

LGN OCIO

www.lgnmedios.com

GRUPO EM Y LGN MEDIOS CELEBRA SU GRAN FIESTA DE NAVIDAD 2024, EL GRAN EVENTO DEL AÑO

PÁG. 10-11

ANTON
MARÍA M
ALOMA
FLOR
VERO
EVA
CRISTINA
CARLOTA
MIRIAM
GIN
IRENE
ÁLVARO
MARÍA JOSÉ
PABLO
NATALIA
FREDDY
ZÁIRA
ISABEL
MÓNICA
ANA H
ANA T
JC
CHUS
MAYRA
MARÍA C
AFRICA
MAMEN
MARIBEL
AGUSTÍN
VIKY LUZ
DENKA



M^o ANGELES
CONCEPCION
MARIA E
BLANCA
M^o SUSANA
YENNY S
GILBERTH
JOSLUIS
ANA BELEN
INES
MONICA
ADOLFO
FRANCISCO
JUAN ALBERTO
MARIAN
ROSEVELT
ANA MARIA
M^o CARMEN
OSCAR
DIEGO
SALLY
M^o CARMEN
BEATRIZ
NABEL
PEDRO
EUGENIO
BARBARA
HACHO
MARISOL
ANTONIO D
ENRIQUE
JOSE

El gran equipo de  GRUPO EM

PORQUE EL QUE IMPORTA ERES TÚ



DESCARGA
NUESTRA APP

www.lgngmedios.com





DIRECTORIO

EDITA: LGN MEDIOS

GERENTE: ANTONIO M. EXPÓSITO MARTÍN

DIRECTOR: JESÚS MONROY

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:
JUAN CARLOS RIVEROLL

REDACCIÓN:
ANA TORRES OSSORIO
MAYRA MASACHE CASTILLO

DISTRIBUCIÓN E IMPRESIÓN:
LGN MEDIOS

PUBLICIDAD: REDACCION@LGNMEDIOS.COM

WEB: WWW.LGNMEDIOS.COM

DEPÓSITO LEGAL: M-3892-2019
LGN MEDIOS NO SE HACE RESPONSABLE
DE LAS OPINIONES VERTIDAS POR
COLABORADORES EXTERNOS.

DIRECCIÓN:
P. COMERCIAL PLAZA DE ESPAÑA 28911
LEGANÉS, MADRID



HABLEMOS DEL DUELO | PÁG. 12-13

SUMARIO

4 TIENDAS CENTRO LEGANÉS LIBROS, MÚSICA, MULTIMEDIA MODA BELLEZA OCIO	10-11 GRUPO EM Y LGN MEDIOS CELEBRA SU GRAN FIESTA DE NAVIDAD 2024, EL GRAN EVENTO DEL AÑO
6 TIENDAS CENTRO LEGANÉS SUPERMERCADOS SERVICIOS MODA INFANTIL ACCESORIOS HOTELES	12-13 HABLEMOS DEL DUELO
8-9 ESTRENOS CINE PLATAFORMAS DIGITALES	14-21 BUTARQUE
	22 TELÉFONOS DE INTERÉS EN LEGANÉS

ENTRE BAMBALINAS | PÁG. 14-21



aESCENA
SEPTIEMBRE-OCTUBRE-NOVIEMBRE-DICIEMBRE
Programación cultural
de la Delegación de Cultura, Educación e Infancia

2024

ÚNETE AL CLUB

#Villanos



Club Baloncesto Villa de Leganés

By Lou Mesa

administracion@cbvilladeleganes.com
91 063 34 82



EN NUESTRO CLUB JUGAMOS TOD@S

Benjamín a Senior. Femenino, Masculino, BSR y Diversidad Funcional.



Quórum

Obras y servicios, especialistas en mantenimiento y reparaciones de piscinas en la Comunidad de Madrid

911 038 550

www.quorumservicios.com | quorumservicios@quorumservicios.com



Limpieza y Mantenimiento

Empresa dedicada a los servicios de limpieza y mantenimiento tanto de inmuebles particulares como de empresas con una amplia experiencia en el sector



- ✓ Limpieza de Comunidades
- ✓ Reparación y Mantenimiento
- ✓ Limpieza de Oficinas
- ✓ Administración de Fincas
- ✓ Limpieza de Espacios Públicos
- ✓ Limpieza de Garajes
- ✓ Pulido y Abrillantado
- ✓ Jardinería
- ✓ Mantenimiento de Piscinas
- ✓ Vigilancia y Seguridad

www.mantenimientoylimpieza.es

C/ Getafe 3, 28912, Leganés (Madrid) 📍

administracion@mantenimientoylimpieza.es ✉

91 693 95 94 ☎

@bargassxi

Bargas SXXI

TIENDAS CENTRO DE LEGANÉS | TOP 5

LIBROS, MÚSICA, MULTIMEDIA

LIBRERÍA DOMINÓ PAPELERÍA	PLAZA DE ESPAÑA, 2	9:30 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 693 98 90
MC PAPELERÍA-LIBRERÍA	C/ NTRA. SRA. DE LAS ANGIUSTIAS, 8	9:30 A 14:00 / 17:30 A 20:30	91 693 65 62
PUNTO Y COMA	C/ TORRUBIA, 1	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 693 12 76
LIBRERÍA PAPELERÍA AZORÍN	C/ VILLVERDE, 2	9:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 694 07 75
LA LIBRE DE BARRIO	C/ VILLVERDE, 4	10:30 A 14:00 / 17:00 A 21:00	91 227 29 52

MODA

DRESS TIME	C/ JUAN MUÑOZ, 38	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	658 98 07 63
NÁPOLES LEGANÉS	PLAZA DE ROMA, 1	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 680 26 91
EL ARMARIO DE GRETA	C/ TORRUBIA, 10	10:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 297 06 03
KOYOTE JEANS	AVDA. UNIVERSIDAD, 35	10:00 A 21:00	91 694 62 85
EL BAÚL DE KATIA	C/ SAN NICASIO, 1	10:45 A 13:45 / 17:30 A 20:30	699 37 95 53

BELLEZA

PELUQUERÍA NOVOSTYLO	C/ JUAN MUÑOZ, 56	L-V 10:00 A 20:00/S 09:00 A 15:00	91 295 74 74
LO MAX PELUQUEROS	PLAZA EL SALVADOR	L-V 09:30 A 19:30/S 09:00 A 14:00	91 694 84 49
ANDA Y QUE TE ONDULEN	C/ PERÚ, 2	L 15:30 A 19:00/M-V 10:00 A 19:00	91 686 73 02
NERTA NATURA	C/ JUAN MUÑOZ, 4	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 920 40 55
BARBERÍA BALLESTEROS	C/ HOLANDA, 2	L-V 10:00 A 22:00/S 10:00 A 14:00	91 228 19 84

OCIO

CEX	C/ JUAN MUÑOZ, 32	10:00 A 21:30	91 290 96 28
CRISIS LEGANÉS	AVDA. EUROPA, 57	10:30 A 14:00/17:00 A 21:00	91 686 31 98
CENTRO DE JÓVENES	PLAZA DE ESPAÑA, 1	09:00 A 19:00	91 248 93 33
LEGAPARK	C/ DEL COBRE, 5	11:00 A 14:00 / 17:00 A 21:30	91 139 95 78
YOGA PILATES HERE AND NOW	C/ DE COVADONGA, 2A	7:30 A 11:00 / 17:30 A 22:30	695 69 36 74

CONSTRUYENDO COMUNIDADES

Formamos unión para adquirir hogares en ubicaciones diseñadas, creando cooperativas desde cero. Accede a terrenos en condiciones favorables, participa desde el inicio y benefícate del poder de la cooperación.



CAPACIDAD DE NEGOCIACIÓN



PROYECTOS EN TU ZONA



DISEÑO DE TU HOGAR Y PERSONALIZACIÓN



MEJOR FINANCIACIÓN Y MÉTODOS DE PAGO



GARANTÍAS Y SEGURIDAD PARA TU PROYECTO



COLABORACIÓN CON LOS PROFESIONALES

VIVIENDAS FUTURAS

WWW.VIVIENDASFUTURAS.COM | 916 895 799

SUPERMERCADOS

SIMPLY MARKET	C/ ASTURIAS, 3	9:15 A 21:30	91 498 71 35
MERCADONA	C/ DEL TRIGO, 2	9:00 A 21:30	91 568 77 84
SUPECO	AVDA. DEL DR. FLEMING, 3	9:00 A 22:00	91 490 88 98
AHORRAMÁS	C/ DEL ÁRTICO, 6	9:00 A 21:30	91 693 01 41
PRIMAPRIX	PLAZA ESPAÑA, 15	9:30 A 14:30 / 17:00 A 21:30	91 711 12 34

SERVICIOS

CENTRO ÓPTICO AUDITIVO VEROIR	C/ JUAN MUÑOZ, 26	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 694 83 34
FERRETERÍA EL IMÁN S.L.	AVDA. FUENLABRADA, 28	9:30 A 13:30 / 17:00 A 20:00	91 680 39 43
TIENDA YOIGO	AVDA. PUERTA DEL SOL, 2	10:00 A 22:00	91 496 63 23
TIENDA ORANGE	C/ MADRID, 4	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	635 68 04 67
APP EL CARRASCAL	C/ DE HOLANDA, 6	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 248 80 00

MODA INFANTIL

LITTLE KINGS LEGANÉS	C/ BUTARQUE, 5	10:30 A 14:00/17:00 A 20:00	91 021 86 80
COVADONGA BEBÉ	C/ FUENCISLA, 2	10:30 A 13:45/17:50 A 20:00	91 693 14 92
GLOBOS	C/ JUAN MUÑOZ, 19	09:00 A 21:00	91 694 39 01
MODA INFANTIL CHICLE	C/ TORRUBIA, 2	09:00 A 21:00	91 040 70 01
DE OCA A OCA	C/ PALOMARES, 2	10:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 694 36 64

ACCESORIOS

KANOUKA LEGANÉS	C/ JUAN MUÑOZ, 34	10:00 A 14:00 / 17:00 A 20:30	91 228 07 98
ZAPATERÍA SUMMUM	C/ JUAN MUÑOZ, 41	10:00 A 14:00 / 17:00 A 21:00	91 689 66 47
JOYERÍA GARCIBE	AVDA UNIVERSIDAD, 11	9:30 A 14:00 / 17:30 A 20:30	91 694 04 03
SUPERSTITION	AVDA. UNIVERSIDAD, 35	09:30 A 14:00/17:00 A 20:30	91 693 59 49
JOYERÍA RODRÍGUEZ	C/ JUAN MUÑOZ, 12	10:30 A 14:00 / 17:30 A 21:00	91 689 44 96

HOTELES

NH LEGANÉS	C/ ESTEBAN TERRADAS, 13	91 600 81 64	★ ★ ★	61 - 87€
AR PARQUESUR	AVDA. DE GRAN BRETAÑA, S/N	91 688 26 00	★ ★ ★ ★ ★	68 - 179€
HOLIDAY INN EXPRESS MADRID-LEGA	AVDA. DE LA RECOMBA, 11	91 600 80 60	★ ★ ★ ★	66 - 75€
MENOIR DORSETT	C/ DE EDUARDO TORROJA, 7	91 599 40 64	★ ★ ★ ★ ★	65 - 150€
HOTEL AVENIDA LEGANÉS	C/ EL CHARCO, 6	91 693 19 93	★ ★ ★	45 - 75€

BARES Y RESTAURANTES

BAR NORTE SUR	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 14, 28911 LEGANÉS, MADRID	
LA TABERNA DE QUIQUE	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 6, 28911 LEGANÉS, MADRID	914987245
ROSAVALLA	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 17, 28912 LEGANÉS, MADRID	
BAR RESTAURANTE EL VIEJO CAFÉ	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 20, 28911 LEGANÉS, MADRID	916936697
RESTAURANTE ARIS	RESTAURANTE	PL. DE ESPAÑA, 2, 28911 MADRID	916933010
THE DINER AMERICAN FOODS	RESTAURANTE	C. ANTONIO MACHADO, 3, 28911 LEGANÉS, MADRID	911402370
CHICKEN JOY	RESTAURANTE	C. ANTONIO MACHADO, 10, 28911 LEGANÉS, MADRID	916558163
CERVECERÍA MELODY	RESTAURANTE	PL. FUENTE HONDA, 1, 28911 LEGANÉS, MADRID	633315411
RESTAURANTE MARIDAJE DIVINO	RESTAURANTE	PL. DE PARÍS, 6, 28911 LEGANÉS, MADRID	911050039
MESÓN GALLEGO GRACY ABANADES	RESTAURANTE	PL. DE PARÍS, 5, 28911 LEGANÉS, MADRID	916898138
TINO'S	HELADERÍA	C. MEDIODÍA, 3, 28911 LEGANÉS, MADRID	916896132
BAR LA CANTINA	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 7, 28911 MADRID	912933191
OHLALA LEGANÉS	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 14, 28911 LEGANÉS, MADRID	916936163
CAFETERÍA ÍCARO	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 19, 28911 MADRID	916943611
SABORES EXPRESS	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 19, 28911 LEGANÉS, MADRID	671157020
RESTAURANTE RITA LA CANTAORA	RESTAURANTE	C. JUAN MUÑOZ, 43, 28911 LEGANÉS, MADRID	918321961
OM POTITOS	BAR	C. JUAN MUÑOZ, 52, 28911 LEGANÉS, MADRID	655962444
NEW LIBRA	RESTAURANTE	CALLE DE STA. ROSA, 8, 28911 LEGANÉS, MADRID	910183529
BURGER ROBER'S	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 13, 28911 LEGANÉS, MADRID	916947324
SABOR PERUANO	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 20, 28911 LEGANÉS, MADRID	664236613
GASTRO BAR EL FOGON	RESTAURANTE	28911 LEGANÉS, MADRID	666529488
EDELWEISS CAFETERIA	RESTAURANTE	C. DE ORDÓÑEZ, 9, 28911 LEGANÉS, MADRID	916931153
NESS BUDDHA LOUNGE CLUB	BAR	C. EL CHARCO, 9, 28911 LEGANÉS, MADRID	641796579
BAR RESTAURANTE MINUIT	RESTAURANTE	C. EL CHARCO, 2, 28911 LEGANÉS, MADRID	916938424
EL VENEZOLANO	RESTAURANTE	C. DE EL SOL, 11, 28911 LEGANÉS, MADRID	642062198

© Información obtenida en: google.com

BIENAL ARTE INCLUSIVO 2024 **3 DIC - 19 ENE | 9:00 - 21:00**
Biblioteca Central de Leganés

Cerámica | Fotografía | Serigrafía
Ilustración | Pintura | Textil
Música | Instalaciones

ANDREA | BEA | ADRIAN | E
ALBA | A | M | C | P | A | A | A | E
MAR | SA | E | A | R | I | T | U | D | I | O | S
DAVID | E | F | R | I | T | A | S | A | D | I | P
PABLO | F | R | I | T | A | S | A | D | I | P
FRANCO | E | F | R | I | T | A | S | A | D | I | P
JORGEM | I | L | A | S | A | G | U | S | E | N
VICKY | M | I | L | A | S | A | M | O | N | A
JESUSA | A | A | N | A | A | L | B | E | R | T | O
FRANCO | E | F | R | I | T | A | S | A | D | I | P
CHRISTIAN | I | N | A | L | B | A | I | T | A | R

WWW.FUNDACION-AMAS.ORG | WWW.LGNMEDIOS.COM

omms GRUPO EM LGN-MEDIOS Leganés EVOG DeFERST

ENERO

01 DE ENERO

HERETIC
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: TERROR, SUSPENSE



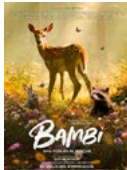
01 DE ENERO

QUEER
PAÍS: ITALIA
GÉNERO: COMEDIA, ROMÁNTICA



10 DE ENERO

BAMBI, UNA VIDA EN EL BOSQUE
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: AVENTURA, FAMILIA



10 DE ENERO

A REAL PAIN
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: COMEDIA DRAMÁTICA



17 DE ENERO

HOMBRE LOBO
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: TERROR, SUSPENSE



01 DE ENERO

VIVIR EL MOMENTO
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: COMEDIA DRAMÁTICA



01 DE ENERO

BETTER MAN
PAÍS: REINO UNIDO
GÉNERO: BIOPIC, MÚSICA



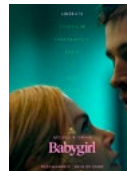
10 DE ENERO

CIUDAD DE ASFALTO
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: DRAMA, SUSPENSE



17 DE ENERO

BABYGIRL
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: ERÓTICO, SUSPENSE



24 DE ENERO

THE BRUTALIST
PAÍS: EE.UU
GÉNERO: DRAMA, ROMÁNTICO



PLATAFORMAS DIGITALES

EL CIRCO DE LOS MUCHACHOS - PRIME VIDEO



En 1956 en Benposta, una finca en los arrabales de Ourense (Galicia), el padre Jesús Silva creó de la nada junto a 15 muchachos una ciudad, la Ciudad de los Muchachos, un proyecto educativo para chicos sin recursos, con moneda, pasaporte e incluso aduana propia, gobernada por niños, y con el beneplácito del gobierno e iglesia franquistas.

YELLOWSTONE (TEMPORADA 5B) - SKYSHOWTIME



Descrito por el propio reparto como "el mejor final de serie de la historia", la segunda parte de esta recta final retomará la acción en el rancho después de que Jamie acabase con la vida de su padre biológico y fuese fotografiado por Beth mientras trataba de deshacerse del cadáver, quien piensa sacar partido de lo que sabe.

MAMEN MAYO - SKYSHOWTIME



Silvia Abril es Mamen Mayo, una mediadora de herencias que, junto a su peculiar equipo de mediación, trata de resolver los diferentes conflictos de intereses que pueden surgir en el ámbito familiar cuando se enfrentan a una herencia.

LOS AÑOS NUEVOS - MOVISTAR+



El centro de Los años nuevos son Ana y Óscar, interpretados por Iria del Río y Francisco Carril, que cumplen 30 años en fechas opuestas: Ana el día de Año Nuevo, insatisfecha con su vida, y Óscar en Nochevieja, con una existencia más estable. Sus caminos se cruzan la noche en que ambos celebran sus cumpleaños.

GROTESQUERIE - DISNEY +



La nueva serie de terror de Ryan Murphy, uno de los creadores televisivos más prolíficos, a quien le debemos magníficas ficciones que van desde la todavía viva American Horror Story hasta la reciente y a menudo polémica Monstruos.

DUNE: LA PROFECÍA - MAX



Ambientada unos 10.000 años antes del nacimiento de Paul Atreides, la trama sigue a las hermanas Harkonnen Valya (Emily Watson) y Tula (Olivia Williams) mientras forman una hermandad para luchar contra las fuerzas oscuras que representan una gran amenaza para la humanidad. Algún día será conocida en todo el universo como la "Bene Gesserit".

CRUELES INTENCIONES - PRIME VIDEO

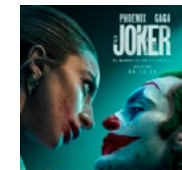


A finales de los 90 nadie pensó que la película de Roger Kumble Cruel Intentions acabaría siendo de culto para toda una generación, pero así fue. Cambió la vida de sus actores, jóvenes estrellas de la época, y fue objeto de varias secuelas. Ahora ha obtenido su propia serie en Prime Video.

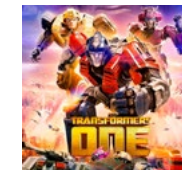
ESSEX COUNTY - MOVISTAR+



Essex County es una serie dramática en torno a temas como la familia, la memoria, el dolor, los secretos y la reconciliación, que adapta la aclamada novela gráfica homónima de Jeff Lemire. En una excéntrica comunidad agrícola conocemos al pequeño Lester, que tiene que empezar a acostumbrarse a una nueva escuela y a Ken, su tutor.



JOKER: FOLIE À DEUX



TRANSFORMERS ONE



ROBOT SALVAJE



BITELCHÚS 2

FILMAFFINITY



SENSACINE



ROTTEN TOMATOES



Grupo EM y LGN Medios celebra su gran Fiesta de Navidad 2024, el gran evento del año

ANTONIO
MARÍA M
PALOMA
FLOR
VERO
EVA
CRISTINA
CARLOTA
MIRIAM
GIN
IRENE
ÁLVARO
MARÍA JOSÉ
PABLO
NATALIA
FREDDY
ZÁIRA
ISABEL
MÓNICA
ANA H
ANA T
JC
CHUS
MAYRA
MARÍA C
AFRICA
MAMEN
MARIBEL
AGUSTÍN
VIKY LUZ
DENKA



M^ª ANGELES
CONCEPCION
MARIA E
BLANCA
M^ª SUSANA
YENNYS
GILBERTH
JOSLUIS
ANA BELEN
INES
MONICA
ADOLFO
FRANCISCO
JUAN ALBERTO
MARIAN
ROSEVELT
ANA MARIA
M^ª CARMEN
OSCAR
DIEGO
SALLY
M^ª CARMEN
BEATRIZ
MABEL
PEDRO
EUGENIO
BARBARA
HACHO
MARISOL
ANTONIO D
ENRIQUE
JOSE

El gran equipo de  GRUPO EM

PORQUE EL QUE IMPORTA ERES TÚ

Por: Ana Torres Ossorio

La tradicional celebración reunió a trabajadores de Grupo EM y LGN Radio, con actuaciones musicales que hicieron del evento una noche inolvidable.

El pasado viernes, 20 de diciembre, el Grupo EM llevó a cabo su anual Fiesta de Navidad en el restaurante del Parque de La Chopera, en Leganés. Este evento, que congregó a los empleados de Grupo EM, LGN Radio y colaboradores, se destacó como un espacio para celebrar la unión y el espíritu navideño en un ambiente festivo.

La noche estuvo marcada por la música y el baile, con la

participación de DJ Tente, quien animó a los asistentes con una selección de temas que llenaron la pista de baile. Además, el artista Ricardo Lagartijas Espada Santos, conocido por su estilo único de flamenco-pop fusión, ofreció una actuación memorable que consolidó este evento como uno de los grandes momentos del año.

“Este tipo de encuentros no solo refuerzan los lazos del equipo, sino que también nos permiten disfrutar de una noche especial, llena de música y compañerismo,” comentaron algunos asistentes al cierre del evento.

Con esta edición, la Fiesta de Navidad de Grupo EM reafirma su posición como uno de los eventos sociales más esperados en la comunidad laboral de Leganés.





« Hablemos del Duelo »

Claves y acompañamiento del Programa de Atención Integral a Personas con Enfermedades Avanzadas del Hospital San Rafael en colaboración con La Fundación La Caixa, una entrevista de LGN Medios.

Ana Torres Ossorio La Navidad, una época asociada a la unión y celebración, puede convertirse en un desafío para quienes enfrentan una pérdida. En esta entrevista con el Equipo Psicosocial del Hospital San Rafael, exploramos cómo acompañar el duelo en estas fechas tan especiales.

"Me gustaría agradecer la oportunidad de estar en esta radio de nuevo y con este tema

tan relevante para nuestra sociedad como es el duelo", destacó Sara García Martín, psicóloga del Hospital San Rafael en colaboración con La Fundación La Caixa trabaja en el acompañamiento de personas y familias en procesos de pérdida.

El duelo: una reacción natural que nos ayuda a adaptarnos

El duelo es una "reacción adaptativa natural que permite restablecer el equilibrio familiar, personal y emocional tras la pérdida de un ser querido o un vínculo significativo". Se trata de uno de los mayores estresores vitales, pero no debe confundirse con una enfermedad. Aunque el malestar puede ser intenso, no siempre es necesaria la intervención farmacológica. "Si el dolor es abrumador, siempre se puede recurrir a profesionales que nos guíen", recomiendan.

Las manifestaciones del duelo son diversas y personales: tristeza, llanto, sueños recurrentes con el fallecido, sensación de culpa, ansiedad o incluso sensaciones físicas como opresión en el pecho. "Cada persona vive el duelo de manera única, por lo que no existen tiempos ni respuestas universales".

Señales de duelo patológico y factores de riesgo

A pesar de ser natural, el duelo puede complicarse si se prolonga o no se manifiesta. "El duelo patológico aparece cuando la pérdida es excesivamente intensa, duradera o bloqueada". Los factores de riesgo incluyen pérdidas repentinas, relaciones de dependencia con el fallecido o aislamiento social. Además, circunstancias como enfermedades crónicas, muertes trágicas o inesperadas pueden aumentar el impacto emocional

Acompañamiento en las tres fases del proceso

El Equipo Psicosocial del Hospital San Rafael aborda el duelo en tres momentos clave: antes del fallecimiento, durante el proceso de agonía y después de la pérdida: "Antes del fallecimiento, trabajamos en el control de síntomas, en la información sobre el pronóstico y en una comunicación clara y empática con las familias".

Durante el proceso, el apoyo está centrado en acompañar al paciente y a sus seres queridos, gestionando emociones y resolviendo problemas que puedan surgir.

Después del fallecimiento, el equipo se enfoca en normalizar las emociones, aclarar dudas y ayudar a las familias a reorientarse. "Explorar sentimientos como la culpa y ofrecer un espacio para expresar el dolor es fundamental".

"El duelo no es olvidar, sino aprender a convivir con la ausencia."

Los rituales en Navidad: una herramienta para afrontar la pérdida

La Navidad es una época especialmente difícil para quienes atraviesan un proceso de duelo. "El simbolismo de la silla vacía en la mesa refleja la ausencia del ser querido". En este contexto, los rituales juegan un papel clave: permiten honrar la memoria del fallecido, expresar emociones y ofrecer un sentido de cierre.

"Los rituales, como encender una vela, compartir recuerdos o incluso dejar un espacio simbólico en la mesa, ayudan a reajustarnos emocionalmente y a crear un espacio seguro para procesar el dolor".

Históricamente, estas prácticas han sido esenciales en diferentes culturas porque reúnen a las personas, fortalecen los lazos de apoyo y facilitan la adaptación a la nueva realidad. La repetición y estructura de estos actos permiten liberar emociones de manera controlada y evitar que el dolor se cronifique.

Consejos prácticos para afrontar las fiestas

Desde el Hospital San Rafael, el equipo recomienda planificar las actividades con antelación y combinar momentos de descanso con tiempo en familia. Compartir las decisiones sobre qué tradiciones mantener o modificar también puede ser de gran ayuda. "Planificar da una sensación de control y evita momentos abrumadores".

Cada persona debe respetar su proceso y necesidades emocionales. "Es importante escucharse y no participar en actividades que resulten demasiado dolorosas". Ejercicios como encender una vela o dedicar un momento para recordar al ser querido son ejemplos prácticos que pueden ayudar.

Buscar ayuda: un acto de fortaleza

Si, con el tiempo, el duelo se hace insoportable y dificulta la vida diaria, pedir ayuda profesional es esencial. "A veces, el simple acto de hablar y compartir lo que sentimos puede liberar tensiones y ofrecer consuelo".

El equipo concluye con un mensaje de esperanza: "No están solos en este viaje. El duelo no es olvidar, sino aprender a convivir con la ausencia de una manera que nos permita seguir adelante". Acompañados por profesionales y seres queridos, es posible sanar progresivamente el vacío que deja la pérdida.

Un mensaje final para estas fechas

"Queremos que cada familia encuentre su manera de reajustarse, recordando y honrando a quienes ya no están, y sintiéndose en paz con su proceso de duelo". La Navidad, aunque difícil, también puede ser un momento para el recuerdo amoroso y la esperanza.



VIERNES 6 de diciembre 18:30 h	ENCENDIDO DE LUCES Y ACTUACIÓN DE LOS LOS LEGAMIGOS Y FUNKY SUPER DISCO NAVIDAD en la Plaza Mayor	MÁRTES 24 de diciembre 14:00 h	TARDEBUENA (FLAMENKITO Y LOS KOME KOME) en la Plaza de España
SÁBADO 14 de diciembre 18:30 h	ZUMOKIDS en la Plaza Mayor	SÁBADO 28 de diciembre 17:30 h	PINOCHO EL MUSICAL en el CC Saramago
SÁBADO 14 de diciembre 12:00 h	BELÉN VIVIENTE en la pza de La Fortuna, actuará el Coro Rociero en dos pases 13:00h y 18:30h	SÁBADO 28 de diciembre 19:30 h	GOSPEL: Mad City Singers en la Plaza Mayor
DOMINGO 15 de diciembre 18:30 h	CERTAMEN VILLANCICOS Casas Regionales en el Teatro José Monleón	SÁBADO 28 de diciembre 21:00 h	PREÚVAS en La Fortuna
VIERNES 20 de diciembre 18:30 h	PASACALLES: EN FIESTAS, DISFRUTA CON SALUD por la Zona Centro	LUNES 30 de diciembre 20:00 h	PREÚVAS en la Plaza Mayor
SÁBADO 21 de diciembre 18:30 h	MUSIELFOS en Plaza Mayor	JUEVES 2 y VIERNES 3 de enero 17:30 y 19:30 h	GALAS DE MAGIA en el CC Saramago, 2 pases por día
LUNES 23 de diciembre 16:00 h	I FESTIVAL LEGANÉS ON ICE en Pabellón de Hielo. *Entrada gratis hasta completar aforo	SÁBADO 4 de enero 17:30 h	VISITA DE LOS REYES MAGOS en Plaza Mayor y reparto de Roscón
LUNES 23 de diciembre 18:30 h	VISITA DE PAPÁ NOEL en el CC José Saramago	DOMINGO 5 de enero	GRAN CABALGATA DE LOS REYES MAGOS Salida 18:30 h desde la Fuente de Grecia. La Fortuna: Salida 18:15 h desde c/ Elvás

Navidad en Leganés

del 6 de diciembre de 2024 al 6 de enero

Leganes
AYUNTAMIENTO

www.leganes.org

Programa Completo con más actividades

AYUNTAMIENTO	912489010
INFORMACIÓN MUNICIPAL	010
DELEGACIÓN DE EDUCACIÓN	912489820
DELEGACIÓN DE HACIENDA	912489840
CENTRO DE ATENCIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA	912489450
DELEGACIÓN DE LA MUJER	912489450
DELEGACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES	912489270
DELEGACIÓN DE CULTURA	912489550
TEATRO EGALDO	916863987
LA NUEVA CUBIERTA	916898715
PISCINA OLIMPIA	912489656
PABELLÓN EUROPA	912489510
EMSULE	916033367

SERVICIOS MUNICIPALES

OBJETOS PERDIDOS	912489300
CENTRO DE JÓVENES	912489333
CENTRO CÍVICO RIGOBERTA MENCHÚ	912489610
CENTRO CÍVICO JOSÉ SARAMAGO	912489580

PISCINA MUNICIPAL EL CARRASCAL	912489500
HOSPITAL SEVERO OCHOA	914818000
CRUZ ROJA LEGANÉS	913609616
CORREOS CENTRO	916944142
RADIO TAXI	914475180
REGISTRO CIVIL	913307590
JUZGADOS	913307524
UNIVERSIDAD CARLOS III DE MADRID	916249433
OFICINA DE EMPLEO	916804451
TANATORIO MUNICIPAL	916800052
ITV	916885046

URGENCIAS

URGENCIAS CENTRALIZADAS	112
URGENCIAS SANITARIAS	061
POLICÍA NACIONAL	091
POLICÍA LOCAL Y BOMBEROS	092
PROTECCIÓN CIVIL	912489190
GUARDIA CIVIL DE URGENCIAS	062



Obras y servicios, especialistas en mantenimiento y reparaciones de piscinas en la Comunidad de Madrid

911 038 550

www.quorumservicios.com | quorumservicios@quorumservicios.com

SOMOS EXPERTOS EN TRANSFERENCIA DE VEHÍCULOS.

TRANSFERENCIA DE VEHÍCULOS

Cubrimos todas las parcelas de la gestión administrativa del vehículo, **ocupándonos de las gestiones y desplazamientos ante los organismos autonómicos en materia de Hacienda y Jefatura de Tráfico.**



GRUPO EM
GESTIÓN

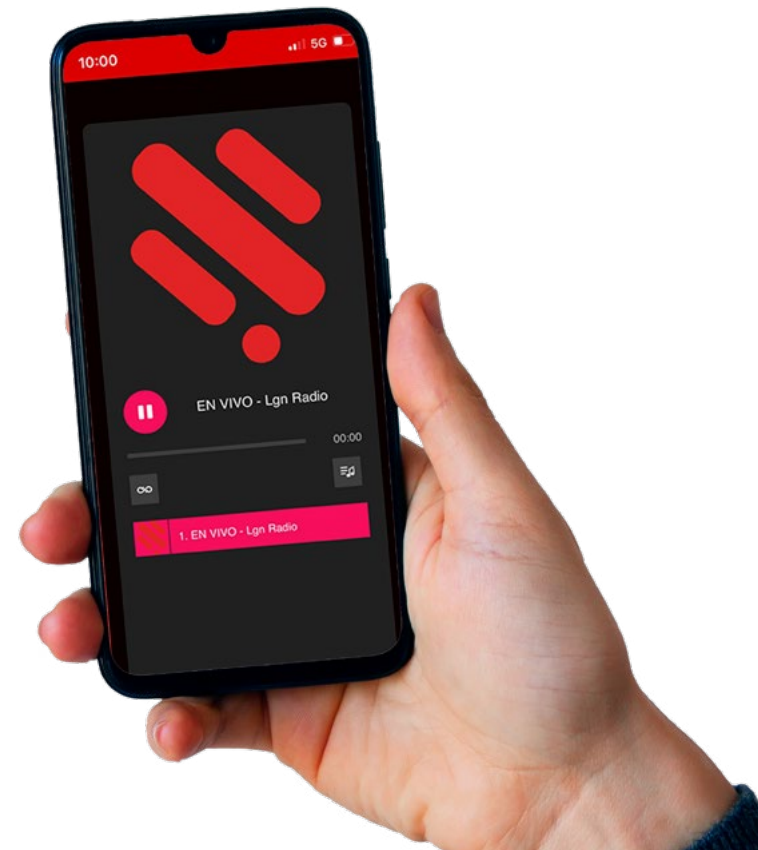
690 72 13 70

WWW.GRUPOEMGESTION.COM | TRAFICO@GRUPOEM.INFO | 91 689 57 99 | CALLE GETAFE ,3 LEGANÉS

LGN MEDIOS

www.lgnmedios.com

Lunes a Viernes 9:00 - 18:00
redaccion@lgnradio.es
676 35 27 60



[lgnmedios](#) [@LGNMedios](#) [lgnmedios](#) [LGN Medios](#) [LGN Medios](#) [LGN Medios](#)

GRUPO EM® LGN Radio IDR COMUNICACIÓN LEGA INTEGRACIÓN DeFERST

SANTA LUCÍA

8 viviendas en La Fortuna (Leganés)

Cl. de Sta. Lucía, 7, 28917 La Fortuna, Madrid



- ✓ Amplias terrazas panorámicas. Piscina comunitaria y zona de juegos para el disfrute de toda la familia.
- ✓ Plaza de garaje y trastero incluidos en todas las viviendas.

Desde

227.992€



49-95m²




1

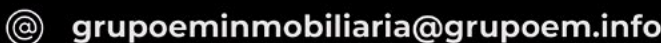


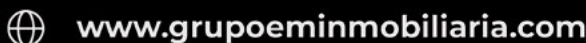
1 y 2



1, 2 y 3

 Oficina Comercial:
C/ Getafe 3, 28912, Leganés, Madrid

 grupoeminmobiliaria@grupoem.info

 www.grupoeminmobiliaria.com



91 689 62 34