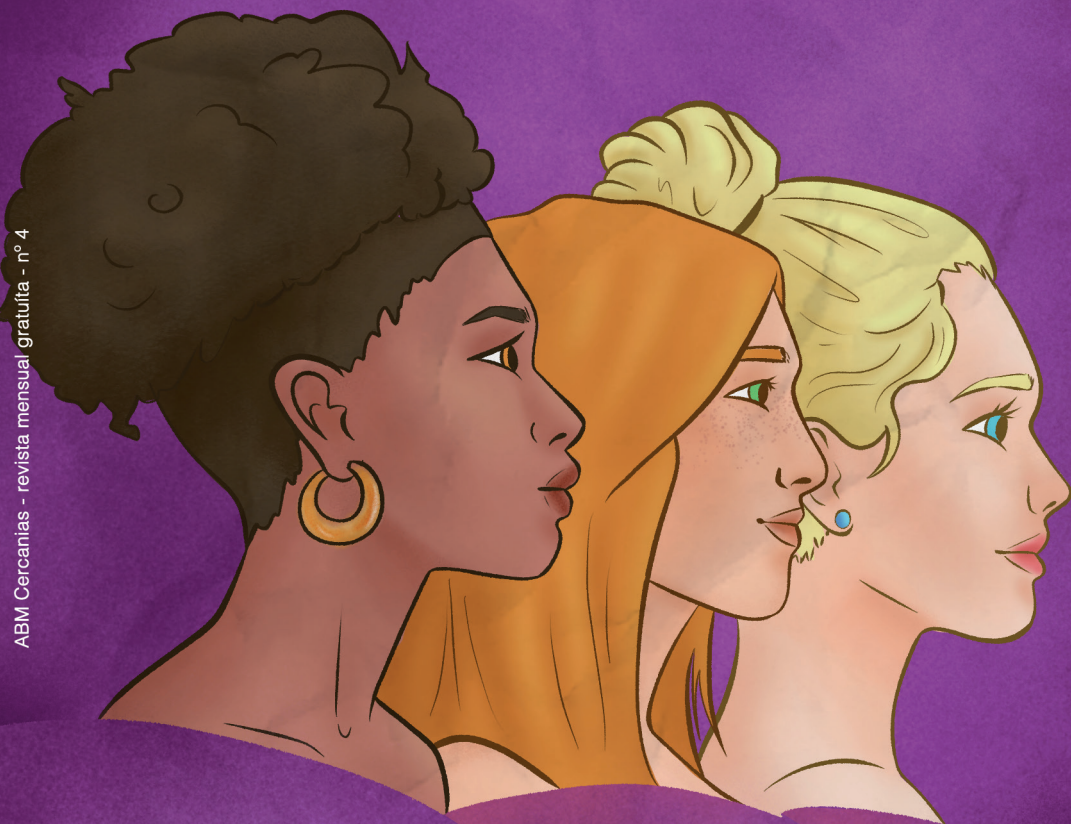




Visibilizando talento, fuerza y valores.

PROGRAMACIÓN
SEMANA SANTA 2026
ALBACETE Pag 12-13



NUEVO TOYOTA C-HR+ ELECTRIC



EL MODELO MÁS ICÓNICO,
AHORA 100 % ELÉCTRICO.

POR

250€
AL MES*

48 cuotas.
Entrada: 12.921,05 €.
Última cuota: 16.826,45 €.

INCLUYE 4 AÑOS DE GARANTÍA Y MANTENIMIENTO

HASTA LOS
15
AÑOS
DE TU TOYOTA

**GARANTÍA*
TOYOTA
RELAX**

*Consulta condiciones en toyota.es

TOYOTA AUTOALBA

www.toyota.es/concesionarios/autoalba

Emissiones CO₂ (g/km): 0. Consumo medio (kWh/100 km): 13,4 - 15,7

Parque Empresarial Campollano

6º Avda. nº3. Albacete | Telf: 967 218 381

C/ Ronda Sur, 24. Pol. Ind. El Murgón 3º

fase 02640 - Almansa | Telf: 967 310 936

*Precio correspondiente a Toyota C-HR+ Advance 77 kWh. Precio por financiar: 34.500 €. Toyota Easy Plus: 500 €. PVP al contado: 37.200 €. Entrada: 12.921,05 €. TIN: 7,50 %. TAE: 8,79 % (Toyota Easy Plus opcional no forma parte del coste de la financiación a efectos del cálculo de la TAE). 49 meses: 48 cuotas de 250 €/mes y última cuota: 16.826,45 €. Comisión de apertura financiada (2,99 %): 660,16 €. Importe total del crédito: 22.739,11 € (incluye Toyota Easy Plus). Importe total adeudado: 28.826,45 €. Precio total a plazos: 41.747,50 €. Coste total del crédito: 6.747,50 €. Importe de los intereses: 6.087,34 €. Sistema de amortización francés. Oferta financiera con el producto Toyota Easy de Toyota Kreditbank GmbH sucursal en España. Capital mínimo a financiar 17.000 € (si la última cuota es mayor, el mínimo será su valor). IVA, transporte, impuesto de matriculación, promoción, aportación del concesionario incluidos. Otros gastos de matriculación, pintura metalizada y equipamiento opcional no incluidos. Paquete Toyota Easy Plus con 4 años de Garantía y mantenimiento (un mantenimiento cada 15.000 km o un año, lo que antes suceda). Garantía Toyota Relax, hasta los 15 años o 250.000 km de tu Toyota renovable año a año. Consulte términos y condiciones en www.toyota.es. Modelo visualizado puede no corresponder con el modelo ofertado. Oferta válida hasta 02/03/2026 en Península y Baleares. Promoción no acumulable a otras ofertas o descuentos. Quedan excluidos de esta promoción los vehículos para flotas. Oferta ofrecida por Toyota España S.L.U. (Avda. Bruselas, 22. 28108 - Madrid) y su red de concesionarios. Para más información consulte condiciones en tu concesionario habitual o en toyota.es Los niveles de consumo de combustible así como de emisiones de CO₂ se miden en un entorno controlado, de acuerdo con los requisitos de la normativa Europea. Para más información o si está interesado en los valores de un vehículo con distinto acabado, por favor contacte con Toyota España, S.L.U. o su concesionario Toyota. El tipo de conducción junto con otros factores (condiciones de carretera y meteorológicas, tráfico, conducción del vehículo, equipo instalado después de la matriculación, carga, número de pasajeros, etc.) juega un papel en el consumo de combustible y emisiones de CO₂.

Staff

EDITA

Publicor Ediciones S.L.

DIRECTORA

Olaya Gomariz

direccion@publicor.com

marketing@publicor.com

ADMINISTRACIÓN

Aurora López

gestion@publicor.com

Chelo García

comercial2@publicor.com

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN

Paqui Lázaro

publicidad@publicor.com

design@publicor.com

Eva García (*ilustradora portada*)

publicidad1@publicor.com

DEPARTAMENTO COMERCIAL

667 654 400

comercial@publicor.com

DEPÓSITO LEGAL

AB/245/95

DIRECCIÓN

C/Torres Quevedo, 80

967 665 665

02003 Albacete

www.albaceteamano.com

Sumario

4

Artículo: Hellín y Tobarra

12

Semana Santa Albacete

16

Tu mascota

18

Especial mujer

26

Salud

30

Qué leer Marzo

Hellín y Tobarra: la Semana Santa que se escucha

La Semana Santa en la provincia de Albacete se vive de una forma intensa, profunda y difícil de explicar con palabras. En **Hellín y Tobarra**, el sonido del tambor no es solo un acompañamiento, sino el verdadero eje de una celebración que mezcla tradición religiosa, identidad popular y una energía colectiva que impresiona desde el primer momento. Aquí, la Semana Santa no se observa: se siente en el pecho, en la piel y en el ritmo constante que invade las calles.

“La primera vez que miles de tambores suenan al unísono, el impacto es imposible de olvidar.”

Las **tamboradas de Hellín**, declaradas Fiesta de **Interés Turístico Internacional**, reúnen cada año a más de 20.000 tamborileros. Durante días y noches, el redoble continuo acompaña a procesiones de gran belleza artística y emocional, creando una simbiosis única entre lo sagrado y lo popular. El tambor se convierte en lenguaje común, en una forma de expresión que une a generaciones enteras y que marca el calendario de todo un pueblo. Entre los momentos más destacados se encuentran la **tamborada del Viernes de Dolores**, la del **Miércoles Santo** y, especialmente, la noche del **Jueves Santo**, cuando el sonido no se detiene hasta la llegada del **Viernes**



Santo. La **Procesión del Silencio**, con la imagen del Cristo Yacente, es uno de los instantes más sobrecogedores: miles de personas guardan absoluto respeto mientras el contraste entre silencio y estruendo intensifica la emoción colectiva.

“En Hellín, el tambor marca el ritmo de la fe, la fiesta y la identidad.”

La mañana del **Viernes Santo**, la **subida al Calvario** congrega a hermandades, nazarenos, imágenes y tamborileros en un escenario lleno de luz, color y sentimiento. El **Encuentro del Domingo de Resurrección** pone el broche final a la celebración, con un silencio absoluto

Carrefour

ACTION

DRUNI

area fit®
Premium & Lifestyle Fitness



@cclosllanos
centrocomerciallosllanos.com/

CENTRO COMERCIAL
LOS LLANOS





COMPARTE EL
ARTÍCULO

Hellín y Tobarra: la Semana Santa que se escucha

**“El tambor no se aprende,
se hereda.”**

Visitar **Hellín y Tobarra en Semana Santa** es adentrarse en una experiencia sensorial única, donde el estruendo impresiona, emociona y atrapa. Una celebración que trasciende lo religioso para convertirse en un fenómeno cultural de primer nivel, capaz de dejar huella en quien la vive y de situar a estos municipios como referentes indiscutibles de la Semana Santa en España.

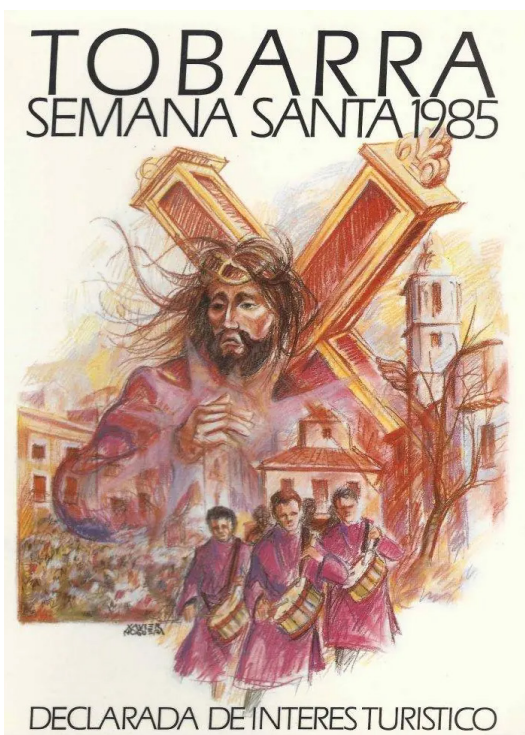
que precede a un estallido sonoro que simboliza la alegría y el renacer.

A pocos kilómetros, **Tobarra** vive la Semana Santa con una intensidad comparable, pero con rasgos propios. Su tamborada está considerada **la más larga de España**, con más de **100 horas** de toque casi ininterrumpido desde el **Miércoles Santo hasta el Domingo de Resurrección**. La túnica morada identifica a los tamborileros, que recorren las calles sin descanso, en una sucesión constante de redobles, encuentros y relevo entre cuadrillas.

“Cuando el tambor se detiene unos minutos, la emoción se multiplica.”

El momento más esperado en **Tobarra** llega el **Viernes Santo** con la Procesión al Calvario. Miles de personas se reúnen en la explanada para presenciar la bendición de Nuestro Padre Jesús Nazareno. Durante unos instantes, el sonido cesa por completo y el silencio se impone, creando uno de los momentos más intensos y emotivos de toda la Semana Santa.

En ambas localidades, las procesiones muestran un patrimonio escultórico de gran valor y una participación popular masiva. Nazarenos, costaleros y tamborileros forman largas filas que avanzan entre el público, demostrando que aquí la tradición no se conserva, se vive. Lo religioso y lo profano han convivido durante siglos hasta integrarse de forma inseparable.



HIPOTECAS

toma nota

- Ir a Eurocaja Rural
- Que me informen personalmente
- Y conseguir la financiación que necesito



Entrar y
preguntar

**EUROCAJA
RURAL**

La banca que tú quieres

La Semana Santa en el Pueblo

Tiempo para estar juntos

En muchos pueblos de Albacete, la Semana Santa se vive como una **pausa en el ritmo diario**, un momento en el que las familias vuelven a reunirse y el tiempo parece avanzar más despacio. Son días ideales para **hacer cosas juntos**, sin prisas ni agendas marcadas.

Las casas se llenan de actividad: preparar comidas tradicionales en familia, cocinar recetas que solo se hacen en estas fechas o compartir sobremesas largas donde se mezclan risas y recuerdos. Mientras unos cocinan, otros leen, escriben, dibujan o ayudan a los más pequeños a aprender tareas sencillas, recuperando oficios y costumbres que pasan de generación en generación.

La creatividad surge de forma natural en estos encuentros. No hace falta planificar grandes ac-

tividades; basta con sentarse alrededor de una mesa, salir a pasear juntos o dedicar tiempo a arreglar la casa, el huerto o el corral. La calma de los pueblos invita a crear desde lo cotidiano, a disfrutar del silencio y de la compañía.

La Semana Santa se convierte así en un **tiempo para reconectar con la familia**, compartir momentos sencillos y recordar que, a veces, lo más creativo es simplemente estar juntos.



¿AGOBIAO POR LAS **DEUDAS?**

LEY DE SEGUNDA OPORTUNIDAD ...

PROCEDIMIENTO LEGAL PARA CANCELAR TUS DEUDAS

- AUTÓNOMOS
- EMPRESARIOS
- PARTICULARES

INFÓRMATE SIN COMPROMISO

967 21 95 10

623 066 578

<https://abogadosdealbacete.es/>

Calle Rosario, 2, 2º piso, 02001 Albacete.



SERVICIO DE RECOGIDA SELECTIVA, RECUPERACIÓN Y RECICLAJE DE ROPA Y CALZADO USADO

Reciclar textil tiene su punto

Deposita la ropa y complementos limpios y secos en una BOLSA CERRADA.

EI CALZADO, EMPAREJADO. Ata los zapatos entre sí o únelos con cinta para que no se pierdan las parejas.

¿Tienes ropa o zapatos que ya no usas? No los tires. Dales una segunda vida depositándolos en el contenedor de ropa usada. Separar y reciclar tu ropa y calzado es muy fácil y ayuda a reducir residuos, cuidar el medio ambiente y apoyar un consumo más responsable.

Proyecto ampliación y mejora del servicio de recogida separada, transporte, almacenamiento temporal, recuperación y reciclaje, mediante gestor autorizado de ropa y calzado usado en localidades del CPMAA.



La Semana Santa que no se ve

Quienes hacen posible la tradición

Cuando pensamos en la Semana Santa, la imagen suele centrarse en las calles llenas de gente, los pasos avanzando lentamente o el sonido que envuelve el ambiente. Sin embargo, hay otra Semana Santa que permanece en segundo plano: la que se vive entre bastidores, gracias al trabajo silencioso de muchas personas sin las cuales nada sería posible.

“Cada detalle cuenta: detrás de cada paso hay manos que trabajan en silencio.”

Durante semanas, incluso meses antes, **costureras ajustan túnicas, arreglan bordados y cosen botones** con la paciencia y el cariño que heredaron de generaciones anteriores. Floristas seleccionan y preparan cada ramo, cuidando colores y formas para que todo esté listo en el momento exacto. En talleres y garajes, carpinteros y artesanos reparan estructuras, liján maderas y refuerzan piezas que deben soportar horas de esfuerzo y emoción. También están los músicos, que ensayan una y otra vez para que cada nota acompañe el paso con precisión, y las cocineras, que llenan las casas de aromas y **platos compartidos** para quienes pasan largas jornadas colaborando. Nadie busca protagonismo; el objetivo es que todo funcione.

“La Semana Santa no empieza en la calle, sino en cada gesto discreto que mantiene viva la tradición.”



Estas personas **trabajan movidas por la tradición, el compromiso y el cariño** por su pueblo. Su labor rara vez se ve, pero se siente en cada detalle: en cada aguja que cose, en cada flor colocada, en cada nota musical y en cada plato preparado. **Gracias a ellos, la Semana Santa es más que una procesión;** es un reflejo de comunidad, esfuerzo y dedicación compartida.



**aprende
a vivir**

RESIDENCIA
DE MAYORES



Albacete

**Donde nuestros
mayores se sienten
como en casa**



Peñas de San Pedro

Residencias en Albacete:

- **Peñas de San Pedro (80 Plazas) 967 977 801**
- **Los Alamos de Santa Gema (183 Plazas) 967 590 545**



aprendeavivir.es



SEMANA SANTA

ALBACETE

2026

PREGÓN SEMANA SANTA 2026

SÁBADO 21 DE MARZO

TEATRO CIRCO DE ALBACETE • 19.30 H

PREGONERO

D. GOYO GONZÁLEZ SÁNCHEZ

VIERNES DE DOLORES

27 MARZO

SOLEMNE PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LA SANGRE

A LAS 6.00 H DE LA TARDE

VIA MATRIS

A LAS 9.00 H DE LA NOCHE

DOMINGO DE RAMOS

29 MARZO

PROCESIÓN DE LAS PALMAS

A LAS 12.00 H DE LA MAÑANA

LUNES SANTO

30 MARZO

PROCESIÓN «DEJAD QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN A MÍ»

A LAS 5.30 H DE LA TARDE

MARTES SANTO

31 MARZO

PROCESIÓN DE LA ORACIÓN EN EL HUERTO

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

MIÉRCOLES SANTO

1 ABRIL

PROCESIÓN DE LA PASIÓN

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

JUEVES SANTO

2 ABRIL

PROCESIÓN DEL ENCUENTRO

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LA EXPIRACIÓN Y NTRA. SEÑORA DE LA SOLEDAD

A LAS 6.30 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL CALVARIO

A LAS 6.45 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DE NTRO. PADRE JESÚS DE MEDINACELI

A LAS 8.00 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL DOLOR EN LA NOCHE

A LAS 9.30 H DE LA NOCHE

PROCESIÓN DEL SILENCIO

A LAS 12.00 H DE LA NOCHE

VIERNES SANTO

3 ABRIL

SERMÓN DE LAS SIETE PALABRAS

A LAS 11.00 H DE LA MAÑANA

PROCESIÓN DEL SANTO VIA CRUCIS

A LAS 12.00 H DE LA MAÑANA

SOLEMNE PROCESIÓN DEL SANTO ENTIERRO

A LAS 7.30 H DE LA TARDE

SÁBADO SANTO

4 ABRIL

VISITA DE NTRA. SRA. REINA DE LA ESPERANZA MACARENA A LA INSTITUCIÓN BENÉFICA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

VISITA DE NTRA. SRA. DEL CALVARIO A AFAEPS

A LAS 4.00 H DE LA TARDE

VISITA DE NTRA. SRA. DE LA AMARGURA A LAS RESIDENCIAS DE MAYORES "ALCABALA" Y "VASCO NÚÑEZ DE BALBOA"

A LAS 4.00 H DE LA TARDE

PROCESIÓN DEL STMO. CRISTO DE LAS MISERICORDIAS

AL CEMENTERIO MUNICIPAL

A LAS 5.00 H DE LA TARDE

DOMINGO DE RESURRECCIÓN

5 ABRIL

PROCESIÓN DEL RESUCITADO

A LAS 10.00 H DE LA MAÑANA

STA. MARÍA MAGDALENA Y NTRA. SRA. DEL MAYOR DOLOR

A LAS 10.30 H DE LA MAÑANA

EL ENCUENTRO (PLAZA DEL ALTOZANO)

A LAS 11.30 H DE LA MAÑANA

FABRICAMOS A MEDIDA TODO TIPO DE LONAS Y MALLAS

Lonas para Camiones

Si necesitas una lona a medida para tu remolque, te recomendamos que nos contactes como empresa especializada en la fabricación de lonas y toldos a medida.

Mallas para cargas y transporte

Red de protección con mallas perfecta para todo tipo de transportes de paja, forraje y cubetas de residuos

Lonas de Invierno para piscinas

Mantén el agua de tu piscina con cobertores de invierno y evita aparatosas caídas de mascotas, niños etc...



CONTACTO

- 📞 Joel García: 679 95 53 84
- 📍 Poligono Ind. Romica Avenida A -NAVE A-13, 02007, Albacete
- 🌐 lonasalbacete.es



SERVICIO DE RECOGIDA SELECTIVA DE ACEITES VEGETALES USADOS DE ORIGEN DOMÉSTICO, COMERCIO Y SERVICIOS

Reciclar aceite tiene su punto



ENFRÍA EL ACEITE.
Deja que el aceite usado se enfríe totalmente.



Viértelo en una **BOTELLA DE PLÁSTICO** transparente bien cerrada.



¡NO USES BOTELLAS DE CRISTAL!



Llévalo al **CONTENEDOR** más cercano.



No debes verter directamente el aceite al contenedor.



Separa el aceite vegetal usado de tu hogar, guárdalo en un envase cerrado y deposítalo en el contenedor naranja de tu calle. Con este sencillo gesto evitas la contaminación del agua, fomentas el reciclaje y contribuyes a una gestión responsable de los residuos que protege el medio ambiente.



Proyecto nueva implantación y mejora del servicio de recogida separada, transporte, almacenamiento temporal y valorización mediante gestor autorizado de aceites vegetales usados, generados en el ámbito doméstico, del comercio y servicios, localidades CPMMA.

CONCURSO

LA MASCOTA MÁS GUAPA

Cuéntanos cómo llegó tu mascota a tu vida o alguna historia que recordéis con cariño.

Podría convertirse en protagonista de nuestra página.



Nombre: JASMÍN



Mándanos tu historia y una foto de tu mascota a comercial3@publicor.com.

¡ No olvides añadir tu telegono, tu nombre y el suyo !

PODRÁS GANAR UNA TARJETA DE REGALO DE 50 € PARA GASTAR EN TIENDAS AVICON

su ladrido es muy peculiar, jaja. Ella es lo más. La amo. La amo yo, y quien la conoce queda prendad@ de ella, aunque de primeras no le gusten los perros o tenga miedo, **Jasmín es totalmente terapéutica!!!** Ojalá la pudieseis conocer y pasar un rato con ella, porque con palabras me quedo corta. Soy amante de los animales, pero ella tiene algo especial... muy especial.

Y por supuesto, 7 años después, **me sigue salvando cada día.** Gracias y un abrazo muy fuerte.

Rocio Saez Moreno

AVICON Tienda

Cuando el campo cambia, hay que estar preparados.

ALIMENTACIÓN ANIMAL Y ACCESORIOS GANADERÍA Y MASCOTAS
FERRETERÍA Y BRICOLAJE
JARDINERÍA Y BOTÁNICA

Av. 4ª, 74, 02007 Polígono Campollano

tienda@avicontienda.com | avicontienda.com | 967 296 526



Las mujeres sostienen el pueblo... ¿y quién las sostiene a ellas?

En cada surco, en cada pueblo, en cada jornada que empieza antes de que amanezca, hay mujeres que sostienen la vida con una fortaleza silenciosa. Mujeres que trabajan la tierra, que atienden negocios familiares, que cuidan de mayores y niños, que gestionan hogares y explotaciones agrícolas casi al mismo tiempo. Mujeres que hacen patria desde lo cotidiano. En el mundo rural, su papel no siempre ocupa titulares, pero es esencial. Son ellas quienes siembran, crían, producen y organizan. Quienes mantienen vivas las tradiciones y, al mismo tiempo, impulsan cambios. Quienes convierten cada dificultad en aprendizaje y cada reto en oportunidad.

Sostienen la economía local, el tejido social y el futuro del pueblo.



Sin embargo, muchas veces lo hacen relegando su propia salud y bienestar. El cansancio acumulado, las sobrecargas físicas y el estrés forman parte de una rutina que rara vez se detiene. Por eso, hablar de igualdad en el entorno rural también implica hablar de autocuidado, de descanso y de acceso a recursos sanitarios.

Cuidar a quienes cuidan es una responsabilidad colectiva.

En este 8 de marzo, reconocer a las mujeres rurales no es solo aplaudir su esfuerzo, sino también recordar que su fuerza merece apoyo, visibilidad y oportunidades. Porque donde hay una mujer trabajando por su pueblo, hay futuro. Y donde se la respalda, ese futuro crece con raíces más profundas y firmes.




MENOS LIKES AL ODIO: mujeres frente a la violencia digital

Con Elena Reinés y Mara Mariño

6 de marzo | 11:30 am | Filmoteca de Albacete
Pl. Altozano, 9



comisiones obreras
de Castilla-La Mancha



Ellos por dinero,
nosotras por amor

Inscripción hasta completar aforo:



Empoderamiento femenino

Elegir quién eres y cómo vivir

El empoderamiento femenino es un proceso continuo de crecimiento personal que culmina cuando una mujer puede expresarse en sociedad desde su **autenticidad**. No es un destino concreto ni una meta cerrada, sino un camino de autoconocimiento, superación y libertad de elección.

“El empoderamiento no es poder sobre otros, sino poder sobre una misma.”

A lo largo de la vida, las mujeres **recuperan poder cuando se enfrentan a sus miedos**, refuerzan su confianza y toman decisiones alineadas con lo que realmente desean. Una mujer empoderada **cree en sí misma**, escucha su brújula interna y avanza con determinación, incluso en contextos adversos. **Su fuerza no depende de un cargo, un salario o un reconocimiento externo**, sino de la seguridad de que su vida tiene sentido para ella.

Durante años se ha asociado el empoderamiento al éxito profesional o a la independencia económica. Sin embargo, esta visión resulta limitada. **El verdadero empoderamiento reside en sentir que lo que se hace es valioso**. Cuidar de un hogar, acompañar a una familia o elegir un proyecto vital centrado en los cuidados también es una expresión legítima de amor, compromiso y autonomía.

“Una mujer empoderada es aquella que elige su camino sin pedir permiso.”



La autoestima, la determinación y la capacidad de salir de la zona de confort son elementos clave, pero no exclusivos. El empoderamiento abarca realidades diversas y decisiones distintas. Por ello, **una mujer que decide ser ama de casa por elección propia, sintiéndose realizada y plena, también es una mujer empoderada**. Porque empoderarse, en esencia, es vivir la vida que una quiere y como una quiere.



TOÑI PASTRANA

(Más Imagen)



MÁS IMAGEN
EVENTOS & MARKETING

ENCUÉTRANOS EN

📍 C/ Mayor 35(Edificio Legorburu) - Planta 4- 02001 Albacete

☎ 639335116

PARA MÁS INFO



masimagineventos.es

Compartir artículo



Tres décadas creando experiencias que dejan huella

Hablar de Toñi Pastrana es hablar de visión, constancia y pasión por comunicar. **Empresaria y referente en el ámbito de los eventos, el marketing y la comunicación en Albacete**, lleva más de 20 años al frente de su propia empresa, **Más Imagen**, convirtiendo ideas en experiencias memorables.

Su trayectoria está marcada por **grandes eventos institucionales**, empresariales y culturales que han contribuido a posicionar a Albacete, a Castilla-La Mancha y trabajado por todo el país. Pero más allá de la producción y el protocolo, Toñi entiende cada proyecto como una oportunidad para emocionar y conectar.

Durante 12 años fue presidenta de AMEPAP, defendiendo el liderazgo femenino y dando visibilidad al talento de muchas mujeres empresarias. Hoy impulsa un nuevo reto ilusionante: la creación de la Federación de Mujeres Líderes de Castilla La Mancha, una iniciativa que aspira a unir y fortalecer a mujeres que inspiran, que crean que fortalecen nuestra región.

Toñi lo tiene claro: **“caerse forma parte del camino, pero levantarse**

es una decisión. Cuando piensas en grande y trabajas con visión, los resultados llegan.”

En este momento vital y profesional, reconoce que nada se construye en solitario: “El éxito no es individual. Siempre hay un equipo a tu lado que cree, empuja y sostiene.” Agradecida a las personas que la han acompañado durante estos años y a quienes hoy siguen a su lado, José Campos su socio, Cecilia, Patricia y Noelia, para continuar mirando al futuro con determinación. Y agradecer sobre todo a su familia que siempre la ha apoyado y creído en ella en todos los momentos que ha vivido.

Porque para Toñi Pastrana, el futuro no se espera: se crea.



La brecha salarial de género en España

La brecha salarial de género continúa siendo una de las **principales expresiones de desigualdad** en el mercado laboral. En España, las mujeres cobran de media un **19,6 % menos que los hombres**, lo que supone una diferencia anual de más de 5.200 euros. Una realidad que, lejos de corregirse, ha aumentado en los últimos años.

“La desigualdad salarial no es una excepción, es una estructura.”

Según el Foro Económico Mundial, al ritmo actual se necesitarán 134 años para alcanzar la paridad total entre mujeres y hombres. Esta brecha no responde a una única causa, sino a **factores estructurales profundamente arraigados**. El peso de los cuidados sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres, que asumen hasta **once veces más responsabilidades** domésticas que los hombres.

Además, la **segregación ocupacional concentra a las mujeres en sectores peor remunerados**, como la educación, las actividades

administrativas o culturales, mientras que su presencia en puestos de liderazgo continúa siendo minoritaria. Esta situación empuja a muchas a reducir jornadas, aceptar empleos a tiempo parcial o abandonar el mercado laboral.

“La brecha salarial de hoy es la pensión desigual de mañana.”

Aunque se han implementado avances como la subida del SMI o la ampliación del permiso de paternidad, las políticas actuales **resultan insuficientes**. Desde organizaciones sociales se reclama mayor corresponsabilidad en los cuidados, transparencia salarial, acceso equitativo a puestos de decisión y una apuesta firme por sectores estratégicos como las disciplinas STEM. **Cerrar la brecha salarial no es solo una cuestión económica, sino de justicia social y derechos humanos.**



EUROPA FASHION - ACADEMY

Centro de Estudios Profesionales Peluquería y Estética

ACADEMIA HOMOLOGADA EN PELUQUERÍA Y ESTÉTICA.

CURSOS 2026

PROXIMO CURSO PELUQUERÍA

Nº FPTD/2025002/2131

• SERVICIOS AUXILIARES DE PELUQUERÍA

Consulta nuestra web

Inscríbete aquí

- Dirigido a desemplead@s
- Sin requisitos de acceso
- NIVEL I
- Posibilidad de Beca

CURSOS 100% SUBVENCIONADOS

Posibilidad de becas:
Por discapacidad, violencia de género, transporte, de asistencia por zonas despobladas, parados de larga duración y mayores de 50 años

Infórmate sin compromiso

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN PROFESIONAL Y DEPORTES

Castilla-La Mancha

Calle Mariana Pineda, 6 (esquina con calle Industria) / 02005 ALBACETE

www.europafashion.academy **967 666 667**

Te esperamos en Facebook Europa Fashion Formación



COMPARTE EL
ARTÍCULO

Las mujeres en la Semana Santa rural

Tradición, esfuerzo y protagonismo silencioso



En los pueblos de Albacete, la Semana Santa no solo se vive en las calles con tambores y procesiones, sino también **detrás de cada paso, cada flor y cada túnica**, donde las mujeres han desempeñado históricamente un papel imprescindible. Su contribución, muchas veces invisible, es el hilo que mantiene viva la tradición.

“Cada puntada, cada ramo y cada plato son historia y dedicación femenina.”

Desde hace generaciones, las mujeres han sido **costureras de túnicas y mantos**, bordadoras de detalles que hoy forman parte de los pasos más emblemáticos. También son **floristas**, encargadas de crear los arreglos que adornan las imágenes, y **cocineras**, que preparan potajes, torrijas y dulces de Semana Santa que unen a las familias en torno a la mesa. Sin su dedicación, la celebración no

tendría la misma fuerza ni continuidad. Su trabajo incluye además la planificación de actos, la coordinación de hermandades y la transmisión de conocimientos a jóvenes, asegurando que cada tradición se conserve con respeto y cariño.

“La Semana Santa rural no sería la misma sin su creatividad y compromiso.”

Hoy, las mujeres ocupan espacios que antes les eran inaccesibles, participando activamente en la dirección de procesiones y en la vida comunitaria. **Reconocer su esfuerzo es valorar la tradición, la identidad y la historia viva que ellas representan, y recordar que la Semana Santa es también fruto de sus manos y de su corazón.**



ELENA ESPINOSA
Clínica de Optometría y
Terapia visual especializada



CLÍNICA DE OPTOMETRÍA Y TERAPIA VISUAL

ELENA ESPINOSA

La gran ayuda en las dificultades escolares

En consulta recibimos a familias preocupadas porque su hijo tiene dificultades en el cole y con nosotros encuentran respuestas y ayuda sólida gracias a nuestra valoración optométrica y terapia visual especializada.

¿Por qué nosotros ayudamos en dificultades escolares?

La visión es un proceso neurológico complejo e interviene en el rendimiento escolar. Está en el cerebro y permite que veamos enfocado, no doble, que los ojos se muevan, que lo que vemos interprete y sepamos dónde está... ¡Y todo debe ser rápido y estable! En estos niños, aunque lleven gafas o no, detectamos ineficacia en otros procesos visuales. Es básico saber qué está pasando, haciendo las pruebas justas y necesarias, no más.

¿Qué muestran en dificultades de rendimiento escolar?

- Dificultad en atención al leer o en tareas de cerca.
- Las palabras se amontonan, “bailan” o llegan a estar dobles.
- Confunde renglones o usa el dedo para no perderse.
- Le cuestan los problemas de mates.
- Dificultad con letras o palabras.
- Dificultad para leer una partitura...es muy complejo. Te lo puedo asegurar, toco el piano...

¿Qué podemos hacer por tu hijo?

Lo primero, nuestro estudio optométrico clínico para dificultades escolares. Con los re-

sultados, analizar y valorar si hay que hacer terapia visual con protocolos especializados. No son ejercicios simplemente...es mucho más complejo.

¿Nuestro estudio optométrico y terapia visual deja de lado otras especialidades?

Al revés. La coordinación entre profesionales es básica: maestros y orientación del cole, oftalmólogo que lo trate...cuanta más, mejor. Los papás y mamás merecen y necesitan tranquilidad, no tienen que elegir entre un profesional u otro.

Lo más importante para nosotros es ayudar al niño y a su familia.

Si los síntomas los has apreciado en tu hijo, contáctanos. Te dejo el cuestionario de síntomas completo en el QR, por si te es útil.

ELENA ESPINOSA, Clínica de Optometría y Terapia Visual en Albacete

La dé toda tu familia



Cuestionario completo

Escuchar el cuerpo: la clave para prevenir lesiones

El ritmo del día a día, trabajo, tareas domésticas, deporte o largas horas sentados, pasa factura al cuerpo sin que apenas nos demos cuenta. Un dolor de espalda que “ya se pasará”, una molestia en el cuello o una sobrecarga en las piernas suelen convertirse en algo habitual... hasta que dejan de serlo y limitan nuestra rutina. La fisioterapia no es solo un recurso cuando la lesión ya está presente. También es prevención. Revisar la postura, fortalecer la musculatura adecuada o aprender a movernos correctamente puede evitar problemas mayores a largo plazo. Muchas dolencias comunes, como la lumbalgia o las contracturas cervicales, están relacionadas con hábi-

tos repetidos y malas posiciones mantenidas en el tiempo.

“El dolor no es normal: es la forma que tiene el cuerpo de pedir atención.”

Además, el tratamiento fisioterapéutico ayuda a mejorar la movilidad, reducir la inflamación y acelerar la recuperación tras una lesión o intervención quirúrgica. Pero, sobre todo, enseña a conocer nuestro propio cuerpo. Dedicar tiempo al cuidado físico no es un lujo, es una inversión en bienestar. Porque cuando el cuerpo funciona bien, todo lo demás fluye mejor.

ClínicaGualda Medicina Biológica Integrativa en Aparato Locomotor

- Dolor de columna vertebral
- Artrosis
- Dolor de hombro
- Fibromialgia
- Dolor de rodilla
- Lesiones musculotendinosas

Menos dolor, mejor vida

📍 Calle Concepción 11 3ºA 02002 Albacete

☎ 967217515

☎ 648932275

🌐 www.clinicagualda.es

Más info en
nuestra web



GRANDAUDITION

**“Más de 20 años cuidando
vuestra salud auditiva en Albacete”**

Pilar Sánchez y Loli Lozoya
GrandAudition Albacete

**REVISA
GRATIS**
tu audición

**PRUEBA
30 días**
sin compromiso



GRANDAUDITION ALBACETE

Pl. la Constitución, 1
02001 Albacete
Tel: 967 04 67 29



PILAR VERGARA

“LA MENOPAUSIA DE LA VISIÓN” EL CAMBIO VITAL INEVITABLE



La presbicia, conocida como “vista cansada”, es un proceso tan universal como inesperado. Suele manifestarse entre los **40 y 45 años**, aunque en algunas personas aparece un poco antes o después. Llega de repente: un día alejamos el libro o el móvil para poder enfocar mejor. Y da igual si siempre hemos disfrutado de una visión impecable; **nadie se libra**. No es una enfermedad, sino un cambio fisiológico: el cristalino pierde elasticidad y al ojo le cuesta enfocar de cerca.



Aunque no podemos evitarla, sí es posible **retrasar su aparición y progresión** con buenos hábitos: una iluminación adecuada, pausas visuales durante el uso prolongado de pantallas, una postura ergonómica al leer y un descanso suficiente. A ello se suma la **terapia visual bien**

dirigida, que mediante ejercicios específicos ayuda a mantener la flexibilidad acomodativa y la eficiencia del sistema visual, contribuyendo a que la presbicia se manifieste más tarde.

Cuando ya aparece, unas lentes adecuadas al tipo de trabajo son fundamentales. No es lo mismo pasar horas frente al ordenador que alternar lectura, desplazamientos y tareas de precisión. Existen soluciones (*monofocales, ocupacionales o progresivas*) diseñadas para adaptarse a las necesidades reales de cada persona.

Y conviene desmontar un mito persistente: **usar gafas no empeora la vista ni acelera la presbicia**. Al contrario, evita forzar los ojos y reduce la fatiga.

En el **Centro de Optometría y Terapia Visual Vergara** realizamos estudios personalizados, buscando para cada caso la mejor solución para mantener una visión cómoda y funcional durante más tiempo.

Para más
información
consulta mi web



Comienza el año SIN DOLOR

ALBADOLOR
CLÍNICA DEL DOLOR ALBACETE

Clínica especializada en el **DIAGNÓSTICO y TRATAMIENTO**
del **DOLOR CRÓNICO y AGUDO**



Expertos en el tratamiento intervencionista avanzado del dolor, con las técnicas más punteras a nivel nacional, entre ellas la radiofrecuencia, destinada a tratar los casos de dolor más resistente

Principales Indicaciones:

- Dolor lumbar, ciático y de cervicales
- Dolor crónico de hombro, rodilla, cadera, sacroilíacas
- Neuralgias (postherpética, túnel carpiano,...)
- Dolores postquirúrgicos
- Alternativas a cirugías
- Dolor facial (trigémico, bruxismo, ATM)
- Cefaleas
- Fascitis plantar
- Tendinitis
- Neuroma de Morton
- Cefaleas
- Neuralgia de Arnold



Dr. Martín Arcas - Médico Anestesiólogo - N° Colegiado: 020202254

Dr. Luis Azcue - Médico Rehabilitador - N° Colegiado: 020204302

Teléfonos de citas:

Clínica Quirón Albacete: **967 190 072** y Clínica HLA El Rosario: **967 503 006**
Clínica MIE: **967 115 064 / 663 999 907 (WhatsApp)**

Más información en:

www.albadolor.com • albadolor@albadolor.com

QueLeerMarzo

**CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS**

Juan Gómez Bárcena

Abril o nunca



ABRIL O NUNCA
(Juan Gómez Bárcena)

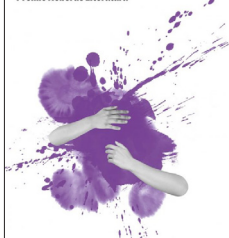
Teresa cumple años dos veces cada año: una con mamá y otra con papá; una en Madrid y otra en Benidorm. Cosas de tener padres divorciados. En Madrid siempre es lo pasa mejor, con sus amigas del colegio, pero este año en Benidorm le espera una sorpresa: su padre, Daniel, la llevará a bucear. Y ese día en la Cala de los Amarillos, con Teresa sonriendo en el agua, pasará algo que lo cambiará todo.

En Abril o nunca acompañamos a Daniel tras ese día clave, y recorremos con él una crisis de los cuarenta marcada por la culpa, la posibilidad de un nuevo amor, la amistad en la madurez, la noche horter de Benidorm, los foros de internet y sus teorías conspiranoicas y, una y otra vez, ese día en la Cala de los Amarillos que vuelve como una obsesión: la de viajar en el tiempo para cambiar el pasado.

**CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS**

HAN KANG
Tinta y sangre

Premio Nobel de Literatura



TINTA Y SANGRE
(Han Kang)

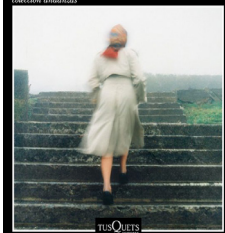
Cuando Inju, una reconocida pintora, muere en un accidente de coche, su mejor amiga, Cheonghee, se niega a creer lo que un crítico de arte afirma: que la artista se suicidó. Cheonghee se embarcará en una investigación obsesiva que la llevará a desentrañar aspectos desconocidos de una biografía cargada de fragilidad y desamparo. Pero la búsqueda de la verdad, a ratos peligrosa, supondrá remover su propia historia, hurgar en viejas heridas y padecer el vértigo que produce el misterio de la existencia.

Los sueños y los recuerdos, el arte y la astrofísica, la poesía y el suspense son algunos de los elementos que componen este peculiar y fascinante thriller que la Premio Nobel escribió después de La vegetariana.

**CÓMPRALO EN
POPULAR
LIBROS**

Fernando Aramburu
MAITE

colección andanzas



MAITE
(Constantino Molina)

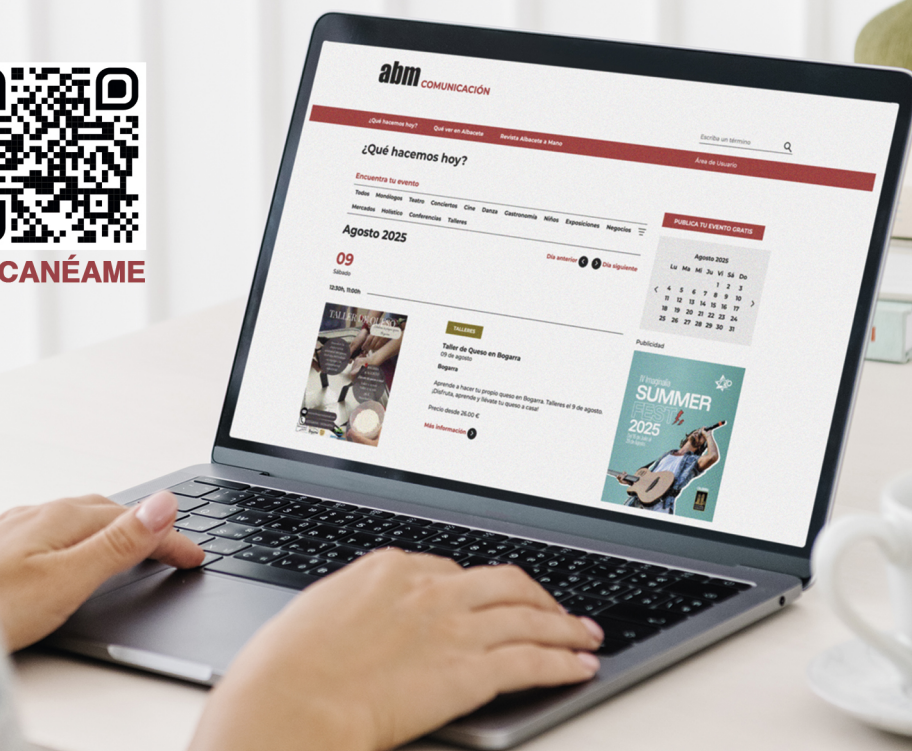
San Sebastián, julio de 1997. Mientras su marido está de viaje por trabajo, Maite recibe a su hermana Elene, que, tras pasar largos años en Estados Unidos, vuelve a su ciudad porque la madre de ambas ha sufrido un ictus. En los días que pasarán juntas, las hermanas y la madre conviven y conversan pero rehúyen decirse toda la verdad. También evitan mirar de frente la tensión social que las rodea: ETA ha secuestrado a un concejal de Ermua, Miguel Ángel Blanco, y amenaza con ejecutarlo si no se cumplen sus demandas. Los hechos históricos corren en paralelo a la intimidad de Maite, una mujer sensible, compasiva, atenta, pero atrapada en convenciones que le impiden abrir los ojos y afrontar la realidad. Fernando Aramburu lo ha vuelto a hacer: nos entrega una novela emocionante e inolvidable.

Qué hacemos hoy?

Agenda total de Albacete y provincia
¡Para que no te pierdas nada!



ESCANÉAME



Octavio Cuartero, 17
967 22 58 63

abm

www.albaceteamano.com

PAC 2026



Globalcaja

Con los pies en el campo

Tramita la PAC con quien te entiende

Te ayudamos
con la PAC y
te anticipamos
el importe*

Descarga la App
Globalcampo de
Globalcaja y gestiona tu
explotación con la
experiencia y cercanía
de siempre. Más de 10
años acercando la
gestión digital al campo.



*Concesión sujeta a la aprobación de Globalcaja