

# OcioSOS

elCorreoGallego | 7 de junio de 2020

Los colores de junio,  
su luz, su olor...  
abrimos la ventana  
al verano

FOTO: Miguel Silva-Constenla

DIRECCIÓN | **Ana Iglesias**

COLABORACIONES | Toni Martín, Manuel Soutiño, Juan Morandeira, Teresa Abalde, Jona Camacho, Titta di Berg, Nara S. Rey y Martina Izard • DISEÑO | Fran Ageitos

# así soy yo



“Afincada desde hace años en Madrid, conocí a **Ana Turpin** en una fiesta durante una de sus muchas visitas familiares a Compostela. Ana es elegante y un tanto etérea, con una belleza afrancesada y una sonrisa de labios rojos increíblemente luminosa. Yo siempre digo que es una musa; la musa por excelencia de cualquiera, porque ella siempre resulta muy inspiradora, en su forma y en su contenido. De profundidad reflexiva y pausada, y de risas divertidas y *rockanrroleras*, es capaz de dar vida a los personajes más dispares y de hacer una colección de joyas con mucha alma. Nadie como ella para estrenar una sección que pretende descubrir el lado más personal de quienes pasan por estas páginas” *Ana Iglesias*



## MI BIO

“Empecé en el mundo de la actuación hace 20 años, desarrollando mi carrera en televisión, cine y teatro. He podido crear grandes personajes como el de *Andrea Robles* en ‘Amar en tiempos revueltos’, *Irene de Castro* en ‘La Señora’, *Rosalía Leal* en ‘Hotel Almirante’, *Elisa* en el largometraje ‘Para Elisa’, o *Sofía* en la obra de teatro ‘Lo nunca visto’. Tengo la suerte de ver crecer mi carrera y afrontar personajes cada vez más complejos y maduros, de haber podido trabajar en diferentes idiomas como el gallego, el francés, el italiano y el español, y rodar en otros países. Tengo más premios internacionales que nacionales y ¡AMO mi profesión! La cuarentena paró nuestra gira nacional de teatro de ‘Lo nunca visto’, que reanudaremos a partir de septiembre, pero a finales de este mes de junio comenzaré el rodaje del largometraje ‘Ama’, de la directora *Julia de Paz Solvas* en Benidorm, y estoy ya con los ensayos de una nueva obra de teatro de nuestra *Cía La Estampida*... Aún no podemos desvelar el nombre pero, ¡¡¡creo que os gustará!!!

## QUIERO VER EN ESTA PÁGINA A...

mi ‘churros’ *Susana Sampedro*, actriz.

## UN MENÚ PARA ENAMORAR

“Soy muy ‘maruja’ y me encanta cocinar. Mi secreto es fusionar estilos de cocina, con materia prima de alta calidad y preparados de una manera sencilla y rápida. Empezaríamos por una crema fría de verduras. Apio, zanahoria, calabaza, jengibre y un poco de comino servido con unas semillas variadas para decorar. De segundo berenjenas sofritas con cebolla, soja, pimienta y un poco de picante... acompañadas de quinoa hervida con especias chinas. Y de postre, piña natural macerada en agua con ralladura de lima y su jugo un una cucharada de miel. Para beber jugo de aloe vera natural con limón y hierba buena. Delicioso!!!”

## SIEMPRE CONMIGO

“Tengo un mini neceser que siempre llevo en mi bolso; lo llamo mi kit de supervivencia de 5 días, si pasa cualquier cosa y no puedo volver a casa, lo que hay ahí me salva la vida. Cepillo de dientes, hidratante de labios, crema de manos, tapones para los oídos, cascos, aceite esencial (de rosas, violeta, randa... voy cambiando), contorno de ojos y un espejo, todo en miniatura”.

## NO SALGO DE CASA SIN...

... una de mis joyas *JE SUIS* by Ana Turpin. Yo estudié gemología, fabricación y diseño de joyas, y ahora estoy lanzando mi colección donde trabajo con minerales en estado puro en engastados en plata. Joyería energética y holística. Puedes verla en el instagram *@jesuis\_anaturpin*”.



## SIN PERFUME

“Ese es mi gran problema; me encantan los perfumes, pero no consigo uno que sienta que sea el mío. Lo que sí uso y me encantan son los aceites esenciales los utilizo como perfume y aún encima tienen propiedades beneficiosas para la salud. Ahora estoy con un aceite puro de violetas que huele de maravilla!!!!”

## ADMIRO

**A Pilar Bardem.** “Coincidimos en ‘Amar en tiempos revueltos’. Ella era mi suegra en la ficción. Nos hicimos muy compañeras y puedo decir que admiro de ella su defensa absoluta hacia los derechos de los trabajadores. Seguimos trabajando juntas en *Aisge* (entidad de gestión de los derechos audiovisuales de los actores, bailarines y actores de doblaje)”.



**A José Troncoso.** “Mi amigo del alma. Nos conocimos haciendo ‘La Ratonera’, de Agatha Christie, en el teatro y desde entonces somos inseparables. Tiene un talento monumental. Junto con otros compañeros y amigos hemos montado la compañía de Teatro La Estampida y tenemos varias funciones en marcha”.



**A mi abuela Dalia.** “Todos mis recuerdos de infancia están unidos a ella. Comadróna. Una adelantada a su tiempo. Llevaba pantalones, fumaba, jugaba a las cartas en los bares con los hombres y trajo al mundo a casi todo el pueblo de Sada y alrededores”.



**A mi madre Ana Mari** “por ser como es. Ahora esta enfermita y le mando todo mi amor”.



**A Matías de Stefano.** “Es un niño indigo argentino que recuerda su propósito en la vida. Está lleno de información para entender el universo que nos rodea... y es altamente recomendable oír sus charlas en YouTube!”



**A Michelle Obama.** “Todo un ejemplo e inspiración su vida y su trabajo. En Netflix hay un documental sobre ella que nadie debería perderse”.



## MI VIAJE INOLVIDABLE

“Me encanta viajar y conozco mucho lugares, pero *Cambodia* es un sitio muy especial por esos templos comidos por la naturaleza, por su exquisita comida, y por su concepto del lujo basado en el espacio diáfano, funcional y con materiales cálidos donde la salud del cuerpo y el espíritu es el valor”.



## EN MI MESILLA DE NOCHE

“Nunca falta la crema de manos, bálsamo labial, tapones para los oídos, libros, spray con aromaterapia y un rollon de Jade para hacerme masaje facial”.

## LA JOYA DE MI ARMARIO

“La verdad es que tengo varias joyas, pero voy a destacar un vestido de *Cortana*, es una firma que me encanta y tengo la suerte de conocer a *Rosa*, su creadora, con quien tengo una bonita relación, ya que me ha vestido en numerosas ocasiones. Este es un vestido de inspiración flamenca en amarillo albero, con una gran cola que se convierte en capa o se puede enrollar en la cintura dando un efecto muy teatral. La última vez que lo puse fue en la gala de los Premios Elegantes 2018”.



## MI RINCÓN FAVORITO

“Vivo en Madrid y lo que más valoro de mi piso es mi balcón donde puedo comer, tomar el sol, leer... ¡¡¡en esta cuarentena me ha dado la vida!!!”



## MI MASCOTA, MI AMOR

“Este ‘señor’ es mi debilidad, mi ‘Pepe Gordito’. Lo llamo indistintamente de las dos formas, y lo adopté hace 9 años por medio de un programa de concienciación de la mano de *César Millán* y se ha convertido en mi compañero de vida. Adoro verle feliz; siempre digo que su felicidad es mi felicidad. Adoro dar paseos por el campo con él, llevarlo a la playa, a reuniones de trabajo, a todos los sitios... es muy, muy bueno y social... ¡es mi Pepe!”





Nombre  
**María Mera**  
Lugar de Nacimiento  
**Boqueixón**  
Profesión  
**Actriz**  
instagram  
**@maria\_mera**

TEXTO  
Ana Iglesias  
FOTOS  
Archivo María Mera

Licenciada en Periodismo, **María Mera** comenzó su andadura profesional como modelo, antes de volcarse en el mundo de la interpretación y la comunicación, siendo uno de los rostros habituales de la Televisión de Galicia, en la que ha presentado varios programas de entretenimiento. Con una prolífica trayectoria en el campo audiovisual, dando vida a numerosos personajes, la actriz atraviesa uno de sus mejores momentos, disfrutando intensamente de la maternidad y saboreando el éxito de su último trabajo en *El sabor de las margaritas*, primera serie en lengua gallega para Netflix y con una gran repercusión internacional. En ella da vida a la teniente Rosa Vargas, un papel "agradecido" que además le ha permitido "romper estereotipos"

**DE PEQUEÑA ERA UNA NIÑA** muy alegre. Me crié en una familia muy humilde, en una aldea donde he sido muy feliz con mis padres y mis hermanos.

**ME GUSTABA MUCHO** leer, pintar dibujar, con mi hermano mayor me encantaba andar en bicicleta, y con mi hermano pequeño me encantaba cuidarlo, jugar a ser mamá.

**NO RECUERDO NINGUNA TRASTADA** de infancia, era una niña muy, muy, pero que muy buena... si no la recuerdo, es que no la he hecho, ¿no?

**DE MAYOR QUERÍA SER** de todo; profesora, cantante, médico... quería ser todas las profesiones habidas y por haber. Supongo que por eso, al final, terminé siendo actriz, porque así puedo dar vida a muchos personajes que tienen historias muy diferentes y se dedican a cosas muy distintas.

**ME GUSTABA MUCHO LEER** los cuentos de *Esther*; tenía varios y recuerdo que tenía alguna de las portadas colocadas en mi habitación como si fuera un póster. Son los que más recuerdo de cuando era más pequeña.

**CON MIS HIJAS COMPARTO** absolutamente toda mi vida. Estamos juntas 24 horas y me gusta compartirlo todo con ellas.

**LA MATERNIDAD PARA MÍ** es un sueño cumplido, porque siempre quise ser mamá, y me ha cambiado mi forma de ver la vida. Para mí ahora lo importante son ellas, mis hijas, su felicidad. Aprendes a ver la vida de otra manera y a valorar lo realmente importante. Desde que soy mamá soy mucho más feliz.

**LO MEJOR DE SER MADRE** es que tus hijas te hacen sentir todopoderosa. El cariño que te regalan, las miradas, sus besos, sus abrazos... son cosas que no tienen precio. A mí, mis hijas me hacen sentir muy viva, y el vínculo emocional que se crea entre una madre y un hijo es algo realmente mágico, emocionante e irremplazable. No hay nada en el mundo que se pueda comparar a eso, ni sustituirlo; hay que vivirlo para sentirlo mejor.

**MIS HIJAS SE PARECEN** a mí en líneas generales, si hablamos del parecido físico. Las dos son rubias, como yo, aunque la mayor, Dalia, se parece más a mí, y la pequeña, Lila, mucho más a su papá. En el carácter, la mayor se parece mucho a mí en que es muy ordenada y muy sensible, y la pequeña por ahora aún es muy bebé, pero todo apunta a que puede ser muy artista (jajaja).

**DE SU PAPÁ** la mayor ha heredado sus ojos. Los tiene como él, muy grandes, redondos y con unas pestañas muy negras. Pero la pequeña se parece mucho más, y de carácter todo apunta a que también va a ser más parecida a su padre porque es muy habladora y muy extrovertida, y su papá de pequeño era igual.

**LA PRIMERA VEZ QUE ME SUBÍ A UN ESCENARIO** fue con la obra de teatro *Salomé*, en la que interpretaba a la protagonista, y fue realmente emocionante, esos nervios... nunca sentí nada parecido. Y al terminar la función, recuerdo esa satisfacción de haberlo vivido a tope y de haber podido estar en contacto directo con el público mientras actuaba, que es algo inexplicable.

**ESCOGER UN SOLO TRABAJO DEL QUE SENTIRME ORGULLOSA** es imposible. No puedo elegir solo uno, porque todos han sido realmente especiales para mí. En todos los personajes que he interpretado he dado todo lo mejor de mí, y dar vida a otras personas me ha resultado siempre muy emocionante. Todos ellos tienen algo especial. Recuerdo a cada uno de ellos de una forma diferente y única.

**EL PAPEL MÁS DIFÍCIL** que he hecho, sin duda, ha sido el de mi última interpretación, con el personaje de la serie *El sabor de las margaritas*, dando vida a Eva Mayo. A nivel interpretativo ha sido el personaje más difícil que he hecho y ha sido todo un reto para mí como actriz, del que estoy muy orgullosa y muy feliz. Y aunque no lo parezca, al mismo tiempo también ha sido el personaje con el que más cómoda me he sentido. Tenía muchas ganas de romper estereotipos.

**LO MÁS SORPRENDENTE** que he hecho en mi vida ha sido dar a luz a mis dos hijas. Ese momento ha sido, realmente, y creo que será, lo más sorprendente que haya hecho en mi vida.

**LO PRIMERO QUE HAGO POR LA MAÑANA** es despertarme al lado de mis dos niñas, abrazarlas, achucharlas y llenarlas de besos.

**EN EL COCHE SIEMPRE ESCUCHO** *Pan de millo*; es lo que tiene ser mamá...

**MI CANCIÓN FAVORITA** para acompañar un momento romántico es *All Of Me*, de John Legend, que ha sido la canción que bailé en mi boda con mi marido.

**LO MÁS BONITO QUE ME HAN DICHO** es que admiraban mi trabajo y mi implicación como madre.

**NUNCA ME HE ARREPENTIDO** de guiarme por mis emociones.

“Dar vida a otras personas siempre me ha resultado muy emocionante”



**EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA** fue cuando cuando nacieron mis dos hijas y el día de mi boda.

**EL VIAJE DE MI VIDA** aún lo tengo pendiente, es viajar a Sri-Lanka.

**MI COMIDA PREFERIDA** es sushi.

**SOY UNA PERSONA** humilde, cariñosa, natural, constante, con mucha fuerza de voluntad y con bastante carácter.

**MI MAYOR VIRTUD ES** mi fuerza de voluntad.

**Y MI MAYOR DEFECTO** es ser demasiado perfeccionista.

**DIGO 'TIERRA TRÁGAME'** cuando hablo de más.

**LO QUE MÁS DETESTO** en el mundo es la injusticia.

**ADMIRO** a todas las personas que dan sin esperar nada a cambio.

**SOY AFICIONADA** a cantar, bailar, leer y hacer yoga.

**ENCUENTRO IRRESISTIBLE** los besos de mis hijas.

**ME SACA DE QUICIO** el desorden.

**PARA SUPERAR UN MAL DÍA...** el abrazo de mis hijas.

**ME GUSTA VESTIR** con vaqueros, camiseta y deportivas. Cómoda.

**NO SACARÍA DEL ÁLBUM FOTOGRÁFICO** ninguna foto, porque las que no quiero... ya no están en ninguno (jajajaja)

**ME ENCANTA CAPTURAR MOMENTOS EN FOTOS.** ¡Tengo tantas bonitas! Pero me quedo con una que tengo con mi hija mayor, cuando era bebé, recién salida de la ducha y ella estaba esperando ansiosa para poder estar de nuevo pegada a mí. Esa carita cuando me agarró y se quedó con su cabecita en mi pecho... tengo ese instante grabado.

**EL MEJOR REGALO** que me han hecho fue mi fiesta sorpresa cuando cumplí 30 años.

**LA PELÍCULA QUE MÁS VECES HE VISTO** ha sido *Casablanca*.

**ME EMOCIONO** siempre que veo a gente pasarlo mal.

**EN UN KARAOKE** siempre elegiría para cantar *La vida es un Carnaval*, de Celia Cruz.

**SIEMPRE RECOMIENDO LEER** todos los libros de Carlos González para las mamás.

**EL MEJOR MOMENTO DEL DÍA** es cuando me despierto con mis dos niñas al lado.

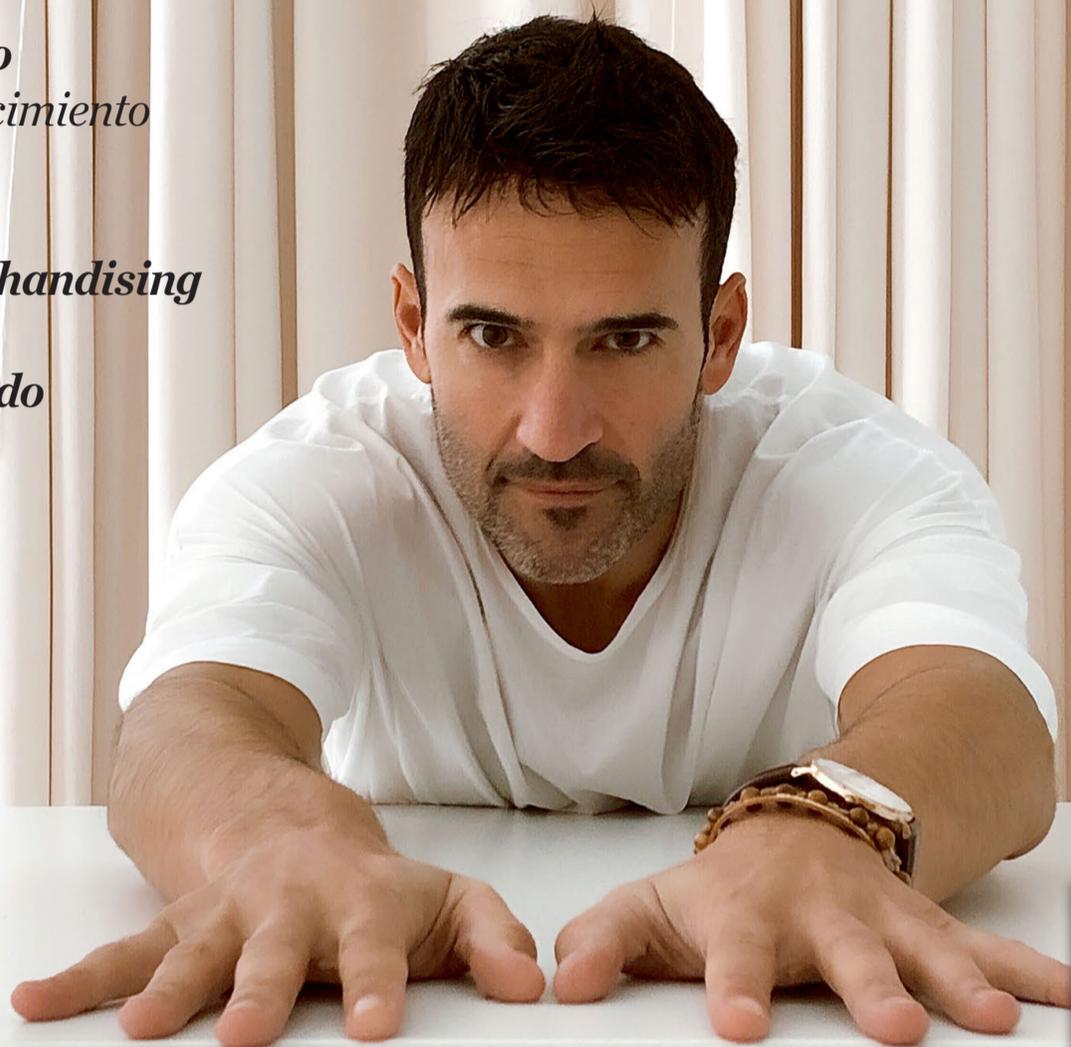
**A ESTA NUEVA DÉCADA LE PIDO** salud para disfrutar de los míos y para cuidarlos en caso de necesitarlo.

**EL MEJOR REFRÁN ES** "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy".




**música**

Nombre  
**Alfonso Ledo**  
Lugar de Nacimiento  
**Pontevedra**  
Profesión  
**Visual Merchandising**  
Instagram  
**@alfonso\_ledo**



TEXTO **Martina Izard**  
FOTOS **Archivo**

**Alfonso Ledo** comenzó a interesarse por el arte cuando era un adolescente y desde entonces todas las disciplinas artísticas han estado muy presentes en su vida, haciendo de ello su profesión. Así, tras estudiar arquitectura de interiores, este pontevedrés de corazón lalinense y afincado en Madrid, se volcó en el mundo de la moda, especializándose en *visual merchandising* y formando parte de los equipos de algunas de las más importantes empresas de moda e interiorismo como Ikea, H&M, El Corte Inglés o Carolina Herrera, entre otras. Ganador de uno de los Premios Elegantes 2018, de su universo personal da cuenta a través de Instagram, plasmando sus *outfits* y “todo aquello que me interesa o me llama la atención a nivel arquitectónico, fotográfico, de tendencias, viajes, gastronomía...”. Con más de 20.000 seguidores en la red social, explica que “la música siempre ha tenido mucha importancia para mí y me ha acompañado en todos los momentos importantes de mi vida”. Estas son las cinco canciones que nunca han faltado



**Canción para ella**, de Eros Ramazzotti  
“Ahora, debido a mi situación personal, no la de-  
jo de escuchar, pero esa es una larga historia”.



**Let's stay together**, de Al Green  
“Imprescible para tantas cosas...”



**Perfect Day**, de Lou Red  
“Me transmite mucha calma y la escucho  
cuando siento que algo no va bien”.



**Et si tu n'existais pas**, de Joe Dassin  
“Saca mi lado más romántico aunque yo  
no lo sea demasiado”.

**“La música me  
ha acompañado  
en todos los  
momentos  
importantes  
de mi vida”**



**Love will tear us apart**, de Joy Division  
“Adoro la música de esta etapa y a Joy Division  
en particular”.

LAS RECETAS DE TERESA

Por Teresa Abalde  
Finalista de MasterChef7  
@teresamchef7



# BIZCOCHO HÚMEDO DE CHOCO Y AGUACATE



## Ingredientes

- 180 gr. de panela
- 
- 330 gr. de harina integral
- 
- 1 sobre de Royal
- 
- 1 aguacate
- 
- 3 huevos
- 
- 200 ml de nata para montar
- 
- 100 gr de chocolate 70%
- 
- 1 cucharada café de sal Maldon

*Siento decírtelo, pero en cuanto pruebes este bizcocho en casa vas a tener una adicción! No es porque sea una receta mía, pero es que esa costra por fuera y ese interior húmedo y jugoso son irresistibles*

## Elaboración

Mezclamos en un bol los ingredientes secos. Cortamos el chocolate en onzas y lo dejamos en un bol. Calentamos la nata y cuando hierva la vertemos sobre el chocolate. Dejamos que coja temperatura, y después de un par de minutos lo revolvemos con una espátula hasta que se forme una pasta brillante. Lo pasamos al vaso de la túrmix, y le añadimos un aguacate pelado en trozos. Turbinamos hasta que se unifique. Ahora añadimos la cucharada de sal, y lo mezclamos a mano. A lo mejor estás pensando que esto es un poco raro, pero es que últimamente estoy creando bastantes recetas con chocolate

y sal, porque es una combinación que a mí me encanta, así que el otro día pensé en hacer esta con aguacate y me ha encantado. Estoy enamorada de este bizcocho, porque tiene una combinación entre dulce y salado perfecta. Seguimos nuestra elaboración añadiendo la crema de chocolate y aguacate al bol donde tenemos la harina, la panela y la levadura. Amasamos con la pala amasadora hasta que se forme una masa. Ahora vamos a añadir los huevos uno a uno. Lo mejor es que lo rompas sobre un vasito, y del vaso lo eches en el bol, así nos aseguramos que no cae ningún trocito de cáscara por accidente.

Amasamos, y cuando esté integrado en la mesa, añadimos el siguiente. Así con los tres. Verás que la masa va pasando de una bola a una crema, cuando esté el último huevo integrado lo pasamos a un molde. En esta ocasión he utilizado un molde rectangular desechable de aluminio, que transmiten súper bien el calor, y en este caso ni siquiera lo tengo que enharinar, se forma una costra y en cuanto se enfría un poco, sale del molde perfectamente al darle la vuelta. Si no tienes de estos usa el que tengas por casa. En mi horno han sido 30 minutos a 180º, pero ya sabéis que esto puede variar un poco; pinchad con el palillo y que salga limpio, pero no seco.



zona tic



Ardan las redes. Quizá esta vez sea más cierto que nunca. Todos los lectores que posean una cuenta en alguna red social, sabrán a lo que me refiero. Está siendo una época movidita. El espectáculo que dan día a día políticos de todo pelaje se traslada a las redes sociales de forma literal. Ruido, insultos, descalificaciones y etiquetas vuelan sin control, como una guerra de almohadas lapidatorias. Un ambiente irrespirable. Cuentas de partidos políticos, medios de comunicación, diputados y diputadas, lideran a golpe de sofismas partidistas a los bandos de borregos que día a día se maltratan dialécticamente como si estuviesen en un *Sálvame* eterno. Todos buscan culpables. Todos son esclavos del “y tu más”. Todos tratan de destruir al que piensa diferente. En eso se parecen. En la intolerancia. Unos dan la cara, con nombre, apellidos y foto. Otros se aprovechan del anonimato que permiten estas plataformas para subir más el tono. Acoso organizado al que piensa diferente. Denuncias a la plataforma para que eliminen contenido o cuentas. Diálogo de sordos.

Somos esclavos de nuestros sesgos, como comenté aquí en más de una ocasión. Tendemos a consumir periódicos o canales de televisión que son coincidentes con nuestra forma de pensar. Nos llena de razón. Como el amo que acaricia la panza del cachorro. Pero esos sesgos nos acomodan. Creamos una cámara de eco en la que se amplifica toda opinión con la que estamos de acuerdo. Las opiniones disidentes han de publicitarse en su manifestación más grotesca, para ridiculizarlas. Y si protesta, lanzarse al cuello. Con todos los de tu cuerda detrás. Acoso total.

En eso se han convertido las redes sociales. Plataformas que se utilizaban para conocer gente, dialogar con personas de todas partes, establecer contactos y enriquecerse a nivel personal, hoy han perdido parte de su espíritu. Hoy, la mayoría es una manada de cabestros enloquecidos que cornean a la voz de su amo. Si criticas hoy por una barbaridad a un bando, y mañana haces lo mismo con el otro, te catalogan de equidistante. Los equidistantes somos lo peor. Los mensajes de concordia no son bienvenidos para una gran mayoría.

Gente que dice que los que crisan son otros, mientras rezuman mensajes de odio por los poros. Filósofos que no saben ni atarse los cordones dando lecciones de historia y de intolerancia. Y a la vez, llamando fascista a todo el que no piensa como él.

Bajo un seudónimo, claro. Normalidad democrática, lo llaman. Iluminados que piensan que la sociedad es un reflejo del gueto social y virtual en el que malgastan su tiempo.

Gente animando pogromos al grito de libertad. Eso es en lo que nos hemos convertido.

**¿Saldremos mejores de esta crisis?** ¿Saldremos mas unidos? Permítanme que lo dude. Saldremos como lo que somos. Una sociedad desmemoriada que sólo mira a su ombligo. Que jalea a los políticos como si

fuesen tertulianos de prensa rosa o jugadores de fútbol. Ése es el horizonte que tenemos.

**No puedo hablar de políticos esta semana sin nombrar a Donald.** Parece que mirar al otro lado del charco, a Brasil o a EEUU nos crea un poco de alivio. Ya saben, mal de muchos, consuelo de tontos. El señor de los mil peinados, líder del mundo libre (siempre me ha fascinado esa expresión) se ha enfadado. Se ha cogido un berrinche de pelotas. Con Twitter. Les pongo al día. Resulta que el otro día, el ilustrísimo publicó un Tweet en el que decía que el voto por correo podía suponer un fraude. La red social, ni corta ni perezosa, le puso una nota al pie sugiriendo que lo que decía Mr. Orange podía ser falso. Mira que no hay gente a la que corregir, y no lo hacen. Pero claro, la política de Stop Bulos y la defensa de los valores éticos de este mundo de lo políticamente correcto no podía dejar pasar una afrenta así. ¡Un político mintiendo en redes sociales! Intolerable. Vamos a enmendarle la plana. En público. A Trump. El resultado, lo esperado. Una superorden

superpresidencial del copón bendito. Para poner a esos descastados en su sitio. Y por una vez, sin que sirva de precedente, quizá tenga que darle la razón a su excelencia. Les cuento. Existe una ley en EEUU que se denomina Ley de Decencia de las Comunicaciones. En su artículo 230, exime de facto a empresas privadas de responsabilidad sobre lo que publiquen usuarios en sus páginas web. A esto se han aferrado compañías como Twitter, Facebook o Youtube para enraizar su crecimiento. El problema es que estas compañías han empezado a censurar contenidos según sus propios criterios. Y ya había un rumor ensordecedor entre Republicanos y Demócratas sobre la conveniencia de cambiar esta ley.

**Hay dos conceptos claves para entender esta polémica.** Las compañías a las que me refería antes son consideradas en EEUU como common carriers, transportistas de datos, en virtud de esa ley. Los medios de comunicación, son otra cosa, no solamente publicadores de datos de terceros, tienen una línea editorial, anunciantes que satisfacer y deciden que información publican

# Ardor en las redes

MANUEL SOUTIÑO

INFORMÁTICO Y  
EXPERTO EN REDES

y cómo la publican. Les pongo un ejemplo. A un taxista (*common carrier*) no pueden condenarlo por cómplice de asesinato por haber hecho diligentemente su trabajo de llevar al asesino a la puerta del domicilio de su víctima. De la misma forma que una empresa telefónica no es culpable de las diversas conversaciones que se producen en sus líneas para cometer delitos. Ellos sólo ponen la plataforma, pero no se inmiscuyen en los hechos.

Imagínense, y es mucho imaginar, que un taxista le dijese a un asesino que dependiendo de objetivo le llevase o no. O que Movistar dijese, en una alocución automática de esas que todos amamos: “Para conversación sobre fuga de capitales, pulse 1, le pondremos una línea segura a prueba de juicios. Para conspiraciones para tumbar al Gobierno, pulse 2 y ahora le enviamos un tanque a la dirección que indique”.

**Desde el momento en que una empresa privada censura algún contenido, ya no es un transportista de datos.** Se convierte en un medio de comunicación. Y eso le hace responsable legal de cualquier contenido que se publique en sus páginas. Twitter, Youtube y Facebook, llevan años jugando con una doble baraja en la que alegan que no pueden controlar las publicaciones de sus usuarios, mientras deciden mediante sus políticas y algoritmos, cual es el contenido a publicar para ganar más dinero y contentar a sus patrocinadores y anunciantes. Esa doble moral de publicar violencia y censurar pezones.

La orden ejecutiva de Mr. Cheeto, aunque puedan leer por ahí que supone censura, significa todo lo contrario. Si las redes sociales quieren seguir al amparo del artículo 230 de la Ley de Decencia de las Comunicaciones, han de dejar de censurar contenidos salvo que las autoridades judiciales del país lo ordenen. Si continúan censurando, serán tratados como medios de comunicación y se les hará responsables legales de las publicaciones de los usuarios. Lo que implicaría mucha más censura. En Europa ya seguimos este modelo desde hace años. Si tu escribes un blog, eres responsable legal, tanto de lo que tú publicas, como de los comentarios que se publican como reacción a tus artículos.

No se engañen, ni un panorama ni el otro es ideal. Existen redes sociales como 4chan, en las que no existe censura, que son absolutamente abominables. Y el exceso de censura para evitar consecuencias legales, convertiría a estas redes sociales en los Alpes de Heidi, o en otro medio de comunicación con sus sesgos e intereses. Lo que sí ha de tener freno es la doble moral a la que se acogen para establecer una censura a la carta, mientras no se hacen responsables legales de los contenidos. Porque podría parecer que tienen razón los que les acusan por todo el mundo de influir en elecciones por un puñado de dólares. Al fin y al cabo, son empresas.

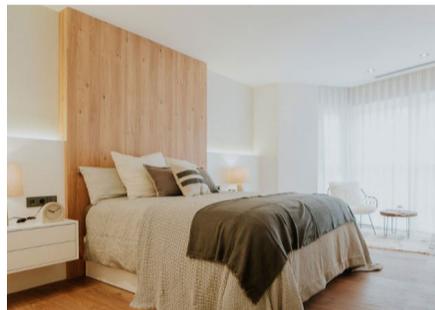
¿A que no saben donde ha anunciado el Señor Tupé la orden ejecutiva?

Efectivamente, en Twitter. Es un fenómeno. En fin, les dejo. Voy a por un *Almax*.



## 1. RESALTAR LA PARED DEL CABECERO

“Forrar la pared del cabecero con tonos neutros y motivos suaves, o revestirla con madera natural, remarcará la pared que acoge la cama dando sensación de calidez a la estancia”.



## 2. BICOLOR

“Cuando el dormitorio es más bien pequeño, funciona genial pintar la pared de otro color hasta media altura”.



## 3. APOSTAR POR COLORES NEUTROS Y NATURALES

“Utilizar colores como el blanco roto, el beige y el gris suave para vestir paredes, cabecero y ropa de cama ayuda a crear armonía cromática en el dormitorio, y conseguir así favorecer el descanso”.



## Juan Morandeira



Interiorista

# UN AIRE NUEVO AL DORMITORIO

Cómo cambiar el dormitorio sin desesperarse ni vaciar el bolsillo. El interiorista Juan Morandeira, de Space In Design, nos da unos consejos para darle una vuelta a la decoración de esa estancia

*¿Estáis aburridos ya de vuestro dormitorio? Normal. Con el paso del tiempo, la decoración de nuestra casa necesita una revisión para refrescar la vida que hacemos en ella y el dormitorio suele ser una de las estancias que piden un cambio. Muchas veces lo retrasamos porque nos resulta tedioso y nos asaltan las dudas sobre por dónde empezar. ¿Cambiar el cabecero? ¿Poner una nueva cómoda? ¿Pintar en otro color? Y sobre todo... ¿Nos resultará muy caro? Lo cierto es que para darle un aire nuevo al dormitorio no es necesario realizar una gran inversión. Estos son mis consejos*

## 4. CABECERO COMO ESTANTERÍA

“Utilizar el cabecero como estantería dará un ambiente más acogedor a la estancia y un aire extra de diseño”.



## 5. DISEÑAR UNA ILUMINACIÓN

“Si no disponemos de mucho espacio en el dormitorio, puede ser un buen momento para cambiar los puntos de luz y poner tomas para apliques o luces de techo que cuelguen a cada lado de la cama. Así, además de ahorrarnos un elemento más en la mesilla, estamos dándole un toque distinto y decorativo a la habitación”.



# PRIMER DESTINO, GRAN CANARIA

Los expertos apuntan a que **Gran Canaria** será uno de los destinos que antes comenzarán a recuperarse en cuanto pase la crisis del coronavirus. Ya es uno de los cinco primeros aeropuertos españoles que están autorizados a recibir vuelos internacionales y su puerto es uno de los ocho que podrán comenzar a recibir cruceros, y la isla ya ha empezado a prepararse invirtiendo en campañas de reactivación de su imagen y en la rehabilitación de infraestructuras turísticas. No hay que olvidar además, que Canarias en general, y Gran Canaria en particular, han resistido la pandemia de una forma especialmente favorable, de modo que se trata de un destino seguro en lo sanitario y en lo que se refiere a la seguridad ciudadana y pública

Un inspirado poeta o un agudo publicista, resumió a tiempo Gran Canaria como "un continente en miniatura". Durante años fue la frase más utilizada para definir a la isla, pero más allá de un slogan con gancho o una idea bonita es la mejor definición de este lugar. En él es posible encontrar todos los climas y disfrutar de un enorme contraste de paisajes recorriendo los escasos cincuenta kilómetros que separan una

costa de otra, con cálidos arenales, impresionantes acantilados, valles cubiertos de vegetación, pintorescos pueblos y la cumbre del Pico de las Nieves, con 1.950 metros de altura. La visita a la isla suele iniciarse en la capital, donde se puede admirar la arquitectura neocolonial, representada en hitos como la Catedral o la Casa de Colón; calles empedradas, y la playa de Las Canteras, además de la casa museo de Pérez-Galdós, y el hotel

Santa Catalina, reconocido como mejor hotel histórico de lujo de Europa, por el que han pasado Ava Gardner, Winston Churchill, Agatha Christie, Gregory Peck o María Callas. Ya en el sur de la isla se puede disfrutar de magníficas playas, como Maspalomas, un conjunto de ocho kilómetros de arenas y dunas, con pequeños oasis de palmeras, declarado Reserva Natural, y que gracias al confinamiento ha recuperado su

TEXTO Enrique Sancho / Nara S. Rey



esplendor por la ausencia de pisadas, que ha regulado el flujo de arena y ha hecho que se recuperen sus ondulaciones naturales. Caminando por la orilla del mar se llega a la Playa del Inglés, con tramos aislados para practicar nudismo, y buenas condiciones para practicar surf. De interés es otro de los símbolos de Maspalomas, su activo faro de 55 metros construido en 1890 y declarado Bien de Interés Cultural en 2005.

Pero antes y después de Maspalomas hay varias paradas obligadas. A pocos kilómetros de Las Palmas está Teide, la segunda ciudad en importancia de la isla y tan antigua como la capital. El barrio de San Francisco todavía conserva el ambiente y sabor de la época. En Ingenio se conserva un curioso poblado troglodita, con su propia ermita excavada en la roca. Más allá de Maspalomas, iniciando el camino hacia el norte por la otra costa, vale la pena visitar el pequeño pueblo marino de Arguineguín, lleno de encanto; Patalavaca, uno de los mejores centros turísticos de la isla; Puerto Rico, urbanización pionera en la oferta náutica, y Puerto Mogán, una encantadora villa marinera con un magni-



fico y acogedor puerto pesquero y deportivo. Y ya hacia el interior de la isla, toca hacer un viaje que atraviesa barrancos y desfiladeros, bosques y cráteres, con laderas cubiertas de plataneras, más de cien especies de flora que sólo pueden verse en Gran Canarias como el pinzón azul o el lagarto canarión; piscinas naturales y alojamientos rurales, y una red de miradores desde donde contemplar el paisaje, sin olvidar los monolitos basálticos en la Caldera de Tejeda, como el Roque Nublo, de más de 65 metros de altura, o el Roque Bentayga. Queda mucho por ver en este continente en miniatura y todo está a un paso en excursiones de apenas un día. De la mañana a la noche se puede, por ejemplo,

atravesar los mágicos bosques de laurisilva recubiertos de musgo y misterio, caminar por pinares situados a más de mil quinientos metros de altura y contemplar

las nubes bajo los pies o sumergirse cualquier día del año en las aguas cristalinas que acarician un litoral de sinuosas dunas o vertiginosos acantilados.

Gran Canaria es uno de esos lugares que parecen una mezcla de sueño y realidad. Pero ahí está, esperando a ser descubierta ■



Oro atractivo de la isla es su **gastronomía**, basada en un mestizaje de cocina europea, africana y americana, siendo célebres sus papas arrugadas con distintos mojos, el sancocho y un crisol de potajes, todo ello acompañado de una copa de vino blanco de malvasía o de sus excelentes tintos que son el maridaje perfecto para disfrutar de una buena mesa



## REVELACIONES BAJO LAS BROCHAS

# Trolley de Maquillaje Profesional Básico (VOL. III)



LETS TALK TITTA

**Titta di Berg**  
Makeup Artist  
/ Formator Profesional  
CEO Titta di Berg Makeup  
Class Tour  
@tittadiberg



Hoy os ofrezco la tercera y última entrega de este interesante artículo en el que os explico cómo organizar un maletín básico de trabajo dedicado al maquillaje profesional. Ya que las anteriores semanas os he hablado acerca de todos los productos que debemos manejar, esta vamos a finalizar con las herramientas que nos brindarán un trabajo impecable, una buena selección de pinceles y brochas que serán de gran importancia para obtener un buen resultado. Hay algunas pautas necesarias que debemos de conocer antes de elegirlos, como su longitud o su corte, que definirá cuál será su función dentro de nuestro trabajo. Las brochas alargadas nos brindan un mayor rango para los difuminados cuando se requiera máxima fluidez; en cambio, las brochas cortas nos otorgan más precisión. Algo que nos facilitará mucho la tarea será conocer el corte de pelo de nuestra pincelería, ya que de esta manera podremos definir qué efecto lograremos con cada uno. Teniendo estas pautas claras, clasificaremos las brochas y sus funciones

### Brochas para rostro

**Primers.** En esta categoría podremos trabajar desde la aplicación de primers para el rostro, como también para aplicar bases líquidas.

*Sigma Beauty F60 Brush 18,14€*

**Base de maquillaje.** Con cabezal plano, de pelo corto y espeso. Es ideal para trabajar las bases de maquillaje, desde líquidas a cremosas, y conseguir una cobertura total del rostro.

*Sigma Beauty Duo Fiber Brush F50*



**Beauty Blender.** Una herramienta muy útil por sus grandes variantes de función del maquillaje. Con ella se puede conseguir un acabado más natural y fluido y sirve para aplicar bases de maquillaje, correctores, rubores en crema, polvos sueltos y compactos.

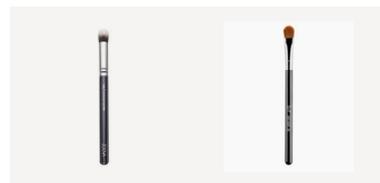
*Beauty Blender Sponge 14,95€*



**Correcciones.** Estas brochas sirven para esparcir de manera uniforme el producto de corrección, trabajando pequeñas zonas de nuestro contorno de ojos.

1. *142 Concealer Buffer Brush Zoeva 10,95€*

2. *Sigma Beauty Large Shader E60 14,01€*



**Brocha para polvos.** Con cabezal redondeado, denso y esponjoso, nos brindará de forma precisa la aplicación de polvos sueltos y compactos con mucha suavidad y acabado natural.

*Sigma Beauty Large Powder Brush F20. 28,06€*



A) Brocha para rubor, con cabezal redondeado, denso, similar a la brocha para polvos sueltos, so-

lo con la diferencia de que es más pequeña y con un corte más recto.

*Sigma Beauty Powder Blush Brush F10 14,94€*

B) Brocha para contorno de corte plano, ideal para una definición perfecta. Se puede utilizar con productos en crema y en polvo.

*Sigma Beauty Large Angled Contour Brush F40 20,00€*



**Brocha para iluminar.** Con forma cónica y pelos sintéticos suaves alargados, que permite colocar iluminador prensado o sueltos de manera precisa con acabado natural y fluido.

*Sigma Beauty Tapered Highlighter Brush F35 22,45€*



### Brochas y pinceles para ojos

**Brochas para sombras.** Con formas planas, redondeadas o con punta corta, nos servirán para trabajar los ojos con precisión o difuminado según el corte.

*Sigma Beauty Basic Eye Brush Set 77,00€*



**Contorno inferior de ojo.** Con forma de gota corta se utilizan para aplicar sombras o pigmentos con precisión en la parte inferior de las pestañas.

*Sigma Beauty Pencil Brush Lash Liner E30 15,00€*

**Brocha para delineado.**

A) Delineador en gel, con forma biselada plana y consistente; es útil para realizar con precisión un delineado de distintas dimensiones.

*Sigma Beauty Winged Liner Brush 15,00€*

B) Delineador líquido: un pincel de punta fina nos permitirá crear un recorrido de líneas perfectas alargadas.

*Sigma Beauty Eyeliner Brush E11 11,95€*

**Brocha para cejas.** Con forma angular, plana y de pelo consistente, nos ayudará a conseguir un aspecto más natural.

*Sigma Beauty Angled Brow Brush E75 13,95€*



### Brochas y pinceles para la boca

**Pincel para labial.** Con forma plana alargada de punta redondeada, nos proporcionará por su corte y dimensión un manejo adecuado para cubrir los espacios reducidos de los labios.

*Sigma Beauty Detail Lip Brush L04 9,90€*



### Materiales y herramientas



**Cilindro o mantilla para brochas.** Es necesario para trasladar todos los pinceles y brochas de trabajo, evitando que estén expuestos a superficies polvorosas.

*Sigma Beauty Brushes Cup Holder 25,45€*

**Spray limpiador de brochas.** Nos permite limpiar y desinfectar las brochas durante nuestro trabajo, cuidando las fibras de nuestra pincelería.

*Brush Cleanser BETTER Professional Makeup 4,95€*

**Esponjas triangulares.** Importantes para trabajar áreas de difícil acceso como rasgos nasogenianos, aletas de la nariz y pliegues del párpado.

*Pro Beauty Sponge NYX Professional Makeup 7,60€*



**Paleta de metacrilato o acero inoxidable.** Una superficie plana y fácil de colocar en la mano, nos ayuda a mezclar productos en crema o en polvo, pigmentos y pinturas faciales.

*The Brush Tools Mix Palette 12,95€*

**Velour Powder Puff.** Esponja plana redonda de terciopelo que nos ayuda a la aplicación de polvos de una manera precisa, y nos sirve de apoyo en el momento de trabajar la piel, evitando que nuestros dedos toquen el maquillaje de base y protegiendo así su barrido accidental.

*Velour Powder Puff Laura Mercier 14,50€*

### Higiene y protección



**Hands Sanitizer.** Un gel hidroalcohólico es importante para desinfectar nuestras manos antes de manipular cualquier producto o el rostro de nuestra cliente.

*Advanced Hand Sanitizer Purell 13,45€*

**Goupillon desechable.** Aplicadores para cejas y pestañas que nos permiten un uso individual, manteniendo así una protección e higiene de nuestros productos líquidos.

*Goupillons The Brush Tools 10,90€*

**Aplicadores de labiales desechables.** Con este formato podemos permitirnos el uso de labiales clear y/o glosses, y mantener la higiene individual del producto y de futuros clientes.

*Aplicadores desechables The Brush Tools 10,99€*

**Banda de pelo.** Es una herramienta muy importante, ya que nos ayuda a retirar todo el pelo del rostro dejando la superficie despejada para la limpieza de impurezas y luego, para la aplicación de la base de maquillaje.



## PRODUCTO FAVORITO DE LA SEMANA



*Professional Brush Belt MAC Cosmetics (44€)*

Esta es una de las herramientas de trabajo que más práctica me resulta a mí, ya que me brinda tres puntos imprescindibles: protección, comodidad y facilidad de transporte. *Professional Brush Belt MAC Cosmetics (44,00€)* es un cinturón impresionante, que permite proteger las brochas y al mismo tiempo, al colocarlo en la cintura con su cinta ajustable, tenerlas a mano para usarlas de forma rápida. Es mi accesorio favorito cuando se trata de sesiones fotográficas, ya que permite ahorrar tiempo buscando las brochas y reutilizarlas en cada uno de los retoques.

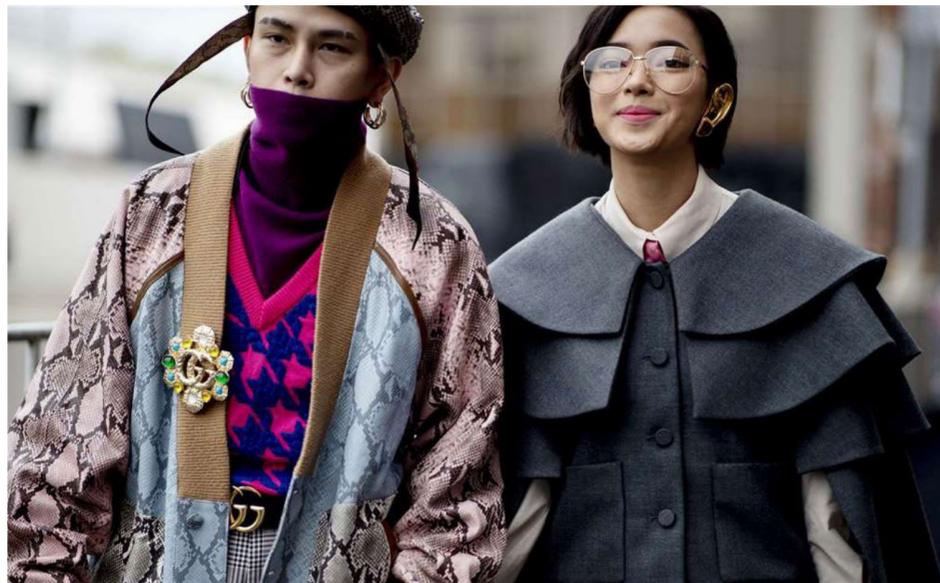
Date un capricho, pruébalo y coméntame qué tal te van mis tips y trucos en mi instagram @tittadiberg



# El triunfo de los estampados

Volumen 2

Un paseo por Les Champs Elysees, una visita a lo alto de la Torre Eiffel, un café en mano mientras ojeamos los bocetos del Barrio de los pintores o la típica foto delante de El Moulin Rouge, mientras en nuestra cabeza suena unos jovencísimos Ewan McGregor y Nicole Kidman cantando *Come What May*, es lo que nos inspira en este día tan primaveral. Las ganas de viajar, de recorrer París y perdernos por sus calles; las ganas de descubrir nuevos rincones en la Ville Lumière y captar la imagen perfecta en el momento perfecto; las ganas de salir y vivir el momento



Con la "nueva realidad" estamos deseosos de retomar nuestras rutinas, quehaceres y hobbies. Y entre ellos está el turismo, nutrirnos de otras culturas y ambientes y resetear nuestra mente, cargando pilas y rellenando el buzón de las nuevas ideas. Y París se nos antoja en este momento y mucho. No sólo por su belleza, sino también por todo lo que nos ofrece en cuanto a moda se refiere. Sus semanas de desfiles, sus tiendas vintage y de lujo, el barrio de Marais o las fachadas del quai de Valmy con los comercios más alternativos. Y mientras nos sentamos en el Café

des Chats y disfrutamos de un té muy especial, sigamos analizando el gran triunfo de los estampados. La lista de variedades gráficas y coloridas llega a su fin, pero no por ello son menos interesantes. Estas cuatro opciones no dejan a nadie indiferente, y mientras *Your Song* sigue en nuestra mente, veremos como la pata de gallo se queda en esta primavera/verano entre los *prints* de tendencia, saliendo del siempre fiel invierno; los cuadros sobre cuadro llegan a su máximo exponente, dejándonos una amplia gama de opciones; y los estampados pictóricos y abstractos nos sorprenden con ilustraciones nada comunes y que de-

jan el listón creativo por todo lo alto. La selección de los looks que os proponemos pone el foco en los mejores momentos captados en el *street style* y en las pasarelas. En la calle, editoras de moda, estilistas e *influencers* nos traen ideas cuanto menos aburridas. Por su parte, los diseñadores ponen de manifiesto que los estampados siguen siendo una gran fuente de inspiración, y nos dejan con un buen sabor de boca para esta temporada P/V. Y así, con mascarillas y mucho gel hidroalcohólico, sólo nos queda despedirnos con unos ricos macarons de *Ladurée et à la semaine prochaine*.



BUSCANDO TENDENCIAS CON Jona Camacho

Diseñador De los Aires @de\_los\_aires

## QUICKTRENDS!

### PATA DE GALLO

Resiste a marcharse después de un invierno glorioso y promete quedarse en esta primavera. El estampado pata de gallo se hace fuerte y es acogido de buen grado entre sus seguidores. Aunque la clásica opción blanco y negro se mantiene entre las favoritas a modo de total look, el color se adentra en este estampado para poner un poco de luz en estas tardes que se alargan.



### CUADROS<sup>2</sup>

Los cuadros, considerados como uno de los estampados atemporales y más aclamados, se refrescan con tonos pasteles y fuertes para la temporada estival. Nada como hacer un combinado de todo al cuadro o centrarnos en una pieza clave que le dé el toque estrella a tu look.

### ABSTRACTOS



Para acabar con este recorrido, los *prints* menos convencionales, donde los colores, formas y líneas, se funden en una apuesta muy interesante y atractiva. Versiones coloridas, minimalistas o realmente creativas, con una gran dosis de abstracción, nos han enamorado profundamente y confiamos en que se queden una temporada más.



### ARTE SOBRE ARTE



No podíamos obviar la influencia de las corrientes artísticas entre los estampados. Arte sobre arte, la moda se inspira en la pintura y se adentra como una de las tendencias más especiales para el momento. Estampados que nos recuerdan a auténticas pinturas, nos dejan maravillas dignas de exposición. Realismo, cubismo, futurismo... Arte.



OcioSOS

 [aiglesias@elcorreogallego.es](mailto:aiglesias@elcorreogallego.es)  
 @ociosos\_ecg



**H**ace medio siglo que Salvatore Ferragamo, el diseñador de zapatos italiano hechos a mano que cautivó a las celebridades de Hollywood en los años veinte, dio a conocer su célebre icono, el Gancini, un precioso símbolo basado en una pieza de metal de las puertas del Palazzo que la empresa de moda tiene en Florencia, y que fue diseñado en su día por Fiamma Ferragamo, la hija de Salvatore y Wanda. Un monograma que estampa una colección de zapatos de tacón, mo-

# Medio siglo de vida del Gancini



casines y sneakers; camisas, vestidos, cazadoras, trajes completos, bolsos de mano, tote bags, riñoneras y mochilas a modo de celebración. Además, el icónico Gancini de la Maison también se ha creado en metal para adornar el empeine de los mocasines, el cierre de los cinturones y las solapas de los bolsos. Una propuesta que sirve de adorno y de emblemática firma de los accesorios para asociarlo a Ferragamo y hacerlo reconocible. Una maravillosa forma de innovar y al mismo tiempo, rendir homenaje a la histórica marca, conocida en su época por sus innovaciones en la industria del calzado, con piezas como los tacones de cuña y los de jaula, que es sinónimo de lujo y calidad.

TEXTO Ana Iglesias  
FOTO Salvatore Ferragamo