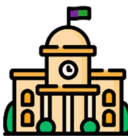
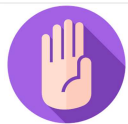


## TELÉFONOS DE INTERÉS

|                                                                                     |                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|    | <b>FAROLAS</b><br><b>952 31 40 48</b><br>Funciona 24h.             |
|    | <b>EMASA</b><br><b>900 777 420</b>                                 |
|    | <b>LIMPIEZA</b><br><b>Parques y Jardines</b><br><b>902 079 078</b> |
|    | <b>RETIRADA DE MUEBLES</b><br><b>900 900 000</b>                   |
|  | <b>PLAGAS</b><br><b>900 900 000</b>                                |
|  | <b>HECES DE PERROS</b><br><b>952 364 820</b>                       |
|  | <b>GRAFFITI</b><br><b>952 392 041</b>                              |
|  | <b>Ayuntamiento</b><br><b>010</b>                                  |
|  | <b>Junta de Distrito</b><br><b>951 926 151</b>                     |
|  | <b>Violencia contra la mujer</b><br><b>016</b>                     |
|  | <b>URGENCIAS</b><br><b>112</b>                                     |

Esta revista se edita gracias al  
Distrito 11 Teatinos - Universidad

## EDITORIAL

### Los Reyes Magos que vienen y van

Por supuesto que no vamos a hablar de los tradicionales Reyes Magos, sino de los que trabajan por el barrio todo el año, ya que dadas las fechas en que se edita esta revista el símil nos viene como anillo al dedo.

Y es que, aunque hay muchos vecinos y vecinas que piensan que las mejoras del barrio caen del cielo o se dan por alguna causa divina o religiosa, la realidad es que no es así. Detrás de cada movimiento, de cada mejora (algunos pensarán lo contrario), de cada iniciativa, hay un grupo de personas trabajando para que cada cosa llegue a buen puerto. Y no sólo hablamos de las personas que pertenecen a esta Asociación Vecinal que, por supuesto estamos en plenas garantías de afirmar que se llevan el mayor tanto por ciento de las acciones, sino también de vecinos / as anónimos / as, de responsables municipales (llámese concejal de Distrito, jefe de Distrito, Servicios Operativos del mismo y otros empleados municipales), diferentes áreas, comisiones de trabajo y otros muchos.

En las páginas interiores explicamos minuciosamente y dentro del espacio que nos da este medio una parte de las grandes actuaciones que se han realizado, que se están llevando a cabo actualmente y que se promoverán en el barrio, actuaciones que no son pocas, y muchas de ellas de gran calado y con vistas puestas a futuro con la intención de mejorar el día a día del barrio.

Caramelos caídos por puñados, regalos de última hora, compras a destiempo que llegarán más tarde de lo que escribimos a nuestros particulares «Reyes Magos municipales» en nuestras peticiones reales (reales por referirse a una realidad objetiva de las necesidades de nuestro barrio, y no por la pertenencia a la realeza de nuestro Ayuntamiento, dicho con ironía), devoluciones de regalos y diferentes «donde dije digo, digo Diego» (como dirían *Los Nikis* en su canción, que aconsejo escuchar para que sepáis a lo que nos referimos, jajaja...)

Bueno, seguiremos día tras día escribiendo cartas a nuestros particulares Reyes Magos que, aunque ni son Reyes, ni son Magos, cada objetivo logrado que venga de ellos será recibido como un auténtico regalo.

Francisco J. Bollero Ranchal.

Presidente de la Asociación Vecinal.



<https://www.facebook.com/cortijoaltoalameda>



<https://www.instagram.com/a.v.cortijoalto/>

# Año nuevo, nuevas iniciativas

*Francisco J. Bollero*

Realmente no empiezan con el año 2026 sino que llevamos meses trabajando en ellas (las nuevas iniciativas), unas ya están en marcha, otras ejecutadas y muchas en planificación para este año en curso. Hagamos un pequeño resumen con el espacio que me dan para poder publicar.



protagonistas han sido los vecinos del barrio, en algunas ocasiones con consecuencias nefastas. A pesar de llevar años planteando medidas para paliar los efectos de esta y las anteriores medidas, nuestros frutos han sido escasos para el fin que andábamos buscando.

## Modificación del acceso y salida del barrio

Llevábamos años trabajando en diversas problemáticas que confluían en un punto concreto del barrio, el Túnel de Mefistófeles, que une el nuestro con el de Ciudad de la Justicia. La primera, **la intensa acumulación de tráfico** diaria que se da al confluir varios canales de circulación que salen por un mismo punto en dirección autovía-centro, sobre todo en las horas punta. Estos atascos influían directamente en la movilidad de la barriada y en el ruido y la polución que se ocasionan en cada momento, sobre todo en los alrededores de las viviendas más cercanas.

La segunda, **las continuas carreras de coches** que usan esta zona y la rotonda para sus derrapes y salidas hacia la autovía, principalmente muchos fines de semana a altas horas de la noche. A pesar de haber cubierto de vallas metálicas esta zona, es continuo el impacto de coches contra ellas y las continuas reparaciones de las mismas para devolver a su estado original de protección.

La última de ellas, más que evidente, es **el peligroso paso de cebras** que trascurría por la parte derecha hacia Ciudad de la Justicia, punto este que ha sido ya escenario de varios accidentes donde los

Bueno, la medida negociada entre el Área de Movilidad, el Distrito de Teatinos y la A.V. Cortijo Alto consiste en varios puntos: ampliación del carril de salida en dirección autovía / Centro pasando de uno a dos carriles, eliminación de ambos pasos de cebras sobre la parte derecha del túnel en dirección Ciudad de la Justicia (los únicos habilitados serán los de la zona izquierda), creación de un nuevo paso de cebras por encima del túnel que cruza de derecha a izquierda de las diferentes vías, la creación de delimitaciones de carriles en la zona del túnel de Ciudad de la Justicia pasando de tres carriles a dos debidamente señalizados con pívotes azules que serán a su vez direccionados a las diferentes zonas que se pretenda ir (esta parte está aún por ejecutar), y todo ello con la debida señalización. Sabemos que con este conjunto de medidas perdemos un paso de peatones, pero la diferencia de distancia desde el paso de peatones de calle Pierrot esquina con calle Mefistófeles con respecto a la entrada del túnel de la derecha y con respecto



al túnel de la izquierda son de 50 metros aproximadamente, lo que se traduce en un minuto más andando, algo que creemos que es asumible si la situación finalmente mejora.

Con este conjunto de medidas tratamos que el tráfico sea mucho más fluido para salir del barrio, ya que no habrá parones por peatones en la salida



# Año nuevo, nuevas iniciativas

y entrada de la autovía y el tráfico serán más calmados ya que con la creación de estos nuevos carriles con pivotes esperamos que se ralentice la velocidad. Todas estas medidas tienen el objetivo



de solucionar las diferentes problemáticas y el acuerdo lleva intrínseco que si una vez puesto en marcha el conjunto de medidas y tras análisis de la nueva situación, estas no han dado el resultado esperado, **las medidas adoptadas pueden ser reversibles.**

Al hilo de la problemática de las carreras de coches por el interior de la barriada, también estamos en disposición de asegurar que nuestro Concejal se ha comprometido con nuestra Asociación Vecinal para la realización de varios pasos peatonales elevados en diversas zonas propensas a velocidades elevadas por parte de los vehículos. Dos de ellos ya deberían estar ejecutados, pero por dificultades varias no lo están. Esperamos que estén terminados en el primer trimestre del año.

## Modificación de los aparcamientos en Pierrot y Mefistófeles

En otro orden de cosas, otras de las medidas que esperemos se ejecute dentro del primer trimestre de 2026 y que también se ha negociado entre el Área de Movilidad, Distrito de Teatinos y A.V. Cortijo Alto, es la creación de una zona de aparcamiento en batería en la zona que va de la rotonda de calle Pierrot esquina con Mefistófeles hasta llegar a El Corte Inglés. El objetivo es consolidar aparcamiento legalmente donde corresponde, dado que los aparcamientos que hay pegados a la mediana no son legales (aunque sean usados históricamente desde hace años). En esa misma línea irá la medida tomada por el momento en la me-

diana de calle Mefistófeles donde se ubican los ficus y donde se han colocado una serie de lozas perforadas en la zona ajardinada con el fin de tener una superficie sólida en la parte de salida del conductor. Ya sólo hace falta que nos aprueben el cambio de movilidad pasando de dos carriles de tráfico a uno y consolidar los aparcamientos mencionados.

## Farolas

Actuaciones que ya se han conseguido y se han implementado en gran medida son los refuerzos lumínicos en zonas que se demandaba. Una de las zonas más importantes, que aún no está terminada, es la zona de calle Pierrot en la zona del Club deportivo de Tenis Cortijo Alto, donde se han instalados brazos de farolas por debajo de los ficus en las farolas existentes dotando esta zona de una iluminación aceptable donde antes era escasa o insuficiente. Seguimos trabajando para adoptar las mismas medidas en la acera contraria mediante la **instalación de nuevas farolas**, ya que actualmente carece de ellas. Hay que recordar que esta zona es muy transitada por nuestros vecinos y usuarios de estas pistas deportivas y también por nuestros hijos e hijas que se desplazan a horas con cierta oscuridad cuando van o vienen de los institutos cercanos o de la zona proveniente de Santa Cristina.

Igualmente ya se ha ejecutado la instalación de

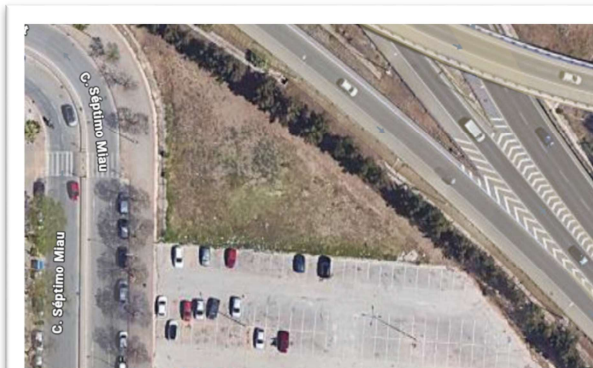


brazos de farolas en otras zonas del barrio que también carecían de la iluminación adecuada por tener las luminarias colocadas entre los altos árboles del barrio, como son las calles de Mefistófeles, Shanti Andía, Hamlet o Séptimo Miau.

# Año nuevo, nuevas iniciativas

## Nueva zona de ejercicio al aire libre

Es un proyecto de obra nueva que hemos planteado en el último año y que se ha valorado de



forma positiva, pasando a considerarse un proyecto viable para 2026. Entre la zona ajardinada a continuación del parque canino y el aparcamiento de vehículos existente en Calle Séptimo Miau contamos una pequeña parcela que se encuentra continuamente en estado lamentable durante todo el año, con basura por doquier, maleza y nidos de ratas.

La propuesta de esta Asociación Vecinal pasa por la realización de un **parque de calistenia** debidamente equipado para la realización de gimnasia al aire libre a disposición de los / as vecinos / as. Asimismo, en la parte trasera de este parque y a lo largo de él y del resto de la zona de aparcamiento mencionada, se realizará una segunda propuesta con un nuevo camino debidamente equipado con bancos y arboleda que enlazará la zona de paseo que hay en la acera de enfrente del Centro Deportivo de Tenis Cortijo Alto con la zona ajardinada que hay junto al parque canino. Junto a esta nueva obra, se dotará de una canalización de agua no potable para abastecer de riego a la zona ajardinada frente a las pistas de tenis, algo de lo que carece actualmente. Con este nuevo paseo, cerraremos el

círculo en la barriada comunicándolo con una zona más adecuada y no con espacios abandonados como los que tenemos actualmente.

## Parques infantiles

Respecto de los parques infantiles, está prevista la **instalación de un toldo** para resguardarse de las altas temperaturas en el parque infantil de calle Pierrot y la remodelación del parque infantil de calle Max Estrella, con la instalación de un nuevo suelo de caucho y la restauración de los juegos infantiles existentes en el mismo.

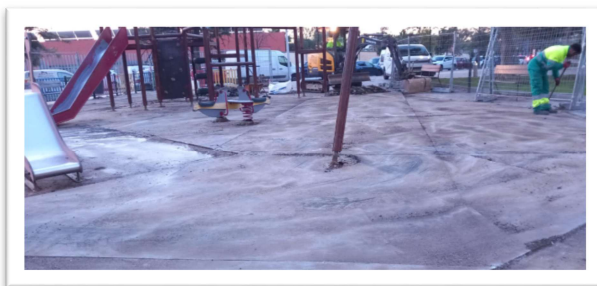
## Centros de transformación eléctrica

Para terminar este artículo queremos mencionar los trabajos que nuestra Asociación Vecinal está llevando a cabo en algunos centros de transformación eléctrica del barrio, en los que, mediante proyectos elaborados con el Área de Cultura, se está realizando *graffitis* con diseños malagueños que los integre en las zonas ajardinadas con un aspecto visual más agradable.

Evidentemente, existen otras muchas más actuaciones menores realizadas en el barrio donde nuestro colectivo ha intervenido en colaboración con el Distrito 11 Teatinos-Universidad y el resto de áreas municipales, pero no tendríamos espacio para enumerarlas todas, así que por ahora, nos conformaremos con hacer realidad todo este trabajo iniciado para el año que se nos viene encima.

*Francisco J. Bollero.*

*Presidente de la Asociación.*





# Un Pasaje del Terror... de esperanza

María del Carmen Ranea Vivar

Este Halloween, nuestro barrio volvió a demostrar que **cuando la solidaridad se une a la ilusión, pueden ocurrir cosas realmente extraordinarias y maravillosas.**

Llevábamos años intentando recuperar nuestro Pasaje del Terror, una actividad que siempre había llenado de vida las calles de nuestro barrio pero que requiere mucho esfuerzo y, sobre todo, manos dispuestas a colaborar. No conseguíamos retomarla porque éramos pocos... hasta este año.

En una reunión propusimos organizar algo más pequeño, pero que al menos devolviera al barrio un poco de la magia de Halloween, que cada vez celebran más personas, grandes y pequeños. Lo que no podíamos imaginar es

que aquel "pasaje sencillo" acabaría convirtiéndose en **una cadena de apoyo para Leonor**, una niña de 14 años que lucha contra un tumor cerebral y necesitaba un tratamiento especializado en Alemania, pero **también un emotivo homenaje a nuestro querido vecino y amigo Miguel Benítez**, cuya alegría, dedicación y cariño marcaron a toda la asociación. Le dedicamos el cartel del Pasaje del Terror, que llevó su nombre y su imagen, y entregamos a su familia una placa con ese mismo cartel como recuerdo.

La fortuna quiso que en el camino aparecieran la



Asociación Sociocultural "Teatremos" (@teatremosredes) y la Organización sin ánimo de lucro "El vuelo de las Libélulas" (@elvuelodelaslibelulas). Desde ese momento, durante varias semanas, miembros de la Asociación, de Teatremos, vecinos y voluntarios trabajamos codo con codo para dar vida a un recorrido terrorífico que sorprendiera a todo el que se atreviera a entrar.

Llegó el gran día y desde bien temprano completamos el montaje que llevábamos semanas preparando: atrezzo, escenarios, efectos especiales, música y muchas sesiones de maquillaje y vestuario que fueron transformando a los participantes en criaturas propias de una película de miedo.



A las siete de la tarde abrimos las puertas y hasta la una de la madrugada no dejó de llegar gente, familias, grupos de jóvenes, vecinos de toda la vida e incluso personas de otros barrios: todos querían vivir la experiencia y, sobre todo, colaborar. La tarde estuvo además acompañada por el grupo de baile de la Asociación @urbarrio.cortijo, que con sus actuaciones llenó de ritmo, color y alegría el ambiente, animando a vecinos y visitantes antes de adentrarse en el pasaje.



# Un Pasaje del Terror... de esperanza

Entre la venta de entradas y los números de una rifa con una magnífica cesta repleta de productos, **conseguimos recaudar casi 1.500 euros en solo cinco horas.**

La recaudación se donó íntegramente a "El vuelo de las Libélulas", que trabajaba incansablemente para apoyar a Leonor y su familia. Gracias a lo reunido en nuestro Pasaje del Terror, y a otras acciones solidarias llevadas a cabo por la organización, Leonor pudo viajar a Alemania para iniciar su tratamiento este mes de noviembre.

Más allá del susto y la diversión, este Halloween nos recordó que **la unión de un barrio es capaz de transformar la oscuridad en luz.** Que cada gesto, por pequeño que parezca, suma. Y que cuando un barrio late al mismo ritmo, sostiene y acompaña a quienes más lo necesitan.

Nuestro Pasaje del Terror fue un éxito, sí, pero sobre todo fue una demostración de cariño. La verdadera magia no la hacen las máscaras ni los efectos especiales: la hace la solidaridad.

Ojalá podamos repetirlo el año que viene... y si es por una buena causa, mucho mejor.



## Muchas gracias, Miguel



# Ser socio ¿Y qué saco yo de eso?

*Francisco Bollero / Sergio Línell*

Actualmente la cuota anual para estar asociado es de 6 euros al año **por familia**. Estamos hablando de que, para una familia de cuatro miembros, el coste es de **doce céntimos y medio** por persona **al mes**. Además, si la que está asociada es la comunidad de propietarios, la cuota actual por familia y año es de 5 euros, es decir, algo más de **diez céntimos al mes** por persona.

Como se ve, el coste no es excesivo, apenas dos cafés, pero aun así, hay una pregunta que surge claramente:

## ¿Y qué saco yo del hecho de estar asociado?

O dicho de otro modo, ¿para qué sirve la asociación?

**En primer lugar**, los asociados tienen la posibilidad de acceder a las actividades que se desarrollan en los locales de la asociación, algunas de ellas completamente gratuitas. Decenas de vecinos acuden periódicamente a Baile Flamenco o a Dibujo artístico y pintura; aprenden a bailar bachata o defensa personal con Shorinji Kempo, y cuidan su salud con Yoga o Zumba. También hacen talleres de aprendizaje mutuo con el Grupo Tejeril (Entre lanas y amistades), mientras los peques aprenden a desarrollar su imaginación con el Club de lectura «El club de los cerebros muertos» o a defenderse del bullying en Bujinkan. Nada de ello tendría lugar si no estuviera la asociación detrás coordinando y controlando.

**En segundo lugar**, la asociación organiza cada año multitud de eventos para los vecinos del barrio, abiertos incluso a los de barrios vecinos, como la Cruz de Mayo, Halloween (este año el Pasaje del Terror ha sido un éxito tremendo), la Fiesta de los Borrachuelos o la Gala de Navidad (con entrega de cartas al Cartero Real).

**Tercero**, una gran parte de las ventajas que tiene el barrio se han conseguido por el trabajo constante (hasta la pesadez en ocasio-



nes) de la asociación. Gracias a ella tenemos autobús que llega al barrio (se quedaba en el Tiro de Pichón) o colegio (antes tenían que ir al Neill o al Arturo Reyes). También conseguimos una parada de taxi. Gracias a la asociación hay un par-

que canino, pistas deportivas, parques infantiles, por no hablar de la lucha que mantuvimos para la edificación del instituto de Teatinos.

**Cuarto**, durante todo el año la asociación está encima de los poderes públicos, especialmente los municipales, para que ejecuten las muchas mejoras que el barrio necesita. Se ha conseguido que se cambien los brazos de las luminarias que se encontraban opacadas por las ramas de los árboles; que se coloquen resaltes (badenes reductores de velocidad), que arreglen los parques infantiles cuando salen grietas,...

También hemos conseguido, a base de mucho insistir, que cambien la movilidad de las vías (están modificando el tráfico en la rotonda de Pierrot con Abogado de Oficio —Ciudad de la Justicia—), y estamos pendientes de que arreglen la esquina de calle Hamlet (junto a Séptimo Miau) y pongan un parque de ejercicios al aire libre.

Por cierto, la rotonda que es el paso inferior a Ciudad de la Justicia bajo la autovía también es resultado de las presiones de la asociación.

Cuando en una vivienda entran ramas de un árbol y Parques y Jardines no poda, se llama a la asociación para que los mueva y lo hagan. Cuando un jardín no tiene suficiente riego, se llama a la asociación para que tire de las orejas a la concejalía. Cuando no han limpiado una calle, se llama a la asociación para que reclame a LIMASAM.

**Quinto**, recordemos cómo estaba el barrio durante la Feria los primeros años: coches aparcados en las aceras, los viales llenos de suciedad, gritos y peleas por la madrugada,... Desde la asociación hemos conseguido que se

# Ser socio ¿Y qué saco yo de eso?

coloquen barreras de entrada, que se reserven para los vecinos zonas concretas de aparcamiento, que se incrementen y refuercen la seguridad y la limpieza durante esas fechas, que, en fin, se tenga en cuenta la opinión y la comodidad y seguridad de los vecinos del barrio cuando tenemos a dos metros la mayor feria de verano del sur de Europa.

**Sexto:** enlazando con lo anterior, y ello es fundamental, gracias a la asociación nuestro barrio **tiene voz propia**. Nuestras necesidades son escuchadas por el Ayuntamiento y el resto de las administraciones públicas, y vigilamos y controlamos para que cumplan las promesas que hacen, y no es necesario contar cuánto hay que vigilar para que los políticos cumplan lo que dicen.

**Séptimo:** muchos no lo saben, pero la asociación ha promovido actuaciones de la policía ante situaciones de menudeo, agresiones, negligencias sobre el bienestar animal, violencia de género y otros muchos. ¿El motivo? Pues que para un particular es mucho más peligroso denunciar esas situaciones, y la asociación cumple su función haciéndolo.

## ¿Y es mejor estar asociado como comunidad?

Asociarse como Comunidad te permite en primer lugar pagar una cuota inferior que si lo hicieras de forma individual. Hay que recordar que aunque a veces algunos vecinos puedan entender que este recibo que se gira una vez al año corresponde a una cuota de 5 euros (apenas dos cafés) por cada familia que convivan en una unidad familiar en un año es prescindible, hay que recalcar que esta cuota es ridícula y no ha subido prácticamente nada desde la creación de esta Asociación hace más de 25 años.

El hecho de estar asociados como comunidad también permite a la comunidad reunirse en las dependencias de nuestro Centro Social para tratar sus asuntos de comunidad de forma cómoda y confortable con calefacción o aire acondicionado, sentados tranquilamente, en lugar de lo que habitualmente hacen las comunidades en los garajes con frío o calor y de pie.

Adicionalmente hay una serie de problemas que surgen en las comunidades para las que la acción de la asociación es fundamental. Así, hemos realizado intercesiones ante el Ayuntamiento en términos urbanísticos, como salidas de vados o reparaciones específicas que suponen un ahorro para las comunidades de miles de euros que significarían, por sí solas, años de cuotas de la asociación.

## Vale, vale, pero esto ¿quién lo hace? ¿Y cuánto cobra?

Aunque muchas veces parecen que las cosas aparecen solas en los barrios, estas construcciones tienen muchas horas de trabajo detrás y muchas reuniones con Ayuntamiento, Junta de Andalucía, partidos políticos, colectivos educativos, y un largo etcétera.

Todo ello ha sido hecho con el trabajo **absolutamente altruista** de muchas personas, que han sacrificado su tiempo y su dinero (muchos han sufrido descuentos de su nómina por ausencias debidas a actividades de la asociación).

El control y regulación lo más aséptico posible en la semana de Feria ha sido y es un trabajo continuo tanto para proteger el acceso de los vecinos al barrio como en la reclamación continua de seguridad y limpieza del barrio durante esta semana, y esto lo hacen de manera gratuita miembros de la asociación.

Es fácil, a la vista de todo lo anterior, que las ventajas de mantener abierta la asociación en el barrio superan con mucho los ridículos 6 euros por familia y año (5 si se es socio comunitario) que se pagan.

## Escanea para asociarte





# ¿Sufre mi hijo adicción a las pantallas?

Sergio Línell. Psicólogo. Máster en Mediación y Gestión del Conflicto

**«Mi hija está todo el día pegada a la pantalla, cuando no es el móvil es la pley, y cuando no, la tablet. En el colegio, además, desde que repartieron los portátiles y las tablets, y además con la pizarra electrónica,... Incluso en el recreo en lugar de jugar en el patio se juntan para ver los móviles o jugar a la Nintendo»**

Quizás lo primero que habría que hacer es quitarle dramatismo a la situación. Nuestros hijos son nativos digitales. Mientras que nosotros hemos visto la sustitución de lo analógico (relojes de esfera, vídeos de cinta VHS, cassetes, discos de vinilo, teléfonos de disco marcador) por lo digital (relojes inteligentes que te dicen los pasos que das y te miden la saturación de oxígeno y las fases del sueño, programación de televisión en *streaming*, Spotify, teléfonos conectados con el mundo entero a golpe de dedo), los críos de ahora han nacido con ello ya plenamente instaurado. Vemos vídeos de niñas pasando los dedos por una revista porque no distinguen el papel de una pantalla digital y quieren pasar página.

Por ello, como digo, conviene desdramatizar un tanto la situación. Los paradigmas han cambiado, y la instauración de la «conciencia colectiva», de la «pertenencia al grupo» que anteriormente se conseguía con las relaciones cercanas ahora se consigue con una «conciencia ampliada», dado que las relaciones digitales son instantáneas.

## Las moléculas de la felicidad

Diversos neurotransmisores actúan sobre los canales neuronales que experimentan la gratificación en el cerebro. Algunos, como la oxitocina, son fundamentales en el nacimiento y en la generación del sentimiento que llamamos amor. Otros, como la serotonina, actúan en la sensación de felicidad. Y otros, como la **dopamina** es básica en la sensación de placer, que es, ojo, algo distinto a la felicidad.

Pues bien, determinados estímulos provocan la descarga de la dopamina, que recorre en cerebro hasta energizar los lóbulos frontales y provocar la sensación de placer.



Con independencia de su valor como herramientas neutras (consultar prácticamente toda la información del mundo de manera casi instantánea, uso de la inteligencia artificial para determinados procesos) la informática en términos generales aprovecha esa facilidad de acceso para dopar (sí, el verbo y la hormona tienen la misma raíz) el cerebro del usuario.

## La dependencia

La obtención de recompensa inmediata provoca la producción de la dopamina, pero dado que esto ocasiona placer, el sujeto busca una nueva descarga usando otra vez aquello que le ha causado placer, lo cual le proporciona más dopamina, lo cual...

En efecto, el canal de la dependencia ya se ha establecido, y a no ser que se actúe contra él, esa dependencia se irá incrementando más y más. Se convierte, por tanto, en un comportamiento compulsivo.

## ¿Y mis hijos?

Respecto a si la situación del menor entra dentro de lo que llamamos «adicción» o es, por el contrario, una simple adscripción a una dinámica de grupo, a un comportamiento colectivo, sin más efectos perniciosos que la simple diferencia con «lo que hacíamos nosotros a su edad», la clave es la determinación de si su comportamiento es o no es desadaptativo, esto es, si incide de forma lo suficientemente grave en su vida diaria. Por ello, lo que debemos preguntarnos es si:

- ✓ ¿Deja de comer?
- ✓ ¿Pierde horas de sueño? ¿Altera sus pautas para dormir?
- ✓ ¿Se irrita demasiado o se muestra ansioso si se le retira la pantalla?
- ✓ ¿Necesita el contacto permanente? ¿Se muestra ansioso si la batería está baja?
- ✓ ¿Descuida las tareas escolares?
- ✓ ¿Miente sobre el uso? ¿Se conecta a escondidas?
- ✓ ¿Es su único modo de diversión?

Y, sobre todo, ¿todo ello le ocurre de manera grave?

Si no es así, **no nos preocupemos en exceso, simplemente vigilemos que la situación no se vuelva excesiva.**

Sergio Línell.





# Tu asociación, tus actividades

## Bachata

Juan Miguel

635061747

L y X, 20:45-21:45

*Ven con nosotros y disfruta bailando.*



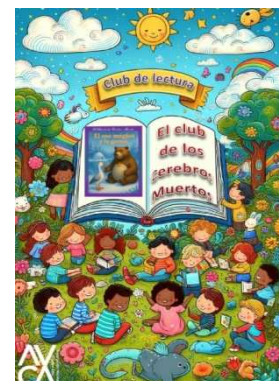
## Club de lectura

Gracia

677693904

M, 16:00-18:00

*Lo más importante en un niño es su imaginación, aprender jugando.*



## Danza urbana infantil

Luisa

656515854

M, 16:00-17:15

X, 16:00-18:00

*Energía, ritmo, diversión.*



## Corte y confección

Dolores

626069215

X, 17:00-19:00

*Placer creativo y funcional*



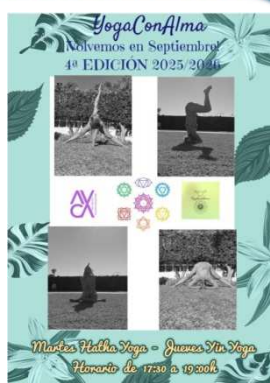
## Yoga

Alma

683522509

M y J, 17:15-19:00

*Yoga con Alma, yoga en calma.*



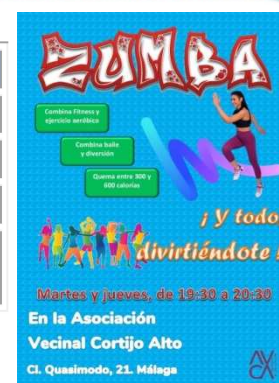
## Zumba

Quina

633184517

M y J, 19:30-20:30

*Diversión, energía, ritmo*



## Baile flamenco

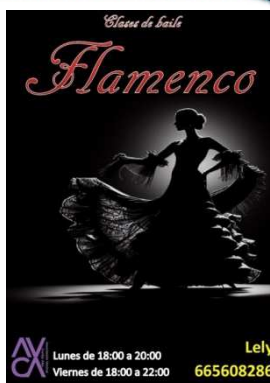
Lely

665608286

L y X, 18:00-20:00

V, 17:00-19:00

*Mover todo el cuerpo y pasarlo divertido.*



## Entre lanas y amistades

Mariló

645024555

J, 10:00-12:00

*Grupo tejeril: enseñas, aprendes y te lo pasas bien.*





# Tu asociación, tus actividades

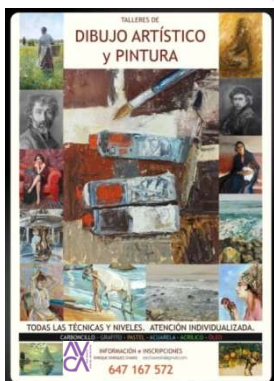
## Pintura y dibujo artísticos

Enrique Enríquez

647167572

L, 17:00-20:00

*Todas las técnicas.  
Todos los niveles.  
Atención personalizada.*



## Bujinkan (niños)

Chelo

691159364

X, 18:00-19:00

V, 16:30-17:30

*Defiéndete con respeto*



## Bujinkan (adultos)

Chelo

691159364

X, 19:00-20:00

*Defensa personal,  
respeto, equilibrio.*



## Shorinji Kempo

Almudena

652373682

L y X, 20:00-22:00

*Defensa personal y  
desarrollo espiritual.  
Disciplina y  
autocontrol.*



Nota: válido salvo error. Las actividades pueden cambiar fechas u horas, consúltalo con la persona de contacto.

## ¿Te interesa alguna?

## ¡Contacta con ellos!



## Síguenos en las redes



<https://www.facebook.com/cortijoaltoalameda>



<https://www.instagram.com/a.v.cortijoalto/>



# Asociación Vecinal Cortijo Alto

## Málaga

Por la presente, y de acuerdo con lo establecido en el artículo 13 de los Estatutos de la Asociación, se convoca a las personas asociadas a la **Asamblea General Ordinaria** que se celebrará en la sede de aquella, sita en calle Quasimodo 21, Málaga, en primera convocatoria a las 19:00 horas, y en caso de falta de quórum en segunda convocatoria a las 19:30 horas, del **jueves 5 de febrero de 2.026**, con el orden del día siguiente:

1. Lectura y, en su caso, ratificación del acta de la asamblea anterior.
2. Ratificación, en su caso, de altas y bajas de socios.
3. Aprobación, en su caso, del estado de cuentas correspondiente al ejercicio 2.025.
4. Aprobación, en su caso, del presupuesto anual para el ejercicio 2.026.
5. Aprobación, en su caso, del Informe de gestión y de la Memoria de actividades.
6. Aprobación o rechazo de las actividades anuales.
7. Ratificación de la composición de la Junta Directiva.
8. Aprobación, en su caso, del incremento del importe de las cuotas.
9. Ruegos y preguntas

### Derecho de asistencia y voto

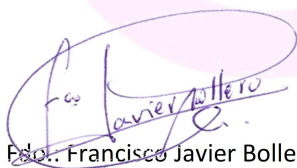
Toda persona asociada al corriente del pago de su cuota y en pleno uso de sus derechos sociales tiene derecho a asistir a la Asamblea y votar en ella.

### Delegación de voto y representación

De acuerdo con lo establecido en el artículo 17 de los estatutos:

- a) La representación o delegación de voto sólo será válida para la sesión u convocatoria por la que se expida, siendo nula cualquier delegación o representación indefinida.
- b) Habrá de hacerse constar por escrito, con indicación de los datos personales y número de socio del delegante y representado, y firmado y rubricado por ambos. Ningún socio podrá representar a más de un socio en una misma celebración de la Asamblea.
- c) A efectos de voto y representación, las comunidades de propietarios que abonen conjuntamente las cuotas, se entenderá que cada propietario de dicha comunidad será considerado como un socio.

En Málaga, a 26 de diciembre de 2.025.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Francisco Javier Bollero'.

Fdo. Francisco Javier Bollero Ranchal.

Presidente.