

EXPLORA



CARABANCHEL ALTO (BUENAVISTA)/CUATRO VIENTOS
PAU DE CARABANCHEL/LA PESETA

RUTA DE LA
ARQUITECTURA EN EL PAU

CÓMO ELEGIR EL MEJOR
INSTRUMENTO
MUSICAL PARA
TUS HIJOS

6.seis



**Volviendo
al barrio
con ilusión**

DESCUBRE
la nueva
PROGRAMACIÓN

TARAMBANA

Espectáculos para
todas las edades

la **VUELTA**
AL COLE en

CALZADOS
Mari



Síguenos en

 @calzadosMari.es
 @calzados_mari_

Estamos en

Calle Alfredo Aleix, 27
28044 Madrid
Tel. 91 508 49 90



**Distribuidor
oficial en el barrio**



DOCTOR CUTILLAS



devalverde



EXPLORA

Tienes en tus manos el número 6 de la **Revista Explora**, la revista del barrio que llega revoloteando junto con las hojas otoñales. Volvemos, como ya es habitual, con la creatividad de una excelente ilustradora que nos ha ayudado a encontrar esa imagen tan sugerente del regreso a casa tras las vacaciones, que-remos dar las gracias a **Elena de Andrés**, autora de la preciosa portada y de alguna otra ilustración interior.

Pues sí, ya es septiembre; es hora de empezar de nuevo el cole, nuevos propósitos y objetivos, nuevo curso, nuevos libros, pero el barrio es el de siempre, el que tenemos que construir codo con codo para que sea el lugar ideal donde crezcan nuestros hijos e hijas. Para nosotras es un espacio de felicidad que llenará su memoria cuando los pequeños de la casa dejen atrás la infancia: el primer paseo en bici, el primer sobre de cromos, la primera vez de ir solitos a comprar el pan.

Queremos como tú un barrio seguro, limpio y verde para cuidar a nuestra familia, y por eso te traemos esta pequeña revista con información de actividades, pequeños comercios que afortunadamente han conseguido sobrevivir a la pandemia, espacios culturales y otras propuestas que nos han parecido que pueden aportar un granito de arena para que esta nueva vuelta al barrio sea una vuelta un poco más ilusionada.

**Redacción, diseño
y maquetación:**

Belén de Gregorio
Claudia Agapito
Belén Cofiño

Ilustraciones:

Elena de Andrés

 @revista.explora

 @explora_revista

 @explorarevista.es

www.revistaexplora.es

hola@revistaexplora.es

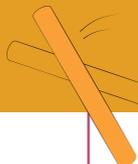
SEIS (6)



Les gusta la música

pero... ¿QUÉ

INSTRUMENTO
ELEGIR?



Desde sus primeros días de vida, el sonido, la música les atrae y les ayuda a comunicarse antes que las palabras. En las siguientes etapas, la música es una gran aliada de la educación. Todas sabemos que para un desarrollo íntegro del niño/a es vital el acercamiento, cuanto más temprano mejor, al aprendizaje musical, pero inevitablemente llega el momento de pensar en cuál será el instrumento que más les convenga para su desarrollo.

*Raquel y Benja, de MusikBen nos ofrecen esta guía para elegir los instrumentos de nuestros hijos.

Flauta dulce: de hecho es la usada en la educación tradicional reglada a partir de los 6 años para la iniciación musical por tres factores: **pesa poco, es barata y se le consigue sacar sonido fácilmente.** Puede resultar poco atractiva para nuestras hijas e hijos y qué decir para mamá y papás.



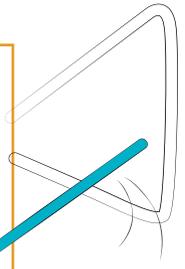
La batería es más compleja pero con **5 años ya están preparados para coordinar los movimientos.** La batería es muy recomendable para niños y niñas que tengan problema de capacidad atencional. Puede ser bastante costosa y pesa mucho.

Con instrumentos de percusión Podemos extraer sonido desde el primer golpe sin necesidad de una técnica refinada. **Son ideales desde los 3 años.**

El Xilófono es fácil de tocar a partir de los 3 años, nos permite adquirir una **visualización muy clara e intuitiva de la escala musical.** Como contra podemos decir que los de buena calidad pesan mucho.

* Musikben es un proyecto musical destinado a los más pequeños (666415394 / musikben@gmail.com)

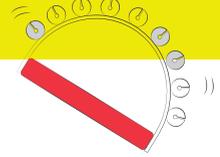
Piano: A la hora de tocar es más intuitivo que los instrumentos de cuerda rasgada, puesto que la escala musical se visualiza fácilmente. Podemos tocar melodías sencillas desde las primeras lecciones. En el mercado existen teclados electrónicos que no precisan ajuste ni afinación. Si vives en una mansión un piano de cola será lo más adecuado, para el resto de la humanidad un teclado electrónico será suficiente.



Ukelele: Esta recomendado a partir de los 5 años, es relativamente barato y pesa poco. Requiere más paciencia que los instrumentos anteriores para su aprendizaje, constancia y habilidad digito-manual.



Guitarra: requiere disposición y espíritu de sacrificio, pero una vez superada la dificultad inicial, en tres meses pueden interpretar las primeras canciones. Hay guitarras muy baratas, sobre todo las de iniciación, y no pesan mucho. Eso sí, cuenta con el hándicap de que tu hija o hijo llegue a convertirse en cantautor.



CUMPLEAÑOS INFANTILES

CELEBRA TU CUMPLEAÑOS COMO UN ATUÉNTICO CHEF

¡ELIGE TU MENÚ, Y DIVIÉRTETE COCINANDO CON TUS AMIGAS Y AMIGOS! HAY UN MONTÓN DE MENÚS PARA ELEGIR, EN NUESTRA WEB

www.cocinaconversa.com

o llama: **658509191**
(también whatsapp)

Aprenden y se divierten cocinando comida saludable con productos locales

CALLE TORDESILLAS, 27 - 28044 MADRID



NUEVA TEMPORADA OTOÑO 2021

Estamos de enhorabuena, la Sala Tarambana regresa una temporada más con una programación variada dirigida tanto a niñas y niños como a jóvenes o adultos de nuestro barrio, y de más allá. Lleva más de 16 años luciendo el palmito en pleno corazón de Carabanchel, con una cartelera llena de teatro, música y exposiciones.

Y por si fuera poco también organizan ciclos y festivales, como Visibles, un consolidado Festival de Teatro inclusivo al que acuden más de 20 compañías de todo el país, con propuestas para todas las edades.

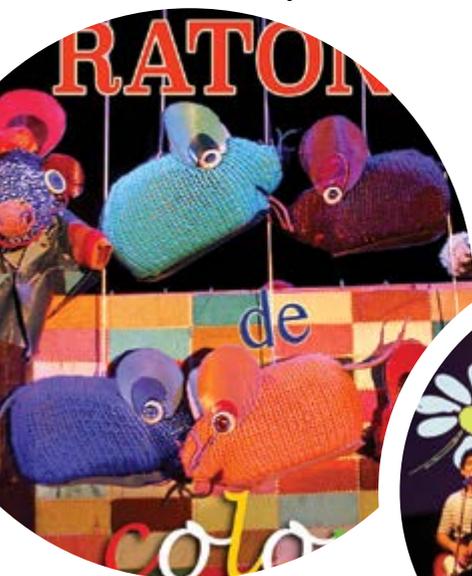
Para el público familiar. La Sala Tarambana es ya un punto de encuentro para el ocio educativo y el descubrimiento de las habilidades artísticas en los más pequeños. Esta temporada podremos ver obras como **“Ratones de Colores”** de la compañía Teatro de la Estrella (Valencia), **“Cántame un cuento”** de la Pájara Pinta Ensemble

(Sevilla) junto con La Casa de Carlota & Friends (Segovia y Madrid) y **“2021 una odisea en el escenario”** de la Fantástica Banda (Madrid). Estas últimas programadas dentro del **Festival Visibles**.

A finales de noviembre, se reestrenará en la Sala Tarambana, **“La princesa Ana”**, una obra de teatro musical para toda la familia que trata sobre orientación sexual y género basada en un cuento de María Luisa Guerrero y dirigido por Eva Bedmar.

Para el público joven y adulto, desde el 4 de septiembre

podremos disfrutar de una cartelera con un fuerte compromiso social y una apuesta por la calidad y diversidad de géneros. La temporada se abre con **“Sin Reservas”** de la compañía Facultad Mer



mada (Zaragoza), para continuar con programación cada fin de semana donde podemos encontrar: **“Contado por ellas”** de Pacheca Collective (Bilbao y Valencia), el estreno absoluto de **“Wet Floor”** de la Compañía madrileña Teatro al dente, **“El 10% de Urbach-Wiethe”**, de la Subterránea (Valencia), o **“Lorca, el poeta de la Luna”** de la Cia. A Nuestro Ritmo (Madrid), o el trabajo del Proyecto Obs-cenus “Slit”, que nos ofrecen una variedad de géneros y visiones del arte escénico contemporáneo y de calidad.

Cada viernes, como es tradición, conciertos y propuestas musicales acompañarán a la cartelera teatral, músicos del barrio y a las mejores bandas de Madrid.

Os recordamos que toda la información detallada podréis encontrarla en nuestra página web www.tarambana.net



TEATRO CIRCO PRICE

Equilibrio-jugar al circo

Una propuesta familiar para jugar con objetos cinéticos
Días 24 y 25 , 29 y 30 de octubre de 2021

Firco, festival iberoamericano de circo

23 y 24 octubre
Y muchas más propuestas para este otoño.
Más info: teatrocircoprice.es

LA CASA ENCENDIDA

Viaje en busca del corazón de la música', con Pequeritmo

Un concierto divertido e interactivo para que pequeños y adultos

Día 26 y 27 de septiembre
Más info: lacasaencendida.es/para-ninos

XVIII edición de la SEMANA DE LA ARQUITECTURA

Del 1 al 10 de octubre
Más info: semanaarquitecturamadrid.com

Madrid, capital de las series

Un recorrido por las locaciones de las principales series españolas.

Más info: www.esmadrid.com/series-madrid

EVENTOS / EXPOS/ TALLERES

AGENDA peque

TEATRO

SALA TARAMBANA

RATONES DE COLORES:

Días 18 Y 19 de septiembre.
A partir de 3 años.

CÁNTAME UN CUENTO: ARTE INCLUSIVO

Días 25 y 26 de septiembre.
Para todos los públicos.

2021 UNA ODISEA EN EL ESCENARIO

Días 23 y 24 de octubre.
Para todos los públicos.

DUBBI KIDS

Emocionario, el musical en Madrid
Teatro Cofidis Alcázar de Madrid
Del 3 al 31 de Octubre de 2021

www.dubbikids.com

Haz tus compras

**EN EL
BARRIO**

Las chicas de Explora hacemos barrio, paseamos, exploramos nuestras calles y buscamos esos pequeños establecimientos que cada día nos abren sus puertas con la ilusión de que en sus escaparates encontremos el pequeño detalle o capricho que nos haga feliz, los que preparan cada día sus dulces, que nos traen la fruta de temporada, o preparan la programación de sus actividades imaginando las caras felices de nuestras hijas e hijo.

¡Qué importante es el comercio de barrio! Por eso preparamos con tanta ilusión este escaparate donde te presentamos novedades que puedes encontrar en nuestras calles y ahora también online, y es que el mundo cambia y todas nos tenemos que adaptar a los nuevos tiempos.

Hemos seleccionado algunos de los nuevos y los que están preparando novedades para despertar tu curiosidad y animarte a visitarlos, en persona o virtualmente. Todo vale.

Dulsania

Repostería sin gluten

Especialistas en elaboración de productos sin gluten, sin leche, sin frutos secos, productos para veganos...

Elaboración 100% artesana y horno propio.



¡Haz tu pedido!

Envío a domicilio o recógelo en nuestro punto de venta COCINA CONVERSA

Jaime I el Conquistador, 26 local I
semiesq. C. de Felipe II
28982 - Parla- **Tel.: 693 94 77 42**



Se abre el telón!!



**Y comienza el espectáculo
en el teatro más Carabanchelero**

**Espectáculos para todas las
edades, teatro infantil
y familiar, musicales,
festivales ;VEN A DIVERTIRTE!**

Reserva tu entrada en
www.tarambana.net o llámanos al
91 461 83 34

C/ Dolores Armengot, 31 28025



**AHORA TAMBIÉN DESAYUNOS
PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA**

C/ Lonja de la Seda, 41
Tel.: 91 18 62 35/ 617 46 54 02



**Tu mercado
de productores
locales**



www.lacolmenadicequesi.es

**Tu carnicería de barrio de confianza
y próximamente, tienda online**

*Tu compra semanal,
más fácil*



**Tarjeta regalo Taller o
curso de cocina**

Canjeable por cualquier taller o curso,
cocina del mundo, cocina
en familia, etc.

Desde 24€

Válido hasta finales de 2022



**Escuela
de Cocina
Conversa**

C/ Tordesillas, 27

Tel.: **91 033 29 88**

Whatsapp:

658 50 91 91

www.cocinaconversa.com



Tenemos la idea de que vivimos en un barrio periférico, fuera de los destinos turísticos de la capital, lejos de los monumentos y obras de arte. Un barrio recién nacido de urbanizaciones pensadas para vivir de cara al interior. Pero de vez en cuando vemos pasar autobuses llenos de curiosos, se bajan delante de algunos edificios de viviendas, hacen fotos, toman notas y se vuelven a marchar. **¿Qué vienen a ver? Ni más ni menos que la célebre vivienda social del Pau de Carabanchel**, no hay más que escribir en Google Pau de Carabanchel para ver que hay gran cantidad de entradas relacionadas con la arquitectura de vivienda social, son nombres que quizás no nos suenan pero han configurado nuestro entorno.

Un paseo por el Pau de Carabanchel y Latina encontramos edificios de formas imposibles entre sólidos edificios rectangulares, y si te preguntas por qué esta diferencia en la edificación, acompáñanos en este paseo por nuestro barrio

Nos vamos a detener en los **edificios construidos por la EMVS**. Sus responsables pensaron que la vivienda social no tenía por qué ser aburrida y

gris, y convocaron a los mejores arquitectos del país para organizar concursos en los que llegaron a participar los mejores estudios de arquitectura internacional.

Un recorrido por los edificios más emblemáticos del barrio



Edificio de contenedores de ACM Arquitectos

AR QUI TEC TURA

CON TEXTURAS

De ahí que en nuestro querido barrio nos encontremos por ejemplo, con **edificios firmados por dos arquitectos con sendos premios Pritzker** (es el principal galardón concedido para honrar a un arquitecto en el mundo, mencionado comúnmente

como el «Nobel de Arquitectura»), también hay edificios firmados por el mismo estudio que el aeropuerto de Tokio, y muchas otras sorpresas que os queremos desvelar.

Diseñar una vivienda social, con escaso presupuesto, y difíciles condiciones de estructura supone un gran reto para estos prestigiosos estudios acostumbrados a disponer de elevadas presupuestos. En sus diseños buscan soluciones novedosas para viviendas de familias que quizás en muchos casos no han comprendido la esencia de esos edificios donde les ha tocado vivir. Pero en general el resultado es interesante y provocativo.

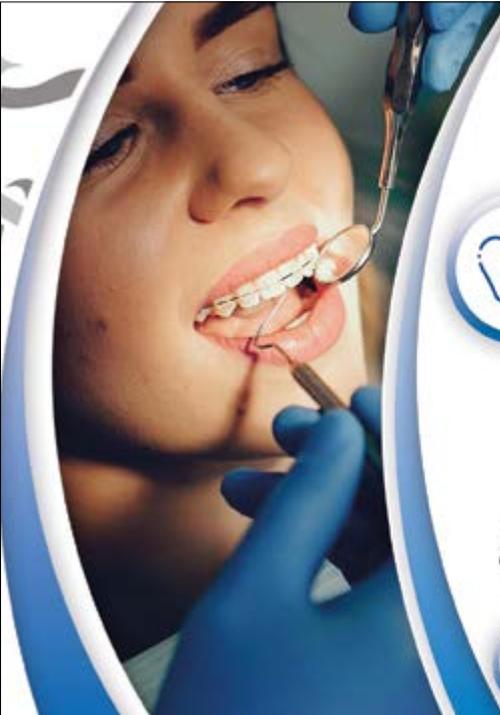
Si buscamos elementos en común en estos edificios, podemos hablar de **ahorro energético con estructuras que buscan la luminosidad**, en mu-

chas ocasiones para evitar el recalentamiento de los edificios se sirven de unas segundas fachadas o recubri-



Edificio de Arata Isozaki,
ganador del Premio Pritzker 2019

mientos con cámara de aire, que les dan cierto aire alternativo. Pero las singularidades de los edificios van más allá, y queremos descubrirlas contigo, haciendo una ruta por los más destacados. **Te animamos a dar un paseo por el barrio y conocer con más detalle las singularidades de estos edificios en www.revistaexplora.es**



DENTAL CENTER
Dr. Alberto Potente

Por cambio en la gerencia

PROMOCIÓN
20% DE DESCUENTO
EN TODOS NUESTROS
TRATAMIENTOS

NUESTRAS ESPECIALIDADES:

IMPLANTES	PRÓTESIS FIJA
ENDODONCIA	CIRUGÍA ORAL
ORTODONCIA	ODONTOLOGÍA ESTÉTICA
	ODONTOPEDIATRÍA

Financiación a medida

 C/ Alfredo Aleix, 27- 28044 Madrid
Tel.: 91 508 66 96 - 649 153 127
centrodentalpotente@gmail.com



¿Cómo equilibramos nuestras emociones?

Este año el comienzo del cole vuelve a estar marcado por la evolución de la COVID-19. No es de extrañar que en muchas familias se empiece de nuevo a palpar una ya conocida sensación de incertidumbre ante este inicio de las clases.

Y aunque esto puede llegar a provocar emociones de vulnerabilidad, falta de control y ansiedad, e incluso captar nuestra atención (así como la de los más pequeños) y “governarnos”, es fundamental tratar de evitar que calen en nuestro interior, así podremos **conectar con aquellas direcciones importantes en nuestra vida**, y mantener las actividades cotidianas que nos aportan bienestar y equilibrio emocional.

También podemos orientar e incentivar a los niños y adolescentes en esta tarea con el objetivo de ayudarles a regular sus emociones. Ante la apari-

ción de pensamientos y sentimientos ansiosos, una opción es intentar observarlos como algo pasajero, es decir, tomarlo como una experiencia que va a formar parte de nosotros durante un período de tiempo, pero que finalmente pasará.

También podemos intentar observar estas sensaciones como si estuviésemos en la orilla de un río y todos esos pensamientos y emociones fuesen troncos que discurren por la corriente y que finalmente se van, río abajo.

Aunque resulte extraño, **permitirse lo que uno siente y hacerle hueco es también una forma de autocuidado** y validación emocional, ya que aprendemos a regular nuestras emociones nosotros mismos. Cesar en la lucha con la evitación de emociones permite liberar recursos y energías para focalizar la atención en aquellas actividades que nos gustan y dan sentido día a día.

Recordemos que hoy más que nunca debemos poner en valor la vida, disfrutar de la belleza de los momentos ordinarios y la fortuna de estar rodeados de nuestros seres queridos. Abracémonos y permitámonos aquello que nos da felicidad y bienestar.





BAR
Carlota



Gran terraza

**Desayunos
Raciones
Menús
Hamburguesas**

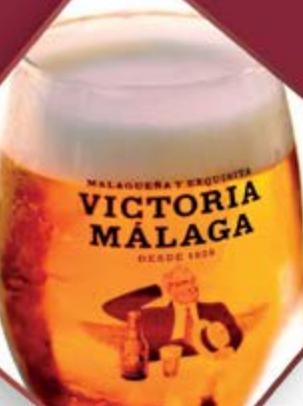
**Cafés e infusiones
Cervezas
Vinos
Cocktails**



**CALLE Lonja de la Seda, 41
Zona Pau de Carabanchel
Tel: 910 18 62 35 / 617465402**

TAMBIÉN RECOGIDA EN EL LOCAL

web: carlotabar.es



Sobre la ley de Educación

Empezamos el nuevo curso escolar con una nueva Ley de Educación, la LOMLOE que viene a consolidar de alguna manera la independencia de los centros educativos, y dar mayor cabida a la participación de las familias y a la toma de decisiones del profesorado. Algunos de los cambios propuestos se harán esperar, pues deben implementarse en la práctica, pero os adelantamos algunas de las novedades que veremos.

La Ley LOMLOE pretenden que la educación se base más en objetivos, que se fomente la igualdad y el respeto al medioambiente, el desarrollo de un criterio personal en los estudiantes y una mayor integración entre personas de diferentes capacidades. Su puesta en marcha se distribuirá en 3 periodos. Este curso académico 2021-2022 veremos ya algunos de los cambios más importantes que establece la ley.

- ✓ **En Primaria se vuelven a establecer 3 ciclos de dos años**, en vez de los actuales 2 ciclos de 3 años; esto es importante en una época de rápido crecimiento de nuestros peques, y se adapta mejor a su evolución física e intelectual.
- ✓ **No habrá exámenes al finalizar cada etapa educativa.**

✓ **Desaparecen las materias troncales** en los ciclos superiores y los contenidos de cada curso se diseñarán en función de la consecución de objetivos educativos.

✓ **Solo se podrá repetir curso dos veces** a lo largo de la educación obligatoria. Serán los equipos docentes los que decidan la posible promoción. En caso de que hayan quedado materias pendientes, los docentes serán los responsables de establecer planes de refuerzo para las materias pendientes.



✓ **En cuanto a Bachillerato, se crea una nueva modalidad de Bachillerato General**, que se suma a los Bachilleratos ya existentes. Y las Enseñanzas Profesionales de Música o de Danza serán valoradas para obtener el título de Bachillerato de Artes, lo que supone una notable mejora para las estudiantes de Música que si no elegían hacer una carrera profesional, tenían que compaginar los estudios de Música a los del Bachillerato

Además, se establecerán nuevas competencias para la elección de director o directora del centro; hasta ahora las autoridades educativas tenían competencias para la selección de este cargo. Esta nueva ley también **respalda la petición de primaria, de tener un orientador en cada centro**, en vez de un equipo que atiende a varios centros y apenas conoce al alumnado.

Si quieres conocer más detalles sobre las novedades de la LOMLOE los encontrarás en nuestra web. www.revistaexplora.es

† CASA MARISA
ASTURIAS EN CARABANCHEL ALTO
C. Alzina, 11 - Telf. 917 64 73 66
También pedidos para llevar

Especialidades
Cachopo
Arroz con bogavante
Auténtica fabada!

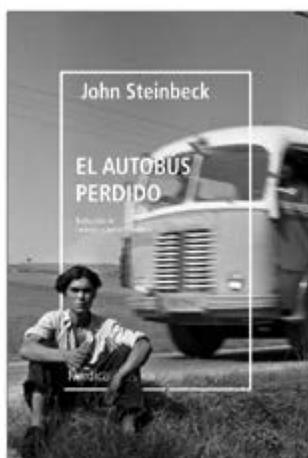
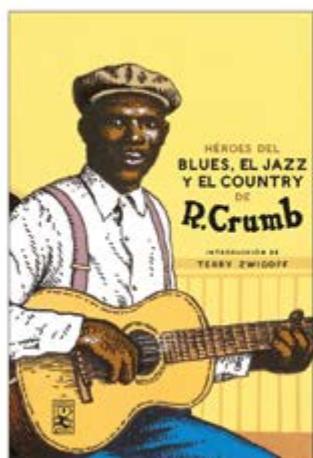
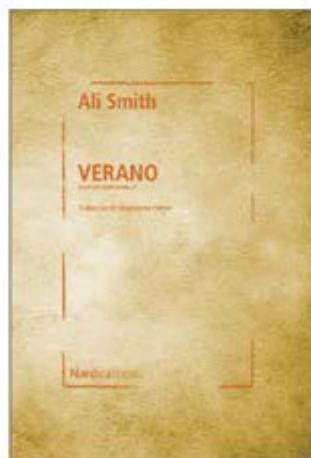
Tenemos menú del día

Síguenos en 



15 AÑOS

Nordicalibros



Estamos en la calle Doctor Blanco Soler, 26. Os invitamos a asistir a nuestros talleres, presentaciones, clubes de lectura... y a descubrir los libros de nuestro catálogo.



Kids&Us®
school of english

En tu centro

INGLÉS A PARTIR DE 1 AÑO

En tu casa

Say it in English!



Matrículas Abiertas
Curso 2021-2022

¡Ven a conocernos!



Kids&Us Carabanchel Pau · Patrimonio de la Humanidad, 6 · 28054 Madrid
T. 722445563 · carabanchel.pau@kidsandus.es

Kids&Us Carabanchel Aviación · Ctra. Barrio de la Fortuna, 8 · 28044 Madrid
T. 620134737 · carabanchel.aviacion@kidsandus.es