

N. 1.

# I435

*NUESTRA CIUDAD*

ENERO  
FEBRERO  
MARZO

— @ciudaddefrias —

FOTOGRAFÍA POR LORENA RODRIGUEZ MUÑOZ  
@HAK.AMIAH



*"Cuando el grajo vuela bajo,  
hace un frío del carajo"*

# CONTENIDO

## PÁG 4

Próximos  
eventos

## PÁG 5 - 8

Noticias enero

## PÁG 9

Noticias febrero

## PÁG 10 - 17

Noticias marzo

## PÁG 18

Sección historia:  
Capiteles del  
castillo

## PÁG 19 - 23

Sección turismo  
y naturaleza

## PÁG 24- 25

Fotogra-frías

## PÁG 26 - 32

Sección cultura y  
ocio

## PÁG 33

Podcast

## PÁG 34

La voz del pueblo

## PÁG 35

Receta

## PÁG 36

Horóscopo y  
mitología

## PÁG 37

Frías  
antiguamente

## PÁG 38

Hostelería,  
comercios y  
alojamientos

@aroa\_sight

**Aroa Martínez Vega**

Fotografía del Castillo

# Próximos eventos

## ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- 3 Día mundial del arcoiris
- 6 Día internacional del deporte
- 13 Día internacional del beso
- 14 Día mundial del arte
- 21 Día mundial de la creatividad
- 23 Día del libro
- 29 Día internacional de la danza

## MAYO

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 1 Día del trabajo
- 2 Día internacional contra el acoso Escolar
- 5 Día de la madre
- 11 **Enrame Cruz (organiza: canto rodado)**
- 15 Día internacional de la familia
- 17 Día mundial del reciclaje
- 21 Día internacional del té
- 26 Día del orgullo friki

## JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

- 2 **Marcha raíces de castilla (organiza AAF)**
- 3 Día mundial de la bicicleta
- 5 Día mundial del medio ambiente
- 14 Día mundial del Donante de Sangre
- 20 **Marcha de los puentes (organiza AAF)**
- Día más feliz del año
- Día mundial de la tapa
- 21
- 22 **SAN JUAN**
- 23
- 24 **San Juanillo**



ALEJANDRO ARIAS, NICOLÁS MARTÍNEZ, ÁLVARO RUIZ y LORENA RODRÍGUEZ - Jóvenes talentos por Next Generation

# Jóvenes talentos se incorporan a la Ciudad de Frías.

Gracias a los fondos Next Generation - EU

En un emocionante desarrollo para la comunidad de Frías, este 2024 podremos ver la llegada de nuevos jóvenes talentosos con aspiraciones profesionales. Se han trasladado a la localidad para contribuir a su desarrollo a lo largo de todo este año nuevo.

Este proyecto ha sido posible gracias a la subvención financiada por los Fondos Next Generation-EU, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia. Estos fondos europeos están destinados a impulsar iniciativas que fomenten el crecimiento económico sostenible y la generación de empleo.

Los cuatro jóvenes se embarcaron en un proyecto significativo, formando parte del Programa de Primera Experiencia Profesional de la Administración Pública. Este programa, a su vez, es un subproyecto de Eplex Castilla y León, una iniciativa que busca fortalecer la participación activa de la juventud en la vida pública y gubernamental.

La llegada de estos jóvenes profesionales de entre 16 y 30 años, no solo representa una oportunidad para su crecimiento personal y profesional, sino que también promete aportar nuevas perspectivas y energía a la comunidad de Frías. Su actividad contribuirá a la colaboración intergeneracional, al desarrollo sostenible y a la implementación de iniciativas innovadoras.

Alejandro Arias se destaca como jardinero embelleciendo los espacios locales. Nicolás Martínez desempeña el vital rol de peón de servicios múltiples contribuyendo con su dedicación y habilidades polifacéticas para mantener el orden y la funcionalidad en diversos aspectos de Frías. Álvaro Ruiz, por su parte, asume el papel de guía de turismo compartiendo con entusiasmo la rica historia y los encantos de esta localidad con visitantes y lugareños por igual. Finalmente, Lorena Rodríguez brinda una perspectiva moderna y conectada como community manager, utilizando su destreza en las redes sociales para fortalecer la comunicación y participación comunitaria.

# Frías cautiva en FITUR.

La Feria Internacional de Turismo, celebrada en Madrid, abre las puertas a nuestra ciudad.

Frías acudió hasta Madrid los días 25 y 28 de enero para participar en FITUR. En la Feria no sólo se exhibieron sus encantos naturales y arquitectónicos, sino que se proporcionó una plataforma crucial para fortalecer vínculos con potenciales visitantes, consolidando así su posición en el panorama turístico.

Destacando en los stands de los Pueblos Más Bonitos de España y de Castilla y León, se compartió la riqueza histórica y cultural de la ciudad, llevándose así a cabo interacciones directas con visitantes y profesionales del sector. El despliegue de esfuerzos por parte del equipo de Frías incluyó la distribución de información detallada, la interacción con los presentes y la promoción activa de nuestra encantadora localidad.

Un punto culminante fue la presentación especial de Fernando Alonso, experto local en cantería y piedra de toba, quien ofreció una visión profunda

sobre la importancia histórica de la cantería en Frías y la singularidad de la piedra toba en la arquitectura local.

Además, disfrutamos de la cálida acogida y atención excepcional brindada por Ángel González Pieras, director general de la Junta de Castilla y León, durante la visita al stand de Frías. Su disposición para recibir al equipo de Frías ha fortalecido los lazos con nuestra comunidad y ha dejado una huella positiva en la experiencia.

La participación y entusiasmo de Frías en la Feria Internacional de Turismo de Madrid destacaron su compromiso con el turismo sostenible y cultural. Esta experiencia dejó una impresión duradera, consolidando a Frías como un destino turístico que ofrece una inmersión auténtica en su historia y autenticidad, más allá de una simple visita.



LUIS MOLINUEVO y AROA MARTÍNEZ en el stand de los Pueblos Más Bonitos de España



FERNANDO ALONSO explicando los secretos de la piedra de toba en el stand de Castilla y León

# Frías se une a la iniciativa turística de Castilla y León.

El Pasaporte “Asómate a Nuestra Vida 2024” de la Red de Conjuntos históricos de Castilla y León



Presentación del PASAPORTE TURÍSTICO de la Red de Conjuntos Históricos en FITUR 2024

La Junta de Castilla y León desplegó un stand en la feria Internacional de Turismo, dedicado a resaltar las numerosas actividades y destinos cautivadores que nuestra comunidad autónoma tiene para ofrecer. Entre las novedades presentadas, destacó el lanzamiento del Pasaporte Turístico “Asómate a Nuestra Vida 2024” por parte de la Red de Conjuntos históricos de Castilla y León.

Frías, como miembro de la Red, se unió con entusiasmo a esta iniciativa, que tiene como objetivo promover los encantos patrimoniales, paisajísticos, gastronómicos y medioambientales de los cuarenta y dos municipios que componen la asociación.

El pasaporte, disponible para descarga en la página web de la asociación [recohicyl.com](http://recohicyl.com) o en los puntos de información turística en los municipios de la Red, invita a los visitantes a recorrer y descubrir la diversidad y la belleza de Castilla y León. Para participar en el sorteo de las nueve noches de hotel para dos personas, una por cada provincia de Castilla y León, los viajeros deberán obtener sellos de al menos seis localidades de la Red.

Los premios, que incluyen una noche de hotel con desayuno para dos personas, serán sorteados el 31 de mayo de 2024 y serán válidos para su disfrute durante todo el año. Esta iniciativa no solo promueve el turismo interno en nuestra región, sino que también ofrece a los viajeros la oportunidad de explorar la riqueza cultural y natural que define a Castilla y León.

Frías, con su encanto medieval y su patrimonio histórico, se presenta como uno de los imprescindibles en este recorrido turístico. Invitamos a todos los amantes de la aventura y la cultura a sumergirse en la experiencia única que ofrece el Pasaporte “Asómate a Nuestra Vida 2024” y a descubrir los tesoros ocultos de nuestra tierra.

# Celebración en Honor a San Sebastián.

En una jornada llena de alegría y tradición, la comunidad de Frías se reunió el pasado 20 de enero para celebrar la festividad de San Sebastián.



Entrega de premios durante San Sebastian.

La jornada comenzó con el chocolate en Casa de Angelines y prosiguió con un divertido pasacalles que recorrió las principales calles de Frías, desde las Eras hasta San Vicente. Vecinos de todas las edades se unieron para presenciar la procesión, donde la música festiva contagió de buena energía a la comunidad.

La iglesia de San Vicente Mártir fue el epicentro de la celebración, donde se llevó a cabo la Misa Mayor en honor a San Sebastián. Los feligreses se congregaron para participar en la ceremonia religiosa, brindando sus oraciones y agradecimientos. La atmósfera resonaba con devoción, creando un momento emotivo para todos los presentes.

Acto seguido, se llevó a cabo la entrega de premios, donde se reconoció la destacada colaboración de Fernando Alonso, un miembro apreciado de la comunidad que ha contribuido de manera significativa al bienestar y desarrollo de Frías. Su dedicación fue aplaudida por los asistentes, quienes expresaron su gratitud por su compromiso continuo. Además, se otorgaron premios especiales a las dos personas más longevas de Frías, José Raimundo e Isabel Artiguez. En reconocimiento a su sabiduría, experiencia y contribuciones a lo largo de los años, la comunidad rindió homenaje a estas dos figuras venerables, honrándolas por su valioso legado.

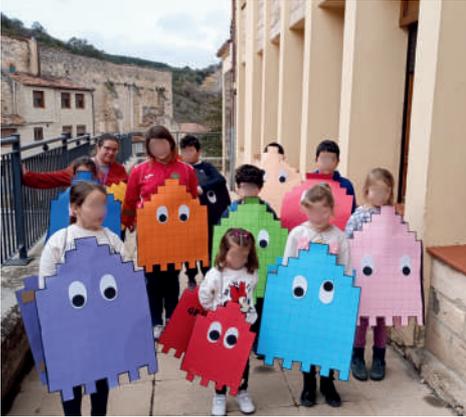
La competencia amistosa también fue parte integral de la celebración, con un animado campeonato de Mus y Tute que atrajo a participantes de todas las edades. La emoción llenó el aire mientras los jugadores demostraban sus habilidades en estas tradicionales competiciones de cartas. La Fiesta de San Sebastián en Frías se convirtió no solo en un evento festivo, sino en una manifestación vibrante de la unidad comunitaria y la conexión entre generaciones. La jornada concluyó con una cena, risas compartidas y la promesa de continuar preservando y celebrando las tradiciones que hacen única nuestra querida localidad de Frías.

# Carnaval de frías.

Diversión para niños y adultos

Los pasados 10 y 13 de febrero celebramos en Frías nuestro Carnaval anual, vistiendo las calles de colores y alegría, una festividad que une a jóvenes y adultos en momentos inolvidables de diversión.

El punto de encuentro fue el Teleclub local, que abrió sus puertas la noche del 10 de febrero para celebrar una cena especial. La atmósfera estaba impregnada de entusiasmo mientras la gente se reunía para disfrutar de un exquisito menú completo preparado especialmente para la ocasión. Risas, conversaciones animadas y platos deliciosos crearon un ambiente festivo que anunciaba el comienzo de la festividad.



Disfraces niños y niñas del cole



Disfraces Indios y vaqueros - Mujeres Luna

El 13 de febrero, el Teleclub se convirtió en el epicentro de la diversión infantil con una fiesta diseñada especialmente para los más pequeños. A partir de las 6 de la tarde, la música resonaba en cada rincón mientras los niños llegaban emocionados para disfrutar de una tarde llena de sorpresas. La merienda, preparada con cariño, fue el complemento perfecto para una jornada repleta de juegos, bailes y risas. Los rostros iluminados por la felicidad reflejaban la magia del Carnaval, creando buenos recuerdos.

A través de risas, los niños y adultos de Frías demostraron una vez más la alegría y la camaradería son los ingredientes esenciales de esta esperada festividad. El éxito del Carnaval no solo se mide en la magnitud de sus celebraciones, sino en la sonrisa de quienes participaron y en la energía positiva que inundó las calles de la ciudad.

# Día Internacional de la mujer trabajadora

Unión y compromiso por la Igualdad de género en Frías.



A las 17:30, las mujeres se agruparon para presenciar la lectura de un poderoso manifiesto, pronunciado por Ana. Este manifiesto, impregnado en historia y urgencia, recordó las raíces profundas del 8 de marzo en la lucha histórica de las mujeres por sus derechos. Desde la huelga de las trabajadoras textiles en 1908 hasta los desafíos contemporáneos que enfrentan las mujeres en todo el mundo, el discurso resonó con la determinación de asegurar una igualdad de género real y necesaria. “El día 8 de marzo tiene sus raíces en la lucha de las mujeres por sus derechos”. proclamó Ana. “Indudablemente hemos avanzado mucho, pero también somos conscientes de que aún nos queda mucho por hacer para conseguir una igualdad real y necesaria que todos deseamos”.

El manifiesto, además, llamó a las administraciones a comprometerse con los derechos de todas las mujeres y niñas, abogando por programas que promuevan la igualdad de género en ámbitos como la educación, el empleo y la participación política. Pero el evento no solo fue un llamado a la acción local. Ana aprovechó la ocasión para resaltar un hito reciente en Francia, donde el gobierno aprobó una ley que protege a las mujeres de ser condenadas por abortar ilegalmente. Esta medida, que garantiza la seguridad y la libertad reproductiva de las mujeres francesas, marcó un paso histórico en la protección de los derechos humanos y que “ojalá el ejemplo, empezando por España, siga en todos los países”.

@Hak.amiah

**Lorena Rodríguez Muñoz**

Fotografías de la lectura del manifiesto

Tras el emotivo acto, las mujeres de Frías continuaron la celebración en el Teleclub, donde se llevó a cabo un campeonato de Brisca seguido de una merienda.





# Noche de poesía y talento.

Premios del XXII Concurso de Poesía de la Asociación de Mujeres Luna

La Sala Jaguar en Frías se convirtió en el epicentro de la poesía el pasado 9 de marzo, durante la entrega de los premios del vigésimo segundo Concurso de Poesía organizado por la Asociación de Mujeres Luna. El evento contó con la distinguida presencia de figuras destacadas de la localidad, como el alcalde Tomás Pérez y la concejala de cultura Silvia Quintana, junto con invitados especiales como Amaya Montoya, Ana (ganadora del premio a la Mejor Declamación de la edición pasada) y Ángela Serna.

La velada fue amenizada por el cantautor cubano Osmeli Ricardo. Además aquellos valientes que se animaron a declamar diferentes poemas fueron acompañados por su arte. El premio a la mejor declamación fue otorgado a Daniela Ibáñez, del País vasco, por su conmovedora interpretación.



Antes de revelar los ganadores del concurso, la presidenta de la asociación entregó el premio en la categoría infantil a Vivian Agüero Rosado, una talentosa joven de 16 años de Madrid.

En la recta final del evento, los finalistas del concurso tuvieron la oportunidad de declamar sus poemas. Los galardonados fueron:

- Primer premio: José Antonio Lozano Rodríguez, de Alicante, con su obra "Una mujer sucede".
- Segundo premio: Aránzazu Prieto Jimeno, de Burgos, con "El alma de mi corazón"
- Tercer premio: Yolanda López López, de A Coruña, con "La Mujer Quetzal".

@Hak.amiah

Lorena Rodríguez Muñoz

Fotografías de los ganadores del concurso de poesía



@Hak.amiah

Lorena Rodríguez Muñoz

Fotografías a Tobera

## RASTRILLO BENÉFICO

Durante los pasados días 28, 29 y 30 de marzo, el Jaguar de la Ciudad de Frías se convirtió en un punto de encuentro solidario para la comunidad, al celebrarse un emocionante Rastrillo Benéfico con un objetivo claro: recaudar fondos para la restauración del Humilladero del Cristo de los Remedios de Tobera, un invaluable patrimonio cultural que merece ser preservado.

Con una asistencia notable, los ciudadanos y visitantes tuvieron la oportunidad de contribuir a esta noble causa mientras disfrutaban de una variada selección de objetos disponibles para su compra.

Desde antigüedades hasta artesanías locales, el rastrillo ofreció una amplia gama de productos, cada uno con su propio encanto y valor.

La iniciativa no solo brindó la oportunidad de adquirir artículos únicos, sino que también permitió a los participantes hacer donativos directos para apoyar la restauración del Humilladero del Cristo de los Remedios, un monumento histórico que forma parte del rico legado cultural de la región.

Con el compromiso y la generosidad de la comunidad, se logró superar la meta de recaudación establecida, lo que garantiza un paso significativo hacia la preservación y restauración de este importante símbolo cultural.



## CONCURSO DE TORTILLA

El pasado 15 de marzo se celebró en el Teleclub el concurso de tortilla. Hubo una participación de 12 tortillas. Tres fueron las premiadas que fueron las más votadas por los tres jurados.

- 1er premio: Raquel Herrán
- 2º premio: Mari Mar
- 3er premio: Angelines Alonso

# CHARLA SOBRE SALUD MENTAL

22 de marzo

El pasado 22 de marzo, la Ciudad de Frías fue testigo de un evento crucial para la conciencia y el bienestar mental. En una charla auspiciada por los fondos destinados a las estrategias 2023 del Ministerio de Sanidad, se abordaron temas fundamentales relacionados con la salud mental, su comprensión y la importancia del entorno en el bienestar individual y colectivo.

Con el propósito de promover una visión integral de la salud mental, los expertos presentes no solo definieron qué es la salud mental, sino que también destacaron la necesidad de reconocer los síntomas físicos que pueden estar relacionados con desafíos en este aspecto. Desde dolencias corporales hasta alteraciones en el sueño o el apetito, se enfatizó la importancia de considerar estos signos como indicadores de posibles problemas subyacentes en la salud mental.



El entorno, tanto social como físico, fue identificado como un factor determinante en el bienestar mental de los individuos. Se resaltó la necesidad de fomentar entornos seguros, solidarios y comprensivos que faciliten el desarrollo de una salud mental positiva. Además, se destacó el papel crucial de la comunidad en la identificación temprana de problemas de salud mental y en la promoción de estrategias de apoyo efectivas.

Entre los temas discutidos se encontraban las emociones básicas y su impacto en el bienestar psicológico. Se exploraron estrategias para gestionar estas emociones de manera saludable, promoviendo así el autocuidado y la resiliencia emocional.



Este proyecto, financiado gracias a los fondos para las estrategias 2023 del Ministerio de Sanidad, surge como un apoyo concreto a la implementación del Plan de Acción de Salud Mental. La aprobación de estos fondos en el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (CISNS) el 23 de junio de 2023 marcó un hito en el compromiso nacional con la salud mental, permitiendo iniciativas como la charla realizada en Frías.

En conclusión, la charla sobre salud mental en Frías no solo representó un espacio de reflexión y aprendizaje, sino también un paso significativo hacia la promoción del bienestar mental en la comunidad. Con el respaldo de los fondos y estrategias gubernamentales, se fortalece el compromiso de construir entornos más saludables y compasivos para todos los ciudadanos.

@aeroa\_sight

**Aroa Martínez Vega**

Fotografías en la charla de Salud Mental

# Helena Bianco



El pasado 23 de marzo a las 19:00h, la talentosa Helena Bianco encantó a la audiencia de la Ciudad de Frías con una actuación memorable en el Jaguar, un espacio emblemático que ha acogido a artistas a lo largo de los años. Este evento no solo fue una oportunidad para disfrutar de la música en vivo, sino también para sumergirse en las reflexiones profundas sobre el papel de la mujer en la industria musical.

La velada comenzó con una cautivadora charla de Bianco sobre su trayectoria en el mundo del espectáculo. Con sinceridad y pasión, compartió las experiencias que la llevaron a convertirse en una figura destacada en la escena musical. Desde sus primeros pasos con tan solo 11 años, hasta los desafíos que está enfrentando hoy en día, la artista nos brindó de una visión única de su viaje personal y profesional.

Pero la noche no se limitó a la narración de su historia, sino que aprovechó la oportunidad para abordar un tema que sigue siendo relevante en la actualidad: la evolución de la mujer en la sociedad. Con perspicacia y sensibilidad, exploró los cambios que han ocurrido a lo largo de los años y destacó los logros alcanzados por las mujeres.

El punto culminante de la velada llegó con la música en directo. Helena Bianco cautivó a la audiencia con su voz poderosa y su habilidad para transmitir emociones a través de la música. Interpretó algunas de sus canciones más memorables, llevando a los presentes en un viaje emocional a través de sus letras profundas y melódicas.

@hak.amiah  
 **Lorena Rodríguez Muñoz**  
 Fotografías durante la actuación de Helena Bianco



## ACTIVIDADES NIÑOS QS y taller de pascua



El pasado día 29 de marzo, en Quintanaseca, la creatividad y la alegría llenaron el aire mientras se llevaba a cabo el esperado taller de Pascua.

Los más pequeños exploraron su imaginación y destreza, sumergiéndose en la tarea de pintar y crear manualidades relacionadas con la festividad de Pascua. El taller se convirtió en un espacio de expresión y aprendizaje, donde la diversión y la creatividad se fusionaron en una experiencia inolvidable para todos los participantes.



# CONCIERTO MÚSICA CLÁSICA

Iglesia de San Vicente Martir



La combinación de la acústica sublime del lugar con la destreza y pasión de los músicos de Ars Organi Orquesta resultó en una experiencia inolvidable para todos los presentes, quienes se vieron inmersos en la belleza intemporal de la música clásica.

Este evento no solo enriqueció el espíritu de la Semana Santa en Frías, sino que también sirvió como un homenaje a la rica tradición musical que perdura en la región, gracias al apoyo y la colaboración de las instituciones locales y la comunidad en general.

El pasado 29 de marzo, a las 17:30h, la majestuosa Iglesia de San Vicente Mártir se convirtió en el escenario perfecto para un emocionante concierto tradicional de Semana Santa, cautivando a todos los presentes con la magia de la música clásica interpretada por la distinguida Ars Organi Orquesta.

Bajo la organización conjunta del Ayuntamiento de la Ciudad de Frías, la Asociación de Amigos de Frías y la Diputación de Burgos, este evento musical destacó como uno de los momentos culminantes de la temporada, atrayendo a una audiencia ávida de deleitarse con piezas clásicas interpretadas magistralmente.

Ars Organi Orquesta, compuesta por un cuarteto de cuerda y un talentoso instrumentista de viento, transportó a los asistentes a través de un viaje sonoro que abarcó obras maestras de renombrados compositores como Johann Sebastian Bach, Antonio Vivaldi y Benedetto Marcello. Cada nota resonó en la imponente arquitectura de la iglesia, creando una atmósfera de reverencia y emoción.





# Más allá del Castillo

un nuevo podcast

Aroa Martínez y Lorena Rodríguez han emprendido un apasionante proyecto con la creación del podcast "Más allá del Castillo", un medio innovador diseñado para acercar a los habitantes de Frías a la actualidad de su comunidad. Este podcast sumerge a sus oyentes en la vida cotidiana de la localidad a través de conversaciones en profundidad con residentes locales, veraneantes y visitantes, ofreciendo una panorámica detallada y auténtica de la vida de Frías.

En el primer episodio, ya disponible para escuchar, Aroa y Lorena no solo presentan el concepto del podcast, sino que también revelan que cada episodio tendrá una duración aproximada de 45 minutos, aunque habrá programas "especiales" como podría ser el de San Juan y cuya duración podría ser más extensa, y se publicarán de manera quincenal, específicamente los viernes. Esta producción estará disponible en plataformas populares como Spotify y Youtube, brindando a los oyentes la flexibilidad de disfrutar del contenido en cualquier momento y lugar que prefieran.

En el segundo episodio, las anfitrionas no solo revelan algunas de las emocionantes actividades programadas para el 2024 en Frías, sino que también dan la bienvenida a dos invitados muy especiales. Iñigo Lejonagoita comparte su experiencia enramando la cruz y sus expectativas para este año, mientras que Ander Peña, danzador el año pasado, comparte su primera experiencia como parte de las celebraciones locales.

"Más allá del castillo" promete ofrecer una mirada fascinante y auténtica a la vida de Frías, con dos episodios llenos de historias locales y momentos memorables programados para cada mes.

¡No te pierdas la oportunidad de adentrarte en las profundidades de esta encantadora comunidad a través de este Podcast!



Ciudad de Frías - Más allá del Castillo



Ciudad de Frías



# Capiteles de las dependencias señoriales.

En el lado opuesto de las dependencias militares, hay algunos testimonios de lo que fueron las dependencias señoriales. Estas estancias estaban iluminadas por ventanas ojivales, cuyos capiteles tardo-románicos se conserva de la primitiva fortaleza.

El artista que realizó estos capiteles fue educado en la escuela de Silos y esculpió en ellos diferentes temas de la época: guerreros a caballo, arpías y aves fantásticas.



Capitel 1. Cuatro aspías ocupan este capitel, unidas por las alas y la cola. Con sus garras sujetan una serpiente. Los bajorrelieves presentan acusado escorzo y el complicado plumaje está geoméricamente señalado.

Capitel 2. Este capitel central reproduce las figuras de tres jinetes con escudos y lanza o espada. La cara más interesante representa a una centaura dando el pecho a su cría, todo sobre un fondo de hojas talladas a bisel. También el fuste aparece ornamentado.

Capitel 3. En este capitel son de notar cuatro grifos bastante parecidos a las arpías del primero, aunque en posición más apaisada.

# Descubre la belleza de Tobera.

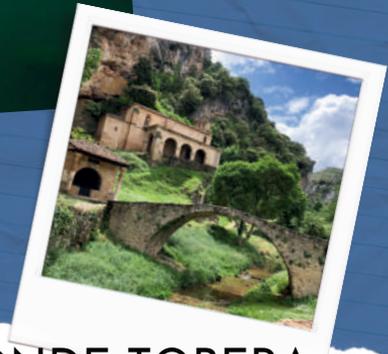


Tobera es un pequeño tesoro escondido que cautiva a todos los que lo visitan. Este barrio encantador es conocido por sus impresionantes cascadas y el sereno Río Molinar, que divide el pueblo en dos barrios y crea un paisaje de ensueño.

Las cascadas son impresionantes, brotando desde lo alto. El espectáculo natural que ofrecen es único en su género, convirtiéndolas en un destino obligado para los amantes de la naturaleza y la fotografía.

Si estás buscando un destino que te permita desconectar del bullicio de la vida cotidiana y sumergirte en la belleza natural y la tranquilidad de un pueblo con encanto, Tobera es el lugar perfecto para ti.

Déjate llevar por la magia de sus cascadas, el murmullo de su río y la calidez de su gente, y descubre por qué este pequeño rincón de Burgos ha conquistado los corazones de todos aquellos que lo visitan.



## LA LEYENDA QUE ESCONDE TOBERA

Bajo el cortado rocoso, se sitúa el conjunto de la ermita de Santa María de la Hoz, el Humilladero del Cristo de los Remedios y un puente medieval de origen romano.

Según la leyenda un jinete, llevando el correo real, cayó del caballo al encontrarse con una serpiente gigante al cruzar el puente de Tobera.

El mensajero se encomendó al Cristo de los Remedios y salió ileso. Agradecido por el favor mandó construir un pequeño humilladero al lado del puente.

Por ese motivo a los pies del Cristo, situado en el altar interior, podemos ver una enorme serpiente.

# Estadísticas turismo 2024



## ENERO

## FEBRERO

## MARZO

544	Castilla y León	+530	1074	Castilla y León	+619	1693	Castilla y León
521	País Vasco	+399	920	País Vasco	+1426	2346	País Vasco
53	Navarra	+214	267	Navarra	+35	302	Navarra
67	La Rioja	+73	140	La Rioja	+242	382	La Rioja
113	Cantabria	+144	257	Cantabria	+80	337	Cantabria
29	Asturias	+90	119	Asturias	+146	265	Asturias
89	Galicia	-20	69	Galicia	+372	441	Galicia
167	Aragón	-21	146	Aragón	+52	198	Aragón
30	Cataluña	+51	81	Cataluña	+199	280	Cataluña
179	Madrid	+391	570	Madrid	+1160	1730	Madrid
22	Extremadura	+46	68	Extremadura	-6	62	Extremadura
34	Castilla-La Mancha	+40	74	Castilla-La Mancha	+40	308	Castilla-La Mancha
4	Murcia	+8	12	Murcia	+12	24	Murcia
54	Andalucía	+137	191	Andalucía	+122	313	Andalucía
70	Islas Baleares	-48	22	Islas Baleares	-1	21	Islas Baleares
9	Islas Canarias	+27	36	Islas Canarias	+122	50	Islas Canarias
0	Ceuta	=	0	Ceuta	+3	3	Ceuta
0	Melilla	=	0	Melilla	+3	3	Melilla
80	Comunidad Valenciana	-9	71	Comunidad Valenciana	+116	187	Comunidad Valenciana
74	Extranjeros	+57	131	Extranjeros	+116	247	Extranjeros

**TOTAL 2139**

**TOTAL 4160**

**TOTAL 9192**

+2021

+5032



## Antes y después: jardinería

Bajo el cuidado experto del nuevo jardinero Alejandro Arias, junto con la colaboración de Nicolás Martínez, nuestras calles y espacios naturales han experimentado una transformación notable.

La importancia de mantener nuestras calles libres de desechos y obstrucciones no puede subestimarse. Más allá de la estética, esta labor es fundamental para garantizar un entorno limpio y seguro para todos.

El recorte estratégico de setos, una medida aparentemente simple, tiene un impacto significativo en la mejora del alumbrado y la seguridad pública. Al aumentar la visibilidad en áreas públicas, se reducen los puntos ciegos y se promueve un entorno más seguro y acogedor para los ciudadanos.

Por otro lado, el desbroce de laderas no es solo es una cuestión estética, sino también una medida esencial para la prevención de incendios forestales y deslizamientos de tierra.

La labor de Arias y Martínez protege la biodiversidad de nuestros ecosistemas locales y salvaguarda la seguridad de nuestras comunidades.

En resumen, el trabajo incansable de Alejandro y Nicolás no solo mejora nuestra calidad de vida, sino que también nos recuerda la importancia de cuidar y preservar nuestro entorno natural para las generaciones venideras. Su compromiso es un ejemplo de cómo pequeñas acciones pueden tener un impacto duradero en nuestras comunidades.





# Humi3n y Portillo De Los Jabalies

## Recorrido circular desde Valderrama

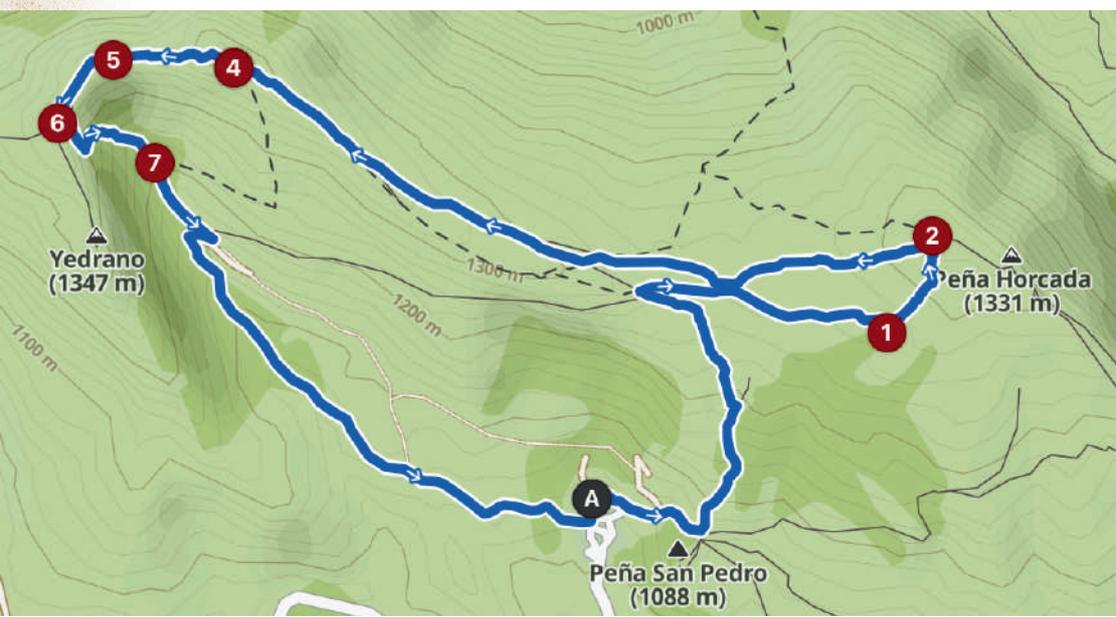
⌚ 03:18 ↔ 9,53 km ↗ 420 m ↘ 420 m

La caminata es moderada, y las sendas son accesibles en su mayorfa. Se requiere tener paso firme y el punto de inicio de la Ruta est1 junto a un aparcamiento.

- Sendero de mont1a: 2,24 km
- Sendero: 6,04 km
- Senda: 1,00 km
- Calle: 248 m

### PUNTOS DE PASO

- Aparcamientos - 0
- Estrecho de Sarlota - 2,52 km
- Flor - 2,94 km
- HUMI3N - 5,72 km
- Pico Humi3n - 5,72 km
- Talos Somos - 6,18 km
- Portillo De Los Jabalies - 6,53 km
- Hayedo De Yedrano - 7,08 km
- aparcamiento - 9,53 km



# Plantas medicinales de Frías

Información extraída del libro "Plantas medicinales de Frías y las Merindades" escrito por el Dr. E. Pérez Moral.

Puedes adquirir un ejemplar en la oficina de turismo de Frías

## • REINA DE LOS PRADOS, ALTAREINA

Esta planta herbácea se sitúa en lugares húmedos como en los bordes de cursos de agua y en las turberas de toda la zona septentrional de la Península Ibérica. En Frías se encuentra con frecuencia en las orillas del río Ebro y del Molinar. Esta planta se utiliza principalmente en la cistitis aguda, gripe y dolores musculares y cefaleas.

### FÓRMULA PRÁCTICA - Jarabe antigripal

Macerar al 10% sumidades secas y finamente trituradas 10h. Añadir a cada 500cc. de líquido filtrado 900gr. de azúcar. Tomar 4 cucharadas al día mientras duren los síntomas.

ADVERTENCIA: PROCURAR QUE EL AGUA NO LLEGUE A HERVIR PUES SE DESTRUIRÍAN SUS EFECTOS TERAPÉUTICOS



## • ACHICORIA

Esta planta herbácea se sitúa en bordes de caminos, terrenos baldíos y taludes. Podemos encontrarla en la carretera de Frías al Puente cerca del antiguo camino a Quintanaseca y en la de Valderrama.

### FÓRMULA PRÁCTICA - Cocimiento depurativo

Hervir al 3% raíces secas (5% si son frescas) durante 5 minutos a fuego lento, dejándolo enfriar y filtrando a continuación. Tomar 2 tazas, una en el desayuno y otra después de la cena durante 10 días.



## • MILENRAMA, AQUILEA

Esta planta herbácea se sitúa en las praderas y en los bordes de caminos, de toda la mitad norte de la Península. Podemos encontrarla en la carretera que va de San Vitores al Puente del Ebro por debajo de la Iglesia.

### FÓRMULA PRÁCTICA Infusión contra las llagas, úlceras y heridas

Infusión de 100 gr. de hojas secas por litro de agua, dejando reposar durante 10 min., al cabo de los cuales se filtra y se hacen 3 lavados diarios. Entre cada lavado se aplican gasas empapadas en el líquido junto a las hojas.



@Hak.amiah

# Lorena Rodríguez Muñoz

Fotografía al Castillo de la Ciudad de Frías





@aroa\_sight

## Aroa Martínez Vega

Vista panorámica de la Ciudad de Frías



@Hak.amiah

## Lorena Rodríguez Muñoz

Fotografía a la iglesia San Vicente Mártir



# Descubre el Bienestar con Sonia

## TALLER DE YOGA EN FRÍAS

En el tranquilo entorno de Frías, un oasis de calma entre las montañas, se encuentra un refugio para el cuerpo y el alma: el taller de Yoga dirigido por Sonia Arenzana. Siendo Satya su nombre espiritual, otorgado por su maestro, representa la perfección del alma de Sonia. Satya es un yama que significa veracidad, añadiendo una capa más de autenticidad y sinceridad a la experiencia que ofrece Sonia en su taller de Yoga. Cada martes y jueves, de 18:00 a 19:00, Sonia guía a sus alumnas a través de una experiencia transformadora que va más allá de simplemente estirar los músculos.



@aroo\_sight

AROA MARTÍNEZ VEGA

Fotografías de las clases de Yoga

Con una trayectoria de 19 años en el mundo del yoga, Sonia comparte su sabiduría y pasión con aquellos que buscan el equilibrio y la armonía en sus vidas. Aunque sus primeros pasos en el yoga fueron en un grupo de Quintana Martín Galindez, fue en Frías donde decidió dar un paso adelante y compartir sus conocimientos con la comunidad local. A pesar de la timidez inicial, el apoyo de sus hijos y la propuesta de la antigua concejala Elena la llevaron a convertirse en la instructora que es hoy.

Sonia lleva al frente del el Restaurante El Albergue de Frías 25 años, lo que le ha llevado a encontrar en el yoga una valiosa vía de escape del estrés inherente de su trabajo. Esta práctica no solo le ha permitido encontrar equilibrio personal, sino que también le ha capacitado para ayudar a otros a gestionar el estrés laboral y familiar.

El yoga para Sonia es más que una serie de posturas; es un estilo de vida que enseña a sus alumnas a conectar consigo mismas, a respirar profundamente y a encontrar la paz interior. Cada clase es una oportunidad para detenerse, observar los pensamientos y relajarse en el momento presente.

Desde ejercicios de respiración hasta posturas que fortalecen el cuerpo y calman la mente, el taller de Sonia ofrece una experiencia completa para todos los niveles. Con una estructura cuidadosamente diseñada, cada sesión comienza con ejercicios para controlar la respiración, seguidos de un calentamiento suave y una serie de posturas que trabajan diferentes aspectos del cuerpo.

Pero el yoga con Sonia va más allá de lo físico; es una práctica que nutre el espíritu y el alma. A través de pequeñas meditaciones, las alumnas aprenden a gestionar el estrés, a mirar las situaciones desde una perspectiva diferente y a encontrar la serenidad en medio del caos diario.

Uno de los aspectos más destacados de estas clases es la relajación final, conocida como Savasana, donde las alumnas se sumergen en un estado de profunda tranquilidad y calma. Además, Sonia incorpora el canto del mantra "om" al principio y al final de cada clase.

Para aquellos que dudan en probar el yoga, Sonia ofrece un consejo simple: dar el primer paso y ser constante en la práctica. Al poco tiempo, los beneficios se hacen evidentes, tanto en cuerpo como en alma.

En resumen, el taller de yoga de Sonia en Frías es más que una actividad física; es un viaje hacia el bienestar y plenitud. Con su guía amorosa y su enfoque compasivo, Sonia invita a todos a descubrir el poder transformador de esta práctica y a encontrar la paz en medio del caos en la vida moderna.

Y tu, ¿te apuntarás a clases de Yoga el siguiente septiembre?



# WIM WHAT IS MUSIC? 2024

En las pintorescas calles de Frías, del 19 al 28 de julio, florecerá nuevamente la magia del Encuentro Internacional de Música y Artes, conocido como WIM. Este evento, ahora en su novena edición, es un crisol de cultural donde la música, el circo, el teatro y la danza se entrelazan, atrayendo a una multitud diversa de entusiastas y artistas de todo el mundo.



Bajo el lema "Por un lenguaje común, por la música", la Asociación Cultural Movimiento por la Cultura Libre ha sido la fuerza impulsora detrás de este fascinante encuentro. Nacida en Burgos en 2013, la asociación ha reunido a un equipo multidisciplinario comprometido con el poder transformador del arte en la sociedad.

What is Music? se ha convertido en un faro cultural, ofreciendo 12 cursos intensivos de 24 horas cada uno, junto con una variedad de talleres y eventos nocturnos que van desde conciertos hasta jam sessions. Más de una simple celebración de la creatividad, este encuentro abraza la misión de construir comunidad, fomentar la inclusión social y promover el intercambio intercultural.

Este innovador evento no solo atrae a artistas y docentes de todo el mundo, sino que también nutre las raíces locales al colaborar estrechamente con asociaciones y colectivos de Frías. Además, su impacto se extiende más allá de las fechas del encuentro, con proyectos sociales sostenidos en Camerún y Colombia, que reciben apoyo financiero a través de las cuotas de inscripción.

La visión del WIM trasciende las fronteras geográficas y generacionales, ofreciendo un espacio donde las tradiciones se fusionan con la innovación, donde los jóvenes comparte escenario con personas de más de ochenta años, y donde la España rural se convierte en un epicentro vibrante de creatividad y aprendizaje.

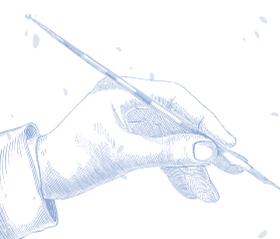


@what\_is\_music\_wim

WIM

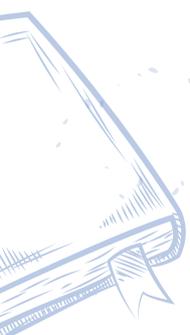
Fotografías de la edición 2023 cedidas por What Is Music?

## “UNA MUJER SUCEDE”



Una mujer no mece la tarde con sus manos,  
aunque la luna esconda las nubes en las ramas  
que olvidaron la lluvia; tan solo se desviste  
frente al espejo mudo, cuajado de silencios,  
y una leve tormenta asoma por sus labios  
cuando observa sus pechos teñidos de nostalgia  
añorando las marcas que urdieron otras bocas,  
porque los besos duelen cuando el amor sucede.

Una mujer se enfrenta al mundo instante a instante,  
no sabe que en el fondo la vida son ofrendas,  
mientras los labios rezan las mismas letanías  
y lentos autobuses arrastran la memoria;  
a veces se incorpora repleta de latidos  
al ritmo que planean sus párpados sin rímel  
y descubre algún eco perdido en los rincones  
que el corazón rescata desde cualquier esquina.



Una mujer sucede como sucede el viento  
que abraza la arboleda; más tarde se decide  
a ser algarabía y gime y se rebela  
y resiste tal vez un naufragio de estrellas,  
hasta que se sorprende venciendo a las almohadas  
que enciende las caricias detrás de los desvanes  
e ilumina con ellas un rastro de susurros  
y se siente gozosa y de nuevo sucede.



**YONATAN  
MOLINUEVO:  
VOICEX**

**JÓVENES PROMESAS**

# YONATAN MOLINUEVO: LA VIDA MUSICAL DE VOICEX, DESDE FRÍAS HACIA EL MUNDO.

Yonatan Molinuevo, conocido en el mundo de la música como VOICEX, es un joven talento de 26 años que ha encontrado en Frías, su pueblo, una fuente inagotable de inspiración para su carrera como DJ y productor musical.

Nacido en la cercana localidad de Miranda de Ebro, Yoni supo desde pequeño que la música sería su forma de vida, ya que siempre ha sido su fiel compañera. A la temprana edad de 7 años, su madre lo inscribió en el conservatorio local, dando inicio a un viaje de exploración musical que sentaría la base de su futuro como creador de sonidos.

Su verdadera vocación comenzó a tomar forma en la adolescencia, cuando su curiosidad lo llevó a adentrarse en el fascinante mundo de la producción musical. Con apenas 15 o 16 años, Yoni comenzó a experimentar con sintetizadores y software de edición, explorando infinitos matices del proceso creativo.

El estilo musical de Yoni, tanto como DJ como productor, es un reflejo de su diversidad de influencias y su innegable talento para fusionar géneros. Si bien su base se encuentra en la electrónica, su creatividad lo ha llevado a explorar territorios que van desde las atmósferas hipnóticas de la música ambiental hasta los ritmos frenéticos del trap y el pop más pegadizo. Lo que realmente distingue a Yoni es su compromiso con la autenticidad creativa: intenta crear cada melodía y ritmo desde cero, moldeando así un sonido único y reconocible.

Las influencias musicales de Yonatan son tan eclécticas como su propio repertorio. Desde los maestros clásicos como Mozart y Beethoven, cuyas composiciones atemporales han dejado huella

en su sensibilidad artística, hasta figuras contemporáneas como Skrillex, cuyo enfoque

innovador hacia la música ha sido una constante fuente de inspiración para él.

Sin embargo, es en Frías donde encuentra una conexión especial con su creatividad. Durante los días de cuarentena, cuando el mundo se detuvo, Yoni halló en los paisajes y en la quietud del entorno la musa para nuevas composiciones. Desde su ventana, contemplaba el paisaje que lo vio crecer, dejando que las emociones y los recuerdos hicieran su magia.

Aunque su carrera lo ha llevado a explorar escenarios y estudios de grabación en diversas ciudades y países, Yoni siempre ha mantenido vivo el sueño de regresar a Frías y establecer su propio estudio de producción musical, siendo Frías no solo un lugar de origen, sino una fuente inagotable de inspiración y un refugio donde reconectar con sus raíces y dar rienda suelta a su creatividad.

Pero el camino de VOICEX no ha estado exento de desafíos. Como todo artista en ascenso, ha tenido que enfrentarse a obstáculos y retos que han puesto a prueba su determinación e ingenio. Uno de estos desafíos lo ha encontrado en la creación de una composición para la entrada al ring de un campeón de boxeo, un encargo que requería dar un giro oscuro a la icónica melodía de Mario Bross. Además, ha tenido la oportunidad de trabajar con Darko Peric y con Alejandro Serrano a quien le compuso el álbum para su menú "bosque marino".

Para Yoni, la música no es solo una profesión, es una forma de vida. Su consejo para los aspirantes a DJ y productor es claro: la pasión y la perseverancia son clave para alcanzar el éxito en este competitivo mundo. Él mismo es un ejemplo viviente de esta máxima, dedicando cada día de su vida a perfeccionar su arte y compartir su pasión con el mundo.

En un momento en el que el futuro parece incierto y el mundo de la música está en constante cambio, Yonatan Molinuevo, VOICEX, se erige como un faro de creatividad y autenticidad, guiando con su música a todos aquellos que buscan inspiración y conexión en un entorno cada vez más complejo y vertiginoso. Desde Frías hacia el mundo, su voz resuena con fuerza, recordándonos que, en última instancia, la verdadera magia de la música radica en su capacidad para unirnos y trascender fronteras.





# ASOCIACIÓN MUJERES LUNA.

Tejiendo Solidaridad y Empoderamiento en Frías

Miriam Bergado, una de las coordinadoras fundadoras, nos lleva a los orígenes de Mujeres Luna, donde la necesidad de ofrecer espacios de desarrollo y encuentro para las mujeres del medio rural fue el motor de su creación. Surgida como respuesta a la demanda de actividades más allá de los roles tradicionales, la asociación se convirtió en un espacio donde la creatividad y el aprendizaje florecieron. Con sus diferentes propuestas, han democratizado el acceso a diversas disciplinas, brindando oportunidades de crecimiento personal y comunitario.

Arancha Alonso, miembro entusiasta de Mujeres Luna, comparte su experiencia como parte de esta red de sororidad y compañerismo.

Para ella, la asociación es el corazón pulsante de la vida social en Frías, ya que son las encargadas de proponer distintas acciones para mantener el tiempo ocupado; un lugar donde se construyen lazos de amistad y se rompen barreras invisibles. Más de 150 mujeres, provenientes tanto de Frías como de localidades vecinas, se unen bajo el estandarte de Mujeres Luna.

## MÁS QUE UNA ASOCIACIÓN

Desde su fundación en 1987, la asociación de mujeres Luna, ha iluminado el panorama social de Frías y sus alrededores convirtiéndose en un núcleo de solidaridad, cultura y empoderamiento femenino en la región.

La asociación ha trascendido las fronteras de Frías para convertirse en un referente de actividad y progreso en toda la provincia.

Mujeres Luna, no solo representa una asociación, sino un movimiento de mujeres que desafía estereotipos, construyen comunidad y se alzan juntas hacia un horizonte de igualdad y respeto mutuo.



El impacto de la asociación en Frías es innegable, activando a mujeres de todas las edades a participar en viajes, teatros y otras actividades culturales antes inéditas en el entorno rural. Un hito memorable fue su valiente respuesta ante la devastadora inundación, donde la solidaridad entre las integrantes fue clave para apoyar la comunidad en momentos difíciles.

En las palabras de Arancha, la asociación es un refugio donde la ideología se deja a un lado para dar paso a la colaboración y diversión. A través de su grupo de Whatsapp, las mujeres Luna organizan sus actividades, mostrando una gestión participativa y horizontal.

Gracias a este grupo de mujeres por hacer que lo cotidiano se convierta en algo extraordinario.

@Hak.amiah

Lorena Rodríguez Muñoz

Fotografías Mujeres Luna

# SECCIÓN JUEGOS

Soluciones pág 39

## SOPA DE LETRAS

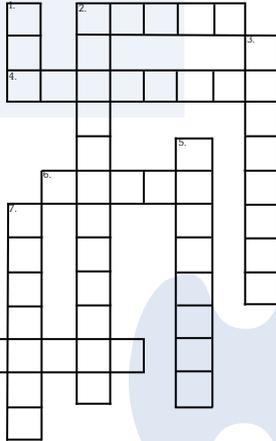
1. ¿Dentro de que valle se encuentra la Ciudad de Frías?
2. ¿Quién otorgó el título de Ciudad a Frías?
3. ¿Cómo se llama la comarca burgalesa a la cual pertenece la Ciudad de Frías?
4. Nombre de la festividad que se celebra el domingo más cercano al 24 de junio en Frías.
5. Gentilicio de Frías
6. Nombre de la iglesia de nave única que se sitúa en la parte baja de la ciudad.

E J U A N I I N C Y Y A  
 S H Y G J C E X Y R Q W  
 A A P H K V G K R C I K  
 N O E S N E D E R F X U  
 V T O B A L I N A W G B  
 I L I B H U V U F I N  
 T X S E D A D N I R E M  
 O B T C R P J B E X Y O  
 R Q R Y N N A U J N A S  
 E U A J Y C N H Y Q C Q  
 S E A T H F F T X O E Q  
 D J G J X F F C V L M T

## CRUZIGRAMA

Horizontal

2. Siglo en el que se empezó a construir el castillo de Frías que vemos a día de hoy
4. Plato típico que has de probar si visitas Frías (embutido)
6. "Frente \_\_\_\_\_ nunca se rinde"
8. Alias de uno de los artistas más memorables de Frías que se caracterizaba por sus ilustraciones a plumilla y cuyo apelativo se encuentra en la casa de cultura.



Vertical

1. Festival de musica y arte que tiene lugar en el mes de julio y que celebrará su IX edición este año.
2. Evento "terrorífico" que se llevaba a cabo en las calles y locales de Frías durante el último fin de semana de Octubre.
3. Personaje que viste de blanco y toca las castañuelas en San Juan
5. Estilo arquitectónico del puente de Frías.
7. "Señor Capitán, Capitán mayor, llevas la \_\_\_\_\_ de nuestro Señor".

## ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



## ADIVINANZAS

1. Tengo cinco habitaciones, en cada una un inquilino y en invierno cuando hace frío, todos están calentitos.
2. Miles de soldaditos se van a la guerra, arrojando lanzas que caen en la tierra.

# LA VOZ DEL PUEBLO



@joseluhcz

Instagram

Bravo!! Gran esfuerzo y trabajo, quien ama Frías siempre aporta todo lo que tiene y eso es de agradecer

Maite Céspedes

Facebook

Me ha gustado lo de toba y lino: tobalina. Mi madre contaba que llevaban el lino a Frías para hacer sábanas, en los telares que había



**Y TU, ¿QUÉ TIENES QUE CONTAR?**

Manda un correo a [larena.comunicacion@gmail.com](mailto:larena.comunicacion@gmail.com) o a nuestras rrrs con tu "carta" donde expongas tus pensamientos de Frías. Puede ser anónima, o no. También puedes dejar tus comentarios en las diferentes publicaciones de redes.



## TU SECCIÓN

### CARTA

**Rubén Martínez Bergado**

Fredense. Para un diccionario el gentilicio de Frías, una ubicación cartográfica; pero fredense no es solo una cuestión de nacimiento o habitabilidad.

Hace 24 años tuve que cambiar de población pero fue imposible hacerlo con mi sentimiento de pertenencia.

Un fredense sabe que hay una carga añadida que asume cuando presume de serlo.

Una carga tal vez impuesta por la educación y herencia cultural de nuestros mayores, tal vez alimentada por ubicarnos entre cantabros, vascos, riojanos y castellanos, o tal vez generada por conjuntar costa, interior, montaña y meseta; pero es un añadido que nos obliga a adjetivar siempre el término.

Para "sentirte" fredense tienes que asumir que implica ser acogedor, amigable, colaborador, integrador, tolerante, solidario, participativo y

orgullosa.

Mi DNI dice burgalés pero incluso con gafas, cada vez que lo miro leo Frías.

¿Fredense yo? Pues sí. Afortunado de serlo por nacimiento, satisfecho de lo que implica por convicción y orgulloso de decirlo por sentimiento.

**Tomi Pérez Pérez**

Facebook

Personas que realmente sienten y disfrutan lo que hacen... enhorabuena por vivir y sentir así...

@beatrizbarrachina

Instagram

Es muy agradable ver cuidadas las zonas verdes sobretodo de entornos con tanto valor cultural, en los que el ajardinamiento es parte fundamental en la imagen del excepcional conjunto artístico

cuéntanos lo que tú quieras



# Huevos revueltos de morcilla con piñones y manzana.

4 personas

## PASOS:

1. Abrimos las morcillas y la echamos en la sartén con un poco de aceite, la sofreímos un poco picando poco a poco.
2. Echamos los piñones y les damos unas vueltas (ojo que no se quemem).
3. Incorporamos la manzana troceadita en daditos, le damos unas vueltas y finalmente estrellamos los huevos y revolvemos bien hasta que cuajen.
4. Montamos el plato en una fuente cuadrada en cada lado ponemos un pimiento morrón, en el centro con un molde echamos el revuelto, levantamos.



## Ingredientes:

- 1.3 MORCILLAS MEDIANAS DE CEBOLLA
- 2.1 MANZANA
- 3.50 Grs. PIÑONES
- 4.4 HUEVOS
- 5. ACEITE
- 6.4 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ENTEROS



# HORÓSCOPO PRIMAVERA 2024



## ARIES

A finales de la primavera y comienzos del otoño, la vida te va a exigir mucho y te va a poner a prueba con responsabilidades, cargas, cambios inesperados... Entonces, vas a necesitar, más que nunca, encontrar un punto de equilibrio entre libertad, para hacer lo que deseas, y disciplina, para afrontar todo lo que venga, porque, de lo contrario, vas a sentirte prisionero y te vas a rebelar. Hacer ejercicio y conectar con tu yo interior te ayudará a contener tu rebeldía y controlar tu impaciencia.



## TAURO

Tauro, tienes al planeta Urano en tu signo hasta finales de mayo de 2024. Se dice de Urano que es el planeta de la libertad, el cambio, la rebeldía... Por ello, debes estar preparado para recibir sorpresas repentinas que estarán asociadas a una mayor libertad y a cambios que tu vida estaba pidiendo a gritos. Vas a tener muy claro lo que quieres o lo que te viene bien, y vas a ir a por ello hasta dejarte la piel. Aunque vas a sentirte protegido por el afortunado planeta Júpiter, nunca vas a dejar que tu propia luz, tus éxitos...



## GÉMINIS

Se abre una nueva etapa de tu vida en la que debes apostar por algo nuevo. Sin embargo, evita sobrevaloraciones en cualquier ámbito, así como promesas difíciles de cumplir. Tampoco es cuestión de esperar que sea la suerte quien resuelva tus historias. Porque si no aprovechas bien este tránsito, puedes caer en expectativas exageradas y acabar en desilusiones. La palabra es compromiso, tendrán que adoptar una postura determinada y sostenerla hasta el final. Hasta que no se comprometan a fondo con sus luchas, siempre perderán la batalla.



## CÁNCER

Con la llegada de la primavera, tus emociones pueden estar algo revueltas y aflorará con frecuencia tu natural susceptibilidad. Tu inteligencia puede verse nublada cuando tus emociones estén revueltas o exaltadas y no escuchan a nadie más que a sí mismas. En ese momento, debes intentar poner tu mente en blanco para que todo ese vendaval de confusión desaparezca y recuperes la estabilidad emocional.



## LEO

Con la llegada de la primavera puedas añorar momentos del pasado que te hicieron feliz y tus emociones se tornen ingenuas, tus ganas de innovar y de avanzar te sacudirán con fuerza y te sacarán a tiempo de la nostalgia. Muchas de las circunstancias que sucedan te ayudarán a darte cuenta de que invertir energía y esfuerzo en aquello que sientes que va a darte grandes satisfacciones es tu mayor talismán para atraer la buena fortuna a tu vida.



## VRIGO

Pese a todo, con la llegada de la primavera, en ocasiones, no podrás evitar que tu mente te juegue malas pasadas. Cuando eso suceda, no la escuches, se calmará cuando tú no lo hagas, cuando tú enfoques todo tu pensamiento en aquello que te hace feliz, que te saca una sonrisa. Te llegarán nuevas e interesantes oportunidades de forma inesperada si eres capaz de dejarte llevar por tu intuición y, lejos de ocultar tus sentimientos, te permites dar rienda suelta a las intensas emociones que están deseando salir.



## LIBRA

Los buenos aspectos astrales que te hará el benefactor Júpiter, el planeta de la suerte, a partir del 25 de mayo atraerán la suerte a tu vida y las circunstancias se pondrán a tu favor. Te sentirás capaz de poner en marcha tus iniciativas y superarás las dificultades, consiguiendo grandes éxitos. Si ya eres encantador de por sí, este año tu carisma aumentará. Llamarás poderosamente la atención por tu sensualidad y no te van a faltar las aventuras románticas, sobre todo si no tienes pareja estable.

## ESCORPIO

En primavera y otoño va a recibir los buenos aspectos del guerrero planeta Marte, que sitúan en lo más alto las ambiciones de Escorpio y le animan a trabajar firme y a no escatimar esfuerzos. Se entregará con auténtica pasión a sus asuntos, con grandes deseos de luchar y muchas esperanzas en conseguir sus objetivos. Si se propone algo, será difícil que se le escape. Escorpio se manejará con gran habilidad en el trato con los demás y puede hacer contactos que le favorezcan mucho.

## SAGITARIO

Tu inteligencia va a estar muy despierta, lo que te permitirá resolver situaciones y crear circunstancias favorables para que tu vida mejore. La primavera y el verano también serán periodos muy propicios y dinámicos, con mucho movimiento, noticias, contactos, conversaciones..., que pueden abrirte nuevos caminos profesionales y personales.



## CAPRICORNIO

Contarás con una habilidad especial para relacionarte y conocer gente nueva que tendrá una influencia muy positiva en tu vida. Tus cualidades se pondrán de manifiesto y puedes llamar la atención de personas que te abran puertas y te ofrezcan valiosas oportunidades.

Puedes conocer gente de mentalidad diferente a la tuya que te va a proponer sentir y vivir de forma distinta, ayudándote a ser feliz y a descubrir facetas de tu personalidad que desconocías.



## ACUARIO

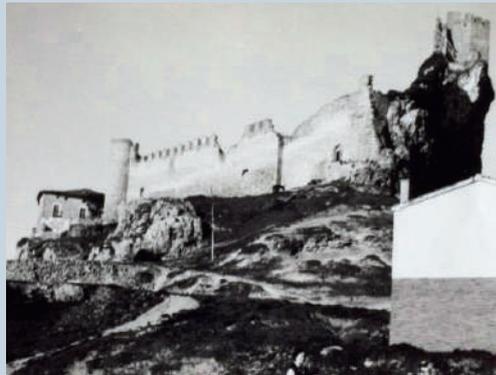
Lo que más llama la atención en Acuario en este nuevo año que comienza es su cambio de actitud a la hora de enfrentarse a la vida. Creer cada día más en sí mismo y disfrutar de lo esencial serán las consignas a seguir, y con esa actitud acabará por encontrar lo que busca. Puede haber desplazamientos por motivos profesionales en los que podrás hacer cosas muy interesantes, aunque, al principio, impliquen dar sin recibir demasiado. Es cuestión de plantar para recoger los frutos más tarde.



## PISCIS

Es posible que vivas circunstancias y situaciones imprevistas en tus relaciones amorosas, pero lejos de desestabilizarte te ayudarán a madurar y todo acabará teniendo sentido y te alegrarás de los cambios. Tu corazón se encenderá y te sentirás más inspirado para expresar tus sentimientos. Te vas a sentir muy unido a los que quieres, pero no deposites toda tu confianza en las relaciones ni en lo que puedas conseguir a través de otras personas, y potencia la confianza en ti mismo, aprendiendo a escucharte y a darte prioridad.

# FOTOGRAFÍAS DE FRÍAS ANTIGUAMENTE



SOPA DE LETRAS

E	J	U	A	N	I	I	N	C	Y	Y	A
S	H	Y	G	J	C	E	X	Y	R	Q	W
A	A	P	H	K	V	G	K	R	C	I	K
N	O	E	S	N	E	D	E	R	F	X	U
V	T	O	B	A	L	I	N	A	W	G	B
I	L	I	B	H	U	V	U	F	I	N	
T	X	S	E	D	A	D	N	I	R	E	M
O	B	T	C	R	P	J	B	E	X	Y	O
R	Q	R	Y	N	N	A	U	J	N	A	S
E	U	A	J	Y	C	N	H	Y	Q	C	Q
S	E	A	T	H	F	F	T	X	O	E	Q
D	J	G	J	X	F	F	C	V	L	M	T

1. TOBALINA
2. JUAN II
3. MERINDADES
4. SAN JUAN
5. FREDENSE
6. SAN VITORES

CRUCIGRAMA

w		t	r	e	c	e	
i		e					d
m	o	r	c	i	l	l	a
		r					n
		o				r	
	o	r	u	j	o		z
b		i			m		a
a		f			a		d
n		r			n		o
d		i			i		r
b	e	m	a	r	c		
r		s					
a							

ENCUENTRA LAS 5 DIFERENCIAS



ADIVINANZAS

1. Los guantes
2. La lluvia

REDES SOCIALES/SOCIAL MEDIA

- ciudaddefrias
- Ciudad de Frías
- ciudaddefrias
- ciudad\_de\_frias

CONTACTO/CONTACT

- Pza. del Ayuntamiento, 1 C.P: 09211
- 947358761
- <https://ciudaddefrias.es>
- [frias@ciudaddefrias.com](mailto:frias@ciudaddefrias.com)

Fotografía: Lorena Rodríguez  
@HAK.AMIAH

AGRADECIMIENTOS A LOS COLABORADORES Y A  
TODOS AQUELLOS QUE APOYAN EL PROYECTO

Creado por:  
Lorena Rodríguez y Aroa Martínez

REVISTA EN COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO DE  
LA CIUDAD DE FRÍAS



# I435

NUESTRA CIUDAD

N. 1.

Fotografía: Lorena Rodríguez  
@HAK.AMIAH