



El alcalde, Juan Antonio Lara, durante la presentación de Benalmádena estos días en la Feria Internacional de Turismo.

### En el marco de FITUR

## Benalmádena cierra nuevos acuerdos para atraer mercados al alza de emisores de turistas

Benalmádena mantiene su presencia en la Feria Internacional de Turismo de Madrid con una intensa agenda de reuniones y citas profesionales e institucionales. La delegación, que estuvo encabezada por el alcalde, Juan Antonio Lara, junto con la edil responsable de Turismo, Presi

Aguilera, ha servido para alcanzar acuerdos y poner otros en marcha con agencias de viajes, alojamientos, servicios turísticos, transportes, guías e informadores y otras compañías turísticas relacionadas con el ocio, la cultura o el turismo idiomático vinculadas al sector turístico.

PÁGINAS 4 Y 5

## El Centro de Exposiciones ultima su puesta a punto para albergar la primera gran muestra del año

El espacio inaugurará el 31 de enero la primera de sus exposiciones con el prestigioso fotógrafo Francesc Català-Roca como gran protagonista

PÁGINA 3

## Concluyen las VII Jornadas de Adolescencia

La Casa de la Cultura acogió el martes la última charla de las VII Jornadas de Adolescencia, una actividad incluida en el programa "UMA en la provincia", organizada por el Ayuntamiento de Benalmádena y la Fundación General de la Universidad de Málaga (FGUMA).

La psiquiatra Sara González fue la encargada de cerrar el programa tras tener que suspender esta charla el pasado noviembre por el paso de la DANA. Unas 70 personas pudieron conocer la importancia de la salud mental y cómo proteger a los más jóvenes de la hiperconexión digital.

Página 6

## Angela Swan presenta novela en la Biblioteca de Arroyo

ÚLTIMA



### NUESTROS PLATOS DEL DÍA

Martes: Migas Cortijeras

Miércoles: Cazuela de Fideos y Marisco

Jueves: Judiones con Chorizo

Viernes: Arroz Caldoso

Avda. de la Constitución, 61  
Junto Policía Local - Benalmádena

Tfn.: 951 468 667  
647 234 766

Ven a tus gasolineras de **Carrefour ESTEPONA, MIJAS, VALLE DEL GUADALHORCE y TORREMOLINOS, te esperamos.**



# -8%

## todos los días

Por ser socio de



¿Vienes?

En repostajes en Estaciones de Servicio Carrefour. Acumulado en tu próximo ChequeAhorro.

**FARMACIAS DE GUARDIA**

DE 9:30H. A 9:30H.

**SÁBADO 25**  
ARROYO DE LA MIEL  
Avda. Marenostrum 3

**DOMINGO 26**  
ARROYO DE LA MIEL  
Avda. Cerro del Viento  
Myramar Tívoli



**M-103 ESTUPA - TORREMUELLE**

Urbanización Benalmarina	Estupa Tibetana	Benalmádena Pueblo	Arroyo de la Miel	Flatotel	Playabonita
6:55	6:56	7:00	7:11	7:21	7:30
7:20	7:21	7:25	7:39	7:52	8:00
7:40	7:41	7:45	7:59	8:12	8:20
7:45	7:46	7:51	8:07	8:22	8:30
8:20	8:21	8:26	8:42	8:57	9:05
8:50	8:51	8:57	9:14	9:30	9:38
9:15	9:16	9:22	9:39	9:55	10:03
9:45	9:46	9:52	10:09	10:25	10:33
10:15	10:16	10:22	10:39	10:55	11:03
10:50	10:51	10:57	11:14	11:30	11:38
11:15	11:16	11:22	11:39	11:55	12:03
11:40	11:41	11:47	12:04	12:20	12:28
12:10	12:11	12:17	12:34	12:50	12:58
12:30	12:31	12:37	12:54	13:10	13:18
12:55	12:56	13:02	13:19	13:35	13:43
13:20	13:21	13:27	13:44	14:00	14:08
13:45	13:46	13:52	14:09	14:25	14:33
14:10	14:11	14:17	14:34	14:50	14:58
14:30	14:31	14:37	14:55	15:12	15:20
14:50	14:51	14:57	15:15	15:32	15:40
15:20	15:21	15:27	15:44	16:00	16:08
15:45	15:46	15:52	16:09	16:25	16:33
16:10	16:11	16:17	16:34	16:50	16:58
16:35	16:36	16:42	16:59	17:15	17:23
16:55	16:56	17:00	17:18	17:34	17:43
17:25	17:26	17:30	17:47	18:01	18:10
17:50	17:51	17:55	18:12	18:26	18:35
18:15	18:16	18:20	18:37	18:51	19:00
18:50	18:51	18:55	19:12	19:26	19:35
19:10	19:11	19:14	19:29	19:42	19:50
19:35	19:36	19:40	19:57	20:11	20:20
20:00	20:01	20:05	20:22	20:36	20:45
20:30	20:31	20:35	20:52	21:06	21:15
20:55	20:56	21:00	21:17	21:31	21:40
21:20	21:21	21:25	21:42	21:56	22:05
21:45	21:46	21:50	22:07	22:21	22:30
22:05	22:06	22:10	22:27	22:41	22:50



**M-103 TORREMUELLE - ESTUPA**

Playabonita	Flatotel	Arroyo de la Miel	Benalmádena Pueblo	Estupa Tibetana	Urbanización Benalmarina
6:55	7:05	7:25	7:39	7:43	7:45
7:20	7:30	7:53	8:08	8:13	8:15
7:40	7:51	8:17	8:35	8:40	8:43
8:05	8:16	8:43	9:02	9:07	9:10
8:25	8:36	9:03	9:22	9:27	9:30
8:45	8:56	9:23	9:42	9:47	9:50
9:15	9:27	9:54	10:14	10:20	10:23
9:45	9:57	10:24	10:44	10:50	10:53
10:10	10:22	10:49	11:09	11:15	11:18
10:40	10:51	11:18	11:37	11:42	11:45
11:05	11:16	11:43	12:02	12:07	12:10
11:40	11:51	12:18	12:37	12:42	12:45
12:10	12:21	12:48	13:07	13:12	13:15
12:35	12:46	13:13	13:32	13:37	13:40
13:00	13:11	13:38	13:57	14:02	14:05
13:25	13:34	14:00	14:17	14:22	14:25
13:45	13:54	14:20	14:37	14:42	14:45
14:10	14:19	14:45	15:02	15:07	15:10
14:30	14:40	15:15	15:32	15:37	15:40
15:00	15:14	15:40	15:57	16:02	16:05
15:25	15:34	16:00	16:17	16:22	16:25
15:50	15:59	16:25	16:42	16:47	16:50
16:15	16:24	16:50	17:07	17:12	17:15
16:40	16:49	17:15	17:32	17:37	17:40
17:05	17:14	17:40	17:57	18:02	18:05
17:30	17:39	18:05	18:22	18:27	18:30
17:50	17:59	18:25	18:42	18:47	18:50
18:15	18:24	18:50	19:07	19:12	19:15
18:40	18:49	19:15	19:32	19:37	19:40
19:05	19:14	19:40	19:57	20:02	20:05
19:40	19:49	20:15	20:32	20:37	20:40
20:00	20:09	20:35	20:52	20:57	21:00
20:25	20:34	21:00	21:17	21:22	21:25
20:50	20:59	21:25	21:42	21:47	21:50
21:20	21:29	21:55	22:12	22:17	22:20
21:50	21:59	22:25	22:42	22:47	22:50
22:10	22:19	22:45	23:02	23:07	23:10
22:35	22:44	23:10	23:27	23:32	23:35
23:00	23:09	23:32	23:47	23:52	23:55

LUNES A VIERNES / MONDAYS TO FRIDAYS

WWW.URBANOSDEBENALMADENA.COM

**SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS / SATURDAYS, SUNDAYS AND HOLIDAYS**

6:55	6:56	7:00	7:11	7:21	7:30
7:45	7:46	7:51	8:05	8:17	8:27
8:20	8:21	8:26	8:40	8:52	9:02
8:50	8:51	8:56	9:11	9:09	9:35
9:25	9:26	9:31	9:46	9:44	10:10
10:05	10:06	10:11	10:26	10:24	10:50
10:50	10:51	10:56	11:11	11:09	11:35
11:15	11:16	11:21	11:36	11:34	12:00
11:45	11:46	11:51	12:06	12:04	12:30
12:15	12:17	12:23	12:40	12:38	13:10
12:55	12:56	13:01	13:16	13:14	13:40
13:20	13:21	13:26	13:41	13:39	14:05
13:45	13:46	13:51	14:06	14:04	14:30
14:30	14:31	14:37	14:52	14:50	15:17
14:50	14:51	14:57	15:12	15:10	15:37
15:20	15:21	15:26	15:41	15:39	16:05
15:45	15:46	15:51	16:06	16:04	16:30
16:25	16:26	16:31	16:46	16:44	17:10
16:55	16:56	17:01	17:16	17:14	17:40
17:25	17:26	17:31	17:44	17:43	18:07
17:55	17:56	18:01	18:14	18:13	18:37
18:30	18:31	18:36	18:49	18:48	19:12
19:10	19:11	19:16	19:29	19:28	19:52
19:35	19:36	19:41	19:54	19:53	20:17
20:05	20:06	20:11	20:24	20:23	20:47
20:30	20:31	20:36	20:49	20:48	21:12
21:10	21:11	21:16	21:29	21:28	21:52
21:45	21:46	21:51	22:04	22:03	22:27
22:10	22:11	22:16	22:29	22:28	22:52

WWW.URBANOSDEBENALMADENA.COM

**TREN DE CERCANÍAS**

**ARROYO DE LA MIEL**

Dirección Málaga

06.23; 06.58;  
07.34; 07.54\*;  
08.14; 08.34\*;  
08.54;  
09.14\*;  
09.34; 09.54;  
10.14; 10.34; 10.54;  
11.14; 11.34; 11.54;  
12.14; 12.34; 12.54;  
13.14; 13.34; 13.54;  
14.14; 14.34; 14.54;  
15.14; 15.34; 15.54;  
16.14; 16.34; 16.54;  
17.14; 17.34; 17.54;  
18.14; 18.34; 18.54;  
19.14; 19.34; 19.54;  
20.14; 20.34; 20.54;  
21.14; 21.34; 21.54;  
22.14; 22.33;  
23.03; 23.33;  
00.03; 00.33

\*Horario de Lunes a Viernes  
Monday to Friday only

Dirección Fuengirola

05.50; 06.25  
07.00; 07.22\*;  
07.41;  
08.01\*;  
08.21; 08.41\*;  
09.01; 09.21; 09.41;  
10.01; 10.21; 10.41;  
11.01; 11.21; 11.41;  
12.01; 12.21; 12.41;  
13.01; 13.21; 13.41;  
14.01; 14.21; 14.41;  
15.01; 15.21; 15.41;  
16.01; 16.21; 16.41;  
17.01; 17.21; 17.41;  
18.01; 18.21; 18.41;  
19.01; 19.21; 19.41;  
20.01; 20.21; 20.41;  
21.01; 21.21; 21.41;  
22.01; 22.31;  
23.01; 23.31; 00.01

\*Horario de Lunes a Viernes  
Monday to Friday only



**INFORMACIÓN DE INTERÉS**

- AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA: 952 579 800
- ALCALDÍA: 952 579 891
- APERTURAS: 952 579 944
- EXTRANJEROS: 952 579 972
- PLUSVALÍA: 952 579 928 / 932
- INTERVENCIÓN FACTURAS: 952 579 948
- CATASTRO: 952 579 933
- PADRÓN: 952 579 805
- PERSONAL: 952 579 954
- PLAYAS: 952 579 961
- SANIDAD: 952 579 830
- TRANSPORTES: 952 579 881
- TESORERÍA: 952 579 809 / 985
- URBANISMO: 952 579 876
- PUERTO DEPORTIVO: 953 577 022
- SERVICIOS OPERATIVOS: 952 562 214
- POLIDEPORTIVO ARROYO DE LA MIEL: 606 162 500

- EMERGENCIAS: 112 - 952 563 429
- POLICÍA LOCAL: 092 - 952 562 142
- BOMBEROS: 080 - 952 563 429
- GUARDIA CIVIL: 062
- POLICÍA NACIONAL: 091
- EMERGENCIAS SANITARIAS: 061
- PROTECCIÓN CIVIL: 952 562 655

- POLIDEPORTIVO BENALMÁDENA PUEBLO: 606 162 501
- EMABESA: 952 577 070
- PROVISE: 952 561 182
- INNOBEN: 952 563 586
- INNOVA (FESTEJOS Y JUVENTUD): 952 57 60 23
- CASA DE LA CULTURA: 952 444 689
- BENALFORMA: 952 562 085
- CENTRO DE FORMACIÓN PERMANENTE (OVOIDE) 952 566 549

**BENALMÁDENA**

- BIBLIOTECA ARROYO DE LA MIEL: 952 574 151
- BIBLIOTECA BENALMÁDENA PUEBLO: 952 448 592
- CENTRO DE EXPOSICIONES: 952 562 820
- MUSEO PRECOLOMBINO: 952 449 527
- CASTILLO DE BIL-BIL: 952 444 320
- CENTRO DE LA MUJER: 952 577 372
- OFICINA DE TURISMO: 952 442 494
- CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES COMUNITARIOS Arroyo de la Miel. Tlf. 951922570
- CENTRO PARTICIPACIÓN MAYORES "ANICA TORRES" Arroyo de la Miel. Tlf. 952 578 056
- CENTRO PARTICIPACIÓN ACTIVA PARA MAYORES "SILVESTRE GONZÁLEZ", Benalmádena Pueblo. Tlf. 952 448 619
- GUARDERÍA ARROYO DE LA MIEL: 952 442 035
- GUARDERÍA BENALMÁDENA PUEBLO: 952 562 132
- OFICINA TÉCNICA DE EMERGENCIAS - BOMBEROS: 952 57 63 14

**TODOVISIÓN**  
ÓPTICA Y AUDIOLOGÍA

PLAZA COSTA DEL SOL, 1  
TORREMOLINOS  
TLF: 952 38 17 68

# El Centro de Exposiciones ultima su puesta a punto para albergar la primera gran exposición del año

Para este año, “hemos preparado un programa de primer nivel para un centro que ha contado con grandes exposiciones como ‘Pablo Picasso, Obra Gráfica’ y obras de grandes artistas como Miquel Barceló, Ouka Leele o Ágatha Ruiz de la Prada”, señaló el alcalde

El alcalde de Benalmádena, Juan Antonio Lara, acompañado de la edil de Cultura, Jéssica Trujillo, ha supervisado esta semana los trabajos de puesta a punto que se han llevado a cabo en el Centro de Exposiciones de Benalmádena Costa de cara al arranque de la nueva temporada. El espacio inaugurará el próximo viernes, 31 de enero, la primera de sus muestras con el prestigioso fotógrafo Francesc Català-Roca como gran protagonista y 80 imágenes icónicas que harán vibrar a los amantes de la fotografía.

Juan Antonio Lara ha incidido en la importancia de los trabajos realizados por parte del área de Servicios Operativos en el inmueble, “obras muy necesarias que permiten que el espacio expositivo esté en perfecto estado de revista para albergar un año cultural intenso que apostará por la calidad de sus muestras y por la cultura en Benalmádena para disfrute de todos



nuestros vecinos y visitantes”.

Así, el alcalde ha recordado que este centro de la Costa ha albergado tras el cambio de gobierno “numerosas muestras de alto nivel artístico y cultural con la intención de posicionarlo como referente en toda la provincia de Málaga, entre ellas, ‘Pablo Picasso, Obra Gráfica’, una muestra en la que se trabaja para que las obras puedan exponerse de manera permanente. Además, el centro ha contado con trabajos de grandes artistas como Miquel Barceló, Ouka Leele o Ágatha Ruiz de la Prada, creadores rompedores urbanos y

obras de arte creadas bajo el agua como la muestra ‘Ocean Collection’, del gran Manuel Fernández.

“Para este año, el Centro de Exposiciones ha preparado un programa de primer nivel que arrancará a finales de este mes y del que podrán disfrutar vecinos y visitantes, así como se apuesta de manera decidida este año por continuar con talleres y actividades dirigidas a las familias para dar a conocer a los más pequeños el espacio expositivo y las obras que en él se exponen”, añadió.

**Francesc Català-Roca**  
Francesc Català-Roca,



El alcalde supervisa el resultado de los trabajos en un espacio expositivo que este 2025 traerá a grandes artistas como Francesc Català-Roca, protagonista de la muestra que abrirá sus puertas el viernes, 31 de enero, con más de 80 imágenes icónicas

pionero de la fotografía documental en la posguerra española, inmortalizó la esencia de la vida urba-

na y rural, captando como nadie el entorno social, político y cultural de una época. Sus retratos de la

bohemia y la vida cultural son una revolución visual que definió la fotografía de calle.



## CORTE PROGRAMADO DE SUMINISTRO DE AGUA

EMABESA comunica que, con motivo de las obras de mejora y mantenimiento en la red principal de **BENALMADEA PUEBLO, Avd. chorrillo**, se producirá un corte en el suministro de abastecimiento de agua potable en dicha zona el día **30 de ENERO 8:00 a 16:00 horas**.

Este corte de suministro se hace necesario por motivo de las obras de mejora descritas.

EMABESA lamenta este corte de suministro a las zonas afectadas.

## CALLES AFECTADAS:

**TODO EL PUEBLO**

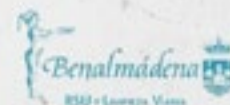
**CARTÓN PLEGADO, RECICLAJE asegurado**



*Recuerda.*

PLIEGA EL CARTÓN ANTES DE INTRODUCIRLO EN EL CONTENEDOR DE PAPEL Y CARTÓN

NUNCA LO DEPOSITES FUERA DEL CONTENEDOR



# Benalmádena cierra nuevos acuerdos en FITUR para atraer mercados al alza de emisores de turistas

El Ayuntamiento firma con Turespaña la promoción del destino con influencers y países nórdicos, así como la elaboración de un 'funtrip' y reuniones con los empresarios del sector turístico

Benalmádena mantiene su presencia en la Feria Internacional de Turismo de Madrid con una intensa agenda de reuniones y citas profesionales e institucionales. La delegación, que estuvo encabezada por el alcalde, Juan Antonio Lara, junto con la edil responsable de Turismo, Presi Aguilera, ha servido para alcanzar acuerdos y poner otros en marcha con agencias de viajes, alojamientos, servicios turísticos, transportes, guías e informadores y otras com-

pañías turísticas relacionadas con el ocio, la cultura o el turismo idiomático vinculadas al sector turístico.

## Destino inteligente

La apuesta por la digitalización, en la que Benalmádena prevé invertir casi 800.000 euros con cargo al Plan de Sostenibilidad Turística, muy presente en la campaña de promoción del destino y su spot, también se ha analizado con técnicos presentes en la feria, como INE-

CO, con la mirada puesta en cumplir con todos los hitos de Destino Inteligente de Benalmádena ya en preparación. Del mismo modo, se han abordado los objetivos alcanzados y los retos de presente y futuro con la puesta en marcha de una Oficina de Información Turística 360; la nueva plataforma de información turística y contenidos semánticos, y el Innovalab Turístico en colaboración con los agentes turísticos.

## Turismo nórdico

La edil de Turismo ha subrayado la fuerza con la que Benalmádena está en FITUR. Así, fruto de la visita a la Matka 2025 en Finlandia, y posteriormente en Madrid, Benalmádena ha acordado con responsables de Turespaña diversos acuerdos. Con los responsables en Helsinki, Benalmádena apostará por la visita de influencers de máximo nivel con 'funtrip' y reuniones con los empresarios del sector turístico para dar a conocer el municipio.

"Sabemos que el turis-



ta nórdico es un mercado que vendría a sumar los buenos datos de ocupación que hemos registrado durante todo 2024, es un turista al alza que ya está consolidado en municipios vecinos como Fuengirola", añadió Aguilera.

## Turismo polaco

Con Turespaña se ha ahondado también en nuevas estrategias para que, además de atraer a ese turista nórdico, se siga

apostando por el turismo polaco, mercado emisor de turistas que ocupa ya el quinto puesto en el ranking de mercados emisores en Benalmádena. Este turista destaca por largas estancias y buen gasto medio.

En el marco de FITUR, se ha alcanzado un acuerdo con la principal agencia de viajes Nekera para organizar un 'roadshow' en tres ciudades principales de Polonia y promo-

cionar, junto a Turespaña, destinos españoles en los que Benalmádena quiere estar presente.

## Parque de la Amistad

La presentación del anteproyecto del Parque de la Amistad Hispano-China también ha centrado buena parte de las reuniones de trabajo. Así, en Madrid se han mantenido encuentros con la coordinadora de proyectos de la Oficina de Turismo de China



EMPRESA MUNICIPAL DE AGUAS DE BENALMADENA, S.A.

## CORTE PROGRAMADO DE SUMINISTRO DE AGUA

EMABESA comunica que, con motivo de las obras de mejora y mantenimiento en la red principal de **ROCAS BLANCAS ARENAL** se producirá un corte en el suministro de abastecimiento de agua potable en dicha zona el día **29 de ENERO 8:00 a 18:00 horas**.

Este corte de suministro se hace necesario por motivo de las obras de mejora descritas.

EMABESA lamenta este corte de suministro a las zonas afectadas.

## CALLES AFECTADAS:

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| - RONDA DEL GOLF ESTE  | - ZEUS                          |
| - JABEA                | - ATENEA                        |
| - POSEIDON             | - FEDRA                         |
| - ACEBO                | - ICARO                         |
| - ANEMONA              | - CALIPSO                       |
| - CAMELIA              | - EROS                          |
| - A                    | - CAMINO D.GILABERT /DOÑA MARIA |
| - RONDA DEL GOLF OESTE | - CISNE                         |
| - CHALUPA SAN RAFAEL   | - ROTONDA SANIX                 |
| - CRONOS               | - SOLSTICIO                     |
|                        | - VELA                          |
|                        | - QUILLA                        |



## Ayuntamiento de Benalmádena CALENDARIO FISCAL 2025

(Publicado en el BOP Málaga nº 250 de fecha 31/12/2024)

Impuesto	Inicio Período Pago	Fin Período Pago	Cargo banco domiciliados
I.V.T.M. Impuesto sobre Vehículos Tracción Mecánica			
Tasa de CEMENTERIOS	1 de abril de 2025	20 de junio de 2025	5 de abril de 2025
VADOS Tasa reservas de espacio y entradas y salidas de vehículos			
I.B.I. Impuesto sobre Bienes Inmuebles			5 de mayo 2025
Tasa de recogida de BASURA DOMÉSTICA	1 de mayo de 2025	20 de octubre de 2025	5 de julio 2025
			5 de septiembre de 2025
Tasa de OCUPACIÓN VÍAS PÚBLICAS con MESAS Y SILLAS	1 de julio de 2025	22 de septiembre de 2025	5 de julio de 2025
I.A.E. Impuesto sobre Actividades Económicas			
Tasa de recogida de BASURA INDUSTRIAL	1 de septiembre de 2025	20 de noviembre de 2025	5 de octubre de 2025



Respecto al futuro Parque de la Amistad Hispano-China, se ha ahondado en su promoción con la Oficina de Turismo de China en España, acordando también la promoción conjunta del destino una vez esté activa la nueva oficina de turismo digital de Benalmádena

en España, Zhang Mengjia, así como con la Asociación Chinos Unidos de la Península Ibérica. Las reuniones continuarán en los próximos meses con una Benalmádena que se prepara para albergar en breve la celebración del nuevo Año Chino. Junto a esto, se ha avanzado en acuerdos para que la nueva Oficina de Turismo digitalizada de Benalmádena con realidad virtual y la Oficina de Turismo China en España colaboren juntas en la promoción del destino.

FITUR concluye mañana domingo, pero Benalmádena ya se ha dejado notar, además de por sus presentaciones. Tras acaparar las miradas con el proyecto del Parque de la Amistad Hispano-China, el municipio presentó también su Plan de Dinamización de la marina benalmadense que lleva por título 'Rumbo al Puerto', un completo programa que incluirá conciertos, talleres y diversas actividades para todas las edades entre los meses de enero y abril para dinamizar

la zona en temporada de menor afluencia de público.

Benalmádena también ha destacado en FITUR este año por su nuevo spot. Un anuncio dirigido a ese mercado que quiere conquistar y que apela a resolver la dualidad a la que se enfrenta el turista cada vez que elige un destino, esa dualidad que bascula entre la realidad digital y la física, invitando a dejarlo todo para visitar el municipio con la posibilidad de planificar un viaje de principio a fin desde casa.

**63**  
Aniversario  
1961 - 2024

¡Visita nuestras redes sociales y consulta los talleres creativos!

**Govez**  
TALLERES CREATIVOS

compra online

**www.govez.es**

**OFERTAS Y PROMOCIONES TODO EL AÑO**

**PAPELERÍA | SUMINISTROS DE OFICINA | BELLAS ARTES | IMPRENTA**

# La psicóloga Sara González cierra las Jornadas de Adolescencia abogando por el cuidado de la salud mental

La Casa de la Cultura acogió el pasado martes la última charla de las VII Jornadas de Adolescencia, una actividad incluida en el programa "UMA en la provincia", organizada por el Ayuntamiento de Benalmádena y la Fundación General de la Universidad de Málaga (FGUMA). La psiquiatra Sara González fue la encargada de cerrar el programa de este año. Durante su intervención, destacó la necesidad de atender la parte emocional y psicológica como pilar fundamental de nuestro bienestar: "Cuidar de nuestra salud mental no es una opción, sino una obligación. Igual que prestamos atención a nuestra salud física, debemos dedicar tiempo y recursos a nuestro bienestar emocional".

La cita reunió a más de 70 personas en el salón de actos y estuvo presentada por Carmen Rosa García, coordinadora académica de Formación de la FGUMA, y Lucía Camero, edil de



**Ante una Casa de la Cultura llena, la psicóloga señaló la importancia de incorporar hábitos saludables para mejorar la salud mental, resaltando el papel del ejercicio físico, una buena higiene del sueño y la desconexión digital como factores protectores**

Juventud. Entre los temas más relevantes abordados por la ponente estuvieron los cambios de comportamiento en la adolescencia como indicadores de posibles problemas de salud mental. "Durante esta etapa, no es habitual que los adolescentes verbalicen cómo se sienten. Lo que solemos

observar primero son cambios en sus patrones de conducta: dejan de hacer actividades que antes disfrutaban, cambian sus hábitos de sueño y alimentación, o bajan su rendimiento académico", explicó González. Desde esta observación inicial, subrayó, se puede empezar a trabajar con ellos y ellas para explo-



rar su estado emocional y ofrecer el apoyo necesario, en el que las familias y el entorno juegan un protagonismo crucial.

En este sentido, la psicóloga también señaló la importancia de incorporar hábitos saludables para mejorar la salud mental, resaltando el papel del ejercicio físico, una buena higiene del sueño y la desconexión digital como factores protectores. Por ello, quiso continuar acotando el impacto de la hiperconexión digital en el desarrollo cognitivo y emocional de los adolescentes. González alertó sobre los efectos negativos del consumo excesivo de contenido rápido y efímero en redes sociales, como la dificultad para mantener la atención sostenida o los problemas

de memoria de trabajo. Respalda por estudios científicos, recomendó, como ya hiciera María Salmerón en una conferencia anterior de estas Jornadas, evitar el uso de pantallas antes de los 6 años y moderar su uso en edades posteriores. "Estamos criando a una generación en un entorno hiperconectado, lo que está afectando las conexiones cerebrales y el desarrollo de circuitos cognitivos fundamentales", afirmó.

La experta también reflexionó sobre el estigma asociado a los problemas de salud mental, especialmente entre los y las jóvenes, quienes a menudo sienten que pedir ayuda es una muestra de vulnerabilidad o fragilidad. "Reconocer que no estamos bien emocional-

mente es un acto de valentía y el primer paso para recibir la ayuda adecuada. Igual que no dudamos en acudir al médico por un problema físico, debemos entender que la salud mental también puede necesitar intervención profesional", destacó.

Por último, y en un tono optimista, González celebró que la salud mental esté ganando visibilidad en la sociedad, especialmente tras la pandemia, que puso en evidencia la necesidad de abordarla como una prioridad. También acentuó la utilidad de herramientas culturales y educativas, como la película "Inside Out" ("Del Revés"), para enseñar a los niños y adolescentes a identificar y gestionar sus emociones. "Las emociones no son algo que debemos eliminar, sino comprender y manejar de forma adecuada", concluyó.

Con esta conferencia concluye la séptima edición de las Jornadas de Adolescencia de Benalmádena, un ciclo que, bajo el lema 'Salud mental, salud afectivo-sexual y entornos digitales seguros', ha abordado a lo largo del pasado mes de noviembre diversas temáticas clave para mejorar la educación, crianza y la toma de decisiones durante la adolescencia. La DANA del 13 de noviembre obligó a suspender esta charla que ha conseguido encontrar su hueco en el calendario este mes de enero.

## El taller 'Réplica de fósiles' inaugura hoy la programación infantil del Centro de la Historia

El Centro de la Historia de Benalmádena inaugura hoy sábado su programación infantil de este 2025 con 'Réplica de fósiles', un taller con el que se propone iniciar a los más pequeños en el mundo de la Paleontología. En él, los niños y niñas a partir de 7 años podrán realizar su propio molde de fósil y descubrir distintas especies, algunas extintas y otras evolucionadas, de seres vivos que habitaron los bosques y mares de Benalmádena hace 10.000 años.

Se trata de una actividad en la que los pequeños participarán activamente, aprendiendo lo que es un fósil, los diferentes tipos que existen y su proceso de fosilización. Para ello se convertirán en paleontólogos y paleontólogas; y trabajarán de manera activa elaborando una

réplica de escayola, que imitará la morfología de un ser vivo del pasado, cuyo resto se ha convertido en fósil.

El taller 'Réplica de fósiles' forma parte del ciclo anual 'Viajes en el Tiempo', diseñado para que los niños y niñas descubran la rica historia de Benalmádena. Así, un sábado al mes, se embarcarán en un emocionante viaje a través del tiempo, explorando diferentes épocas históricas de nuestro territorio.

'Réplica de fósiles' tendrá lugar hoy sábado, 25 de enero, en las instalaciones del centro, a partir de las 11.00 horas y tendrá una duración de hora y media. El taller es gratuito, pero se necesita reservar plaza, bien en [centrodelahistoria@benalmadena.es](mailto:centrodelahistoria@benalmadena.es) o en el teléfono 952 62 07 90.



## La Cocina de Elisa

☎ 952 03 99 50    📞 622 51 51 13

**COME SANO TODOS LOS DÍAS**  
Si no tienes tiempo, cocinamos para ti  
[www.lacocinadeelisa.es](http://www.lacocinadeelisa.es)

¡NO COCINES MÁS!

Entra ahora en nuestra web  
y elige tus platos favoritos

Pide tu comida para toda la semana  
Comida casera a domicilio

Además tenemos nuevos packs semanales  
que te gustarán mucho

Visita nuestra web o solicita más información en nuestro correo electrónico  
[www.lacocinadeelisa.es](http://www.lacocinadeelisa.es) · [info@lacocinadeelisa.es](mailto:info@lacocinadeelisa.es)

**PEDIDOS**

☎ 952 03 99 50    📞 622 51 51 13  
(TELÉFONO)                      (WHATSAPP)

Avda. del Gamonal nº11. Local 3  
(entre Edificio Júpiter y Minerva)  
BENALMÁDENA

# Vithas lanza Aula Salud Colegios para promover la salud entre los estudiantes

Esta iniciativa se enmarca en el proyecto Aula Salud, un programa educativo desarrollado por Vithas que ya ha formado a más de 8.000 niños y adolescentes en autocuidado, hábitos saludables y primeros auxilios

Los centros educativos de las 19 ciudades con hospitales o centros médicos Vithas pueden solicitar estos programas formativos a través de un sencillo formulario en la web

Con motivo del Día Internacional de la Educación, que se celebró ayer viernes, 24 de enero, Vithas consolidó su iniciativa Vithas Aula Salud con el lanzamiento de Vithas Aula Salud Colegios, un programa educativo dirigido a colegios, institutos y centros de FP que busca formar en autocuidado en salud, hábitos de vida saludables y primeros auxilios entre los más jóvenes, a nivel físico, psicológico y social. El objetivo: mejorar la salud y el bienestar de los niños y adolescentes y que mañana sean adultos sanos.

Desde ahora, los responsables de los centros educativos ubicados en las 19 ciudades donde están los

20 hospitales y 39 centros médicos Vithas, podrán solicitar la realización de una charla, taller o actividad lúdica totalmente gratuita que contribuya a formar a sus alumnos en temas críticos como la salud mental y emocional, la obesidad, el desarrollo corporal y sexual o técnicas de primeros auxilios y RCP.

## Educación con aval médico

Vithas Aula Salud Colegios es un programa de educación en salud con el aval de los médicos, enfermeros y otros profesionales sanitarios de Vithas que imparten estas charlas y talleres. También, con la experiencia de haber formado ya a más

de 8.000 niños y adolescentes con el programa pionero Vithas Aula Salud, puesto en marcha hace 12 años, dirigido también a adultos.

“Nuestro compromiso con la salud y el bienestar de las personas va más allá de nuestra labor asistencial, y nos enfocamos también en la prevención. Creemos que la mejor forma de prevenir enfermedades es educar en salud a los más pequeños, niños y adolescentes que serán adultos más sanos en el futuro”, ha explicado el Dr. Pedro Rico, director general de Vithas.

## Cómo participar

Vithas Aula Salud Colegios se dirige a estudiantes



Salud mental y emocional, obesidad, técnicas de RCP o desarrollo corporal y sexual son algunos de los temas que impartirán los profesionales sanitarios.

de Educación Infantil, Primaria, ESO, Bachillerato y FP. Los profesores, jefes de estudio, directores y AMPAs que deseen realizar una formación de Vithas Aula Salud Colegios en su centro educativo pueden solicitarlo a través de un sencillo formulario que se dirige al centro Vithas de su localidad.

Las charlas y talleres, impartidos por médicos, enfermeros y otros profesionales sanitarios de Vithas, están diseñados para ser interactivos, amenos y adaptados a las diferentes edades y necesidades de los estudiantes. Salud mental y emocional, obesidad y nutri-

ción, desarrollo y primeros auxilios y RCP son los temas más abordados, si bien los centros educativos pueden proponer los que más les interesen.

Entre los beneficios que puede ofrecer la organización y participación en una sesión Vithas Aula Salud Colegios destacan la mejora del conocimiento sobre salud y bienestar entre los estudiantes y el fortalecimiento del vínculo entre la comunidad educativa y los profesionales de la salud.

## Sobre Vithas

El grupo Vithas está integrado por 20 hospitales y

39 centros médicos y asistenciales distribuidos por 14 provincias. Los 12.600 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la Fundación Vithas, Vithas Red Diagnóstica y la central de compras PlazaSalud.

Vithas, respaldada por el grupo Goodgrower, fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.



EMPRESA MUNICIPAL DE AGUAS DE BENALMÁDENA, S.A.

## CORTE PROGRAMADO DE SUMINISTRO DE AGUA

EMABESA, comunica que, con motivo de las obras de mejora y mantenimiento en la red principal de **ROCAS BLANCAS** se producirá un corte en el suministro de abastecimiento de agua potable en dicha zona el **28 de ENERO** de **8:30 a 16:00 horas**.

Este corte de suministro se hace necesario por motivo de las obras de mejora descritas.

EMABESA lamenta este corte de suministro a las zonas afectadas.

## CALLES AFECTADAS:

TEIDE  
ROCAS BLANCAS  
ANETO  
DEL COSMOS  
ARROYO HONDO

HELIOS  
DE LOS ARGONAUTAS  
CIBELES  
EVEREST

## ESCUELA NÁUTICA MUNICIPAL DE BENALMÁDENA



**ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIONES PARA EL  
1º TRIMESTRE 2025 EN LOS CURSOS DE  
VELA LIGERA - SURF Y PADDLE SURF - WINDSURF  
REMO -NADO EN AGUAS ABIERTAS  
“NUEVOS CURSOS”**

**WING FOIL - SURFSKI - MARCHA ACUÁTICA  
DEL 13 DE ENERO AL 05 DE ABRIL**



ÁREA DE DEPORTE  
AYUNTAMIENTO DE BENALMÁDENA

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES**  
[cnmbenalmadena.es](http://cnmbenalmadena.es)



## Presentación del libro 'La inglesa' de Angela Swan

La Biblioteca Pública Arroyo de la Miel acogerá el próximo lunes, 27 de enero, la presentación de "La inglesa" de Angela Swan. El acto tendrá lugar a partir de las 19.00 horas en la Sala Polivalente de la biblioteca y contará con la participación de la autora.

"La inglesa" es una novela que

arranca con una joven inglesa que llega a Málaga a finales del siglo XIX en busca de un sueño y de una persona de la que solo sabe su nombre.

"En una ciudad destino de viajeros, cosmopolita y en ebullición industrial, Victoria Manor no se rinde. Tampoco lo hicieron las mujeres que, convertidas en personajes inolvidables nos

llevan por la Málaga de entonces y nos ofrecen un espejo para ver el pasado", cuenta su sinopsis.

Se trata del primer libro de Angela Swan, con el que su autora ya ha visitado eventos tan significativos como la Feria del Libro de Madrid. La entrada es libre hasta completar aforo.

### HORÓSCOPOS

- ARIES.** - La energía y el entusiasmo se combinarán hoy para producir ambición, riqueza y suerte. Te mostrarás con apertura y franqueza hacia los demás.
- TAURO.** - En general, este será un día ideal para salir con la pareja y asistir a actividades artísticas y sociales.
- GÉMINIS.** - Podrías dedicar el día a la lectura; en los libros podrías encontrar algunas respuestas interesantes y ampliar conocimientos.
- CÁNCER.** - Es posible que empiecen a producirse cambios positivos en tu vida que te hagan sentir en plenitud. ¡Disfruta de la vida con intensidad!
- LEO.** - Hoy será un día importante, sobre todo en el complicado terreno de las emociones y sentimientos.
- VIRGO.** - Hoy podrás compartir tus logros profesionales con las personas a las que más amas, Virgo, aunque parezca mentira.
- LIBRA.** - Hoy será un día ideal para los viajes de placer, pero también para el crecimiento espiritual; podrías decidir hacer algún curso o seminario.
- ESCORPIO.** - Este será un día ideal para recapacitar sobre tu vida espiritual y sobre la forma en la que te relacionas con los demás, sobre todo en el terreno afectivo.
- SAGITARIO.** - Una buena opción será dedicar el día a tus relaciones de pareja; la energía de la sexualidad estará reforzada.
- CAPRICORNIO.** - Hoy la energía será fuerte; si expresas tus emociones y sentimientos abiertamente, te sentirás increíblemente bien, ¿por qué no lo pruebas?
- ACUARIO.** - Buen día para las relaciones con los demás, serán agradables y fluidas en ambos sentidos. ¡Disfruta de todo!
- PISCIS.** - Hoy podrá ser un día muy espiritual; las energías serán ideales para planificar y hacer un poco de meditación: piensa en el futuro que quieres y lucha por él.

### EL TIEMPO



mín. **12°C** / máx. **20°C**

Cielos muy nubosos o cubiertos acompañados de precipitaciones débiles y ocasionales, más intensas en el interior. Brumas matinales, sin descartar nieblas en las sierras. Temperaturas mínimas con pocos cambios; máximas en descenso. Vientos de componente oeste, flojos en el interior y moderados en el litoral y en las sierras.

### LOTERÍAS



#### La Primitiva

Jueves 23-01-2025

LA PRIMITIVA 2-12-15-19-26-41 / C: 42 - R: 4



#### El Gordo

Domingo 19-01-2025

6-9-13-30-36 / N° CLAVE: 5

**EL NOTICIERO**  
MÁLAGA TORREMOLINOS BENALMÁDENA  
FUENGIROLA TURISMO ANDALUCÍA GENERAL

El Hospital Vithas Xanit Internacional de Benalmádena realiza pruebas diagnósticas de visión gratuitas a más de 80 escolares

Reunión de los clubes de lectura de las bibliotecas municipales

YO POR EL AGUA ACTÚO

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

Hospital Vithas Xanit Internacional  
**Nuestra especialidad más importante: saber cuidarte.**

Excelencia médica, calidad asistencial y más de 40 especialidades, todo para seguir mejorando y ser cada día la mejor opción para ti.

Hospital Vithas Xanit Internacional  
Av. de los Argonautas (29630)  
Benalmádena, Málaga.

Pide cita en [vithas.es](http://vithas.es)  
o descarga la App  
escaneando este QR



**vithas**  
vivir para cuidarte

