Vinuesa, refleja que más del 90% creen que deberían pagar ‘algo’ para repercutirlo en el mantenimiento del entorno natural y boscoso que pueden disfrutar. Queda mucho por hacer, mejorar y exigir en el ámbito forestal.



**Patxi Veramendi Moreno**  
Cofundador de Soria Noticias

## Pedro A. Medrano Ceña Director de ASFOSO

**VINUESA-30 años comprometido con el monte privado**

Este ingeniero de montes acumula tres décadas como director-gerente de la Asociación Forestal de Soria (ASFOSO), que agrupa a los propietarios de los montes privados de la provincia, que no están declarados de utilidad pública y en los que las administraciones no intervienen. Los propietarios son personas particulares, estructuras comunales o colectivas y ayuntamientos. La Asociación proporciona información, colabora con las administraciones en la definición de líneas de ayuda, y apoya en la gestión de los montes: repoblación, cubicar madera, podas... Destaca la importancia de esta entidad, ya que más del 60% de la superficie forestal de la provincia es de montes privados. Poco a poco se va reconociendo su trascendencia, menos conocidos que los públicos, pero con muchos problemas específicos en la gestión, por estar más atomizados y con una copropiedad muy repartida.



BODEGAS  
CASTILLEJO  
DE ROBLEDO

SILENTIUM

www.bodegascastillejo.com

RI  
BE  
RA  
DUERO



## OPINIÓN

LA PLUMA

### Vuelta al cole

La vuelta de la actividad parlamentaria no va a ser ni mucho menos fácil para esta maltrecha izquierda gobernante. Y hacen bien en estar preocupados.



**JAVIER JIMÉNEZ SANTAMARÍA**

Concejal y senador del Partido Popular

La terrorífica oleada de incendios que está devorando España ha dejado al descubierto una serie de disfunciones y carencias que alcanza de una for-

ma u otra, a la responsabilidad de un Gobierno que solo se aferra a falacias y utópicos planteamientos ideológicos.

Pero no se dejen engañar porque más allá de los fuegos y las intervenciones de la directora de Protección Civil soriana, el sanchismo carece del apoyo político suficiente para superar los desafíos que van más allá de aguantar el primer puente vacacional escolar.

La heterogeneidad de las últimas declaraciones de la ministra Morant a cuenta de la negociación de los Presupuestos Generales del Estado, indicando que el sanchismo trabaja en escenario de negociación con múltiples sensibilidades, es un síntoma más de los nervios que atenazan al partido corrupto que gobierna nuestro país.

Aunque el equipo de propaganda y

manipulación de Moncloa formado por 948 asesores insistan que las negociaciones acabarán en buen puerto, el fugado de Waterloo va a querer su botín pactado: el cupo catalán, el incremento de las inversiones y las transferencias en materia de fronteras. Por supuesto, todas las comunidades nos pondremos en pie de guerra, entre ellas algunas de las que gobierna su propio partido. Veremos...

Por otro lado, la angustia por un final abrupto de la legislatura que pueda olvidar el cumplimiento de algunas cesiones despellejadas al número uno por parte de los independentistas de ERC y los bilduetarras, va a ser una ecuación interesante antes de que el curso escolar se interrumpa en diciembre para celebrar la Navidad.



EL PESO DE LAS PALABRAS

**EDER GARCÍA**

Concejal socialista

### Necesitamos un cambio

Castilla y León está viviendo una situación crítica a causa de los incendios forestales que arrasan miles de hectáreas de nuestros montes, llevándose consigo el patrimonio natural y, junto con él, la forma de vida y el futuro de muchas personas.

El cambio climático es una realidad a la que muchos no se quieren enfrentar, como si negándolo se acabase con sus efectos, que sumado al fenómeno de la despoblación hacen que la magnitud y la virulencia de los incendios se incremente.

Frente a esta situación, la Junta de Castilla y León del señor Mañueco, lejos de incrementar los recursos y organizar los servicios durante todo el año, ve en ello un "despilfarro". Por mucho que tire balones fuera y busque en el Gobierno de España el chivo expiatorio para librarse de sus responsabilidades, la ciudadanía de esta comunidad no es imbécil.

La competencia en materia de prevención y extinción de incendios es de la autonomía, que ha fracasado rotundamente en la prevención abandonando los montes a su suerte durante el año para luego no ser capaz de coordinar la extinción en verano. Sólo hay que ver las declaraciones de Mañueco en las que un día no hacen falta medios, al día siguiente están sobrepasados y quiere movilizar a todo el ejército, para más tarde enterarnos de que no se emplean de forma eficiente los recursos prestados por el Gobierno de España.

El desgobierno del PP en Castilla y León se manifiesta de forma flagrante en casos tan extremos y dramáticos como los incendios forestales, pero es algo a lo que, por desgracia, parece que estamos demasiado acostumbrados después de tantos años.

Castilla y León necesita un cambio por nuestros montes, nuestra sanidad, transporte o educación, entre otras materias abandonadas. Espero que esta situación nos sirva para despertar del letargo y atrevemos a votar distinto si queremos resultados distintos.

GRACIAS, DE NADA



VOX populi

### No solo se quema el monte

España arde por los cuatro costados, y se está convirtiendo en un erial yermo. Los incendios, las inundaciones y demás fenómenos naturales descubren la realidad: apenas hay previsión, escasa capacidad de coordinación y el agravante ideológico para omitir actuaciones imprescindibles que minimicen daños.

El esperpento ejemplificado es que de Béjar (Castilla y León) a Jarilla (Extremadura) hay 36 km. y no se enviaron bomberos al mayor incendio de la historia de Extremadura -gobernadas las



**FERNANDO CASTILLO**

Concejal de Vox en el Ayto de Soria

dos por el PP- porque eran comunidades distintas. Y el Gobierno central, inhibido sin asumir de inmediato el control como le faculta la ley. Una maraña burocrática y política capaz incluso de dejar de socorrer a personas y de buscar rédito electoral en la catástrofe.

En un tiempo donde pagamos más impuestos que nunca -para tener peores trenes, infraestructuras, sanidad etc.-, los incendios son paradigma de la grave enfermedad que sufrimos:

Gobierno central y autonómicos gastan muchas veces más en lo accesorio que en lo esencial. El bipartidismo del PSOE y PP, aparte de sus corruptelas sistémicas, es incapaz de mantener servicios públicos otrora eficientes. Gastan en sindicatos, igualdad y en inmigración ilegal, pero recortan en operativos contraincendios. Por eso recogemos una patera a 900 km de nuestras costas pero hay pueblos arrasados por las llamas; y ese bombero mal pagado que llega tarde y exhausto duerme en el suelo de un polideportivo mientras miles de ilegales son alojados en hoteles.

Peores servicios, robos con fuerza y agresiones sexuales, vivienda, energía y comida cada vez más caras...¿me puede decir alguien de qué puto Gobierno de progreso hablan?



# OPINIÓN



LÓGICA RURAL

ENRIQUE RUBIO

Desde Berlanga

## Calor en verano

**H**ace pocos días, durante una conversación con amigos y agobiados por las altas temperaturas que tuvimos algunos días de julio, para explicárnoslo, nos dio por preguntar a la inteligencia artificial por la diferencia de temperaturas entre verano e invierno en la provincia de Soria. Rauda y veloz, la aplicación respondió que la provincia de Soria experimenta un clima continental con inviernos fríos y veranos cálidos. La diferencia de temperatura entre las dos estaciones de verano e invierno es significativa.

Especifica que “las temperaturas medias en Soria durante el verano son de 26-20,6 °C, con máximas que pueden alcanzar los 27,8 °C y mínimas de 13,5 °C; y que en invierno, de diciembre a febrero, la temperatura media es de 2,6 °C con máximas que pueden alcanzar los 2,8°C y mínimas de -2,1 °C.”

También decía “que la diferencia de temperatura entre el verano y el invierno en Soria es de aproximadamente 18° y que esto se debe a la ubicación geográfica de la provincia, que está en el centro de la península Ibérica, lejos de la influencia moderadora del mar. Concluye que la temperatura de Soria varía significativamente a lo largo del año, donde los meses más cálidos son julio y agosto, mientras que los más fríos son enero y febrero.”

Después de leer estas consideraciones, llegamos a la conclusión de que la inteligencia artificial no visitaba mucho la provincia de Soria o que no se fija mucho. Sin embargo, ahora los pronósticos a 15 días de las predicciones meteorológicas suelen ser muy acertados y en distancias cortas infalibles. Para esas distancias cortas, somos muchos los que tenemos la aplicación de radar meteorológico en el móvil para prever dónde van a caer las tormentas, motivo de preocupación en nuestra tierra agrícola y ganadera donde un mal pedrisco o una lluvia a des-tiempo causa pérdidas sustanciales.

Para períodos más prolongados en



el tiempo, quizá los pronósticos que hacen las cabañuelas en base a la observación de la naturaleza y los fenómenos atmosféricos en determinados días del año, se pueden precisar algo más. Pero lo que es la I.A. venía a decir algo parecido a aquello que el Calendario Zaragozano hace años ya pronosticaba con eso de “frío en invierno y calor en verano”.

Puede que algunos de los que lean este artículo no sepan lo que es ese calendario, aunque seguro que en cualquier limpieza de desván o de cajones de cómoda vieja hayan tirado alguno a la basura. Pues bien, es una publicación que data de 1840 y que se sigue editando cada año en España, conteniendo entre otras cosas un calendario con los pronósticos del tiempo, el santoral completo, ferias y mercados de España, así como refranes y citas. Todo ello en su edición para el año 2025 por el precio de 3,30 €. Es casi un anacronismo en estos tiempos tan poco analógicos.

La versión para este 2025 no la he visto, pero recuerdo la primera que cayó en mis manos, una de 1967, y al margen de todas esas predicciones, refranes y ferias regados por santora-

les, también venían publicidades muy curiosas de gaseosas o chocolates, que en su ingenuidad parecían insuflar felicidad con tan solo consumirlos; y otras todavía más curiosas, como la de Polvos Pinós, un preparado para que los animales de las granjas que en aquel tiempo suponían el sustento de la mayor parte de las familias que



habitaban nuestra Soria, prosperasen gordos y lustrosos para poder pagar los estudios de aquellos que ahora vuelven a los pueblos para darles vida en verano y, cómo no, también les preocupa que el tiempo sea bueno para poder disfrutar de un merecido descanso en la tierra que les vio nacer.

Así como el calendario sigue publi-

cándose, los referidos polvos mágicos también, y son una suerte de complejo vitamínicos y de minerales que aporta suplemento alimenticio para ganado.

La verdad es que viendo los resultados que ya anunciaban en las publicaciones antiguas, me dan ganas de preguntarle a la inteligencia artificial qué tipo de medidas habría que tomar en nuestra provincia para aplicarle un complejo vitamínico que le ayudará a resurgir. Quizás nos dijera que lo que hace falta es una inyección económica en forma de financiación, para producir una transformación, tal y como el desespero de los granjeros tornaba en felicidad al ver prosperar su negocio. Aunque de felicidad vamos bien, pues como diría mi amigo Juan Luis, aquí estamos en un lugar tan privilegiado “que vivimos bien a la fuerza”.

Pero unas medidas correctoras para revertir la marcha de muchos sorianos en forma de ayudas al funcionamiento o al impulso estaría bien, pero eso me temo que está reservado para otros lugares con financiaciones más generosas... Así que, aquí, en esta provincia, aprovecharemos que hace frío en invierno y calor en verano para disfrutar de cada cosa a su tiempo.

# SORIANoticias.com

Venerable Carabantes 1B -bajo6 - 42003 Soria  
[www.sorianoticias.com](http://www.sorianoticias.com) | [info@sorianoticias.com](mailto:info@sorianoticias.com)

Imprime: Promecal | Depósito Legal:SO-74/2015

Dirección:  
**Sergio García**  
[sgarcia@sorianoticias.com](mailto:sgarcia@sorianoticias.com)  
 Subdirección  
**Encarna Muñoz**  
[emuñoz@sorianoticias.com](mailto:emuñoz@sorianoticias.com)

Redacción:  
**Pedro Lafuente**  
**Ana Barbero**  
**Patxi Veramendi**  
**Pedro Calavia**  
**Cosme Egea**

Dirección Comercial:  
**Juan Carlos Díaz**  
[jcdiaz@sorianoticias.com](mailto:jcdiaz@sorianoticias.com)  
 Publicidad:  
**975 100 900**  
[publicidad@sorianoticias.com](mailto:publicidad@sorianoticias.com)

Departamento Técnico:  
**Jesús J. Esteras**  
[jesteras@sorianoticias.com](mailto:jesteras@sorianoticias.com)  
 Diseño y maquetación:  
**María Sierra**  
 Fotografía:  
**María Ferrer**



# FOTO DEL MES



María Ferrer

La Reina y sus Damas de Honor en las fiestas de El Burgo de Osma 2025.





# EL ROYO: SU ERMITA Y SU CHORRÓN

DESNIVEL: 345 metros

DISTANCIA: 13,31 kilómetros

DIFICULTAD TÉCNICA: Sencilla

Al inicio de nuestro recorrido, hemos encontrado fincas con alpacas de paja en la senda que va a la ermita.



El chorrón de El Royo es una de las piscinas naturales de la provincia.



**Acompáñame** a descubrir varias joyas de la provincia de Soria. A lo largo de 13 kilómetros apreciaremos algunos tesoros patrimoniales y naturales.

La ermita de Nuestra Señora del Castillo nos regala unas magníficas vistas al embalse y a la presa de la Cuerda del Pozo. Además, también visitamos el espectacular chorrón de El Royo.

**PEDRO LAFUENTE MIÑANA**

La ruta de este mes nos lleva hasta El Royo. Adelantando nuestra hora de salida para evitar las altas temperaturas de los meses estivales, cogemos el coche en Soria capital y nos dirigimos por la N-234 hasta el desvío de la SO-800, en dirección a El Royo, que es parada y nuestro punto de partida

después de haber recorrido alrededor de 24 kilómetros.

Antes de comenzar con nuestra expedición, visitamos una bella localidad con llamativas casas señoriales, algunas con su blasón. Entre medias, presenciamos la iglesia de Nuestra Señora de la Esperanza. Situada en el centro del pueblo, que esconde en su interior un

retablo barroco de Francisco del Río, además de unas pinturas muy inte-

**Un pueblo señorial con mucho encanto y bellas casonas**

resantes. Admirados por su encanto, nos encaminamos hacia la calle Cementerio para arrancar con una aventura de unos 13 kilómetros.

Bajando por esta travesía, descubrimos un rocódromo que emplean los jóvenes de El Royo y de los pueblos colindantes para jugar, sobre todo en verano. Justo detrás de él, también apreciamos

un campo de fútbol y una zona lúdica para niños con columpios. Una cosa muy curiosa que llama nuestra atención en esta zona son unos muñecos artesanos que se encuentran en las ventanas traseras del edificio en el que se ubica el rocódromo. Entre otras cosas, estos simulan que están apresados en la cárcel.

Siguiendo por este camino, llegamos a un lavadero que no dispone de agua en estos momentos. Tras cruzar un puente



**ESPECIALIDAD**  
Nuestros asados en horno de leña de cabritos y corderos de nuestra zona.

*Hacemos todo casero*

*Para comer de pecado*

<https://hoteltrescoronasdesilos.com>  
Plaza Mayor, 6.  
Santo Domingo de Silos (Burgos)  
Tel. 947 39 00 47

Estudio, control y prevención de **TODO** tipo de **PLAGAS**



TRABAJO PROFESIONAL Y CUALIFICADO  
Más de 15 años solucionando problemas

TERMITAS / CHINCHES / CUCARACHAS / ROEDORES /  
CARCOMA / HORMIGAS / MOSQUITOS / PROCESIONARIA  
/ PULGAS / LEGIONELLA / A.P.P.C.C.

[www.serbiam.com](http://www.serbiam.com) - 637 548 459

Polígono Industrial Las Casas C/D, Parc 44 Nave 10 (Soria)




**TIERRAS DE BERLANGA**  
Belleza y realidades

Ermita de San Baudelio



RUTAS POR SORIA

DATOS SOBRE EL ROYO



El Royo, a 1.070 metros de altitud, está situado al noroeste de la provincia de Soria, a 24 kilómetros de la capital. Emplazado entre la comarca de El Valle y la de Pinares, contaba con 251 vecinos en 2024 según el INE.

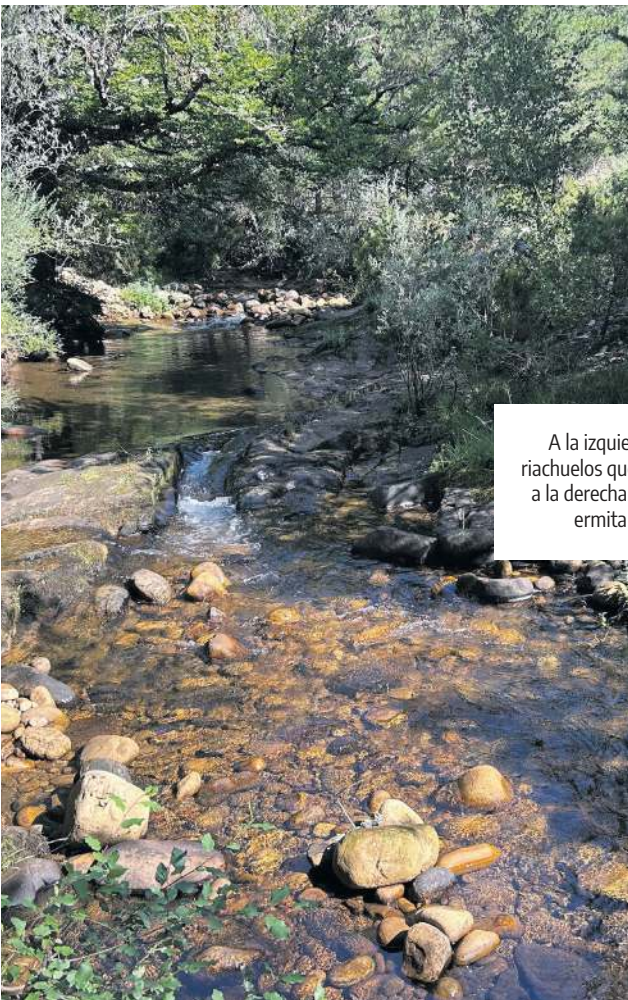
que se encuentra detrás del pilón, andamos unos 50 metros antes de girar a la izquierda para adentrarnos en un sendero que nos llevará hasta la ermita de Nuestra Señora del Castillo.

**PRIMER TRAMO**

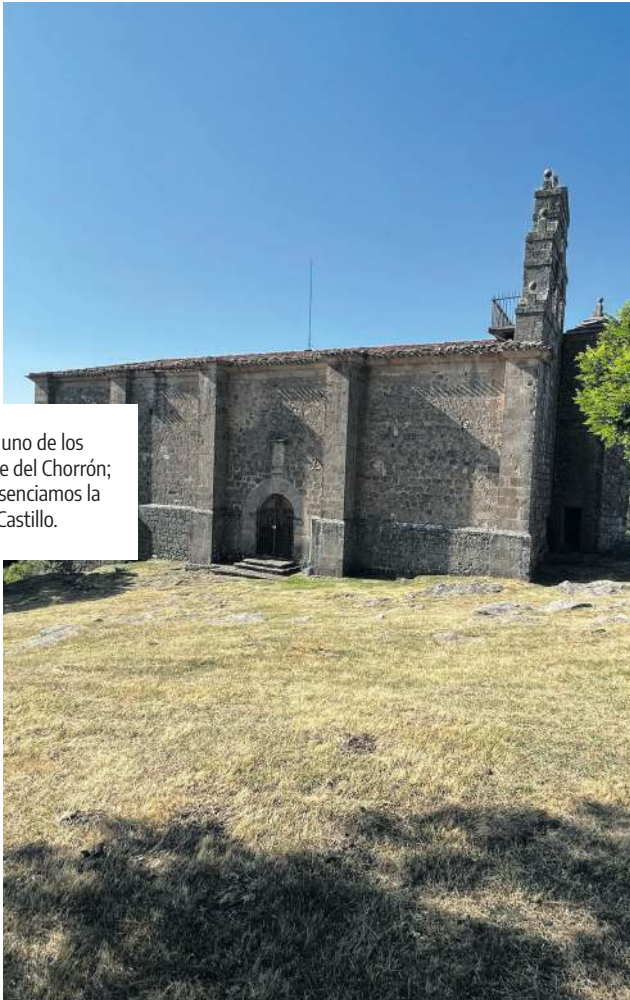
Durante los primeros metros visualizaremos fincas con alpacas de paja y torres muy bien cuidadas. Aprovechándonos de la sombra de los pinos y de los robles, continuaremos a lo largo de tres kilómetros hasta alcanzar uno de los puntos más atractivos de la expedición: la ermita de El Royo. Antes de llegar a ella, pasamos por un refugio que dispone de chimenea, de mesas y de

sillas para disfrutar de una buena comida. Una vez salimos de él, nos topamos con el templo de estilo gótico.

Según cuenta la leyenda, fue construido en pleno monte de la Roñañuela para que sus campanas fueran escuchadas por todos los pastores de la comarca. Precisamente, tenemos la posibilidad de subir a la espadaña -una especie de campanario- por una escalera de caracol que está abierta a todo el mundo. Desde las alturas, divisamos el Pico Frentes, El Royo, Langosto, Vilviestre de los Nabos o el embalse de la Cuerda del Pozo, entre otros lugares. Justo en la entrada a este campanario, también existe una



A la izquierda, uno de los riachuelos que sale del Chorrón; a la derecha, presenciamos la ermita del Castillo.



Nuestro guía de confianza, Manolo Ciria, nos da todos los detalles de la ruta.

especie de mirador a través del cual se puede ver a la perfección la presa del pantano.

**SIGUIENTE PARADA**

Sin tiempo que perder,

seguimos por un sendero que nos llevará hasta los restos de un antiguo castro. Sin desviarnos de este camino, pasaremos por un aparcamiento para coches y llegaremos hasta la carretera que va de El Royo a Sotillo del Rincón. Caminando unos pocos metros por el arcén, nos desviaremos a la izquierda para sumergirnos en el camino que desemboca en el Chorrón de la localidad.

Tras dos kilómetros de caminata, en los que nos encontramos con jóvenes de campamentos, alcanzamos un parking que supone la entrada a este espectacular salto de agua. En este lugar se grabaron varias escenas de la serie ‘El Pueblo’. Protagonizadas en

la mayoría de ocasiones por Juanjo ‘el constructor’, Amaya y Pelayo, era conocido en la ficción de Tele 5 como el río de Peñafría en el que se bañaban los forasteros.

Desde luego que este enclave es digno de película. Su pequeña cascada, su poza y los riachuelos que lo rodean son uno de los tesoros que esconden de la provincia. Además, sus frías aguas son uno de los lugares que aprovechan los sorianos para darse un chapuzón en los meses de verano.

Dejando atrás esta piscina natural, volvemos sobre nuestros pasos para volver a la entrada de una ermita que celebra su romería anual el segundo fin de semana de julio. Vecinos de El

Royo, Vilviestre de los Nabos e Hinojosa de la Sierra acuden hasta ella con sus estandartes y banderas. Sin llegar a ella, empleamos una senda de tres kilómetros que baja hasta El Royo, lugar en el que pondremos punto y final a la ruta.



Muchas + Rutas

EN LA WEB DE SORIA NI  
TE LA IMAGINAS, DE LA  
EXCELENTÍSIMA DIPUTACIÓN  
PROVINCIAL DE SORIA



LA COCINA DEL CASINO

BAR-RESTAURANTE -ARROCERÍA

¡ABIERTO A TODO EL PÚBLICO!

Desayunos, Almuerzos, Vermuts,  
Pinchos variados, Meriendas y tapas.



Lunes a Jueves: 9:30 a 23:00 -Viernes, Sábados y Vísperas de festivos :9:30 a 1 a.m. Reserva: 699 40 07 18





EL MARATÓN MUSICAL SORIANO, EL SÁBADO 20

La XX edición de la cita favorita de los músicos sorianos tendrá lectura de poemas de Machado y un cierre de oro en la plaza Mayor.



DEL 4 AL 26 DE SEPTIEMBRE, LA 33 EDICIÓN DEL FOMS

El Festival Otoño Musical Soriano-Festival Internacional de Castilla y León (FOMS) presenta su 33ª edición con solistas de talla nacional e internacional, la presencia de importantes formaciones orquestales y una apuesta reforzada por la inclusión del talento joven. El repertorio sinfónico-coral, la música de cámara, el flamenco o el jazz son algunas de sus piedras angulares. Un año más, el FOMS incluye un espacio para las formaciones jóvenes, como la Joven Orquesta

Sinfónica de Soria o los conjuntos recientemente galardonados en los circuitos FestClásica, el Pergamo Ensemble y el Helix Trio y, en esta edición, refuerza su compromiso con el repertorio contemporáneo con un encargo al compositor Jesús Torres sobre la poesía de Antonio Machado en el 150 aniversario de su nacimiento. Esta 33ª edición mantiene el recuerdo a su alma mater, el maestro Odón Alonso, en el centenario de su nacimiento con la cita del Maratón Musical Soriano y la recuperación del primer programa que dirigió en Soria al frente de la Orquesta Nacional de España. En su firme propósito de acercar la música a to-

dos los sectores de la sociedad, los precios de las entradas oscilarán entre los 10 € y 20 €, con descuentos del 50% para Aulas de la 3ª Edad, Carnet Joven y niños menores de 14 años y del 10% para empadronados en Soria, además de ofrecer conciertos gratuitos. La venta de abonos, a 175 € para todos los conciertos del festival se realizó el martes 29 de julio, y la venta de entradas comenzó el viernes 1 de agosto, quedando abierta la venta por internet hasta la finalización del festival.

**JUE 4** 20:00 h  
INAUGURACIÓN  
ORQUESTA SINFÓNICA DE EUSKADI VOCALIA TALDEA  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**MAR 9** 20:00 h  
CIRCUITO SELLO FESTCLÁSICA 2025  
BELÉN VAQUERO Y PERGAMO ENSEMBLE  
AULA MAGNA TIRSO DE MOLINA

**MAR 16** 20:00 h  
CIRCUITO ENSEMBLE EMERGENTE FESTCLÁSICA 2025  
HELIX TRÍO  
AULA MAGNA TIRSO DE MOLINA

**MAR 23** 20:00 h  
RECITAL DE IÑAKI ALBERDI  
AULA MAGNA TIRSO DE MOLINA

**VIE 5** 20:00 h  
SOLISTAS DE ZAGREB  
RAMÓN ORTEGA QUERO, OBOE  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**JUE 11** 20:00 h  
CONCIERTO HOMENAJE AL MAESTRO ODÓN ALONSO EN EL CENTENARIO DE SU NACIMIENTO  
ORQUESTA NACIONAL DE ESPAÑA  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**JUE 18** 20:00 h  
JAZZ LATINO  
PAQUITO D'RIVERA QUINTETO  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**MIE 24 JUE 25**  
CONCIERTO PARA ESCOLARES  
TOOM PAK  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**SAB 6** 12:30 h  
ESTRENO DEL ENCARGO DEL FOMS A JESÚS TORRES  
CONCIERTO HOMENAJE A ANTONIO MACHADO EN EL 150 ANIVERSARIO DE SU NACIMIENTO  
CÍRCULO AMISTAD NUMANCIA

**VIE 12** 20:00 h  
CUARTETO CASALS  
AULA MAGNA TIRSO DE MOLINA

**VIE 19** 20:00 h  
ESTRENO EN EUROPA DE 'DZONOT' DE GABRIELA ORTIZ  
ORQUESTA SINFÓNICA DE CASTILLA Y LEÓN  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**JUE 25** 20:00 h  
TOOM PAK  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**SAB 6** 20:00 h  
DIE SINGPHONIKER  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**SAB 13** 12:30 h  
VALONSADERO SUENA  
TOOM PAK  
MONTE VALONSADERO

**SAB 20**  
XX MARATÓN MUSICAL SORIANO  
DIFERENTES LOCALIZACIONES y HORARIOS  
CLAUSURA XX MARATÓN MUSICAL SORIANO  
LA CARROZA DEL REAL  
PLAZA MAYOR

**VIE 26** 20:00 h  
CLAUSURA ESPECTÁCULO FLAMENCO  
YERAI CORTÉS  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**DOM 7** 12:30 h  
JOVEN ORQUESTA SINFÓNICA DE SORIA  
PALACIO DE LA AUDIENCIA

**SAB 13** 20:00 h  
ORQUESTA SINFÓNICA DE CASTILLA Y LEÓN MIDORI  
PALACIO DE LA AUDIENCIA



Compra tus entradas escaneando este QR



# TU ENTORNO



## Trucos para **mantener** y **cuidar** tu jardín durante el **invierno**

una terraza cerrada o el interior de tu casa, cerca de una ventana luminosa y protegida de corrientes de aire. El riego en invierno debe ser moderado, ya que el exceso de humedad combinado con el frío puede dañar las raíces. Lo más recomendable es regar solo cuando la tierra esté seca y hacerlo durante las horas más cálidas del día, evitando las heladas nocturnas. También es importante asegurarse de que el drenaje de las macetas y del suelo sea eficiente para evitar el encharcamiento. Otro aspecto importante es la poda de mantenimiento. Durante el invierno, muchas plantas entran en reposo, y es un buen momento para eliminar ramas

secas, enfermas o dañadas. Esto no solo mejora la estética del jardín, sino que también favorece el crecimiento sano en la próxima temporada, al permitir que la planta concentre su energía en brotes nuevos y saludables. El césped también necesita atención especial. Si bien su crecimiento se ralentiza

proteger las raíces del frío y evitar daños por las heladas frecuentes. No olvides nutrir el suelo. Aunque no es necesario abonar con frecuencia en invierno, aplicar una capa de compost o mulch puede ayudar a mantener la humedad, proteger las raíces y enriquecer el terreno para la primavera, favoreciendo así una mejor floración y desarrollo. Por último, aprovecha el invierno para planificar el jardín del próximo año: revisar qué especies funcionaron bien, qué cambios quieres hacer y qué nuevas plantas puedes incorporar. Un buen plan y cuidado durante el invierno se traduce en un jardín más fuerte, saludable y lleno de vida cuando vuelva el calor.

**Plantar bulbos de flores**  
El invierno es ideal para plantar bulbos como tulipanes, narcisos o jacintos, pues necesitan el frío para florecer.

en invierno, conviene mantenerlo limpio de hojas secas, ramas o nieve acumulada. Además, si lo cortas, hazlo a una altura mayor para

Con la llegada del invierno, las bajas temperaturas, las heladas y la falta de luz solar pueden afectar seriamente la salud de las plantas de tu jardín. Sin embargo, con algunos cuidados específicos y algo de planificación, es posible mantenerlo

en buenas condiciones hasta la llegada de la primavera. A continuación, te damos algunos consejos clave para cuidar tu jardín en esta estación del año y proteger tu espacio verde. En primer lugar, es fundamental proteger las plantas más sensibles

al frío. Puedes utilizar mantas térmicas, mallas antiheladas o cubrirlas con materiales como plástico perforado o tela especial para jardines. Si tienes plantas en macetas, lo ideal es trasladarlas a un lugar más resguardado, como un invernadero,

## Alimentación y estrés: cosas a evitar, y más tras las vacaciones

**BLANCA HERAS MATEO**  
Sistemas de gestión empresarial.  
Auditora y consultora acreditada.  
Veterinaria bromatóloga.

Hola de nuevo lectores de Soria Noticias. En este momento del año, tras las vacaciones y con la llegada del otoño, considero importante hablar sobre la relación entre mente, cuerpo y alimentación, enfocándonos en cómo prevenir o aliviar el estrés y el síndrome post-vacacional. Escribo no solo como especialista en nutrición y dietética, sino también como alguien que convive desde hace años con la ansiedad crónica. He aprendido a entenderla, gestionarla y hasta considerarla una compañera. Quiero desmi-

tificar la idea de que solo ciertas personas padecen estrés. Lejos de ser vagos o despreocupados, muchas veces son personas activas, perfeccionistas, deportistas, analíticas... La sociedad, en vez de ayudar, muchas veces impulsa esta autoexigencia, llevando al agotamiento mental. Como dijo Aristóteles, la virtud está en el punto medio, y ahí deberíamos buscar nuestro equilibrio.

Desde mi experien-



La lucha de la vuelta a la rutina tras las vacaciones.

cia y formación, quiero ofrecer recomendaciones dietéticas sencillas que pueden ayudar a sobrellevar el estrés y la ansiedad, especialmente en esta época del año. Incorporar ciertos alimentos y bebidas naturales puede marcar una gran diferencia en nuestro estado emocional.

**Alimentos recomendados para combatir el estrés.** Frutos secos (almendras, nueces, avellanas): ricos en magnesio y omega-3, ayudan a regular el estrés. Ostras: fuente importante de zinc, mineral esencial para los neurotransmisores. Su déficit se relaciona con la ansiedad. Frutas del bosque: antioxidantes naturales que combaten el estrés oxidativo.



C/Concepciones, 3-7º B (Soria) - Teléfono: 667 467 395 - Email: blancheras@yahoo.es

Chocolate negro (más del 72% cacao): reduce el cortisol, la hormona del estrés, además de calmar antojos.

**Bebidas para el bienestar.** El té de camomila tiene efectos relajantes al actuar sobre los receptores GABA del cerebro. El rooibos es antioxidante natural que regula el cortisol. No

tiene cafeína y su sabor es dulce. También, las infusiones de valeriana y otras plantas calman sin efectos secundarios.

**Opciones combinadas.** Los batidos de banana: son una fuente de potasio, regula la presión arterial y combate el estrés. Las verduras como espinacas y brócoli contienen magnesio y

folato, estabilizadores del estado de ánimo. Preparar quinoa con verduras es una comida completa en nutrientes esenciales. En cuanto al pescados ricos en omega-3 (salmón, pescado azul), reducen síntomas de ansiedad.

Además, es importante hacer ejercicio, relajación y tener una buena rutina de descanso.





UN NUEVO TRACTOR DESBROZADOR PARA LA LIMPIEZA  
El vehículo ha sido adquirido por 137.332 euros gracias al programa MONTEL 2024 y se suma a los cuatro ya existentes en el servicio.



# Las brigadas forestales y sus trabajos de prevención

La inversión de casi 900.000 euros entre Junta y Diputación permite limpiar 417 pueblos y contratar 40 brigadistas

SORIA NOTICIAS

Las brigadas forestales de la Diputación de Soria intensifican sus labores de limpieza y desbroce en 417 localizaciones de la provincia. El objetivo principal de estos trabajos, que se mantendrán activos hasta el mes de noviembre, es la prevención de incendios en las zonas periurbanas y áreas de esparcimiento. El presidente de la Diputación, Benito Serrano, visitó una de las brigadas en Tardesillas, acompañado por la delegada territorial de la Junta, Yolanda de Gregorio, y por la vicepresidenta de la Diputación, María José Jiménez. Serrano destacó que “el número de pueblos que solicitan intervenciones aumenta

cada año, lo que demuestra una mayor concienciación de los vecinos sobre el riesgo que supone no mantener limpias las áreas verdes”. El operativo está respaldado por un presupuesto total de 895.556 euros, fruto de la colabo-

## La aportación del Ejecutivo regional para el operativo crece 122.000 euros

ración institucional. La Junta de Castilla y León, a través del Programa de Empleo Montel, aporta 672.000 euros para la contratación de perso-

nal, lo que supone un incremento de 122.000 euros este año. Por su parte, la Diputación Provincial contribuye con 223.556 euros para complementar retribuciones y adquirir material especializado. Esta inversión permite la contratación de hasta 40 personas, conformando un equipo que incluye un técnico forestal, un administrativo, cinco capataces y peones. Además, durante la visita se presentó un nuevo tractor con brazo desbrozador, adquirido por 137.332 euros gracias al programa MONTEL 2024. Este vehículo se suma a los cuatro ya existentes en el servicio de Vías y Obras para reforzar las tareas de limpieza de cunetas en las carreteras de la Diputación.

# La Copa Diputación ya tiene fecha marcada

La Diputación de Soria ha dado luz verde a una nueva edición de la Copa Diputación, en sus categorías masculina y femenina, que se disputará entre finales de 2025 y la primavera de 2026. El Área de Deportes de la institución provincial ha confirmado un presupuesto de 9.500 euros para la competición, que alternará sus partidos con la Primera División Provincial de Aficionados. En la Copa Masculina participarán 15 equipos. El Grupo A lo forman Langa, Covalada, Vale-

ránica y Arcos; el B, Navaleño, Tardelcuende, Calasanz B y Quintana; el C, San Esteban, Norma-San Leonardo, Piqueras y Abejar; y el D, Castroviejo, Visontium y San José B. La fase de grupos se jugará los días 6 y 8 de diciembre y 6 de enero. Los dos primeros de cada grupo pasarán a cuartos (2 de abril), las semifinales serán el 23 de abril y la final se ha fijado para el 23 de mayo de 2026.

GRUPOS COPA DIPUTACIÓN MASCULINA	
GRUPO A:	Langa, Covalada, Valeránica y Arcos
GRUPO B:	Navaleño, Tardelcuende, Calasanz B y Quintana
GRUPO C:	San Esteban, Norma-San Leonardo, Piqueras y Abejar
GRUPO D:	Castroviejo, Visontium y San José B

En la categoría femenina competirán 5 equipos. Se disputará una eliminatoria previa entre el Numancia y el Calasanz (ida 6-8 de diciembre; vuelta 4-6 de enero) para decidir el cuarto semifinalista. Las semifinales, a doble partido, enfrentarán al vencedor con el Uxama, y al Almazán con el Norma (4 y 23 de abril). La final se jugará el mismo día que la masculina, como en ediciones pasadas, el 23 de mayo.

# Plan de vivienda rural para jóvenes

Si tienes menos de 36 años solicita la ayuda para la vivienda en el ámbito rural

Subvención máxima de 5.000€ para la adquisición de vivienda, terreno o construir una nueva. Hasta el 30 de septiembre de 2025





TU SALUD



Nº registro sanitario: 42-C11-0002





## Técnica Holep, un antes y un después en la urología y en la sanidad soriana

Hospital Latorre continúa apostando por la tecnología más avanzada para mejorar la salud y la calidad de vida de sus pacientes. Entre las últimas incorporaciones a su cartera de servicios, destaca la técnica HOLEP (Holmium Laser Enucleation of the Prostate), un procedimiento quirúrgico mínimamente invasivo para el tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (HBP).

La HOLEP consiste en el uso de un láser de holmio introducido a través de la uretra para separar el tejido prostático agrandado de su cápsula. Posteriormente, este se traslada a la vejiga y se extrae mediante un morcelador, todo ello por vía endoscópica y sin incisiones externas.

Con esta técnica de última generación, Hospital Latorre refuerza su compromiso con la innovación, incorporando tratamientos que permiten una cirugía más segura, rápida y efectiva, mejorando así la experiencia y la recuperación de los pacientes.

Esta tecnología de última generación y máxima precisión permite una recuperación rápida. Se estima que los pacientes pueden recibir el alta hospitalaria en un plazo de dos días. A todo ello,

hay que sumarle que esta tecnología causa un menor riesgo de sangrado. Por ello, es especialmente indicada para pacientes con riesgo de hemorragia.

Por último, hay que tener en cuenta que los resultados son más duraderos con una mejora significativa y sostenida de los síntomas urinarios.

En definitiva, la técnica HoLEP (Holmium Laser Enucleation of the Prostate), un tratamiento mínimamente invasivo para la hiperplasia benigna de próstata (HBP), marca un antes y un después en urología y en la sanidad soriana gracias al Hospital Latorre.



La hiperplasia benigna prostática consiste en un crecimiento no maligno en el tamaño de la próstata. Hasta el momento, sus causas son inciertas.



Una de sus principales consecuencias es que la próstata, al crecer, puede ir comprimiendo la uretra y provocar, por tanto, dificultad al orinar.



Con cualquier duda es fundamental llamar al Hospital Latorre. El centro trabaja para mejorar la vida de los sorianos.

## Cuidados tras una extracción dental


El objetivo principal de la odontología moderna soriana es la conservación de las piezas dentales, concebidas para durar toda la vida. A lo largo de su desarrollo, el ser humano tiene 52 dientes en total: 20 de leche en la infancia, que se recambian entre los 6 y 12 años, y 32 permanentes en la edad adulta.

Sin embargo, diversas causas, en su mayoría prevenibles mediante buenos hábitos, pueden obligar a la extracción de una pieza. Para evitarlo, los profesionales de la odontología recomiendan un enfoque proactivo basado en la prevención. Las claves son las revisiones periódicas (cada seis meses en pacientes de riesgo o anualmente), una higiene dental rigurosa con cepillado tres veces al día, uso de seda dental y la aplicación de flúor. Una dieta saludable también juega un papel fundamental en la salud bucodental.


En los casos en que la extracción es inevitable, es crucial seguir unas pautas postoperatorias estrictas para garantizar una correcta cicatrización. Las recomendaciones incluyen:

- Aplicar una gasa con presión sobre la herida y no enjuagarse durante 24 horas para proteger el coágulo existente.
- Utilizar hielo en la zona externa para reducir la inflamación.
- Evitar el tabaco, el alcohol y las bebidas carbonatadas.
- Guardar reposo relativo, no realizar ejercicios fuertes y evitar traumatismos sobre los tejidos blandos tras la anestesia.
- La dieta ha de ser blanda, fría o templada. Seguir con una semiblanda los siguientes días.
- Tomar la medicación recetada por el dentista, seguir su pauta y posología adecuada. En caso de empeoramiento o duda de la evolución clínica, consultar al dentista.

Los 44 profesionales colegiados en Soria insisten en la importancia de confiar en el dentista de cercanía para mantener una buena calidad de vida a través de una boca sana.



**CAMILO SAINZ**  
Colegio Oficial de Dentistas



975 23 20 20 - 975 23 01 51  
Polg. Ind. "Las Casas" C/F p 26 - nave 2

jam@mochuelojam.es

SERVICIO DIARIO  
NACIONAL Y PROVINCIAL  
ENVÍOS INTERNACIONALES

CARGAS COMPLETAS  
TT. PESADOS  
EXPRESS





CASTILLA Y LEON

MANTENER UNOS HÁBITOS SALUDABLES, ESENCIAL

La Consejería apuesta por la educación física, la alimentación saludable, la salud emocional y el bienestar de los alumnos.



La consejera de Educación de la Junta de Castilla y León, Rocío Lucas, visita un centro soriano.

La educación regional evoluciona

Numerosos proyectos han apostado durante los últimos años por transformar la educación para mejorar las competencias digitales y el bienestar de los estudiantes. El objetivo radica en que Castilla y León continúe siendo un referente nacional e internacional dentro de este ámbito.

SORIA NOTICIAS

La Consejería de Educación impulsa la investigación e innovación entre el profesorado de Castilla y León, con el objetivo de promover análisis reflexivos orientados a la mejora de la práctica docente. En este marco, durante el curso 2024-2025 se han desarrollado 14 proyectos de Innovación Educativa (PIE) centrados en la

transformación pedagógica, el desarrollo de competencias digitales y el bienestar del alumnado, consolidando a la Comunidad como referente en estos ámbitos. En concreto, dentro de una línea destinada a mejorar las competencias en tecnología, creatividad y medios digitales, el departamento que dirige Rocío Lucas ha desarrollado los PIEs ‘FILMA’, que promueve la alfa-

betización audiovisual en las aulas mediante la creación de cortometrajes, vídeos y producciones creativas y en el que han participado 18 centros, 100 docentes y 1.000 alumnos; ‘SINTONIZA’, que apuesta por la radio escolar como herramienta educativa y que ha llegado al mismo número de centros, profesores y estudiantes; ‘LAB IA’, que ha introducido a un millar de alumnos de 18

Proyectos de todo tipo: el medio rural también forma parte de ellos

centros de la Comunidad en el mundo de la Inteligencia Artificial, guiados por 80 docentes; o ‘IN-CLUBOT’, gracias al que 1.000 escolares de 18 centros han diseñado y programado soluciones con robots para favorecer la participación de todo el grupo. Asimismo, 4.000 alumnos de Primaria de 40 centros de Castilla y León están desarrollando a lo largo de tres años su

competencia digital mediante experiencias lúdicas y creativas con tecnologías emergentes como la realidad aumentada o el pensamiento lógico en el PIE ‘DIGICRAFT’; por último, ‘CANSAT’, donde los estudiantes diseñan, construyen y lanzan satélites del tamaño de una lata de refresco, en un reto científico promovido por la Agencia Espacial Europea. Por otro lado, el Proyecto ‘OBSERVA ACCIÓN’, del que han formado parte 1000 docentes, promueve la formación del profesorado a través de estancias breves en otros centros educativos. Mediante la observación directa de buenas prácticas, los profesores reflexionan, se inspiran y aplican mejoras concretas en sus propios contextos. Finalmente, a través del Proyecto Lingüístico de centro (PLC) ‘INNOVA’ se ha fomentado el desarrollo de la competencia lingüística en todas las áreas del currículo mediante metodologías activas y estrategias de comprensión lectora, escritura funcional y oralidad académica de 150 docentes. Además, también se han desarrollado iniciativas en el medio rural como ‘LA ESCUELA RURAL: UNA ESCUELA DE VIDA’, en el que han sido esenciales 18 centros y 200 docentes. En dicha iniciativa, se ha puesto en valor el potencial pedagógico del entorno rural como espacio de aprendizaje para los alumnos de Castilla y León, demostrando la calidad de la educación.



El Ibérico de Soria

**EMBUTIDOS ARTESANOS SORIANOS DE ALTA CALIDAD**

Calle la-Iglesia, 1D, 42164 TERA (Soria) 975 25 22 12



**HOTEL LEONOR MIRON**

Carta - Menú - Grupos

Déguste en nuestros restaurantes las especialidades sorianas.

[www.hotelleonorsoria.es](http://www.hotelleonorsoria.es)



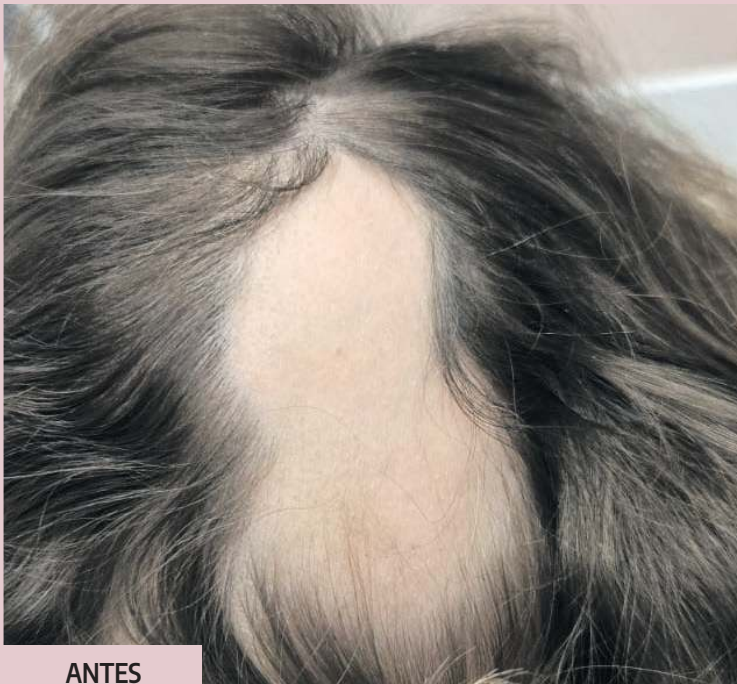


TU BELLEZA

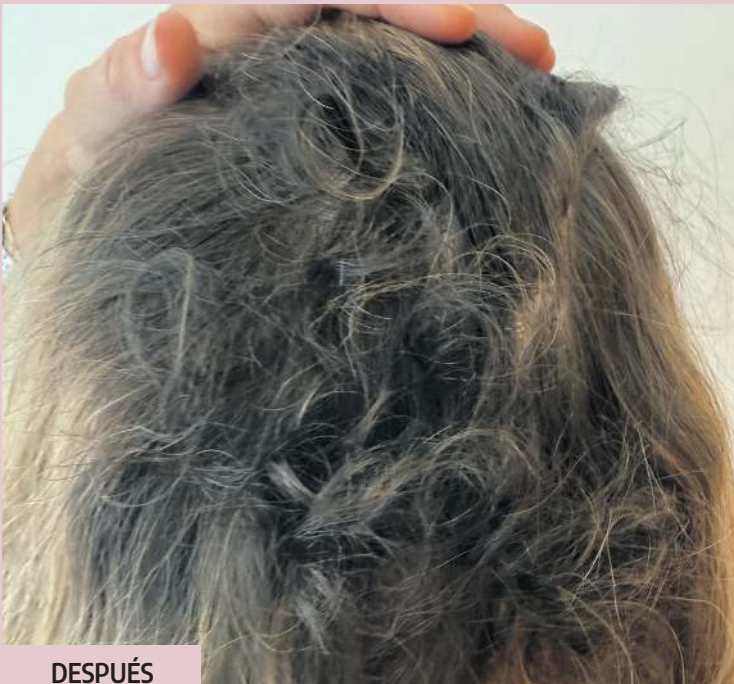


Nº registro sanitario: 42-C251-0052

C. Mosquera de Barnuevo, 10, LOC 2, 42004 Soria - Tel. 975 22 59 80



ANTES



DESPUÉS

molestos, presentar una excelente tolerancia y un perfil de seguridad muy elevado, además de ofrecer resultados visibles en pocas semanas, especialmente cuando se combina con un plan personalizado adaptado cuidadosamente a las necesidades, condiciones y estilo de vida de cada paciente.

**Enfoque integral**  
En el Centro Médico Estético AYC, el Dr. Quirós combina el innovador tratamiento con exosomas con evaluaciones médicas exhaustivas, análisis detallados de los múltiples factores asociados a la caída del cabello y un seguimiento cercano, constante y personalizado, garantizando así que cada paciente reciba la mejor y más efectiva solución integral, adaptada específicamente a su caso particular y a sus necesidades individuales, con el objetivo de lograr unos resultados óptimos y duraderos.

**Recuperar tu cabello**  
La alopecia areata no tiene por qué limitar tu confianza. Con terapias de última generación como los exosomas, hoy es posible recuperar no solo el cabello, sino también la tranquilidad y la autoestima.



Exosomas, tratamientos personalizados para la alopecia areata

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune que provoca la pérdida de cabello en zonas bien delimitadas, generando un fuerte impacto emocional en quienes la padecen. En el Centro Médico Estético AYC, el Dr. Quirós lidera un abordaje avanzado para tratar esta condición, incorporando la terapia más innovadora y efi-

caz disponible: el tratamiento con exosomas. **¿Qué son los exosomas?** Los exosomas son pequeñas vesículas liberadas por las células, especialmente por las células madre, que contienen proteínas, lípidos y material genético capaces de estimular la regeneración celular y la reparación de tejidos. En el ámbito capilar, los

exosomas han demostrado una gran eficacia para reactivar los folículos pilosos dañados y promover el crecimiento de un cabello fuerte y saludable. **¿Cómo actúan en la alopecia areata?** La aplicación de exosomas directamente sobre el cuero cabelludo ofrece múltiples beneficios en el trata-

miento de la alopecia, ya que ayuda a regular la respuesta inmunológica reduciendo la inflamación que afecta a los folículos, estimula el crecimiento capilar mediante la activación de células madre locales, mejora visiblemente la densidad y calidad del cabello al fortalecer los folículos desde la raíz y, además, acelera los resultados obteni-

dos, permitiendo una recuperación más rápida y efectiva en comparación con los tratamientos tradicionales. **Ventajas frente a otros tratamientos** A diferencia de las terapias convencionales, este tratamiento destaca por ser mínimamente invasivo, no requerir tiempo de reposo ni efectos secundarios

Rutina de core

Nos toca un entrenamiento de zona abdominal y lumbar (core). Ejercitar esta parte es muy importante para mejorar postura, prevenir lesiones, ganar estabilidad, equilibrio y fuerza funcional. Con este objetivo en mente vamos a hacer cuatro series de 30 segundos de trabajo por ejercicio con 20 segundos de descanso. Al acabar, tendremos un breve descanso de un minuto entre series.

**Dead bug.** Acuéstate boca arriba con los brazos extendidos mirando hacia el techo. Las piernas las colocamos en posición de 90°. Una vez estemos bien colocados, con la lumbar apoyada en el suelo, comenzaremos a bajar lentamente una pierna y el brazo contrario hasta casi tocar el suelo. Vuelve al centro y cambia de lado. Hazlo de forma controlada y manteniendo la espalda pegada a la esterilla todo el tiempo. **Plancha baja con toque de hombros.** Nos colocaremos en posición de plancha con los antebrazos apoyados en



el suelo y el cuerpo recto. Elevaremos una mano para tocar el hombro opuesto, y luego iremos alternando. Es importante apretar el core para evitar que las caderas se muevan demasiado. **Crunch inverso lento con pausa arriba.** Vuelve a acostarte boca arriba con las piernas juntas y elevadas intentando que estén lo más estiradas posible y formando un ángulo de 90 grados con tu tronco. Ahora, eleva la cadera hacia arriba (sin impulso) e intenta mantenerte un segundo arriba. Baja lenta y controladamente.

**V-ups con piernas semi-flexionadas.** Acuéstate estirado. Eleva tronco y piernas a la vez apretando la zona del abdomen e intentando tocar los pies con las manos. Si nos cuesta mucho, una versión más fácil del ejercicio será doblando las piernas ligeramente.



Camino de la Piñorra, 4 Soria.  
605 843 030



# TU ESTILO



## Textiles imprescindibles para estudiantes de primer año

La vuelta a las clases siempre es un momento especial, pero cuando un estudiante se marcha a vivir fuera, ya sea a otra ciudad o a una residencia, la preparación va mucho más allá de los libros y apuntes. El nuevo espacio se convierte en su hogar y, para que se sienta cómodo y pueda rendir al máximo, es fundamental contar con los textiles adecuados.

Uno de los elementos básicos es la ropa de cama. Los rellenos nórdicos y edredones aportan calidez en los meses más fríos, creando una sensación acogedora y de descanso reparador tras largas jornadas de estudio. Combinarlos con juegos de sábanas de fácil lavado es una manera práctica de mantener siempre la cama lista y fresca.

Tan importante es el textil de baño. Un buen juego de toallas suaves y absorbentes asegura comodidad en el día a día, mientras que un albornoz

práctico y confortable se convierte en el aliado perfecto tras la ducha.

Preparar este 'kit textil' es una inversión en bienestar. Un estudiante que duerme bien y se siente a gusto en su entorno tendrá más energía y motivación para afrontar el curso. Además, elegir textiles resistentes y fáciles de mantener es clave para simplificar las tareas de lavado, especialmente cuando la rutina académica apenas deja tiempo libre.

En definitiva, más allá de mochilas y material escolar, la ropa de cama y baño juega un papel esencial en esta nueva etapa. Rodearse de textiles que aporten comodidad, practicidad y un toque personal hará que el nuevo lugar se sienta como un verdadero hogar.



C/Puertas de Pro 11,  
42001 Soria.  
Tel. 975 23 00 78

## Cómo hacer croffles, el desayuno de moda en apenas cinco minutos

La fusión entre el croissant y el gofre da como resultado el 'croffle', una elaboración que se consolida como el desayuno o la merienda ideal para afrontar el mes de septiembre. Este híbrido culinario, popularizado en redes sociales por su sencillez y su atractivo visual, es perfecto para endulzar la vuelta a la rutina. Con el retorno a las obligaciones diarias, esta ingeniosa creación gastronómica aprovecha la comodidad de la masa de croissant ya preparada para ofrecer, en cuestión de minutos, un bocado que combina la suavidad del clásico francés con el acabado dorado y crujiente de un gofre, sin requerir conocimientos avanzados de repostería.

Su elaboración es sorprendentemente rápida. Partiendo de una masa de croissant refrigerada y un poco de azúcar, solo hay que separar las porciones, enrollarlas y colocarlas en una gofrera precalentada. En tan solo entre 3 y 5 minutos estarán listos, presentando un color dorado uniforme. Para un toque extra, se puede pincelar la masa con mantequilla derretida antes de co-

cinarla, logrando un acabado aún más crujiente y caramelizado que marca la diferencia.

Una de sus grandes ventajas es su enorme versatilidad, ya que admite infinitas posibilidades, tanto dulces como saladas. En su versión más golosa, se puede acompañar de frutas frescas como fresas o arándanos, un hilo de miel, chocolate fundido, nata montada o una bola de helado. Para quienes prefieren las opciones saladas, el croffle se convierte en una base perfecta para un sándwich diferente, rellenándolo con jamón y queso antes de pasarlo por la gofrera, o incluso con otras combinaciones como pavo y queso brie, para que el relleno se funda en su interior.

Además, para disfrutar de esta delicia no es imprescindible tener una gofrera, pues se pueden preparar en una sartén a fuego medio, presionando la masa con una espátula, o incluso en una plancha de sándwich. Otro consejo práctico es que, una vez hechos, los croffles pueden congelarse sin problema. Para consumirlos, bastará con recalentarlos.



## Talleres de digitalización en municipios

Ensenia, como beneficiaria de subvenciones públicas financiadas por la Unión Europea-Next Generation, lanza acciones formativas gratuitas sobre emprendimiento digital. La iniciativa está dirigida a residentes de municipios de Castilla y León con menos de 30.000 habitantes, con el objetivo de impulsar la cualificación en zonas rurales y combatir la bre-

cha digital.

Los cursos están abiertos a personas de entre 18 y 70 años que residan en España y dispongan de DNI, NIE o pasaporte, buscando dotar de habilidades esenciales en un entorno cada vez más tecnológico y al que hay que adaptarse con agilidad. La formación abarca desde la gestión de trámites online y ciberseguridad hasta la

introducción a la Inteligencia Artificial o el uso de herramientas como Google Drive, y cuenta con acreditación oficial del Ministerio.

Para facilitar el acceso, Ensenia desplaza su aula itinerante a las localidades que demanden el servicio. Los cursos comienzan cada lunes, en horario de mañana o tarde, con una duración de 12 horas semanales.

Las personas interesadas pueden obtener más información e inscribirse en la sede de Ensenia, en la calle Ronda Eloy Sanz Villa, 6 (junto a Tráfico), llamando al teléfono 975 239 300 o escribiendo un mensaje de Whatsapp al número de teléfono 689 190 131.





# TU ESTILO



## Frenar el avance de la miopía escolar empieza a ser una realidad



Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2050 más del 50% de la población mundial será miope como consecuencia de los cambios en los hábitos de vida, por un exceso en la visión de cerca.

La escolarización temprana y el propio crecimiento del niño pueden ir unidos a la miopización del ojo durante los primeros 15 años de

vida. La miopía es un defecto visual que se relaciona con el 'ojo grande', de igual forma que si inflamos un globo. A medida que se agranda, la goma se hace más delgada y el riesgo de explosión es cada vez mayor.

Pues algo parecido ocurre cuando el ojo crece en los primeros años de vida, con la diferencia de que esa explosión no se produce, pero en algu-

nos casos hace que aumente progresivamente la miopía en niños y adolescentes.

Además, en edad adulta, un ojo muy miope puede producir enfermedades como el desprendimiento de vítreo, de retina o maculopatías miópicas, que podrían comprometer la visión del paciente.

Los avances tecnológicos y la investigación han de-

tectado algunas claves sobre el avance de la miopía: las malas posturas, acercándose excesivamente al leer o escribir, así como el uso indiscriminado y abusivo de pantallas y tablets produce un aumento del ojo y su consiguiente miopización. Desde el departamento de optometría y contactología de Multiópticas Monreal, nos recomiendan corregir en

nuestros hijos estos malos hábitos, para prevenir el aumento de la miopía.

Por otra parte, han comprobado que, con el uso de lentillas o cristales especiales, se puede frenar esta tendencia a la miopía. Los resultados están siendo sorprendentes y altamente satisfactorios para los pacientes afectados, y no presentan efectos secundarios.

La temporada micológica arranca en Soria. Con las primeras lluvias de finales de agosto, los aficionados preparan sus equipos mientras el monte despierta, ofreciendo tesoros como la *Coprinus comatus*, una especie exquisita a menudo ignorada.

Aunque el refranero asocia la primavera con la alteración, para los aficionados a la micología es septiembre el momento de mayor expectación. Se abren los trasteros en busca de cestas, se afilan navajas y se vigila la previsión meteorológica con devoción, esperando que las primeras lluvias y la bajada de temperaturas activen los micelios.

Los más avezados ya realizan los primeros paseos en busca de las "marcas", esas setas que anuncian la floración de especies más cotizadas. Sin embargo, entre estas pioneras destaca una a la que se debe prestar especial atención por su valor culinario: la *Coprinus comatus*, conocida como barbuda o seta de tinta.

El motivo de que muchos recolectores la pasen por alto reside precisamente en sus características más singulares: su extrema fragilidad y su rapidísima descomposición. Estas cualidades la convierten en una especie sin apenas valor comercial, ya que no soporta el transporte ni el almacenamiento. A diferencia de los codi-



Se encuentra en Círculo Amistad Numancia - Calle El Collado, 23, 42002 Soria

### Septiembre y el *coprinus comatus*

ciados boletus o los resistentes nísca- los, la barbuda es un manjar efímero destinado al consumo inmediato, un tesoro reservado casi en exclusiva para el micólogo que la conoce y sabe valorar el privilegio de disfrutarla a las pocas horas de encontrarla.

Esta seta crece en grupos numerosos a la orilla de caminos, en corta-

fuegos o en eras con ganado. Es fácilmente reconocible por su sombrero blanco, alto y cilíndrico con forma de bala, cubierto de escamas peludas. La parte superior suele presentar un tono más pardo. Para su correcto aprovechamiento, es fundamental recolectar solo los ejemplares más jóvenes, blancos y cerrados, desechan-

do el pie por ser muy fibroso y no recomendable para el consumo.

El secreto de esta especie reside en su fugacidad. Madura a una velocidad asombrosa y se convierte en una tinta negra en un proceso conocido como delicuescencia, por lo que debe consumirse el mismo día de su recolección. En la cocina, su recompensa es enorme: resulta exquisita cruda en carpaccio o ensaladas, y también cocinada en un sencillo pero delicioso revuelto con huevo.

Su sabor, suave y delicado, junto a una textura que algunos comparan con la del calamar, le ha valido el apodo de 'chiripón de monte'. Este manjar, sin embargo, no se encuentra en los mercados, sino que es un premio directo del monte al plato. Por ello, es crucial recolectar solo la cantidad que se vaya a consumir, respetando siempre el entorno para que estos regalos de la naturaleza sigan apareciendo.

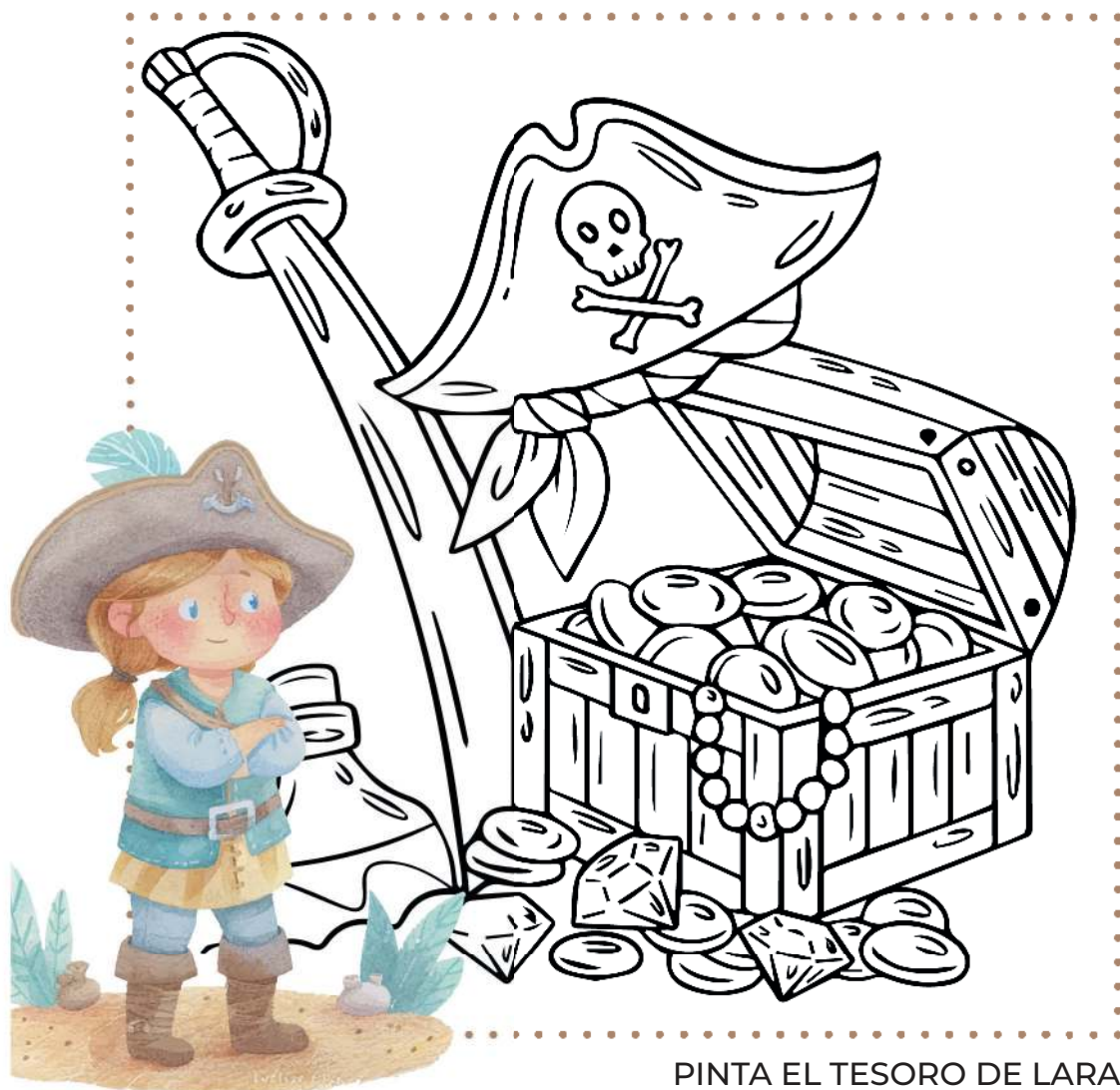
Es fundamental aplicar siempre la máxima que todo buen setero conoce y que llama a la prudencia en el monte: "Todas las setas se pueden comer, al menos una vez".





# JUEGOS

## PINTA Y COLOREA



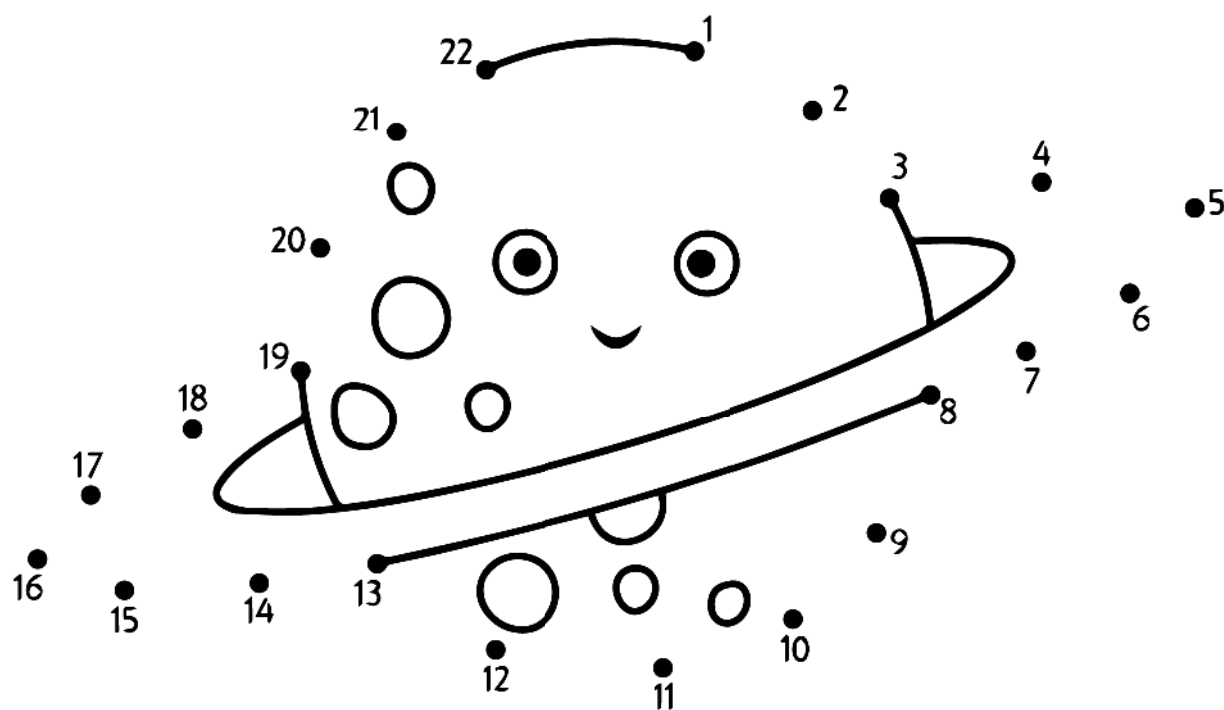
PINTA EL TESORO DE LARA



**¿SABÍAS QUÉ?** El origen de la palabra “escuela” viene del griego y significa “ocio”. En la India se encuentra la escuela más grande, y la más pequeña en Italia con un solo alumno. Algunos colegios ofrecen clases de ajedrez, como en Rusia, y otros, como en Islandia, enseñan a tejer. En Francia, el año escolar es el más corto del mundo.

## UNE CON LÍNEAS

PEDRO ACABA DE VER UNAS ESTRELLAS MUY INTERESANTES.  
UNE LOS PUNTOS Y DESCUBRE QUÉ FORMAN.





# JUEGOS

## ATRAVIESA EL LABERINTO



¿QUÉ CAMINO TIENE QUE COGER CARLOS PARA IR A CASA?

## ADIVINANZA

Abierto estoy de lunes a  
viernes para todos los niños.  
Cerrado y solo me quedo los  
sabados y domingos

Solución: (El colegio)



## SUMA Y RESTA

+

=

+

=

+

=

¿CUÁNTOS PECES HA  
PESCADO ANA?

## AVERIGUA LA PALABRA

ASTRID Y LUCAS ESTÁN JUGANDO A ADIVINAR LA PALABRA, ¿LES AYUDAS?







# PASATIEMPOS

## SOPA DE LETRAS

U	A	A	T	S	A	M	A	N	T	E	C	A	O	L	D	O	A	L
M	D	N	D	O	O	A	L	E	D	E	R	U	B	Y	R	S	D	S
E	G	O	A	T	E	E	C	S	O	E	I	D	D	N	E	L	E	T
H	D	A	T	C	D	R	O	C	O	O	A	O	P	R	L	R	A	S
C	C	P	N	L	N	R	A	D	L	D	N	A	D	T	L	E	O	E
G	E	A	E	A	G	C	L	E	I	O	Y	B	E	C	E	S	E	G
L	O	T	I	E	C	E	M	E	C	Y	C	O	G	B	N	C	A	A
O	R	A	N	R	E	H	A	S	C	D	E	M	T	N	O	D	C	I
O	S	E	R	C	O	R	E	O	A	H	E	B	C	A	E	O	O	G
A	R	D	O	R	O	U	S	L	B	L	E	O	H	S	O	C	N	T
I	N	O	U	N	L	F	M	L	C	A	O	N	C	E	E	E	D	E
M	L	A	D	E	Z	E	C	O	A	U	B	E	S	P	N	R	B	C
C	P	A	I	E	N	N	R	C	C	E	N	S	N	N	O	A	S	D
H	M	L	E	D	O	D	M	N	A	D	U	L	C	E	S	A	A	D
S	O	Y	R	A	R	D	S	A	O	S	O	L	L	M	A	C	A	A
B	B	A	T	E	L	E	D	L	C	T	I	O	R	M	R	A	L	I
V	D	Y	N	L	E	A	Y	B	O	N	B	N	P	M	O	S	B	M
O	E	E	L	M	E	A	F	R	U	T	A	D	O	R	E	A	N	E
N	M	A	E	O	N	N	P	T	T	N	T	D	M	C	U	L	E	M

## TIPOS DE CHOCOLATE

NEGRO	RUBY	AFRUTADO	MANTECA
LECHE	RELLENO	BOMBONES	GANACHE
BLANCO	ALMENDRADO	CACAO	DULCE



**¿SABÍAS QUE?**  
El 13 de septiembre se celebra el Día Internacional del Chocolate. Se trata de una fecha que surgió en Francia en el año 1995, como homenaje al escritor británico Roald Dahl, autor de la magnífica y deliciosa historia ‘Charlie y la Fábrica de Chocolate’.

## ADIVINANZA

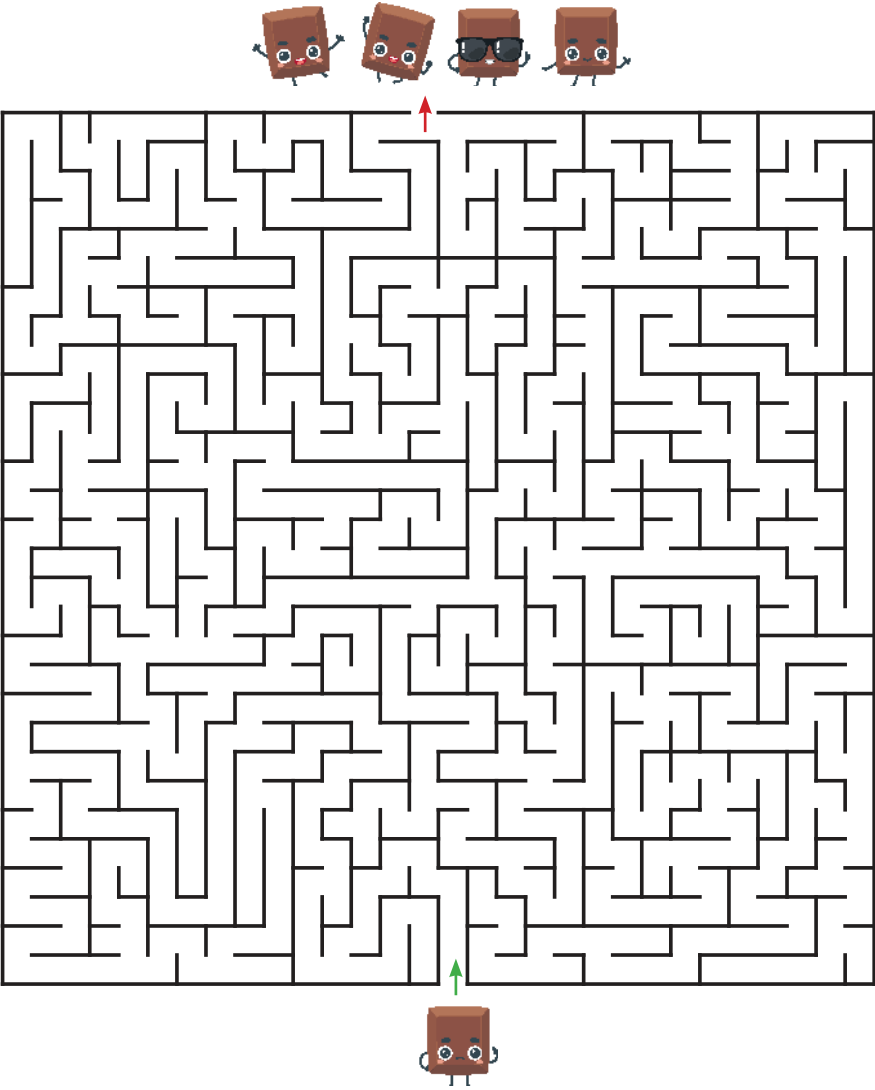
Negro, blanco o con leche, me derrito si hace calor. En tabletas o bombones, soy el rey del sabor. ¿Qué soy?

## PALABRAS DESORDENADAS

Ordena las siguientes palabras y forma la frase

SABOR. A BUEN FALTA EL DE AMOR,  
ES CHOCOLATE MEJOR

## ATRAVIESA EL LABERINTO



Hostal La Vitorina | Hotel Castilla | Hostal Centro | Hotel Alba



[www.soriadormir.com](http://www.soriadormir.com)

Más información: 608 83 40 77 - 975 22 61 22



CERTIFICADOS MÉDICOS DE CARNET  
CONducir y PERMISOS DE ARMAS,  
OFTALMOLOGÍA, TRAUMA, UROLOGÍA,  
PSIQUIATRÍA, PSICOLOGÍA, ANÁLISIS CLÍNICOS,  
FISIOTERAPIA  
Nº registro sanitario: 42-C24-0001





# PASATIEMPOS

## 6 DIFERENCIAS

ORIGINAL



TU BÚSQUEDA



\* SOLUCIONES DEL MES ANTERIOR: Palabras desordenadas: LA FOTOGRAFÍA NO ES SOLO LUZ Y SOMBRA, ES MEMORIA VIVA DE LO QUE SOMOS Adivinanza: CAMARA

## CLASIFICADOS

<b>EMPLEO</b>	<p>como empleada del hogar, tareas domésticas, limpieza y plancha. Tel. 678 284 504</p> <p><b>JARDINERÍA</b> Ramón Díaz. Se hacen trabajos de jardinería en general, de limpieza de pinares pequeños y desbroce de fincas particulares. Tel. 669 934 462</p> <p><b>SE OFRECE.</b> Chica responsable y con amplia experiencia se ofrece al cuidado de ancianos y limpieza del hogar. Tel. 638 759 109</p> <p><b>PISOS/CASAS VENTA</b></p> <p><b>SE VENDE</b> solar urbano de 300 m2 con acometida de aguas. En un pueblo cerca de Soria. Tel. 619 607 814</p> <p><b>VENDO</b> ático en zona Santa Clara-Cruz Roja. Llamado de 14:00 a 16:00. Tel. 975 220 269</p> <p><b>VENDO</b> majada en terreno rústico a 1km de Alconaba y otras fincas. Tel. 650 807 507</p> <p><b>PISOS/CASAS ALQUILER</b></p> <p><b>SE ALQUILA</b> habitación para chica en piso compartido en Zaragoza, edad entre 18 y 28. Tel. 661 560 910</p> <p><b>SE COMPARTE.</b> Se necesita chica para compartir piso en Avda. Mariano Vicén,</p>	<p>próximo a Universidad. Amueblado, 3 habitaciones, 1 baño, calefacción y agua caliente central. Muy soleado. Tel. 625 798 098</p> <p><b>SE ALQUILAN</b> habitaciones totalmente equipadas en Soria. Tel. 722 399 184</p> <p><b>SE ALQUILA</b> casa de pueblo para empresas. Alquiler completo 4 habitaciones, 7 plazas. Tel. 620 421 912</p> <p><b>LOCALES/ NEGOCIOS</b></p> <p><b>SE TRASPASA</b> peluquería en el centro de Soria en funcionamiento por jubilación. Tel. 626 101 984</p> <p><b>SE VENDE O ALQUILA</b> local comercial acondicionado en Soria capital. Tel. 696 429 354</p> <p><b>MOTOR / CAMPO</b></p> <p><b>SE VENDE</b> Dacia Sandero Stepway gasolina, Color blanco. Km: 78.000. Año 2015. Precio 6.000€ Tel. 657 687 929</p> <p><b>VENDO FINCA</b> de encinas a buen precio. Tel. 619 607 814</p> <p><b>VENDO</b> cóncavo y criba de cosechadora TC-56 Newholland por cambio de modelo. Tel. 608 437 679</p>	<p><b>HOGAR</b></p> <p><b>VENDO</b> cocina económica en perfecto estado de uso y limpia, 450€. No envío. Recogida Soria capital. Tel. 610 891 276</p> <p><b>VARIOS</b></p> <p><b>VENDO</b> números 7, 13, 17, 19, 22, 23, 24 y 25 de la Revista de Soria primera época. Tel. 613 554 277</p> <p><b>INTERESADO</b> en recibir clases de teclado musical. Tel. 655 382 135</p> <p><b>COMPRO</b> videos musicales de los años 70 y 80.</p> <p><b>VENDO</b> reproductor Blu-Ray. Tel. 655 382 135</p> <p><b>COMPRO</b> fotografías y postales antiguas de Soria y provincia. Tel. 627 707 352</p> <p><b>VENDO</b> revistas Soria 1ª y 2ª época Celtiberia y libros de temática soriana. BARATOS-OCASIÓN: 27 tomos Cossío (toros) Edición 2007, por 140 €. Tel. 609 197 074.</p> <p><b>SE REGALA</b> leña seca de carrasca, roble y obra. En tacos de 40 a 80 cm. En Ontalvilla de Almazán. Tel. 608 437 679</p>
<p><b>SERBIAM,</b> empresa líder en control de plagas, busca técnico aplicador de biocidas. Envía tu CV o ponte en contacto con nosotros llamando al número o mensaje de WhatsApp al 637 548 459. ¡Esperamos tu solicitud!</p> <p><b>SE REALIZAN</b> trabajos de jardinería. Corta, poda y mantenimiento en general. Se vacían trasteros y traslado de muebles viejos. Se arreglan desperfectos en trasteros. Tel. 649 153 280</p> <p><b>MONATRA-TABLEROS A MEDIDA</b> busca personal para dependiente de ferretería. Se valorará experiencia en el sector. Enviar currículum a info@monatra.com</p> <p><b>LICENCIA TAXI.</b> Se traspasa licencia de taxi en Soria capital por problemas de salud. Requisito obligatorio llevar 3 años empadronado en la ciudad. Tel. 661 923 345</p> <p><b>PROFESOR NATIVO</b> inglés con más de 20 años de experiencia imparte clases de inglés de todos los niveles. Tel. +34 611 83 83 17</p> <p><b>SE OFRECE</b> chica española de 40 años responsable seria y con 8 años de experiencia. Busca trabajo</p>		<p><b>Si eres una empresa y buscas trabajadores, envíanos tus ofertas de empleo a: trabajo@sorianoticias.com</b></p>	


Si eres una empresa y buscas trabajadores, envíanos tus ofertas de empleo a: trabajo@sorianoticias.com





Polígono Industrial las Casas, Calle D,  
Parcela 44. Nave 14, 42005 Soria

Teléfono: 975 22 05 28








VUELVE

Cheddar Wave

El rumor es real: vuelve a bañarte en queso.



Hamburguesa Cheddar Wave (versiones en 1 y 2 carnes; también opción Pollo y vegetal) disponible del 05/8 al 20/10/2025 en restaurantes Burger King. También a la venta DIP Cheddar Wave con sobrecoste asociado. Más información en [www.burgerking.es](http://www.burgerking.es). Burger King se reserva el derecho de ampliar el periodo promocional. TM& © 2025 Burger King Company LLC. Utilizado bajo licencia. Todos los derechos reservados.