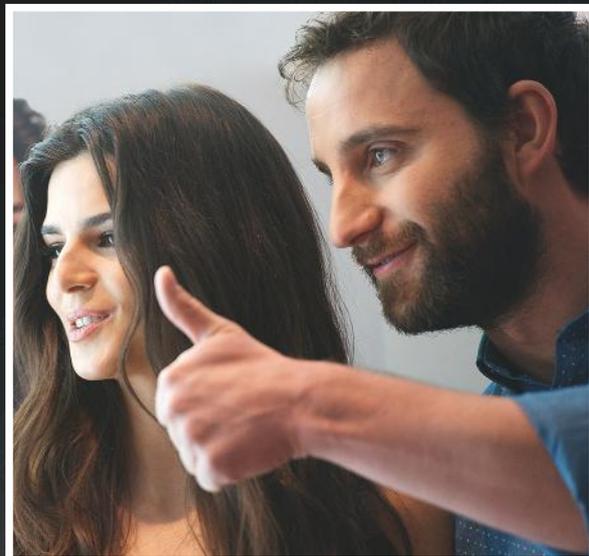


iHOLA!

NÚM. 3.949 • 8 ABRIL 2020 • 2,20 €

DANI ROVIRA LUCHA CONTRA EL CÁNCER CON EL APOYO DE CLARA LAGO

«No me faltan fuerzas ni ganas
para salir airoso de esta»



HABLA CON «¡HOLA!»
DE SU VIDA Y SU FUTURO

ANTONIO BANDERAS CONFESIONES EN LA SOLEDAD DE SU CASA DE MÁLAGA

«Nicole se ha quedado
atrapada en Ginebra»

«Vamos a salir reforzados
de esta crisis»



ISABEL PREYSLER, EMOTIVO RECUERDO A CARLOS FALCÓ

«He sentido muchísimo
su pérdida; a pesar
de nuestro divorcio,
mantuve con él
una gran amistad»



LOS PRÍNCIPES DE INGLATERRA, SÍMBOLO DE LA ESPERANZA



MEGHAN Y HARRY SU NUEVA VIDA DE ESTRELLAS EN HOLLYWOOD



LOS REYES UNEN FUERZAS EN LA BATALLA CONTRA EL CORONAVIRUS



Dior

J'
da
re





Re-Nutriv

ESTÉE LAUDER

*El Secreto Mejor Guardado
de los Amantes del Lujo*

**Re-Nutriv Ultimate Lift
Regenerating Youth Creme**

Sentirá desde el principio el lujo en su piel.
Enriquecida con el exclusivo Rocío Floralixir,[™]
el rostro se transforma y recupera la firmeza,
densidad y luminosidad.

Descubra el secreto en esteelauder.es



Re-Nutriv

ESTÉE LAUDER

Ultimate Lift
Regenerating Youth Creme
Crème Lift régénérante jeunesse



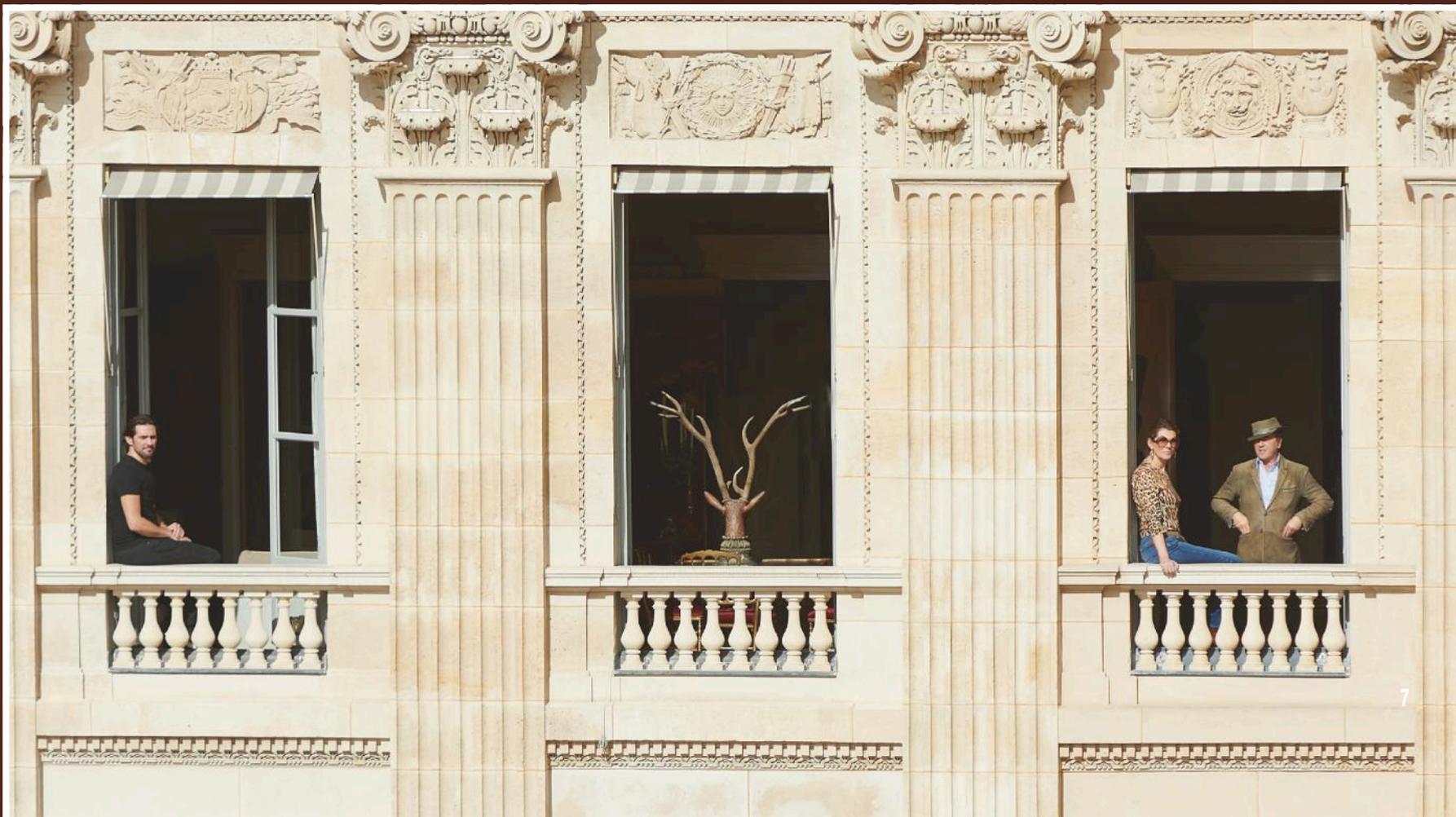
**PROSPER
Y MARTINE
ASSOULINE**
LOS «REYES» DE LOS LIBROS
DE LUJO, NOS RECIBEN
EN SU FORMIDABLE DÚPLEX
DEL MAJESTUOSO
PALAIS-ROYAL DE PARÍS

El palacio, donde el tiempo parece haberse detenido, está frente al Louvre y fue construido para el cardenal Richelieu por el mismo arquitecto que hizo la Sorbona

Martine descende de una familia noble muy cercana a Luis XIV y su abuelo dirigió el periódico que fue símbolo de la resistencia francesa en la segunda guerra mundial



Izquierda, Prosper y Martine, que nos han recibido en su impresionante dúplex, donde viven rodeados de piezas de arte contemporáneo y objetos que han ido recolectando a lo largo de sus viajes por el mundo. Sobre estas líneas, el salón principal. Sobre la chimenea, fotografía realizada por Prosper de una escultura de Roy Lichtenstein, que tomó en la casa del afamado galerista Leo Castelli, que combina a la perfección con el gran coral que compró en un mercadillo de Nápoles y dos piezas antiguas de cerámica china. A la derecha, un gran biombo de Coromandel, y a la izquierda, máscara polinesia, de los años 20, que la pareja compró en el Mercado de Pulgas parisino. Abajo, el matrimonio con su hijo, Sebastien, desde los balcones de su fabulosa residencia, ubicada en la zona más cara de París





Arriba, a la izquierda, el salón, a continuación del comedor. El sofá es obra del francés Christian Liaigre. Debajo, junto a estas líneas, espacio donde la pareja desayuna cada mañana, con espectaculares vistas a los fabulosos jardines del Palais-Royal, repletos de nogales. La alfombra está inspirada en los diseños de Fernand Léger. Las sillas, de estilo Napoleón, están tapizadas en terciopelo rojo. Arriba, a la derecha, el comedor. La vajilla es de Limoges y la cubertería es de plata inglesa. La mesa está lacada en rojo y las sillas, de hierro y tapizadas en cuero de este mismo color, son del diseñador modernista francés Jacques Adnet. Abajo, entrada al comedor, custodiada por dos grandes jarrones chinos

«Vivimos aquí desde hace casi veinte años —explica Martine—. Hemos ido decorando la casa un poco de forma instintiva, mezclando objetos modernos con arte chino, polinesio o africano»



SE cree que, en el mundo, hoy existen alrededor de 130 millones de libros, los cuales han visto la luz a lo largo de la Historia desde que, en 1449, el orfebre alemán Johannes Gutenberg imprimió su primer ejemplar en uno de los mayores inventos de la Humanidad: la prensa de imprenta con tipos móviles moderna. Una creación que revolucionó a la Humanidad a través de la difusión de las ideas y que contribuyó para que muchas de nuestras sociedades pudiesen alcanzar la libertad de pensamiento. Casi seis siglos más tarde, el libro ha pasado a convertirse en un objeto de lujo de la mano de Assouline, la editorial más exclusiva del mundo, con más de 1.700 títulos sobre temas de interés general —el diseño, la moda, el arte, los viajes—, perfectamente pensados y fabricados para el lector más exigente y sofisticado.

Sus creadores, el matrimonio formado por Prosper y Martine Assouline, comenzó con este sueño a principios de los años 90, cansados de buscar libros interesantes que valieran la pena. Extenuados en una exploración tan ardua, decidieron crear su propia editorial para producir los libros que ellos siempre desearon ver en los anaqueles. Y así fue como nació el sello de una casa que, en poco más de veinticinco años, se ha posicionado como una de las marcas de lujo más

(SIGUE)





prestigiosas del planeta. Porque, hoy, tener un libro de Assouline en la mesa del salón es lo mismo que tener un vestido de alta costura de Chanel colgado en el armario.

El destino de los Assouline parece escrito en África y está marcado por la difusión de ideas. Martine —nacida en Costa de Marfil y criada en Sudamérica— es descendiente de los Sanguin de Livry, una familia de origen noble muy cercana a Luis XIV. Su abuelo paterno fue por años el director del prestigioso diario «Nice-Matin», símbolo de la resistencia france-

sa durante la segunda guerra mundial, y murió en el campo de concentración Bergen-Belsen, después de que la Gestapo lo apresara por difundir panfletos para que los jóvenes franceses se resistieran a ser trasladados a la Alemania nazi para fabricar armas. Un legado que la llevó a incursionar en el mundo de la publicidad después de haberse graduado en Derecho, en la Universidad de Niza.

Prosper nació en el seno de una familia judía que emigró de Toledo (España), en 1472, y se estableció en Me-

quinez, una de las cuatro ciudades imperiales de Marruecos, ubicada a las faldas de las montañas del Atlas. Con solo diez años, emigró con su familia a Francia, en 1667, tras la guerra de los seis días, y desde muy joven supo que sus pasiones eran la publicidad y el periodismo. A los dieciséis años comenzó como pasante en el gigante editorial Filipacchi, donde dos de sus hermanos trabajaban como periodistas. Dos años más tarde, recién cumplidos los dieciocho, publicó su primera revista, por lo que a nadie sorprendió que en poco tiempo crea-

ra una agencia de publicidad especializada que ofrecía una nueva forma de entender el lujo y entre cuyos grandes clientes podemos mencionar a Chanel, a la cadena de hoteles de lujo Dorchester y a Veuve Clicquot.

«Mémoire de la Mode», su primera gran colección, fue lanzada en 1996 y se llegaron a vender ocho millones de ejemplares. Desde entonces, nunca más pararon y sus libros pasaron a ser joyas de papel hoy codiciadas y admiradas en los cinco continentes. Pero no solo se quedaron con la moda, también incursionaron en la arquitect-

Cuatro grandes esculturas, con base de caoba, compradas a la mujer del modisto Jean-Louis Scherrer, reciben a los invitados

Las lámparas del techo, que un día alumbraron la entrada del Waldorf Astoria, de Nueva York, fueron un regalo del modisto Azzedine Alaïa



Página de al lado, «hall» de entrada. Al fondo, pintura peruana de la escuela cuzqueña del siglo XVII. Abajo, vista de uno de los rincones del Palais-Royal, que recibió su nombre tras servir como residencia de la Reina regente Ana de Austria y de Luis XIV, al que le encantaba jugar en sus jardines. En 1692, fue donado a Felipe I de Orleans, cuyo hijo dirigió la corte desde aquí, siendo regente durante la minoría de edad de Luis XV. Sobre estas líneas, los Assouline con su hijo Sebastien, encargado del mercado europeo y de diseñar los nuevos productos de la compañía familiar, tales como velas y bibliotecas customizadas

tura, la música, el diseño, la alta sociedad, la realeza... Con 13 «boutiques» y 20 puntos de ventas alrededor del mundo, su título más caro ronda los 12.000 euros. Toda una proeza en los tiempos que corren y en los que se vaticina que «el papel está por desaparecer».

—Martine, ¿cuál fue su primer libro?

—Se llamó «La Colombe d'Or» porque, en ese encantador hotel del Sur de Francia, pasamos por muchos años nuestros veranos y lo sentíamos como nuestra segunda casa. Es un si-

tio lleno de historia, ideal para hacer un libro que mostrara su entorno y su estilo de vida. De hecho, y a día de hoy, eso es lo que encuentras en todos nuestros ejemplares. En el caso de ese primer libro, nos enfocamos en la historia de la familia que regenta ese fabuloso hotel desde hace cuatro generaciones y, hasta el momento, lo mantiene con el mismo exquisito gusto de siempre. Además, el vínculo de ese lugar con la historia del arte moderno es fascinante, ya que ahí fue donde Henri Matisse realizó parte de su obra. Su chófer, que estaba buscando

sitios para que su patrón pintara, encontró este lugar, con una luminosa terraza y maravillosas vistas. Y ahí se instaló. Después llegaron otros, como Dufy, Braque, Calder, Prévost, Montand, Signoret... Fue muy amigo del propietario, que era un campesino, al punto que le enseñó a pintar.

—Hablemos de tus primeros años al frente de la editorial...

—Todo empezó aquí, en París. Nuestra primera gran colección la lanzamos en mil novecientos noventa y seis y fue sobre moda, ya que nos habíamos dado cuenta de que no ha-

bía casi nada de libros sobre ese tema en el mercado. Siempre hemos intentado hacer libros serios, pero muy contemporáneos, y en ese entonces queríamos un producto que fuera visual, de tamaño pequeño y que tuviese un precio accesible. Y como conocíamos mucho sobre el mundo de la moda, sabíamos que no queríamos un libro de Chanel o Dior solo con fotos de pasarela. Las grandes marcas nos conocían y confiaron en nosotros. El éxito fue rotundo. Cuando nos dimos cuenta, ya estábamos ven-

(SIGUE)



diendo libros en diez idiomas distintos. El interés fue inmediato y en poco tiempo comenzaron a copiarnos. Al ver que nuestra forma de hacer libros iba a ser un negocio, en mil novecientos noventa y nueve, decidimos mudarnos a Nueva York y reimprimir todo lo que habíamos producido hasta ese entonces en inglés. Fue toda una aventura con un riesgo enorme, pero hoy me doy cuenta de que bien valió la pena.

—Tus hijos también están involucrados en el negocio familiar...

—Así es. Y me siento muy privilegiada. Alexandre, mi hijo menor, estudió Arte y Marketing y se encarga de la parte digital. Gracias a él entendí lo bueno que puede ser el «marketing»

en una compañía como la nuestra. Hoy, además, se ocupa de todas nuestras ventas a nivel global. Sebastien, mi hijo mayor, se ocupa más del mercado europeo y de los proyectos especiales que hacemos para compañías. Hoy, él está más involucrado en todo lo relacionado con la creación de objetos, como nuestra línea de velas y de bibliotecas customizadas.

—¿En qué podrías decir que Assouline es diferente al resto de las editoriales del mundo?

—Nuestros competidores, en realidad, no son las demás editoriales, sino todas aquellas marcas que producen objetos de lujo. La mayoría del tiempo, un libro se mantiene cerrado, por lo que deben darte ganas de vivir con

él, por eso es tan importante el «vestido» como el contenido.

—¿Qué le gusta leer a Martine Assouline?

—Pasé toda mi infancia rodeada de libros y en algún momento de mi vida llegué a leer un libro por día. Siempre fui una lectora voraz y desde muy jovencita formé una gran biblioteca. Hasta el día de hoy, la lectura es vital para mí. Hoy estoy releendo muchos libros de escritores de ayer, como Marguerite Yourcenar, Françoise Sagan, autores que siento que han dejado un rastro tan humano en su manera de ver y sentir, pero, sobre todo, que siempre muestran respeto por el otro y vivieron para hacer de nuestro mundo un lugar mejor. Cuando veo

gente que no lee, siento lástima por ellos, porque la lectura te transporta. Leer es extraordinario, pues si solo te quedas con el mundo real, la vida puede ser pesada y triste. Lo mismo pienso de la música, pues, cuando estoy haciendo un libro, pongo música para inspirarme y meterme mejor en el tema. Hay que sentir emoción al hacer algo, pues eso se transmite al lector. Hacer libros es una gran responsabilidad.

—¿Compras libros?

—¡Por supuesto! Pero casi todos de segunda mano. Siempre me atrajo mucho el pasado, y más en los tiempos tan violentos y difíciles que estamos viviendo. Gracias a los libros,

(SIGUE)



Página de al lado, los Assouline con Sebastien en el despacho de Prosper, donde normalmente revisan los primeros ejemplares de los títulos publicados por su editorial, como el de «Yves Saint-Laurent: The Impossible Collection», que aparece en primer plano y que acaba de llegar de la imprenta. Sobre estas líneas, el dormitorio del matrimonio, decorado con piezas orientales y una gran alfombra de Aubusson. Abajo, Prosper y Martine son dos apasionados de estos biombos que vemos en la imagen y que tan populares fueron durante la dinastía Qing. Reciben su nombre por la costa de Coromandel, en India, pues desde ahí las piezas de arte chinas eran embarcadas en buques de mercancías hacia Europa



«Alexandre, mi hijo menor, estudió Arte y Marketing y se encarga de la parte digital y de todas nuestras ventas a nivel global. Sebastien, el mayor, se ocupa más del mercado europeo y de los proyectos especiales»





puedo alejarme de todo aquello que me deprime y que me hace sentir pesada. No se por qué cada vez más me gusta leer sobre el ayer. Y por ayer no me refiero solo al siglo XX. Me encanta buscar el alma de esos que ya no están entre nosotros. Puedo describirme como una rescatista que pone a salvo recuerdos, estéticas, y los vuelve a poner sobre la mesa.

—**Muchos creen que el papel desaparecerá en el futuro cercano. ¿Crees que será así?**

—Creo fervientemente que el papel no va a desaparecer, eso es imposible. Hoy día, hay gente que lee una novela en una tableta. Pero, afortunadamente, otros queremos todavía el objeto, subrayarlo, escribir en sus páginas y conservarlo. Yo creo que, cuanto más digitalizado y vertiginoso se vuelve el mundo, más necesitamos lo tangible. Y pocas cosas tan tangibles como un libro. Eso no quiere decir que esté peleada con la tecnología, pero creo que es un complemento y una gran herramienta para descubrir cosas. Pero volviendo a tu pregunta, creo que mientras tengas algo que decir, si tienes una dirección y lo haces bien y eres profesional, siempre encontrarás lectores. Los libros que hacemos, por ahora, no los pensamos hacer en digital, porque tienen demasiada calidad. Estoy convencida de que siempre habrá alguien para leerle del otro lado.

—**Por último, cuéntame de esta casa...**

—Vivimos en ella hace casi veinte años. La hemos ido decorando un poco de una forma instintiva, pues mezclamos objetos modernos con arte chino, polinesio o africano. Creo que es un buen reflejo de todo lo que hemos visto y vivido a lo largo de nuestras vidas. Todo lo que está aquí, de alguna forma, nos hizo abrir los ojos y comprender a cierto artista o diseñador. Muchos objetos que ves aquí los compré en el Mercado de Pulgas o son creaciones de amigos artistas. Algo fabuloso es que Prosper y yo tenemos exactamente el mismo ojo. Yo veo algo y digo: «Mira eso, creo que iría muy bien ahí». Y él casi siempre me responde: «¡Es fantástico, ya lo compro!».

Realización y texto: RODOLFO VERA CALDERÓN
Fotos: ANDREA SAVINI



Izquierda arriba, en la escalera que lleva al segundo piso del dúplex de los Assouline, destaca una gran fotografía de tres toreros, obra de Peter Müller. «Amamos España y Sevilla es una de nuestras ciudades favoritas», cuenta Prosper. El gran globo iluminado fue un regalo que le hizo un embajador estadounidense a Martine después de que cayera el muro de Berlín, en 1989. Debajo, habitación bautizada como la «recámara china», que la marquesa de Sanguin de Livry, madre de Martine, siempre ocupa cuando visita París. Sobre estas líneas, otra imagen del matrimonio. Martine Assouline es «doctor honoris causa» por la Academy of Art University de San Francisco y Prosper es caballero de la Orden de las Artes y las Letras por el Ministerio de Cultura francés. A la derecha, Alexandre, el otro hijo del matrimonio

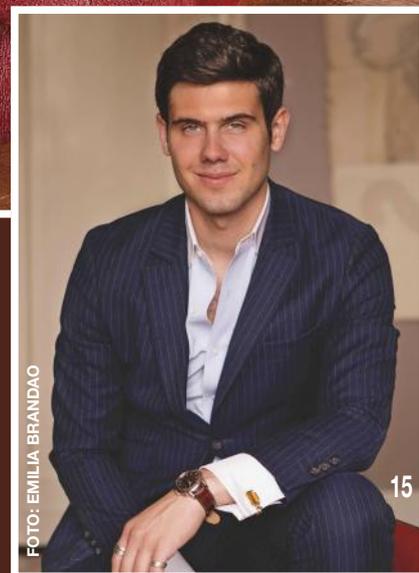


FOTO: EMILIA BRANDAO

El actor ya ha comenzado su tratamiento de quimioterapia

DANI ROVIRA ENCUENTRA SU MEJOR APOYO EN CLARA LAGO TRAS INICIAR SU LUCHA CONTRA EL CÁNCER

«Estaremos peleando y protegiéndonos en casa, con mi compañera de vida»



UNA semana después de recibir su diagnóstico, Dani Rovira ha revelado que, a sus treinta y nueve años, padece linfoma de Hodgkin, un tipo de cáncer del sistema inmunitario. «Por delante hay una larga lucha contra el “bicho”. No tengo miedo. Estoy tranquilo», ha afirmado el actor, quien ha empezado su tratamiento de quimioterapia el pasado miércoles 25. «Llevaré estos meses una mochila, quizá, un poco más pesada en tiempos de incertidumbre, miedos y pandemia. Pero no me faltan fuerzas ni ganas para salir airoso. Tiene buen pronóstico y los doctores me transmiten muy buenas sensaciones», ha confesado Dani, muy calma-

do. «Estoy en manos de unos médicos maravillosos. Confío ciegamente en ellos», ha añadido antes de dedicarle unas palabras a Clara Lago, que es uno de sus principales apoyos: «Estaremos peleando y protegiéndonos en casa, con mis tres perretes y con mi compañera de vida, Clara».

La actriz también se ha pronunciado sobre la enfermedad de su «amigo, maestro, compañero de viaje y del alma», con quien inició su historia de amor en 2013, durante el rodaje de «Ocho apellidos vascos»: «No me cabe duda de que si la vida te ha colocado este aprendizaje en el camino, es porque puedes con ello y solo te hará más grande y más sabio

de lo que ya eres», ha dicho Clara, quien ha terminado con una emocionante declaración: «Si algo da sentido a la vida, a nuestra existencia, es experimentar el amor, en mayúsculas, sin pretensión ni límites ni condiciones. Y ya te digo que el mío lo tienes. Es un honor poder acompañarte, ahora y siempre».

DE BANDERAS A CARBONERO

Dani también ha recibido cariñosas palabras de Antonio Banderas, Imanol Arias, Manuel Carrasco, Toñi Moreno, Miguel Ángel Silvestre, Álex González y Maribel Verdú, con quien rodó la película «Superlópez» (2018). «No solo eres un superhé-

roe, eres una superpersona, solidario, consecuente, bueno, empático, divertido... Y fuerte, muy fuerte. Así que, amigo, siempre fuerte», le ha escrito Maribel. Por su parte, Sara Carbonero, que manda «fuerza» a Dani, tras enfrentarse ella a la misma enfermedad, le ha recordado que «siempre hay luz en la oscuridad». Tampoco le ha faltado el calor del compositor Lucas Vidal: «Mucho ánimo para los dos, que se pasa rápido. Yo también tuve cáncer, hace años, y me ayudó mucho a proyectarme al futuro». Sin duda, palabras que reconfortan a Dani en su lucha.

Fotos: @danirovira/@claralago1/
AGENCIAS

«Tiene buen pronóstico y los doctores me transmiten muy buenas sensaciones», dice el actor malagueño, quien asegura: «No tengo miedo»



La declaración más emocionante de Clara: «Si algo da sentido a la vida es experimentar el amor sin límites ni condiciones. Y el mío te digo que lo tienes»

Arriba, Dani, en una de sus últimas apariciones públicas. A la derecha, Clara, apoyando la iniciativa #YoMeCorono, para recaudar dinero para la lucha contra el coronavirus. Al lado, el actor, en su primer día de quimioterapia. «La energía viaja y llega. Confío en que también hará su parte», dice Clara sobre los apoyos recibidos por Dani. En la otra página, la pareja, en una imagen de archivo



En el palacio de la Zarzuela, desde donde han seguido personal y familiarmente todas las indicaciones de las autoridades sanitarias

LOS REYES DE ESPAÑA COMPARTEN LAS IMÁGENES DE UN MOMENTO HISTÓRICO DURANTE SU LUCHA CONTRA LA PANDEMIA

DON Felipe y doña Letizia también se han visto confinados tras los muros de la Zarzuela. Igualmente, la vida ha cambiado radicalmente para ellos en las últimas semanas. Las agendas reales se han cancelado y los palacios de Europa solo se abren estos días para conocer a fondo la evolución de la pandemia. Desde Zarzuela, el Rey está haciendo un seguimiento continuo: ha puesto la Guardia Real a disposición del Ministerio de Defensa, ayuda en gestiones de consecución de más equipamiento —50.000 test de COVID-19, 100 respiradores y miles de mascarillas— y traslada mensajes de condolencia y apoyo por las víctimas y a sus familias. Todo ello, sin olvidar a los héroes que, desde primera línea, batallan contra el virus. Profesionales extraordinarios a «los que nunca os podremos agradecer bastante lo que estáis haciendo por vuestro país».

Felipe VI no ha tenido que hacer frente a Imperios desmoronados ni a guerras dinásticas, pero sí ha tenido que asumir, en su corto reinado, los seis años más difíciles de la democracia, incluyendo una pandemia sin precedentes.

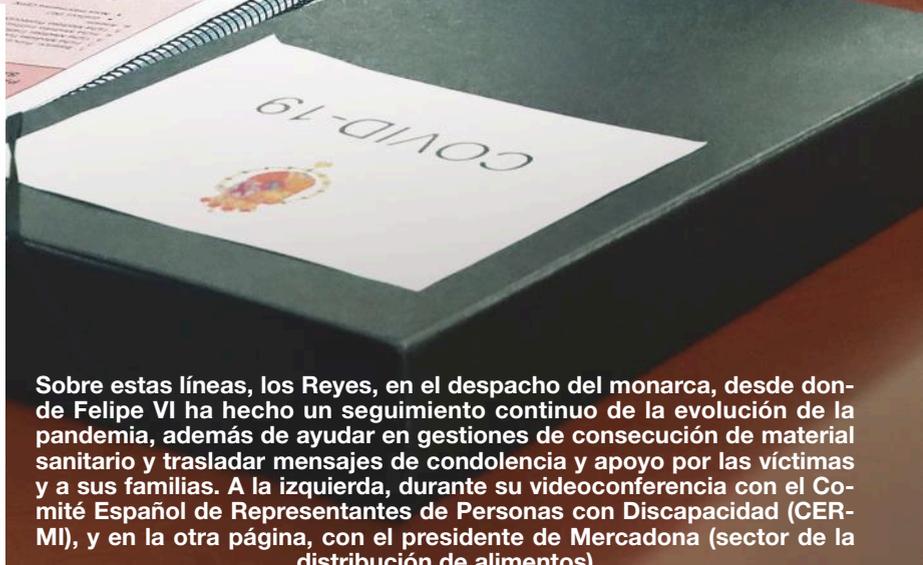
«UNIDOS Y CON CORAJE»

Una crisis sanitaria a la que debemos «enfrentarnos todos unidos y con coraje» y que ha seguido desde palacio con cientos de llamadas y videoconferencias a asociaciones, organizaciones sociales, colectivos vulnerables, hospitales, responsables de servicios básicos, jefes de Estado europeos, responsables militares... Y siempre en contacto tanto con el presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, así como con la autoridad competente: los ministros de Sanidad, Defensa, Transportes e Interior.

Días de intempestivo trabajo, en los que siguieron personal y familiarmente todas las indicaciones de las autoridades sanitarias, a los que Felipe VI también sumó una visita sorpresa a Ifema, donde se ubica el hospital de emergencia de la Comunidad de Madrid. El centro medicalizado, que se ha levantado en tiempo récord, para atender a personas con coronavirus y que tiene una capacidad de hasta 5.500 camas.

«Gracias por este hospital. La verdad es que es extraordinario», dijo al inicio de su recorrido. Una visita de más de una

(SIGUE)



Sobre estas líneas, los Reyes, en el despacho del monarca, desde donde Felipe VI ha hecho un seguimiento continuo de la evolución de la pandemia, además de ayudar en gestiones de consecución de material sanitario y trasladar mensajes de condolencia y apoyo por las víctimas y a sus familias. A la izquierda, durante su videoconferencia con el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), y en la otra página, con el presidente de Mercadona (sector de la distribución de alimentos)

Tras su confinamiento de quince días, doña Letizia reaparece «teletrabajando», codo con codo, junto a Felipe VI, en el despacho del monarca



La Reina está muy pendiente de sus hijas y de sus estudios en casa, apoya al Rey Felipe VI en todo y mantiene también su propia agenda





hora durante la que fue informado de los detalles de la construcción y de la logística, así como de las necesidades a cubrir en los próximos días.

«Este lugar es símbolo y fuente de esperanza no solo para los enfermos, que aquí serán bien atendidos; no solo para los centros hospitalarios de Madrid, que se verán aliviados en su batalla diaria, tan intensa y heroica, sino para la moral de toda España... En nuestra voluntad común de vencer al virus, de superar su mayor impacto y de recuperar cuanto antes y, aún más unidos, nuestros proyectos de vida, nuestra economía y nuestro bienestar...», añadió tras conocer todas las instalaciones, excepto los espacios donde permanecen ingresados los pacientes.

SE UNE LA REINA

Horas después de esta visita al «hospital milagro», la Reina se unió a Felipe VI en el despacho del monarca. Doña Letizia reaparecía así tras quince días de aislamiento, en los que, mediando una semana sin actividad, había asumido también una agenda alternativa «sin visibilidad» con las organizaciones sociales con las que habitualmente mantiene una estrecha relación y colaboración. Trabajando juntos, codo con codo, los Reyes compartían con los españoles las imágenes de un momento histórico, en plena guerra contra la pandemia, mientras charlaban por videoconferencia con Juan Roig, el presidente de Mercadona, pero también el empresario orgulloso del esfuerzo de los 90.000 trabajadores de la compañía... Sin olvidar el valor de la cadena agroalimentaria, en la que trabajan 2,5 millones de personas (agricultores, ganaderos, transportistas e industria), para abastecer diariamente las tiendas.

CON SUS HIJAS EN CASA

Doña Letizia brinda apoyo constante al Rey, lidia con su propia agenda, ahora centrada en la crisis, pero también da soporte a la princesa Leonor (catorce años) y la infanta Sofía (doce), quienes, como todos los estudiantes españoles, tienen centrada su actividad escolar en un aula virtual. El espacio ha cambiado —del colegio de Los Rosales, donde cursan tercero y primero de la ESO, a un cuarto de estudio—, pero su rutina debería alterarse lo menos posible.

En un principio pudo ser emocionante no tener que ir al colegio, pero, al final, la realidad es lo que se impone: por el momento, solo malas noticias y todos los planes cancelados. También el decimotercer cumpleaños de la infanta Sofía, que no podrá reunir a sus amigos, a sus abuelos o incluso a su bisabuela, Menchu, quien, para gran preocupación de la Reina, y a sus noventa y dos años, está sola y aislada en una aldea de Asturias.

Se anulan celebraciones, la escapada de Semana Santa a Mallorca... Y se centran los esfuerzos en lo que de verdad importa: poner fin a la pandemia, «volver a la normalidad y recuperar el pulso», como dijo el Rey en su discurso.

Un tiempo distinto, en medio de una «guerra», en la que también siguen estando presentes las rutinas habituales. Como esos momentos en familia ahora agrandados, que empiezan con el desayuno y la Reina al frente, porque es la más madrugadora. Y también la encargada de seguir promoviendo un estilo de vida sano, más necesario que nunca: deporte, seguro que ahora compartido, y cultura ecológica en la cocina de palacio. Un espacio «bio» que se surte de productos orgánicos, además de los que llegan de la huerta de Zarzuela, donde se cosecha mucha variedad de verduras, hortalizas, y legumbres.

Y todo ello, y al igual que en cualquier otra familia, sin olvidar ponerse al día con la música, el cine o la lista de libros pendiente.

Fotos: EFE/CASA DE S.M. EL REY



El Rey, arriba y a la derecha, no había salido de palacio desde el inicio de la cuarentena obligatoria decretada por el Gobierno, pero tampoco se había despegado ni del teléfono ni de su ordenador. Durante su visita, pronunció unas palabras de apoyo al personal que trabaja en el hospital de emergencia. A la izquierda, uno de los puestos medicalizados de cuidados intensivos, instalado en el pabellón 9



El Rey, en primera línea de combate, con mascarilla y guantes: visita por sorpresa el hospital de emergencia de Ifema y dice que es «un lugar de esperanza y un ejemplo para la Historia»



Arriba, el Rey, al pie de la crisis, durante su visita al hospital de campaña instalado en Ifema. Fue su primera actividad fuera de palacio desde que el Gobierno decretara el estado de alarma por la pandemia, el pasado día 14. Felipe VI llevaba mascarilla y guantes y mantuvo las distancias en todo momento





Arriba, Katherine con sus padres, Arnold Schwarzenegger y Maria Shriver, y sus hermanos, Christopher, Patrick y Christina. Derecha, el famoso «Terminator» con su hija mayor, cuando era bebé, en un descanso del rodaje. Abajo, Katherine y Chris Pratt el día de su boda, el pasado 8 de junio, en Montecito (California). Al lado, el famoso actor con su mujer, en su casa de Los Ángeles, en una imagen que ha compartido felicitándola por su nuevo libro, «The Gift of Forgiveness», sobre el perdón, y recomendando su lectura. «¡Estoy muy orgulloso de mi amor!», dice el protagonista de «Jurassic World»



Su madre es Maria Shriver, sobrina del Presidente John F. Kennedy

KATHERINE SCHWARZENEGGER: ENTREVISTAMOS A LA HIJA ESCRITORA DEL FAMOSO ACTOR, CASADA CON LA ESTRELLA DE HOLLYWOOD CHRIS PRATT

La pareja, que se dio el «sí, quiero» hace diez meses, permanece encerrada, en su casa de Los Ángeles, durante el estado de emergencia



KATHERINE Schwarzenegger se encuentra encerrada en su casa con su marido, el actor de Hollywood Chris Pratt, en medio de la pandemia de COVID-19. «Estamos bien», dice la escritora, de treinta años, a ¡HOLA!. «Todos vamos paso a paso, haciendo lo mejor que se puede para mantenernos ocupados y en contacto con la gente a través de FaceTime, que es una gran herramienta para mantenerse conectados, porque hay mucha gente que está sola».

Una persona a la que Katherine seguramente echa de menos es a su padre, la leyenda de las películas de acción Arnold Schwarzenegger. Él se encuentra de buen ánimo y muy ocupado, entreteniéndolo a sus 20 millones de seguidores y encendiendo las redes con divertidos vídeos donde aparece acompañado por sus dos mascotas, un caballo en miniatura llamado «Whisky» y un burro, «Lulu».

«Realmente está pasando el mejor momento de su vida con el poni y el burro en la casa. Lo está aprovechando al máximo, seguro», ríe Katherine. Y, animando a todos, «está haciendo un buen trabajo», confirma.

SU MADRE LOS PRESENTÓ

Katherine es la mayor de los cuatro hijos que Arnie tiene con su exesposa, la aclamada periodista Maria Shriver, sobrina del difunto Presidente John F. Kennedy, lo que convierte a Katherine en parte del grupo más joven de la dinastía Kennedy.

Se sabe que fue Maria la encargada de poner en contacto a su hija con su actual marido, la estrella de «Jurassic World», a quienes presentó en la iglesia en el verano de 2018. La pareja se comprometió en enero de 2019 y se casó en junio, en el rancho de San Ysidro, California, vestidos por el diseñador Giorgio Armani. Para Katherine, aquel ha sido «el mejor día de nuestras vidas».

«Definitivamente, tengo una increíble sensación de seguridad», dijo recientemente sobre su relación con Chris, de cuarenta años, que tiene un hijo de siete años de un matrimonio anterior. «Cuando puedes casarte con alguien que también es tu mejor amigo, tu animador y apoyo número uno, es el mejor regalo de la vida».

SU NUEVO LIBRO

Autora de varios libros de autoayuda, Katherine acaba de publicar su obra más reciente, «El regalo del perdón: historias inspiradoras de los que han superado lo imperdonable», que incluye 22 entrevistas con personas que comparten sus experiencias. El rango es muy amplio: desde madres cuyos hijos han sido asesinados, pasando por víctimas de agresiones sexuales y secuestros, hasta mujeres cuyos maridos les han sido infieles.

La idea de escribir este libro surgió cuando Katherine tuvo que lidiar con sus propias experiencias de perdón. «Tenía veintitantos años y me encontré luchando por una amistad que se estaba desmoronando», explica. «Creo que muchos de nosotros pasamos por la vida sin centrarnos en lo que realmente significa el perdón. Tampoco es un tema del que la gente esté hablando», admite. «Cuando me encontraba en ese tipo de problemas, no pude encontrar muchos libros que me orientaran, pero descubrí una tremenda ayuda al hablar con otras personas».

Afirma que es un trabajo lleno de amor y que el proyecto le llevó dos años y medio, desde investigar e invitar a la gente a participar hasta realizar las entrevistas y, luego, escribir.

SU FAMOSO APELLIDO

La experiencia, dice, fue catártica: «El

«Tener un apellido reconocible viene con increíbles bendiciones, pero también con muchos desafíos», dice Katherine, que acaba de lanzar un libro sobre el perdón

«Mi padre está pasando el mejor momento de su vida con el poni y el burro en casa. Anima a todos y está haciendo un buen trabajo»

proceso resultó asombroso y aprendí mucho sobre mí misma, y sigo aprendiendo», dice Katherine. «Fue un trabajo muy terapéutico para mí poder hablar y compartir pepitas de sabiduría con otras personas. Que ellos se mostraran tan abiertos fue un gran regalo para mí», subraya.

Tener un nombre tan famoso no fue una barrera para que la gente se abriera a ella. «Es algo con lo que he lidiado toda mi vida, así que no era algo que yo considerara un problema», dice. «Tener un apellido reconocible viene con increíbles bendiciones, pero también viene con muchos desafíos y, a mi edad, estoy muy familiarizada con todos ellos». «Hice un llamado a todo el mundo y podrían haber dicho que no, y mucha gente lo hizo», añade. «Pero la gente incluida en este libro dijo que sí porque se sintieron obligados a formar parte de la difusión de la conciencia. Mi objetivo con el libro siempre ha sido ayudar a los demás».

TENER EL CONTROL

A pesar de sus diferentes experiencias, el sentimiento común de todos los entrevistados que habían sido capaces de perdonar a los que les habían causado tanto dolor era una sensación de «tener el control y recuperar el poder». Pero también puede entender a los que no son capaces de hacerlo: «Entiendo perfectamente a cualquiera que me diga: “No puedo perdonar a esta persona”. Mi respuesta es siempre: “Lo entiendo, definitivamente, me ha pasado”». Por supuesto, Katherine planea enseñar a sus propios hijos, una vez que empiece una familia con Chris, sobre el valor del perdón: «Significará algo diferente a la edad de cinco, a los diez, quince y veinte años. Fluctúa a lo largo de tu vida, y puede ser un tema solitario, así que cuanto más podamos discutirlo abiertamente, mejor.»

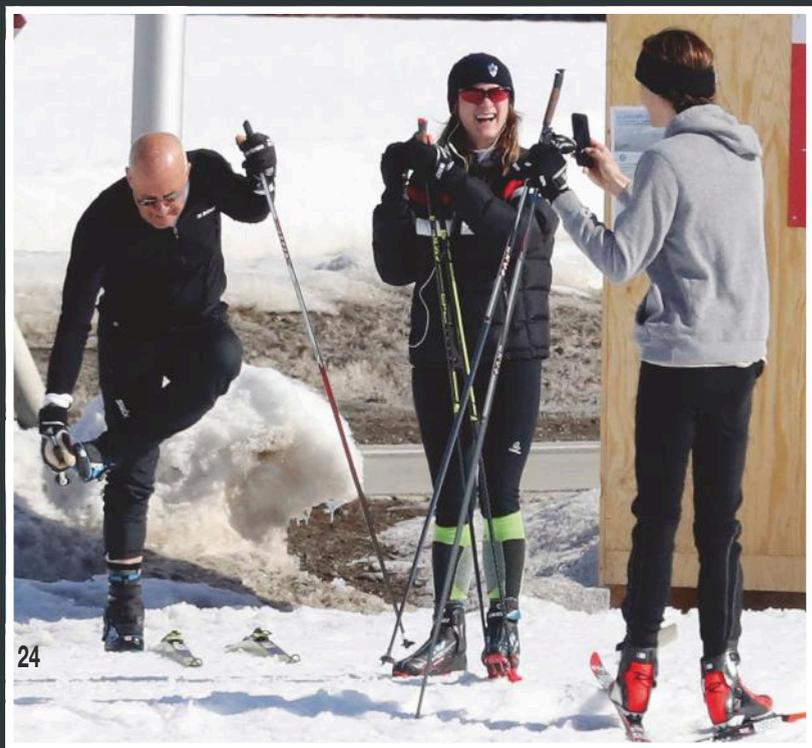
Por ahora, ella disfruta de equilibrar su sentido de satisfacción y realización propia con una conciencia de lo que está pasando en el mundo. «La vida es asombrosa y viene con muchas bendiciones», dice. «Hay felicidad y emoción personal, pero este es un momento realmente desafiante y loco. Lo único de lo que debemos ser conscientes es apoyarnos unos a otros, hacer una pausa y reflexionar sobre lo que es realmente importante». Concluye.

Texto: ROSALIND POWELL

Fotos: AZUSA TAKANO/
@prattpratt/
@patricksschwarzenegger



**SIR NORMAN
Y LADY ELENA
FOSTER
ESQUÍAN EN FAMILIA,
EN ST. MORITZ, ANTES
DEL CIERRE DE LA
ESTACIÓN**





Junto a sus hijos, Paola y Eduardo, estudiantes universitarios en Estados Unidos, a quienes la pandemia sorprendió en Europa, recorrieron juntos 41 kilómetros sobre la nieve

PARA Norman Foster no hay imposibles. Rozando los ochenta y cinco años —los cumplirá el próximo mes de junio—, el genio de la arquitectura ha realizado una hazaña deportiva en St. Moritz, Suiza, país donde reside junto a su esposa, desde 2008, y donde se encuentra una de sus obras más preciadas: la Casa Futura. Sir Norman Foster se había propuesto participar en el maratón de esquí Engadin y, aunque la prueba fue cancelada a última hora, a causa del coronavirus, mantuvo el entusiasmo y no renunció a realizarla por su cuenta: «Cancelaron la maratón, pero, de todas formas, lo hicimos: 41 de los 42 kilómetros», anunció con orgullo el prestigioso arquitecto en redes sociales. Dicho logro lo consiguió arropado por el cariño de su familia: su mujer, la galerista española Elena Ochoa, con la que este año celebrará su veinticuatro aniversario de boda, y sus hijos: Paola, de veintiún años, que actualmente estudia Historia del Arte en la Universidad de Harvard, en Boston (y forma parte del colectivo de Arte de dicha institución), y Eduardo, un año menor, apasionado de las finanzas y los bienes raíces y alumno de la Universidad de Nueva York. Padres e hijos demostraron, sin perder la sonrisa, a pesar de las bajas temperaturas, su talento sobre la blanca superficie justo antes de que Suiza decretase el cierre de sus estaciones de esquí y de que los Foster, como la mayoría de los europeos, se aislaran en casa hasta que se reduzca la amenaza de contagio.

Fotos: PHOTONE

Antes de iniciar el aislamiento en su casa por el coronavirus, los Foster disfrutaron de unos días de diversión en la nieve de la estación alpina. Elena Ochoa, inseparable de sus gafas de sol geométricas hasta para esquiar, y su marido, sir Norman Foster, cuentan con la compañía de sus hijos, Paola, de veintiún años, y Eduardo, de veinte, que, a causa de la pandemia, no han podido regresar a la Universidad de Harvard y a la de Nueva York, donde estudian, respectivamente

ANA DE ARMAS Y BEN AFFLECK VIVEN SU AMOR EN LA MANSIÓN DEL ACTOR, EN PACIFIC PALISADES



BESOS, risas, confidencias... Ana de Armas y Ben Affleck, los nuevos enamorados de Hollywood, son los protagonistas de su propia historia de amor de cine. Las escenas bien podrían pertenecer a una película, pero son la vida misma... incluso por las chancas con las que la actriz salió a pasear (derecha). Su vida desde que se conocieron, hace unos meses, en el rodaje del «thriller» «Deep Water». Dicen que lo suyo fue una conexión desde el inicio y ya ¡HOLA! se hizo eco, en octubre, de la buena química que desprendían en los descansos de la filmación. Recientemente, se dejaban ver en Cuba, tierra de la actriz, y unos días después, las imágenes

en Costa Rica, publicadas en estas páginas, confirmaban la relación. La nueva chica Bond y el protagonista y director de «Argo» se han vuelto inseparables y, desde su regreso a Estados Unidos, coincidiendo con la declaración del estado de emergencia en California, se refugian en la mansión, de casi veinte millones de dólares y siete habitaciones, que el famoso actor compró, hace dos años, en la zona de Pacific Palisades, en Los Ángeles, a menos de un kilómetro de la casa donde residen su exmujer, Jennifer Garner, y sus tres hijos. Se les ha visto por los alrededores, como en esta ocasión, con «Elvis», el inseparable perro de Ana, convertido en estos tiempos en un salvaconducto para poder salir a dar un pequeño paseo.

Fotos: LAGENCIA/PREMIER

ANNE
MÖLLER

SKIN DEFENSE SCIENCE

ROSÂGE
GEL CONCENTRADO
DE ÁCIDO HIALURÓNICO

92%* PIEL MÁS LISA

90%* PIEL MÁS FIRME

80%* PIEL MÁS LUMINOSA AL INSTANTE

FOR
SKIN
OVER **50**

IAM
RENEWED



*Test de autoevaluación realizado por laboratorios independientes en un panel representativo de 50 mujeres durante 21 días.

Se encuentran separados, pero continúan adelante con su trabajo desde sus respectivas residencias, mientras que los duques de Sussex comienzan una nueva vida como estrellas en Hollywood



**LA FAMILIA REAL
INGLESA
CON CARLOS DE INGLATERRA
EN CUARENTENA POR
CORONAVIRUS, SIGUE LA CRISIS
SANITARIA EN PRIMERA LÍNEA**



Una imagen insólita: la Reina ha comenzado a teletrabajar, desde el castillo de Windsor, manteniendo por teléfono su habitual audiencia con el primer ministro Boris Johnson



En la otra página, el príncipe Carlos y la duquesa de Cornualles se encuentran en Birkhall (en la otra página), su residencia en Escocia, donde aplauden, por separado, el trabajo de los sanitarios. Junto a estas líneas, Isabel II está con el duque de Edimburgo en el castillo de Windsor (junto a estas líneas), desde donde trabaja

LA Familia Real de Inglaterra ha dejado atrás la ciudad de Londres. La Reina Isabel, con casi noventa y cuatro años, se ha ido al castillo de Windsor junto al duque de Edimburgo, desde donde sigue al frente del país; mientras que el príncipe Carlos, positivo en coronavirus, está en cuarentena en Birkhall —su residencia situada en los terrenos del castillo de Balmoral (Escocia)—, y los duques de Cambridge, con sus hijos, se han instalado en Anmer Hall, su casa de campo en Norfolk.

Poco después de que se decretara el confinamiento en el Reino Unido, Clarence House daba a conocer que Carlos de Inglaterra había dado positivo en el test de COVID-19: «Tiene síntomas leves, pero, por lo demás, tiene un buen estado de salud y ha estado trabajando desde casa. La duquesa de Cornualles también ha sido sometida a las pruebas, pero no tiene el virus», informaban el miércoles 25 de marzo. Dos días más tarde, se hacían públicas las primeras imágenes del príncipe de Gales y la duque-

sa de Cornualles, a través de un vídeo en el que aparecen aplaudiendo el gran trabajo de los sanitarios. En Birkhall, propiedad que heredó el príncipe de la Reina madre, en 2002, y donde pasó su luna de miel con Camilla, el matrimonio está en habitaciones separadas y han mandado a la mayoría del servicio a casa, para evitar contagios, menos a su asistente personal y al cocinero.

El heredero al Trono británico, de setenta y un años, coincidió, el 10 de marzo, con Alberto de Mónaco, quien también ha contraído el virus. Respecto al contacto que ha tenido con sus familiares, el 9 de marzo estuvo con la familia al completo en la celebración del Día de la Commonwealth y, poco después de su encuentro con el príncipe monegasco, se reunió con su madre, la Reina. Dada la situación, desde Palacio han querido arrojar luz sobre cómo se encuentra la soberana: «Sigue gozando de buena salud. Vio por última vez al príncipe de Gales después

(SIGUE)



FOTO: THOMAS STRLUTH

Los príncipes George, Charlotte y Louis, símbolo de la esperanza en Inglaterra, se han sumado al aplauso a los sanitarios desde los jardines de Anmer Hall, mientras que sus padres han compartido imágenes de su trabajo



Los tres hijos de los duques de Cambridge —George, de seis años; Charlotte, de cuatro, y Louis, de uno— protagonizaron un divertido vídeo en los jardines de su casa de campo en Norfolk, donde salieron para aplaudir el duro trabajo que están llevando a cabo todos los sanitarios en esta lucha sin cuartel contra la pandemia del coronavirus. En la otra página, el príncipe Guillermo y Kate Middleton han compartido imágenes de uno de sus últimos días de trabajo, en sus oficinas del palacio de Kensington. Llama la atención la colección de libros que la duquesa tiene en su escritorio, donde destacan clásicos como «Sentido y sensibilidad», «El sabueso de los Baskerville», «Odisea» y «El retrato de Dorian Grey», entre otros. Abajo izquierda, una imagen de Anmer Hall

de la investidura, en la mañana del 12 de marzo, y sigue todos los consejos apropiados con respecto a su bienestar». Entre estos consejos se encuentra el teletrabajo, al que Isabel II se ha adaptado perfectamente, como muestra una insólita imagen en la que mantiene, vía telefónica, su habitual audiencia semanal con el primer ministro británico, Boris Johnson, quien también ha dado positivo. Otras medidas que se han tomado han sido cancelar varios eventos, como el desfile de Trooping the Colour —ceremonia con la que los regimientos del Ejército rinden homenaje a la Reina por su cumpleaños—, las Royal Garden Parties, la visita del Emperador de Japón, los Invictus Games, el Royal Windsor Horse Show, el Chelsea Flower Show, la boda princesa Beatriz de York y la boda hermano Kate, entre otros.

GUILLERMO Y KATE, AL PIE DEL CAÑÓN

Con la Reina en Windsor y el heredero al Trono en cuarentena, los duques de Cambridge han dado un paso al frente y han mostrado cómo están trabajando y, también, cómo sus hijos se suman al homenaje al personal sanitario. La semana pasada, los príncipes George, Charlotte y Louis protagonizaban un vídeo, en los jardines de Anmer Hall, aplaudiendo, en el que el pequeño de la casa —que cumple dos años el próximo 23 de abril— miraba divertido de reojo a sus hermanos mayores mientras copiaba sus gestos.

El príncipe Guillermo y Kate Middleton siguen la crisis sanitaria, aunque con sus agendas a cero, y han manifestado, una vez más, su compromiso con los ciudadanos, centrándose en la salud mental, por el gran desafío que supone el distanciamiento social. Por ello mantienen un contacto regular con diferentes organizaciones. «Es maravilloso ver al sector de la salud mental trabajando con el servicio nacional de salud. Al unirnos y dar pasos pequeños cada día, todos podemos estar mejor preparados para los tiempos que nos esperan», explicaban en sus redes sociales, donde han hecho públicas unas fotografías, tomadas antes de abandonar Londres, trabajando en su despacho en el palacio de Kensington. En ellas, ha llamado la atención la colección de libros que Kate tiene en su escritorio, con títulos como «Sentido y sensibilidad», «El sabueso de los Baskerville», «Odisea» y «El retrato de Dorian Grey».

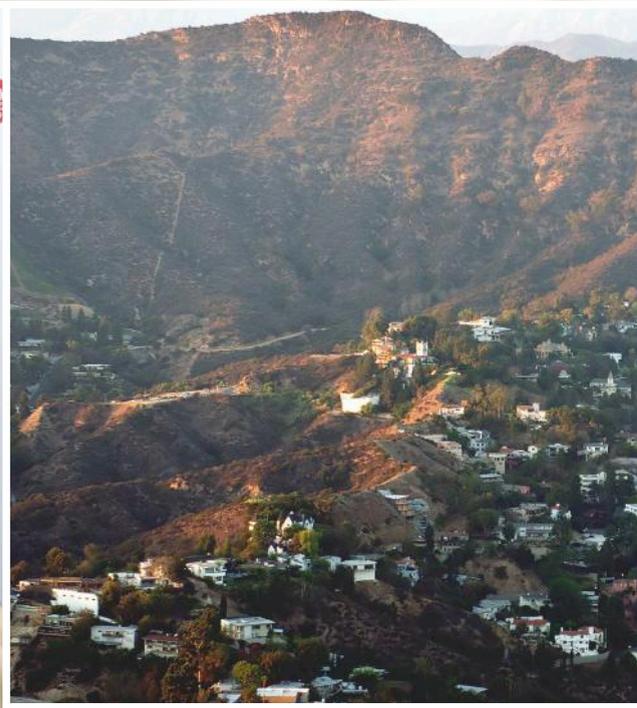
HARRY Y MEGHAN, NUEVA VIDA EN HOLLYWOOD

Lejos del Reino Unido, los duques de Sussex han comenzado una nueva vida en Los Ángeles.

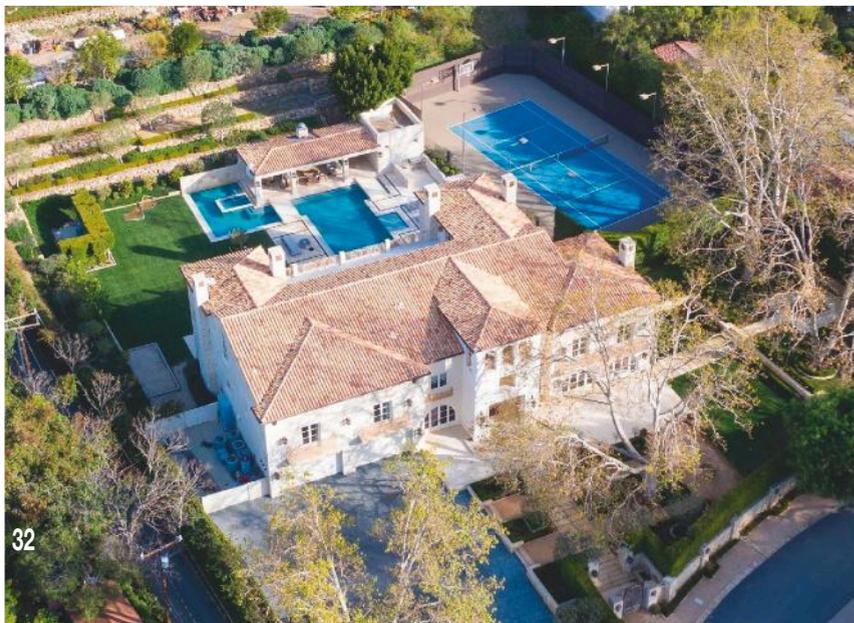
(SIGUE)

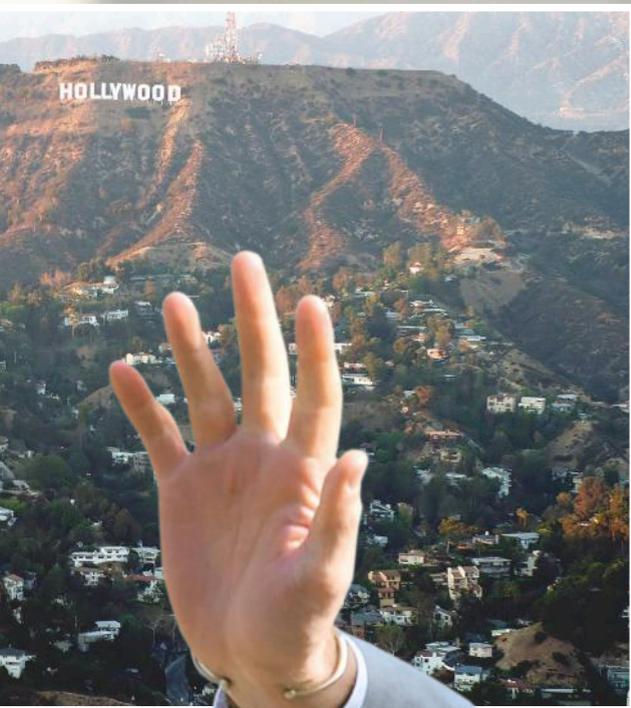


Los duques de Sussex han dejado Vancouver y se han instalado en Hollywood, más cerca del futuro laboral de la duquesa y de su madre



Arriba, el Presidente de Estados Unidos, Donald Trump, ha dejado claro que los duques de Sussex se encargarán de su propia seguridad en Los Ángeles. «Estados Unidos no pagará por su protección de seguridad. ¡Tienen que pagar!», escribía el mandatario en Twitter. Abajo, los duques junto a Beyoncé y Bob Iger, presidente de Disney, en julio de 2019, cuando, al parecer, Harry pactó el contrato de Meghan con la compañía





Arriba, una imagen del monte Lee, en el que se encuentra el emblemático cartel de Hollywood, donde los duques de Sussex tienen buenas amistades. En su boda, estuvieron entre sus invitados Idris Elba y su mujer, Sabrina Dhowre, y el matrimonio Clooney (abajo derecha). En la otra página, una imagen de Harry y Meghan aterrizando en Canadá, desde donde se han mudado a Los Ángeles, donde estarán cerca de Doria Ragland (abajo), madre de la exactriz. Al lado, el cartel de «Elephants», el documental de Disney narrado por la duquesa, que se estrena el 3 de abril. Abajo derecha, la mansión en la que se habría interesado el matrimonio, donde Harry sería ahora el nuevo «príncipe de Bel Air»

Meghan vuelve a la televisión, donde se hizo famosa con la serie «Suits». Ahora, pone su voz a un documental de Disney sobre los elefantes

Días antes de que Canadá y Estados Unidos cerraran sus fronteras, decidieron abandonar Vancouver e instalarse definitivamente en la ciudad natal de la exactriz, donde creció y dio sus primeros pasos en Hollywood. Allí, Meghan no solo estará más cerca de su madre, Doria Ragland, sino también de muchos viejos amigos del «showbusiness» y de su futuro laboral.

Harry y Meghan volaron a California en un avión privado, para evitar a los «paparazzi», y ya están comenzando su nueva etapa con su hijo, Archie, en una casa cercana a Hollywood, donde están cumpliendo el aislamiento. Una mudanza que, aunque ha sido un tanto precipitada, ya llevaba tiempo planeándose.

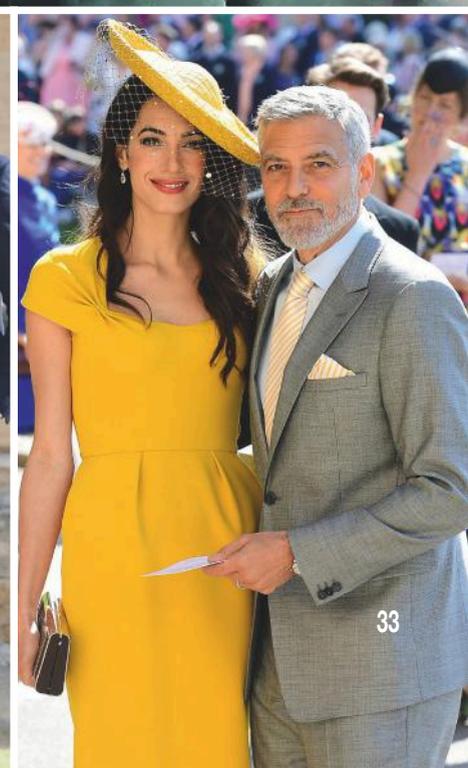
Este gran paso de los Sussex lejos de los Windsor ha coincidido con un importante anuncio en la carrera de la duquesa, que vuelve a la pequeña pantalla mucho antes de lo esperado. Tras haber abandonado su profesión de actriz hace más de tres años, su primer proyecto fuera de su faceta como «royal» verá la luz el 3 de abril, en forma de narradora de un documental de Disney llamado «Elephants». Según anunció el propio estudio Disney, su colaboración con la nueva plataforma Disney+ se oficializó hace algunos meses, lo que viene a confirmar que tenía previsto desde hace tiempo volver a su antigua profesión. Todo lo recaudado con esta producción irá destinado a Elephants Without Borders, una ONG centrada en pre-

servar la vida salvaje, causa con la que colaboran los duques de Sussex desde 2017, cuando viajaron a Botswana.

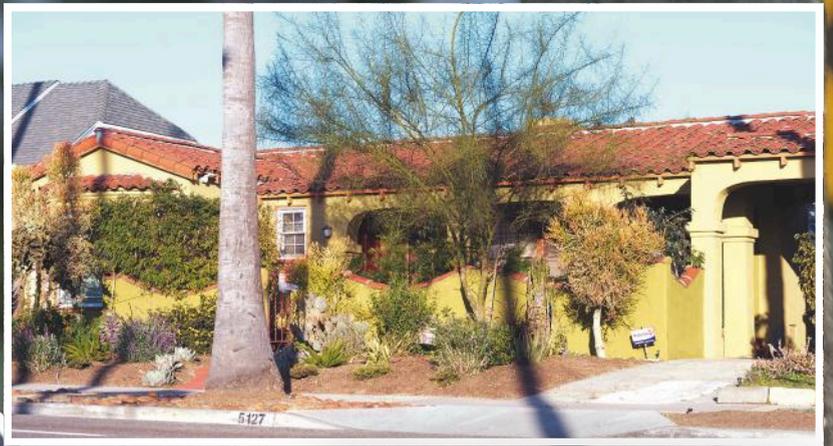
Una de las primeras cosas que han hecho los Sussex ha sido contratar a la gurú canadiense en relaciones públicas Catherine St. Laurent, que anteriormente trabajó para Bill y Melinda Gates, los multimillonarios dueños de Microsoft. En un correo electrónico, anunciando su nuevo papel, St. Laurent escribió: «A partir de la próxima semana actuaré como jefa de gabinete y directora ejecutiva de la nueva empresa sin ánimo de lucro de Meghan y Harry».

Pero su aterrizaje en Estados Unidos no ha sido tan suave como esperaban. Pocas horas después de conocerse que ya estaban instalados, el Presidente Donald Trump anunció públicamente que su Gobierno no va a pagar los gastos de seguridad asociados a su estancia: «Soy un gran amigo y admirador de la Reina y el Reino Unido», empezó Trump en un tuit publicado este domingo: «Se había dicho que Harry y Meghan, que han abandonado el Reino Unido, residirían de forma permanente en Canadá. Ahora, han dejado Canadá para venir a Estados Unidos. Sin embargo, Estados Unidos no pagará por su protección de seguridad. ¡Tienen que pagar!». Un portavoz de los duques respondió el mismo domingo que la pareja tendrá «medidas de seguridad financiadas de forma privada».

Fotos: AGENCIAS/KESINGTONROYAL



La duquesa de Sussex quería mudarse a California para estar más cerca de su madre y para que su hijo, Archie, pudiera crecer junto a su abuela



Primera aparición tras la mudanza de los duques a esa ciudad

DORIA, LA MADRE DE MEGHAN EL NUEVO APOYO DE LOS SUSSEX EN LOS ÁNGELES

Doria y Meghan están muy unidas. Esta es la primera aparición pública que hace la trabajadora social y profesora de yoga, de sesenta y tres años, desde que se conoció la noticia de la mudanza de su hija y su yerno a Estados Unidos. La casa de Doria está ubicada muy cerca de la de la duquesa

MIENTRAS los duques de Sussex desempacaban las maletas en su nueva casa de Los Angeles, Doria Ragland, la madre de Meghan, salió a dar un paseo con sus perros. Es la primera aparición pública de la trabajadora social y profesora de yoga, de sesenta y tres años, desde que se conoció la noticia de la mudanza de su hija a Estados Unidos.

Doria salió a dar el paseo con gafas de sol para pasar desapercibida, aunque en ese momento no había nadie en la calle, ya que los habitantes de Los Angeles están cumpliendo con las nuevas normas

de confinamiento, a raíz del estallido del coronavirus en Estados Unidos. La madre de Meghan solo sacó a sus mascotas, durante unos minutos, alrededor de la manzana de su casa, muy cerca de la residencia de su hija y su yerno.

Sin duda, Ragland será uno de los grandes apoyos de Harry y Meghan en su nueva vida en Norteamérica. De hecho, la duquesa decidió mudarse a esa ciudad, y tan cerca de su madre, para que su hijo, Archie, pueda crecer junto su abuela.

Fotos: LAGENCIA/GTRES



ELIXIR
COLÁGENO MARINO

TU NUEVO ALIADO ANTIEDAD AHORA ES BEBIBLE



La mayor concentración de colágeno del mercado

28% más de hidratación
tras 8 semanas de tratamiento*

25% más de elasticidad
tras 1 mes de tratamiento*

Venta exclusiva en farmacias especializadas y farmacias online.

*Según estudios clínicos.

www.goahclinic.com

Permanece aislado en los apartamentos privados de palacio

ALBERTO DE MÓNACO

PRIMERA ENTREVISTA TRAS DAR POSITIVO EN LA PRUEBA DEL CORONAVIRUS

«Sueño con volver a ver a Charlene y a los mellizos»

El príncipe dice que tuvo miedo, que ahora ya «no tengo fiebre y la tos ha mejorado» y que no pudo haber contagio entre él y Carlos de Inglaterra porque mantuvieron la distancia



Arriba, el príncipe Alberto, en el palacio Grimaldi (izquierda), en el que está recluido. El soberano, que cumplió sesenta y dos años el 14 de marzo, sufrió una neumonía y estaba en el grupo de riesgo. Sobre estas líneas, durante la cita de Water Aid, donde coincidió con el príncipe Carlos (también positivo en COVID-19), en Londres. En su entrevista con «Il Corriere della Sera», el príncipe ha descartado el contagio entre ellos porque «estábamos sentados en lados opuestos» y se limitaron a saludarse con un «namasté». «Espero que Carlos no lo piense y le deseo que se recupere pronto»

EL príncipe Alberto, positivo en coronavirus, pasa la cuarentena aislado en sus apartamentos privados del palacio Grimaldi, mientras que la princesa Charlene y sus hijos, Jacques y Gabriella, evitando el riesgo de un posible contagio, continúan en Roc Agel, su residencia de fin de semana y vacaciones.

En una entrevista concedida a «Il Corriere della Sera», el soberano monegasco asegura que al conocer el resultado de la prueba en COVID-19, «tenía miedo, como todo el mundo, y me preguntaba cómo podía haber contraído el virus». En este sentido, apunta que se había reunido varias veces con el ministro de Estado del Principado, Serge Telle, también con coronavirus, y que, en Londres, había charlado con una dama que había dado positivo. También ha hecho referencia con sus declaraciones a su encuentro con el príncipe Carlos, aunque negando la posibilidad de haberse contagiado entre ellos, ya que «estábamos sentados en lados opuestos de la mesa». Alberto, al que visita un médico varias veces al día para controlar la fiebre y el nivel de oxigenación de la sangre, apunta también al periódico italiano que, según avanzan los días, se encuentra mejor: «Ya no tengo fiebre y la tos ha mejorado».

Esperando una nueva prueba que le permita estar seguro de que puede volver a la vida normal, sigue al frente de sus compromisos profesionales y está en contacto permanente con su mujer, a la que ha tenido que tranquilizar, y con sus hijos, Jacques y Gabriella, de cinco años, echándolos mucho de menos: «Sueño con volver a ver a Charlene y los mellizos la próxima semana».

En la misma conversación telefónica, el soberano también explica a «Il Corriere della Sera» que ha reducido el personal de palacio a la mitad y que, para evitar la propagación, no hay más remedio que aislarse, aunque sabe que para una familia con hijos, viviendo en un apartamento pequeño, «será un sacrificio».

Fotos: GAETAN LUCI/PALAIS PRINCIER/CORDON

La princesa confiesa que no han superado la pérdida de Ari Behn y que su suicidio es «lo más duro» que han vivido



Sobre estas líneas, Marta Luisa acompañando a sus hijas, Maud Angélica, de dieciséis años; Leah Isadora, de catorce, y Emma Tallulah, de once, en el último adiós a su padre, Ari Behn, en Oslo. Abajo, la hija de los Reyes de Noruega con su entonces marido y sus tres hijas, en el bautizo de la más pequeña. «Vivimos sumidos en una profunda tristeza... y estamos atravesando el momento más difícil y duro de nuestras vidas», ha escrito la princesa

MARTA LUISA DE NORUEGA HABLA POR PRIMERA VEZ DE LA TRISTEZA DE SUS HIJAS TRAS LA PÉRDIDA DE SU PADRE

TRES meses después de la muerte de su exmarido, el escritor Ari Behn, y en plena cuarentena, tras viajar con sus hijas a Nueva York para ver a su novio, el chamán Durek, Marta Luisa de Noruega ha decidido hablar de sus emociones y de la tristeza que sienten sus hijas ante la pérdida de su padre.

Junto a una imagen de flores violetas brotando en el campo, la princesa compartió lo difícil que está resultando para Maud Angélica, de dieciséis años; Leah Isadora, de catorce, y Emma Tallulah, de once, superar la muerte de su padre, quien decidió quitarse la vida el día de Navidad: «Hoy han aparecido los primeros signos de la primavera en el jardín. Son tan hermosas estas flores que brotan entre las hojas secas... Nuestra familia ha pasado, y sigue pasando todavía, por un período duro tras la muerte de Ari, el más duro que hemos vivido».

Marta Luisa cuenta por primera vez que han experimentado «oleadas oscuras de tristeza» y que, como apunto de apoyo de sus hijas, tuvo

que asumir el «papel de padre y madre para tres niñas frágiles, hermosas y vulnerables que me necesitan veinticuatro horas al día».

La princesa reconoce también que no es la primera vez que se enfrentan a la muerte de un ser querido, aunque fue por causas naturales, y que, aunque esta pudo llegar antes de tiempo, el proceso de duelo fue doloroso, pero también pacífico: «No ha sido este el caso. No era la hora y eso ha hecho que el proceso sea largo y triste, y así seguirá por mucho tiempo».

La hija de los Reyes de Noruega también se refirió a la situación causada por el coronavirus finalizando su reflexión con unas palabras de agradecimiento a los que «salvan vidas y hacen lo mejor para la sociedad», y de ánimo para los que sufren: «Vendrá la primavera después del invierno. Una primavera en la que el mundo nuevamente tendrá sentido, aunque tal vez de otra manera. Vamos a superar esto también».

Fotos: GORDON/GTRES





**ISABEL
PREYSLER
EMOTIVO
RECUERDO
A SU EXMARIDO
CARLOS FALCÓ:
«HE SENTIDO
MUCHÍSIMO SU
PÉRDIDA»**

«A pesar de nuestro divorcio, mantuve con él una gran amistad», dice Isabel, convertida en el gran apoyo de su hija Tamara en estos difíciles momentos

Isabel Preysler vive en estos días volcada en su hija Tamara, que atraviesa el momento más difícil de su vida, tras perder a su padre, Carlos Falcó, el pasado 20 de marzo. Isabel recuerda en estas páginas con mucho cariño al que fue su segundo marido y padre de la cuarta de sus cinco hijos



EN estos días difíciles, Isabel Preysler siente una profunda tristeza. A la pérdida del que fuera su segundo marido y buen amigo, Carlos Falcó, se une ver a su hija Tamara desolada, tras la inesperada muerte de su padre. El marqués de Griñón falleció el pasado 20 de marzo, después de haber luchado durante varios días, desde la UCI de la Fundación Jiménez Díaz, contra el coronavirus. Este fatal desenlace fue un gran impacto para todos sus seres queridos y sus amigos.

Isabel, que fue la segunda mujer del aristócrata, le dedica un emotivo recuerdo: «He sentido mu-

chísimo su pérdida», comenta a ¡HOLA!, en conversación telefónica desde su casa, en Madrid, donde está guardando el confinamiento.

Preysler y Carlos Falcó se conocieron en 1978, en un pase privado que la embajada norteamericana organizó de la película «Fiebre del sábado noche». El marqués ya se había divorciado de Jeannine Girod e Isabel estaba a punto de separarse de Julio Iglesias. Dos años más tarde, el 23 de marzo de 1980, se casaron en una ceremonia íntima, en la ermita de la finca «Casa de Vacas». En diciembre del año siguiente nació su hija, Tamara. El 27 de

junio de 1985 llegó la separación. Emitieron un comunicado conjunto anunciando su divorcio.

«UN HOMBRE BUENO»

«Siempre, a pesar de nuestro divorcio, mantuve con él una gran amistad», asegura Isabel Preysler, cuya relación con el padre de la cuarta de sus cinco hijos fue en todo momento de cordialidad. Así lo ponen de manifiesto también las cariñosas palabras que le dedica en su recuerdo: «Era un hombre bueno, buen padre, buen

(SIGUE)



En estos duros momentos, Tamara está rodeada por su familia en su casa: su madre, su abuela Beatriz Arrastia y también Ana Boyer, Fernando Verdasco, el pequeño Miguel y Mario Vargas Llosa

«Era un hombre bueno, incapaz de hacerle daño a nadie», señala Isabel, que estuvo casada con el marqués de Griñón de 1980 a 1985

«Fue un idealista, bueno y generoso con sus hijos y amigos y estará siempre vivo en nuestra memoria», es el cariñoso homenaje que le ha dedicado su hija Tamara

amigo, incapaz de hacerle daño a nadie».

Su máxima preocupación en estos momentos es Tamara, que, nos cuenta, sigue muy triste, aunque más tranquila después de haber podido cumplir, junto a sus hermanos, la voluntad de su padre: llevar sus cenizas al lugar donde quería descansar. Las estrictas medidas impuestas por el Gobierno para evitar que se propague la pandemia obligaron a los hijos del aristócrata a celebrar tan solo un responso, en el crematorio Sur de Madrid. Fue el pasado lunes 23 de marzo y, esa misma tarde, sus hijos llevaron las cenizas a la finca «Casa de Vacas», en Malpica del Tajo, el lugar donde Carlos Falcó quería ser enterrado.

Cinco días después de perder a su padre, Tamara rindió un sentido homenaje a su memoria, compartiendo una fotografía del marqués con sus cinco hijos junto a un emotivo mensaje: «Fue un idealista, bueno y generoso con sus hijos y amigos y estará siempre vivo en nuestra memoria». La más mediática de los hijos del marqués rinde tributo también a su labor como empresario: «Nuestro padre fue una persona excepcional, que amó a su país y trabajó por él sin descanso, como agricultor, productor de vinos e importando tecnologías que modernizaron la industria nacional».

Enrique Iglesias Preysler también se ha sumado al recuerdo del marqués. Su madre y Falcó se casaron cuando él tenía cinco años y el artista ha publicado una imagen de su niñez, en la que aparece con su madre y Griñón, acompañada del siguiente mensaje: «Estamos pasando tiempos difíciles y esta emergencia ha alcanzado a muchísimas personas, incluida mi familia. Es momento de quedarse en casa y estar pendiente de vuestros seres queridos. Os mando un fortísimo abrazo y espero veros muy pronto. ¡Ánimo!».

Fotos: JESÚS CORDERO/
ANTONIO TERRÓN/JAVIER ALONSO/
EUROPA PRESS

«Nuestro padre fue una persona excepcional, que amó a su país y trabajó por él sin descanso, como agricultor, productor de vinos e importando tecnologías que modernizaron la industria nacional», asegura Tamara Falcó en el sentido homenaje que ha rendido a su padre y que ha compartido con sus seguidores. Sobre estas líneas, con su madre, Isabel Preysler, en cuya casa Tamara está pasando el confinamiento, donde también están su abuela Beatriz Arrastia, su hermana Ana, su cuñado Fernando y el pequeño Miguel, que es su ahijado, además de Mario Vargas Llosa



Tamara Falcó Preysler, la hija más mediática del marqués de Griñón, ha sido protagonista de ¡HOLA! incluso antes de nacer. Un año después de contraer matrimonio, en junio de 1981, Isabel Preysler y Carlos Falcó anunciaron en nuestras páginas que esperaban un hijo (a la izquierda, arriba). Tamara nació en diciembre de ese año y, ocho meses después, en agosto, volvió a ocupar la portada de nuestra revista en brazos de su madre (imagen del centro, a la izquierda)



Manolo, de cincuenta y cinco años, es uno de los financieros más prestigiosos de la City londinense. En 1999, se casó con Amparo Corsini y tiene tres hijos



Arriba y en la otra página, Manuel Falcó y su mujer, Amparo Corsini. Manuel es el hijo mayor de Carlos Falcó, fruto de su primer matrimonio, con Jeannine Girod, y, por lo tanto, será el próximo marqués de Griñón. A sus cincuenta y cinco años, es uno de los financieros más prestigiosos de la City londinense. Debajo, una imagen de la dehesa de Valdepusa, donde se casó, en 1999





Tras la muerte del aristócrata, a causa del coronavirus

EL LEGADO DE CARLOS FALCÓ CINCO HIJOS, PALACIOS, VIÑEDOS Y EL MEJOR ACEITE DEL MUNDO

Manuel Falcó, su primogénito, será el próximo marqués de Griñón



Arriba, la imagen que compartió Tamara Falcó, en la que posa junto a su padre y sus cuatro hermanos: Duarte, Aldara, Xandra y Manuel. Todos ellos se han criado «vendimiando y viajando», como decía Carlos Falcó. En la otra página, imágenes del palacio de El Rincón, en Aldea del Fresno, y de «Casa de Vacas», la finca toledana de la dehesa de Valdepusa, donde se cultivan los famosos viñedos y olivares del marqués de Griñón



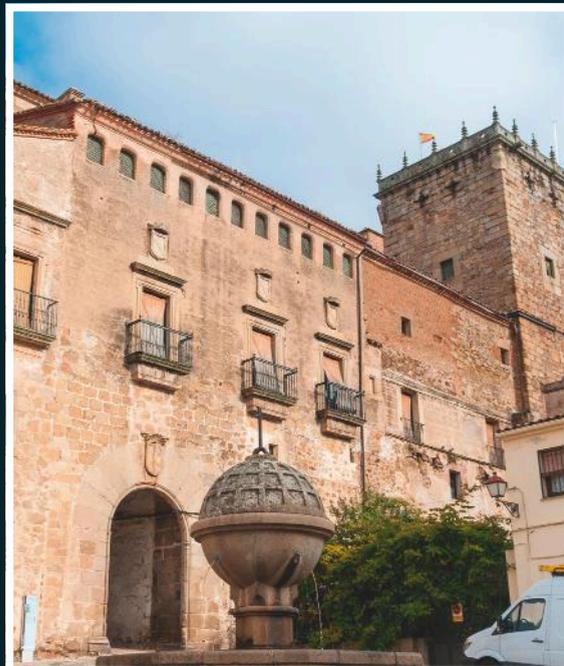
Los hermanos Falcó se reunieron, hace unos días, para depositar las cenizas del marqués en la capilla de su finca «Casa de Vacas»



EL legado de Carlos Falcó está en buenas manos. Su primogénito, Manuel Falcó, fruto de su matrimonio con Jeannine Girod, está llamado a ser el próximo marqués de Griñón y marqués de Castel-Moncayo y también a velar por la continuidad de los viñedos y olivares que creó su padre. Si alguien sabe de gestión empresarial, ese es Manuel, uno de los financieros más importantes de la City londinense. El futuro marqués nació en 1964, en California; cursó sus estudios empresariales en el CEU y en la Universidad Complutense de Madrid e inició una exitosa carrera en las finanzas. En 2018, fue nombrado codirector global de banca de inversión del Citigroup. «Nunca me podía imaginar que un hijo mío llegaría tan lejos en un mundo tan competitivo», reconoció Carlos Falcó hace unos años en ¡HOLA!

Manuel está casado con Amparo Corsini, miembro de la saga de constructores y fundadores del im-

(SIGUE)



Entre las joyas del legado del marqués de Griñón destaca el palacio de Mirabel, en Plasencia, uno de los monumentos civiles más importantes de la ciudad extremeña



Arriba, el palacio de Mirabel, en Plasencia, otra de las propiedades que poseía el marqués de Griñón y que compartía con su hermano, Fernando Falcó, marqués de Cubas. Este palacio, que cuenta con capilla y sala de trofeos, es uno de los monumentos civiles más importantes de la ciudad extremeña y, desde 2011, está abierto al público



perio Corsán, y tiene tres hijos: Carlos, Manuela y Mariana. Y aunque trabaja en Londres, siempre ha estado pendiente de los proyectos de su padre y ha heredado de él la pasión por el campo y los viñedos. Su hermana Xandra también está involucrada en el negocio familiar. Tras graduarse en Dirección de Empresas y Marketing, en Madrid, Oxford y la Sorbona, en 2011, comenzó a dirigir la sociedad familiar. Tiene tres hijos con Jaime de Carvajal y vive en Madrid.

Tamara, la tercera de los hijos de Griñón, estudió Moda, y Aldara y Duarte, los más pequeños, han seguido sus propios caminos. Todos los

hermanos están muy unidos en estos momentos. Tras la muerte del marqués, Tamara publicó una fotografía familiar con un mensaje: «Mi padre era una persona excepcional, que amó a su país y trabajó por él sin descanso, como agricultor, productor de vinos e importando tecnologías que modernizaron la industria nacional. Fue un idealista, bueno y generoso con sus hijos y amigos y estará siempre vivo en nuestra memoria. Manolo, Sandra, Tamara, Duarte y Aldara».

Los hermanos Falcó se reunieron hace unos días para depositar las cenizas del marqués en la capilla de «Casa de Vacas», la finca de Griñón

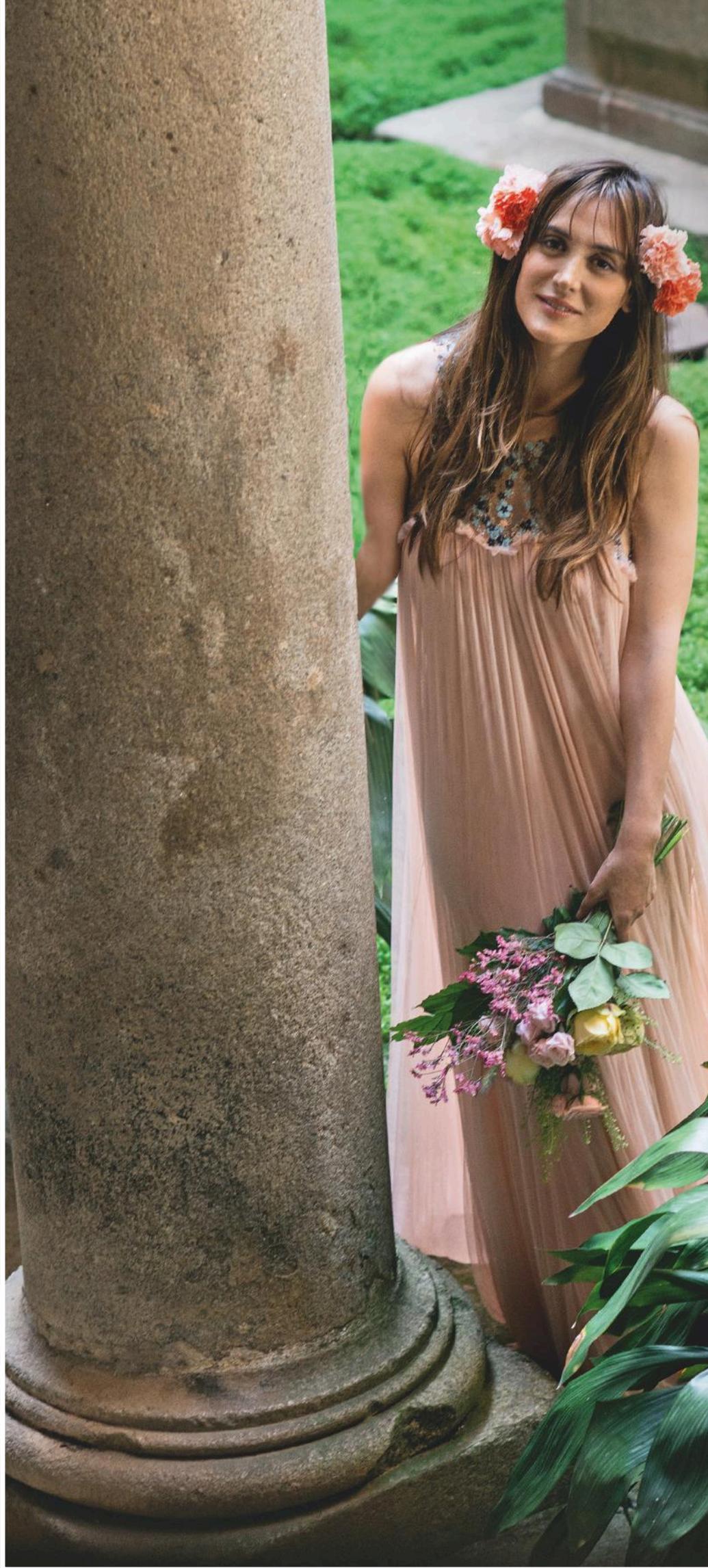
en Malpica. Fue una ceremonia muy emotiva. En el altar, pusieron varios elementos personales del aristócrata, como su sombrero. Además de flores, colocaron uno de sus vinos y una botella de aceite de oliva, las dos grandes pasiones que marcaron a Falcó.

Griñón siempre decía que sus cinco hijos se habían criado «vendimiando y viajando». Ahora, ellos heredan un legado único, que incluye el palacio de El Rincón, en Aldea del Fresno, rodeado de cinco hectáreas de campo; una parte del palacio de Mirabel, en Plasencia, uno de los monumentos civiles más importantes de

la ciudad extremeña, y «Casa de Vacas», la finca de la dehesa de Valdepuosa, de trescientas hectáreas, en tierras de Toledo, propiedad de la familia desde 1292. Allí es donde el marqués inició, en los años sesenta, su industria vinícola. Cuando heredó la finca de su abuelo materno, Joaquín Fernández de Córdoba, este le dijo: «Te dejo la tierra con mejor suelo para vides y olivos, para que puedas realizar tu sueño». Ahora, una nueva generación podrá seguir haciendo realidad el sueño de Carlos Falcó.

Fotos: JESÚS CORDERO/ANDREA SAVINI/PEPE BOTELLA/ALEJANDRO CABRERA/@tamara_falco/AGENCIAS

Los cinco hijos heredan un legado único: el palacio de El Rincón, una parte del palacio de Mirabel y la finca de Valdepuosa, «Casa de Vacas»



Tamara Falcó protagonizó en ¡HOLA! un fabuloso reportaje en el palacio de Mirabel, en el año 2015. Fue la primera vez que el público pudo ver por dentro esta joya renacentista llena de misterio e historia. «Nuestra familia viene de esa zona de Cáceres y la casa está llena de recuerdos que han ido dejando sucesivas generaciones y que ahora crean un ambiente exótico propio de otra época», nos explicaba Tamara entonces

BELEN RUEDA CINCUENTA Y CINCO ESPLÉNDIDOS AÑOS Y RECLUSIÓN JUNTO A SU NUEVO AMOR, VEINTE AÑOS MÁS JOVEN



Distintas imágenes de Belén Rueda y Javier Artime, piloto comercial de líneas aéreas, haciendo la compra en un supermercado

ACABA de cumplir cincuenta y cinco años, espléndida y con una figura para quitar la respiración. Y a su lado, su nuevo amor, Javier Artime, un piloto comercial de líneas aéreas, veinte años más joven que ella. Juntos están pasando estos días de cuarentena, precisamente, en un tiempo en el que la actriz se ha visto obligada a parar su actividad profesional, que no ha dejado de crecer desde que, en 2004, fuera elegida actriz revelación en los Goya por «Mar adentro», la galardonada película de Alejandro Amenábar, en la que compartió protagonismo con Javier Bardem (en aquellos tiempos, la complicidad de la pareja dio bastante que hablar, pues muchos veían que algo podía haber entre ambos que fuera más allá de una relación profesional). Desde entonces, hasta ahora, mucho ha llovido en la vida de Belén, que estuvo catorce años con Daniel Écija, padre de sus hijas y cofundador de Globomedia. Precisamente, su hija mayor, Belén, de veinticinco años, ha seguido los pasos de su madre en el mundo de la interpretación y el pasado año firmó su primer contrato, en la serie «La valla», un proyecto de la productora de su padre.

Fotografiados en los alrededores de la casa de la actriz

BLANCA SUÁREZ Y JAVIER REY SALIDA CON «PISTACHO» PARA CONTINUAR JUNTOS LA CUARENTENA

LA relación entre Blanca Suárez y Javier Rey se consolida en tiempos difíciles. La última vez que vimos a la pareja del momento fue a principios de febrero, disfrutando de una tarde de cine, antes de que el mundo diera un vuelco por la pandemia del coronavirus. Que ambos están viviendo una bonita relación es un hecho, aunque, siempre discretos, ninguno se haya pronunciado sobre esta nueva etapa. Y que están pasando juntos este período de aislamiento, tras decretarse el estado de alarma, parece que también. El popular Mateo de «Velvet» se acercó a su casa para recoger algunas cosas y después se le vio con Blanca, paseando a «Pistacho», por los alrededores de la casa de la actriz, donde, al parecer, ha establecido su cuartel general. Una pista más es que el actor ha compartido con sus seguidores la imagen (aunque sin dar pistas) de uno de los dos gatos de su novia, «Tapón» y «Pelusa», a los que la protagonista de «Las chicas del cable» rescató, hace un tiempo, de una perrera de Madrid.

Fotos: LAGENCIA

Blanca Suárez y Javier Rey, muy sonrientes y saludando, mientras daban un paseo con «Pistacho», el teckel de la actriz. Abajo, la última imagen de la pareja, a principios de febrero, tras disfrutar de una tarde de cine



Ha recibido críticas porque, al ser un personaje público, debería dar ejemplo y quedarse en casa



Aunque las autoridades portuguesas permiten salir a la calle manteniendo la distancia de un metro

CRISTIANO RONALDO LAS FOTOS DEL PASEO FAMILIAR, EN PLENA CUARENTENA, QUE HAN DESATADO LA POLEMICA

Cristiano Ronaldo y Georgina, paseando con sus hijos por las calles de Funchal, capital de Madeira, tierra natal de la estrella del fútbol. Como se ve en la imagen, mantienen la «distancia social» de un metro estipulada por las autoridades portuguesas. Bajo estas líneas, foto de familia con los cuatro hijos de la pareja: Cristiano, Jr.; los mellizos Eva María y Mateo y Alana Martina. Izquierda abajo, Cristiano y sus hermanas, Katia y Elma, rodeando a su madre, Dolores, que se recupera del ictus que sufrió recientemente

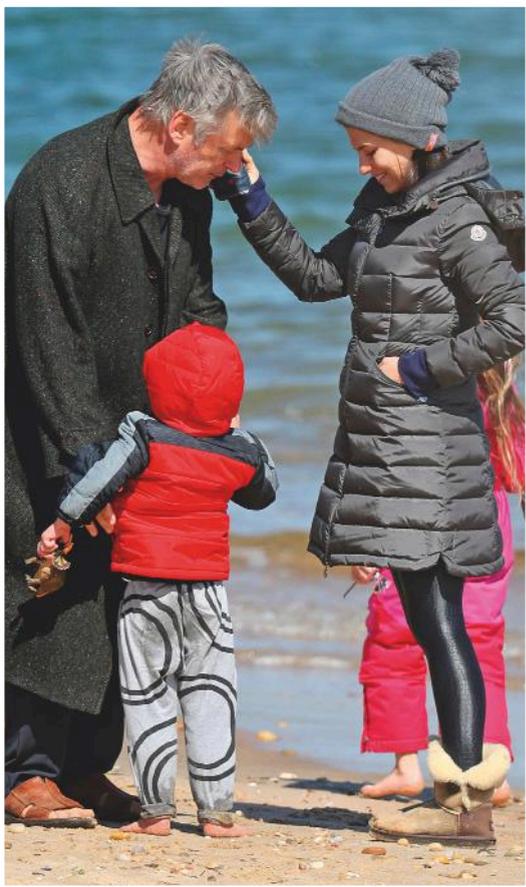


CON permiso de su club, la Juventus, Cristiano Ronaldo abandonó Turín con su familia para recluirse en Madeira y pasar allí la cuarentena por el coronavirus. Pero el astro luso también tenía una razón mayor para haber tomado esa decisión: cuidar de su madre, Dolores Aveiro, que se recupera del ictus que sufrió hace unas semanas. Uno de estos días, se pudo ver a Cristiano y a Georgina caminando con sus hijos por las calles de Funchal, paseo que ha suscitado cierta polémica después de que diversas voces hayan apuntado que, al ser un personaje público, debería dar ejemplo quedándose en casa. Pero en Portugal, por el momento, las restricciones no son tan estrictas como en otros países europeos y no se prohíbe salir a dar un paseo manteniendo la «distancia social» de un metro. En Funchal, su ciudad natal, Cristiano se ha alojado en una de las plantas del edificio que allí ha comprado —al parecer, ha regalado una planta a su madre y otra a su hermano, Hugo—, tras haber vendido su mansión en la sierra de Geres. Pero Cristiano es también un hombre solidario, ya que, además de renunciar a casi cuatro millones de euros de su sueldo, ha costeado, junto a su agente, Jorge Mendes, el equipamiento de treinta y cinco nuevas plazas para las Unidades de Cuidados Intensivos de hospitales de Lisboa y Oporto.

Fotos: GETTY IMAGES/@georginagio/@cristiano

La familia pasa estos días en los Hamptons

ALEC E HILARIA BALDWIN UN CUMPLEAÑOS DIFERENTE JUNTO A SUS CUATRO HIJOS



DADO que la epidemia mantiene a Nueva York paralizado, Hilaria y Alec Baldwin se han instalado en su mansión de los Hamptons con sus cuatro hijos: Carmen, de seis años; Rafael, de cuatro; Leonardo, de tres, y Romeo, de casi dos. Allí la familia tiene previsto celebrar el sesenta y dos cumpleaños del actor, el viernes 3, de una forma muy distinta. Afortunadamente, los hijos de Hilaria y Alec disponen de grandes jardines en su residencia vacacional, además de la costa atlántica a seis minutos en coche. De ahí que, el pasado fin de semana, los Baldwin pasaran un divertido día de playa, para mantener la calma frente la pandemia. «No tiene sentido contaminar a los hijos con miedo. Queremos que sean niños y disfruten de sus vidas», confiesa Alec. «Saben que hay un virus y que se llama corona, pero son pequeños. Si te preocupas, ellos empiezan a sentirse desprotegidos», continúa Hilaria, que les está ayudando con las tareas escolares. «Carmen tiene seis años y puedo darle deberes, pero el resto necesita más atención... El otro día repasé con ellos el abecedario y, cuando giré la cabeza, ¡vi a Leo mordiéndose los dedos de los pies!», cuenta la escritora y profesora de yoga, nacida en Mallorca, hace treinta y seis años.

Fotos: GTRES



Sobre estas líneas, Alec juega con Romeo, el pequeño de sus cuatro hijos con Hilaria, mientras le toma algunas fotografías. En las imágenes superiores, el matrimonio junto a sus otros niños. El actor se muestra tan enamorado de la mallorquina como cuando la conoció, en febrero de 2011, en un restaurante, dieciséis meses antes de casarse

SURI CRUISE Y KATIE HOLMES PASEO CON SUS MASCOTAS EN NUEVA YORK, LA CIUDAD QUE AHORA DUERME



TANTO a Katie Holmes como a su hija, Suri, les ha sorprendido, como al resto de los mortales, la crisis sanitaria provocada por el coronavirus. En las últimas horas, la situación de Nueva York se ha vuelto tan complicada como lo ha sido en Wuhan, Milán o Madrid. Poco antes de tomar medidas más drásticas para frenar el avance, la actriz y su hija, que ya tiene trece años, dieron un paseo con sus perros por Central Park, pero, ya en ese momento, uno de los pulmones verdes de Manhattan presentaba una imagen desoladora. La actriz confesaba recientemente lo difícil que fue mudarse a la Gran Manzana con su hija, tras su separación de Tom Cruise: «Fue una



Junto a estas líneas, Suri Cruise, que ya tiene trece años, con su perrita «Honey», por Central Park. Arriba derecha, la hija de Tom Cruise junto a su madre, Katie Holmes, y la otra mascota que tienen en casa. Arriba, pensativa junto al lago, uno de los últimos días antes de que este emblemático parque quedara prácticamente desierto

mayoral

hace amigos



¡Volveremos a hacer amigos!

La enorme dedicación del personal sanitario es una inspiración para todos. Desde Mayoral queremos expresar nuestro agradecimiento y admiración por su labor. Unidos, todo saldrá bien. Por ti, por ellos... [#YoMeQuedoEnCasa](#).

[#MakingFriendsAtHome](#)

mayoral.com



Habla con ¡HOLA! de su vida y su futuro

ANTONIO BANDERAS CONFESIONES EN LA SOLEDAD DE SU CASA DE MÁLAGA

«Desgraciadamente, Nicole se ha quedado “atrapada” en Ginebra, pero se encuentra bien de salud y bien acompañada con su hermana y su padre»

«Tengo stents en algunas arterias. Se supone que soy persona de riesgo, pero me encuentro muy fuerte»

«Estoy jugando una segunda parte apasionante», nos responde Antonio cuando le preguntamos en qué momento se encuentra del partido de su vida. El actor vivirá este año una Semana Santa diferente, pero nos recuerda que «la Semana Santa en Málaga la compone un colectivo solidario que trabaja durante todo el año de forma invisible en aquellos lugares en los que hacemos falta». Arriba con el Papa, en 2016, y en la escuela de diseño Central Saint Martins, de Londres

ES un momento de excepción. Diferente y difícil. Y hablamos con un hombre excepcional. Hecho a sí mismo, apasionado por la vida de por vida, loco por los suyos, arraigado a su tierra como el junco, a quien el aire mece pero no mueve; comprometido hasta el final, inamovible en sus sueños. A Antonio Banderas, como a muchos de nosotros, le ha parecido estar viviendo estos días, a ratos, una película de ciencia ficción... sorprendido en una pandemia mundial que ha traído consigo, también, un vuelco en los corazones y mucho de qué tomar nota y aprender. Hablamos con él, en la soledad de su casa de Málaga, porque Nicole se ha quedado «atrapada» en Ginebra, pero, al menos, en su querida Málaga. Tiempos de inesperada crisis que afecta a su trabajo como actor —parada en el rodaje de su nueva película—, a su faceta empresarial —tras una durísima puesta en marcha de su teatro y la producción «A Chorus Line»— y que le hará vivir una Semana Santa diferente. Ha llorado, nos confiesa, pero nada que ver con no poder salir en procesión, sino por la dolorosas procesiones que van por dentro... tantas personas sufriendo... y cómo no, tantas personas ayudando. Es emotivo y emocionante percibir y respirar la solidaridad. Y en el horizonte hay esperanza, nunca desesperanza. Con Antonio, que este año ha ganado el Goya y ha recibido un reconocimiento tras otro, entre ellos, la nominación al Oscar, nos paramos un momento en este frenético

mundo. Y reflexionamos sobre lo que ha vivido y... cómo no, lo que está por venir. «A Chorus Line» respira esperanza, trabajo, sacrificio y sueños. Como Antonio.

—Antonio, ¿cómo estás pasando estos momentos tan complicados?

—Pues como el resto de mis compatriotas, siguiendo las indicaciones de las autoridades y no saliendo de casa.

RODAJE CON PENÉLOPE

—Habías comenzado el rodaje de «Competencia oficial», junto a Penélope Cruz, ¿estabas en Madrid los días previos al estado de alarma?

—Sí, me encontraba en Madrid, concretamente, en San Lorenzo de El Escorial, donde se estaba desarrollando el rodaje.

—Tu intención, claro, era rodar y luego pasar la Semana Santa en Málaga.

—Así es, lo que ocurre es que me di cuenta muy temprano de que la Semana Santa no iba a celebrarse. La situación no lo iba a permitir, como así ha sido.

—¿Cuándo se produjo la suspensión del rodaje? ¿Cómo fue ese momento?

—Se produjo con anterioridad a que se implantara el estado de alarma. El rodaje ponía a los trabajadores en una situación de riesgo clara. Además, parte del equipo de esta película es internacional,

lo que significaba que, si se producía una crisis sanitaria, en la que los viajes iban a ser motivo de restricciones, algunos de nuestros compañeros quedarían aislados sin poder reunirse con sus familias. Creo que la producción del filme reaccionó con rapidez y coherencia.

—Así que te dio tiempo a irte a tu casa en Málaga.

—Sí, salí de inmediato hacia Málaga, donde me encuentro siguiendo el encierro responsable que se nos está pidiendo.

—¿Nicole está contigo?

—No, estoy solo. Desgraciadamente, ella se ha quedado «atrapada» en Ginebra. Pero se encuentra bien de salud y bien acompañada, pues está con su hermana y su padre.

—¿Y cómo te mantienes activo, tú, que eres una persona siempre llena de ideas y de planes?

—Me está sirviendo para escribir, para leer, para poner orden en la casa, pero, sobre todo, para reflexionar, a nivel individual y colectivo, observando las reacciones de la gente, lo cual me está haciendo sentirme orgulloso del nivel de conciencia ciudadana que el país está mostrando. Creo que, a ciertos niveles, vamos a salir reforzados de esta crisis.

—Se supone que eres una persona de riesgo, ¿estás tomando precauciones especiales? ¿Estás asustado?

—Sí, se supone que soy persona de riesgo, pero esto también es relativo. Tengo stents en algunas

«Creo que, a ciertos niveles, vamos a salir reforzados de esta crisis»

«Estos días me están sirviendo para escribir, para leer, para poner orden en la casa, pero, sobre todo, para reflexionar»

«Se me han caído las lágrimas, no por la cancelación de la Semana Santa, sino al ver el dolor de muchos en estos momentos, pero también de emoción al ver la capacidad de sacrificio de nuestro pueblo»



«Abrir de nuevo el teatro. Reagrupar la compañía de "A Chorus Line", uno de los mejores grupos artísticos y humanos con los que he tenido la fortuna de trabajar; continuar buscándome en mis personajes y en mi maravillosa profesión y disfrutar del arte, de la gente, de mi familia, de mis amigos, de mi novia y de la vida», nos revela Antonio que hará una vez que pase este momento

arterias coronarias. Me encuentro muy fuerte. Hago ejercicio todas las mañanas y no tengo miedo. El miedo es un sentimiento inútil, no sirve para nada excepto para paralizarte.

—¿Estás descubriendo algo nuevo de ti mismo que ni sabías que existía?

—Estoy descubriendo que estar solo puede abrir espacios en tu forma de pensar, te permite tomar distancia y relativizar aquellas cosas que parecen absolutas e inamovibles. Creo que esta experiencia está siendo común a muchas personas que, como yo, no tienen tiempo para pararse y pensar, detener el ritmo frenético de sus vidas y resetear.

—La cancelación de la Semana Santa habrá supuesto un duro golpe, ¿cómo lo has encajado?

—Los cofrades no solo somos gente que sale en procesión una vez al año. La Semana Santa en Málaga la compone un colectivo solidario que trabaja durante todo el año de forma invisible en aquellos lugares en los que hacemos falta. La Fundación Lágrimas y Favores, que presido, hace esto, tanto en el mundo de la educación como colaborando en la lucha contra el cáncer y ayudando a familias con necesidad financiera. Toda la Agrupación de Cofradías de Málaga, a través de su presidente, don Pablo Atencia, ha puesto a disposición de la comunidad, a

través del Ayuntamiento de la ciudad, a todo el capital humano del que dispone para ayudar en aquello para lo que sea requerido. A día de hoy, se han llevado a cabo donaciones de sangre, se ha colaborado con fondos con asilos de ancianos y otras actividades necesarias en estos momentos.

—Se te habrán caído las lágrimas.

—Sí, pero no por la cancelación de la Semana Santa: alguna he derramado viendo el dolor de muchos en estos momentos y también de emoción al ver la capacidad de sacrificio de nuestro pueblo y de estamentos como el sanitario, los cuerpos de

(SIGUE)



«Nicole es totalmente diferente a mí. Es calmada, paciente, tranquila, sabe respetar los espacios, los tiempos y los ritmos que nos hemos impuesto»

«Sí, claro que me veo siendo abuelo, ¿por qué no?»

«No tengo pensado hacer nada especial. Me encuentro bien, esa es mi celebración», comenta Antonio, que en agosto cumple sesenta años

«Está resultando muy duro. El enorme éxito de la compañía con "A Chorus Line" ha sido interrumpido, dejándonos sin poder recuperar la inversión hecha en el espectáculo»

seguridad del Estado, militares, transportistas, etcétera.

—¿Qué es lo que más te preocupa de la situación?

—Por supuesto, las víctimas directas infectadas por el virus, especialmente las más vulnerables, y la situación económica que heredaremos una vez la crisis sanitaria concluya.

—**Esto, económicamente, también va a ser muy difícil para todos. Has tenido que parar las funciones de «A Chorus Line», Antonio, ¿cómo estás sobrellevando algo así como empresario?**

—Está resultando muy duro. El enorme éxito de la compañía con «A Chorus Line» ha sido interrumpido, dejándonos sin poder recuperar la inversión hecha en el espectáculo.

Entre la gente dentro y fuera del escenario, nuestra compañía daba trabajo a noventa personas. Ha sido muy duro cerrar, pero, en el momento en el que esto termine, nos reagruparemos y volveremos a representar una obra que estaba siendo aclamada por el público en todas partes. Tuvimos que cancelar una gira norteamericana que iba a romper moldes y a hacer historia, pues jamás un espectáculo en español ha sido representado en Broadway. También lo retomaremos.

—Y no solo se ha paralizado la gira: el teatro del Soho... que tanto te ha costado abrir, ahora está cerrado. Hace poco, matizabas unas declaraciones sobre tu estado económico, ¿por qué se interpretó que estabas en la ruina?

—Sí, el teatro del Soho está cerrado, pues está siguiendo las órdenes dadas por las autoridades y se reabrirá en el momento en el que se nos permita. Lo de la ruina fue una broma que alguien tomó en serio. No, no estoy arruinado, aunque reconozco que el esfuerzo económico que he acometido ha sido muy grande.

—**De todas formas, con todo lo que está pasando, ¿ahora temes que de verdad puedas tener problemas económicos?**

—No lo sé, podría ocurrir. Pero no es el dinero mi mayor preocupación.

—¿Eres hormiga o cigarra?, ¿de ahorrar o todo lo contrario?

—Ni lo uno ni lo otro. He decidido que los fondos acumulados debían de ir dirigidos a realizar una inversión en aquello que más amo, esto es el mundo de la interpretación, las artes escénicas. Creo que eso no es derrochar. Para mí tiene sentido y creo que también para los objetivos culturales de mi ciudad.

—¿Realmente te ha costado tanto el teatro económicamente hablando?

—Sí.
—Has comentado en alguna ocasión que has tenido que hacer alguna película «rara» para poder sufragar lo que te ha costado.

—He participado en algún trabajo porque esto me permitiría llevar a cabo mi proyecto teatral. No han sido las más recientes.

—**Seguro que de esto sacas una lección positiva.**

—Estoy haciendo aquello que amo. ¿Te parece poco? No todo el mundo puede decir eso.

UN ANTES Y UN DESPUÉS

—¿Has tenido en algún momento la sensación de estar viviendo una película de ciencia ficción?

—En esta crisis, todos hemos pensado eso en algún momento. Quizá, la lección más importante tras esta «película» es el darnos cuenta de lo vulnerables que somos.

—¿Crees que cambiará el mundo después de esto, habrá un antes y un después?

—Sí, creo que sí, pero no me aventuro a pensar qué cambios producirá.

—Desde tus redes estás lanzando muchos mensajes para que la gente

se concencie... ¿Sientes que es tu responsabilidad, en el sentido de ser una persona conocida y admirada cuyo mensaje puede llegar a muchas personas?

—Sí, creo que aquellas personas que tenemos una cierta imagen pública también tenemos una cierta responsabilidad, pero trato de moverme de forma muy cauta en este terreno.

—**Incluso, te hemos visto en uno de tus entrenamientos... ¿en qué consiste?**

—Es el entrenamiento de «A Chorus Line». Estamos obligados por contrato a realizarlo antes del espectáculo. Todos los que formamos parte del «show» hemos decidido mantenerlo para seguir en el estado de forma requerido para este musical.

—¿Lo realizas a diario? Parece muy duro...

—Sí, lo realizo a diario, y sí, es muy duro, pero, si no lo haces, es muy difícil hacer el «show».

—**Pues entonces es la demostración de por qué estás en plena forma.**

—Sí, sin duda. Es un entrenamiento muy exigente, pero muy efectivo.

—¿El infarto está olvidado o siempre te queda cierto temor a que te pueda volver a pasar?



«No es necesario que nos casemos. Nos queremos, estamos juntos, ya está»

«Siempre fue muy interesante. Pero estuve casado con dos actrices, la profesión siempre estaba en casa, era parte de nuestra vida cotidiana. Ahora es diferente», cuenta Antonio, en estas páginas, junto a Nicole Kimpel, con quien está a punto de celebrar seis años de relación. Junto a esta líneas, el actor y su novia en la imagen que fue portada de ¡HOLA! hace tan solo un par de meses, cuando Antonio ganó el Goya, en su Málaga natal

—Está ahí. Lo único que puedo hacer es seguir todas las recomendaciones de los médicos y eso lo hago a rajatabla.

—Este año cumples sesenta, ¿piensas celebrarlo de una manera especial?

—No, no tengo pensado nada especial. Me encuentro bien, esa es mi celebración.

TOCAR LA CIMA

—Te parecerá mentira cómo ha pasado el tiempo. ¿Recuerdas aquel tren que te llevó a Madrid desde tu Málaga natal, sin un duro y con un bocata en el bolsillo?

—Claro que lo recuerdo. El no olvidar de dónde vengo me mantiene sano mentalmente, en contacto con la realidad, con aquello que fui y que, sin lugar a duda, sigo siendo.

—Y este año has tocado la cima, Antonio: el premio Goya, la candidatura al Globo de Oro y al Oscar, entre otras...

¿Cuál es tu sensación al recibir todos estos reconocimientos?

—Es una sensación dulce, pero la sensación que realmente me acompaña en todo momento es la de mirar hacia

(SIGUE)





«Somos un exmatrimonio bien avenida y muy buenos amigos. Sé que Melanie estaría aquí en un segundo si la necesitase, y ella sabe que yo también estoy dispuesto si necesita mi ayuda»

«Lo único que le pido a los hombres que estén con mis hijas es que las quieran y las respeten», asegura Antonio, que siempre ha considerado a Dakota como su propia hija

«No me arrepiento de mis errores. Estoy contento donde estoy ahora, por lo tanto, acepto sin rechistar el camino que me trajo hasta aquí»

«Creo que todo lo que he conseguido lo he conseguido sin dañar a nadie, por lo menos de forma consciente», nos dice Antonio, que sigue manteniendo una excelente relación con su exmujer, Melanie Griffith. Derecha, en un ensayo de su producción, «A Chorus Line», en su teatro del Soho, en Málaga, que ha tenido que cerrar en estos tiempos. En la otra página, el pasado 9 de febrero, en los Oscar, a los que optaba a premio por «Dolor y gloria», con Stella, que lo acompañó sobre la alfombra roja: «No me costó mucho convencerla porque desde el principio se dio cuenta de que eso era importante para mí. Se lo agradezco tanto», nos revela el actor



adelante y no instalarme en la complacencia que viene con el reconocimiento público a tu trabajo.

—¿Recuerdas cómo viviste la noche de los Goya?

—Se unieron muchas cosas. Málaga, mi vida en el cine, Pedro Almodóvar, bailar al final con el resto de mi compañía un número en el que nadie resalta, todos somos uno. Fue una noche muy hermosa para mí.

—En los Oscar habías estado en muchas ocasiones antes, pero nunca como nominado y te acompañaba tu hija, Stella, también. Sería una noche muy especial.

—Fue muy bonita también. Estar con mi hija fue increíblemente especial. Es una mujer estupenda, independiente, libre, muy consciente del mundo en el que vive y nada frívola. Stella es un sueño para cualquier padre.

—Stella es una persona muy discreta, se mantiene siempre detrás de la cámara. ¿Le costó tomar la decisión de estar contigo en la alfombra roja?

—No me costó mucho convencerla porque desde el principio se dio cuenta de que eso era importante para mí. Se lo agradezco tanto.

«VEINTE AÑOS MARAVILLOSOS»

—¿Terminó ya la carrera universitaria en la Universidad del Sur de California?

—Está a punto de hacerlo.

—Y, finalmente, ¿seguirá vuestros pasos o la sigues viendo más detrás de las cámaras?

—No lo sé. Hemos tratado de educarla para que ella siga aquello que realmente le interese. No queríamos que estuviese influenciada por nuestra vida o por esta profesión.

—Orgulloso de ella estás un rato. Eso no se puede disimular.

—Absolutamente.

—¿Te consideras un buen suegro o eres tipo Robert de Niro en «Los padres de ella»?

—Lo único que le pido a los hombres que estén con mis hijas es que las quieran y las respeten.

—¿Te preocupa en estos momentos vivir tan lejos de Stella?

—No me preocupa, pero me gustaría estar más cerca de ella.

—Tienes allí a una parte de tu familia... porque a Melanie la sigues considerando tu familia.

—Porque hemos compartido veinte años maravillosos de nuestras vidas. Ni ella ni yo estábamos dispuestos, a pesar del divorcio, a tirar a la basura todos esos años.

—Vosotros sois un exmatrimonio bien avenida... de eso no hay duda.

—Sí, lo somos, y muy buenos amigos. Sé que Melanie estaría aquí en un segundo si la necesitase, y ella sabe que yo también estoy dispuesto si necesita mi ayuda.

—Hablas con ella sobre lo que está ocurriendo en España, Estados Unidos...? ¿Habéis tomado alguna medida al respecto?

—Sí, hablamos, pero ya prácticamente está todo sabido. Nos aseguramos el uno al otro en el cumplimiento de las reglas que nuestros Gobiernos

imponen y en usar el sentido común.

—Dakota y Alexander, a los que consideras como tus hijos, también están allí. ¿Tienes trato con ellos?

—Sí, estos días hemos abierto un grupo en las redes y nos comunicamos a través de ahí.

«ME ENCANTA «PAPONIO»»

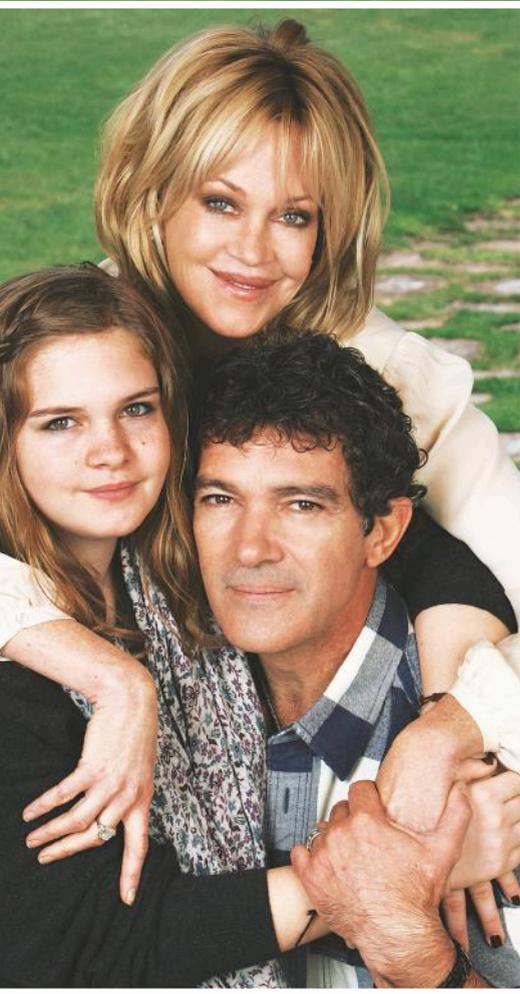
—Creo que Dakota te llama «paponio». ¿Y cómo verías que te llamaran «abuelonio»? Es decir, ¿te ves siendo abuelo?

—Me encanta lo de «paponio», siempre me hizo gracia esa mezcla de Antonio y papá. Sí, claro que me veo siendo abuelo, ¿por qué no?

—Siempre has dicho que Nicole y tú ya os sentís casados... pero hay circunstancias que nos hacen replantarnos cosas, por ejemplo, lo que estamos viviendo ahora. ¿Has cambiado de idea?

—No es necesario que nos casemos. Nos queremos, estamos juntos, ya está.

—Después de seis años junto a



«Mi hija, Stella, es una mujer estupenda, independiente, libre, muy consciente del mundo en el que vive y nada frívola. Es un sueño para cualquier padre»



Nicole, ¿qué te sigue enamorando de ella, Antonio?

—Es totalmente diferente a mí. Es calmada, paciente, tranquila, sabe respetar los espacios, los tiempos y los ritmos que nos hemos impuesto.

—Siempre has dicho que os complementáis bien porque ella no pertenece a tu mundo, ¿quiere decir que con tus anteriores mujeres fue «más difícil» en este aspecto porque ambas se dedicaban a la actuación?

—No, fue siempre muy interesante. Pero estuve casado con dos actrices, la profesión siempre estaba en casa, era parte de nuestra vida cotidiana. Ahora es diferente.

—Nicole te salvó la vida, Antonio, literalmente... Mucha gente no lo sabe... ella te dio la aspirina que te salvó, ¿cómo fue?

—La noche anterior al ataque al corazón, ella tenía dolor de cabeza. No había Paracetamol y compró una caja de aspirinas en un supermercado. Hizo otras compras y cuando fue a pagar la chica de la caja le indicó

que se le había caído algo. Era la cajita de las aspirinas. A la mañana siguiente, cuando comencé a sentir los síntomas, me puso una de esas aspirinas, las más grandes que hay en el mercado, bajo la lengua y eso ayudó, según me dijeron los doctores después, a que me siguiera llegando oxígeno al corazón. Así que sí, quizá, eso me salvó la vida.

«HE TRABAJADO MUCHO»

—Si miras hacia atrás y ves todo lo conseguido, ¿qué piensas?

—Si sigues mi vida de cerca, lo que más observarás es que he trabajado mucho, de una forma muy constante; he sacrificado muchas cosas en mi vida para alcanzar mis objetivos. No, la vida no me da vértigo, creo que las cosas pasan como consecuencia de las acciones que tomas, de la capacidad que tengas para levantarte cuando te golpean y de aprender de tus errores, y también de saber gestionar el éxito y todo lo que viene atado a él.

—¿Crees que tu vida hubiera sido muy diferente si no hubieras rodado «Two much»?

—Mi vida habría sido muy diferente si no hubiese hecho muchas cosas que hice, y muchas que no hice. Hay tantas opciones, tantos son los caminos, dependes de las decisiones que tomas.

—¿Darías todos los pasos que has dado o hay algo de lo que te arrepientas?

—No me arrepiento de nada. Por supuesto, no me arrepiento de mis errores. Estoy contento donde estoy ahora, por lo tanto, acepto sin rechistar el camino que me trajo hasta aquí.

—¿En qué momento te encuentras del partido de tu vida?

—Estoy jugando una segunda parte apasionante.

—¿De qué estás más orgulloso?

—Creo que todo lo que he conseguido lo he conseguido sin dañar a nadie, por lo menos de forma consciente.

—Cada vez más tiempo en tu tierra, parece que tira. Antonio, ¿Málaga es tu retiro?

—Alguien dijo, cuando adquirí el teatro, que me estaba construyendo una tumba en mi tierra. Algo así como un cementerio de elefantes. El teatro del Soho no es una tumba, es una cuna.

—¿Ahora puedes decir que lo has logrado todo en tu carrera o aún piensas en muchas metas por alcanzar?

—Lo mejor está por llegar.

—¿Tus planes para cuando termine todo esto?

—Abrir de nuevo el teatro, reagrupar la compañía de «A Chorus Line», uno de los mejores grupos artísticos y humanos con los que he tenido la fortuna de trabajar; continuar buscándome en mis personajes y en mi maravillosa profesión y disfrutar del arte, de la gente, de mi familia, de mis amigos, de mi novia y de la vida.

Texto: MARTA GORDILLO
Fotos: ANTONIO TERRÓN/
ANDREA INVIERNO/JAVIER ALONSO/
ARCHIVO «¡HOLA!»/ AGENCIAS

MELANIE SU RUTINA DE EJERCICIOS PARA MANTENERSE ACTIVA A LOS SESENTA Y DOS AÑOS

MENS sana in corpore sano»... y más en estos tiempos turbulentos. Por eso, Melanie Griffith, a los sesenta y dos años, se ejercita por las calles desiertas de Los Ángeles, cumpliendo con las normas de distanciamiento social, pero sin renunciar a estirar su cuerpo ni a caminar. La actriz ha heredado los genes de su madre, Tippi Hedren, leyenda en Hollywood y musa de Alfred Hitchcock, quien, a los noventa años, se conserva espectacularmente. En esta ocasión, se captó a Melanie en ropa deportiva y en solitario ejercitándose.

Cabe recordar que, aunque su exmarido, Antonio Banderas, ha rehecho su vida sentimental junto a Nicole Kimpel, Melanie se ha convertido en «soltera de oro» de Hollywood. Por otro lado, conserva una gran amistad con el actor, quien no tiene, tal y como nos revela en las páginas precedentes, más que buenas palabras para quien fuera su mujer durante dos décadas, a quien considera de su familia: «Hemos compartido veinte años maravillosos de nuestras vidas. Ni ella ni yo estábamos dispuestos, a pesar del divorcio, a tirar a la basura todos esos años».

Fotos: LAGENCIA

Melanie Griffith, a los sesenta y dos años, conserva una espectacular silueta, gracias a la genética, pero también a su disciplina. Muy protegida del sol, la actriz salió a ejercitarse y a hacer unos estiramientos cerca de su casa, en Los Ángeles, cumpliendo con todas las normas de distanciamiento social





DAKOTA JOHNSON Y CHRIS MARTIN CAMINO DE TRES AÑOS DE NOVIAZGO, EN SU ROMÁNTICO RETIRO DE MALIBÚ

PARECE que fue ayer cuando se reveló que Chris Martin, vocalista de Coldplay y exmarido de Gwyneth Paltrow, y Dakota Johnson habían comenzado una relación. Sin embargo, no fue ayer: la pareja va camino de cumplir tres años y, a tenor de las imágenes que acompañan esta información, su relación va mejor que nunca. En 2017 se les captó

por primera vez juntos, en un restaurante de sushi de Los Ángeles. Después, Dakota Johnson viajó a Argentina y asistió a un concierto de Coldplay en Buenos Aires. De ahí a pasear juntos al fox terrier de la actriz («Zeppelin») por Malibú, donde el cantante tiene su casa, hubo un paso. Estos días, cumpliendo las normas de sana distancia impuestas por

las autoridades, repitieron su rutina. La pareja superó una crisis (en verano de 2019) y Dakota ha demostrado que se ha integrado a la perfección a la «modern family» de su novio. No en vano, ella también viene de otra «modern family», en la que su madre, Melanie Griffith, mantiene una excelente relación con su ex, Antonio Banderas, tal y como les conta-

mos en esta misma edición. El actor español no tiene más que buenas palabras para la protagonista de «Cincuenta sombras de Grey», quien lo llama «paponio», y con quien está en continuo contacto: «Hemos abierto un grupo en redes y nos comunicamos a través de él», nos revela el actor español.

Fotos: LAGENCIA



LA PRINCESA LEONOR Y LA INFANTA SOFÍA TAMBIÉN TIENEN UNA LISTA DE «BEST SELLERS»

Desvelamos algunos de los títulos favoritos de las otras lectoras de palacio

DOÑA Letizia es la lectora voraz que se adentra en todos los mundos; la Reina que impulsa a leer en cuanto encuentra el escenario apropiado, pero también la madre que se propuso como misión que sus hijas adoptaran el hábito abrazando libros desde bien temprano.

Convencida de que leer «sí es imprescindible para aprender a pensar», la Reina se encargó durante años de que no hubiera una noche sin cuentos, y después, a medida que Leonor y Sofía se iban haciendo mayores, también de seguir leyendo juntas y de compartir historias a manos llenas... No hay ni una sola fecha señalada en la vida de la princesa y de la infanta que no venga envuelta en un libro, aunque cualquier día del año es bueno para que llegue a palacio una nueva obra. Unas veces, por el mero disfrute de volar hacia otros mundos, y otras, de manera obligatoria. Tal es el caso estas semanas de Leonor, que tiene la tarea de adentrarse «En la otra punta de la Tierra: la vuelta al mundo de Magallanes», de Philippe Nessmann. La grandiosa hazaña de la que Felipe VI se siente tan orgulloso... Y también de hacer el resumen de «El conde Lucanor», de don Juan Manuel, príncipe de Villena y nieto del Rey Fernando III de Castilla.

SIGUIENDO LAS PISTAS

Dos obras, en una larga lista de recomendaciones —que ninguna de las dos hermanas se salta—, aunque en paralelo también tengan sus favoritos. Los «best sellers» de los que vamos tomando nota siguiendo las pistas que va dejando la Reina. Especialmente, en cada edición de los Premios SM de Literatura Infantil El Barco de Vapor y Juvenil Gran Angular. Fue en 2018 cuando confesó que a la princesa Leonor y a la infanta Sofía les encantaban los libros galardonados y cuando contó también que «los hemos leído en Semana Santa y ¡no había manera de que los soltaran para que pudiéramos terminarlos!». La Reina se refería, en concreto, a «La niña invisible», de David Peña Toribio (Puño), y a «Biografía de un cuerpo», de Mónica Rodríguez.

El primero cuenta la aventura de una heroína rebelde en un viaje iniciático reservado solo a chicos. El segundo se centra en el mundo de un adolescente que su-

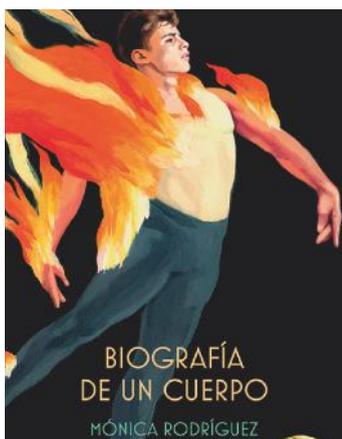
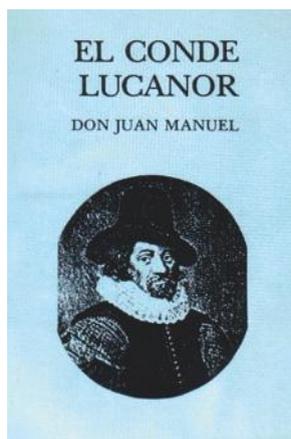
fre y baila, mientras se descubre a sí mismo. Un libro que llegó muy a tiempo a palacio —es justo la etapa por la que pasan sus hijas—, y cuya presentación terminó la soberana con una cita: «Supongo que esta es la tarea del adolescente. Descubrir quién eres. Escribir la biografía con el cuerpo, el primer beso, la primera explosión de adrenalina, los primeros golpes...».

Pero mucho antes de sugerir estos títulos, doña Letizia ya se había llevado a palacio «La vida secreta de Rebecca Paradise», de Pedro Mañas, y «El mar», de Patricia García-Rojo. «Felicitó a los dos: a Pedro, por enseñarme cómo enamorarse de un reflejo enfadado o cómo unos besos huelen a manzana, y a Patricia, por enseñarme a distinguir una luz donde no debía haberla», dijo en aquel 2015. Año en el descubrió también que, en la biblioteca de sus hijas, no iba a faltar J.R.R. Tolkien, autor de la obra que «fue una de mis primeras y más preciosas lecturas». Supimos entonces, además, que sus hijas habían incluido en su lista «La historia interminable», de Michael Ende y que las dos disfrutaban mucho con las obras de Roald Dahl, entre ellas, «Charlie y la fábrica de chocolate».

Asimismo, y meses después, en la Feria del Libro, también descubrimos a la Reina llevándose de las casetas del parque del Retiro «Forasteros en el tiempo», de Roberto Santiago, y «El príncipe feliz», de Oscar Wilde... Dos elecciones que se unían a los títulos ganadores (Barco de Vapor y Gran Angular) de la edición: «Los protectores», también de Roberto Santiago, y «León kamikaze», de Álvaro García.

En los últimos tiempos, también han llegado a palacio «Los escritores de cartas», de Beatriz Osés; «Blanco de tigre», de Andrés Guerrero; «Cambiemos el mundo», de la joven activista Greta Thunberg, y «Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes», de Elena Favilli y Francesca Cavallo, cien historias cortas de mujeres extraordinarias —«Había una vez una princesa... ¿una princesa? ¡¿Qué?!». «Había una vez niña que quería llegar hasta Marte...», y «Libros para mañana», un conjunto de obras publicadas en la Transición, ahora reeditadas.

Fotos: CRISTINA GARCÍA RODERO/CASA REAL



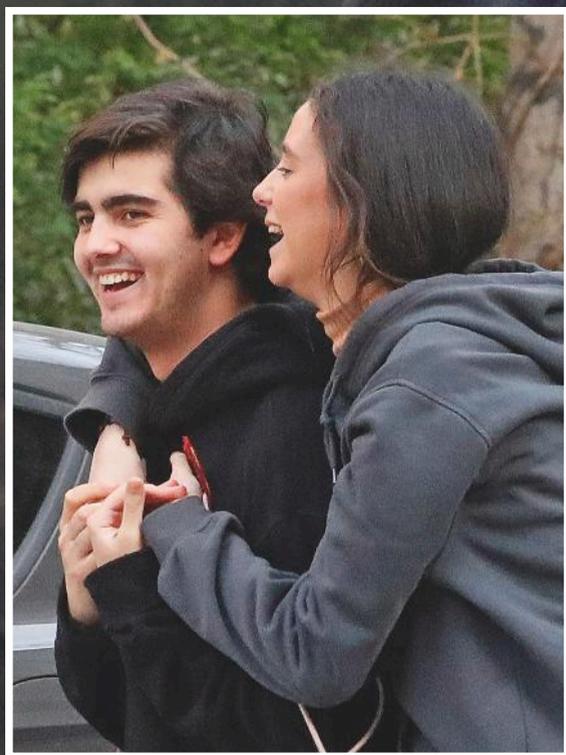
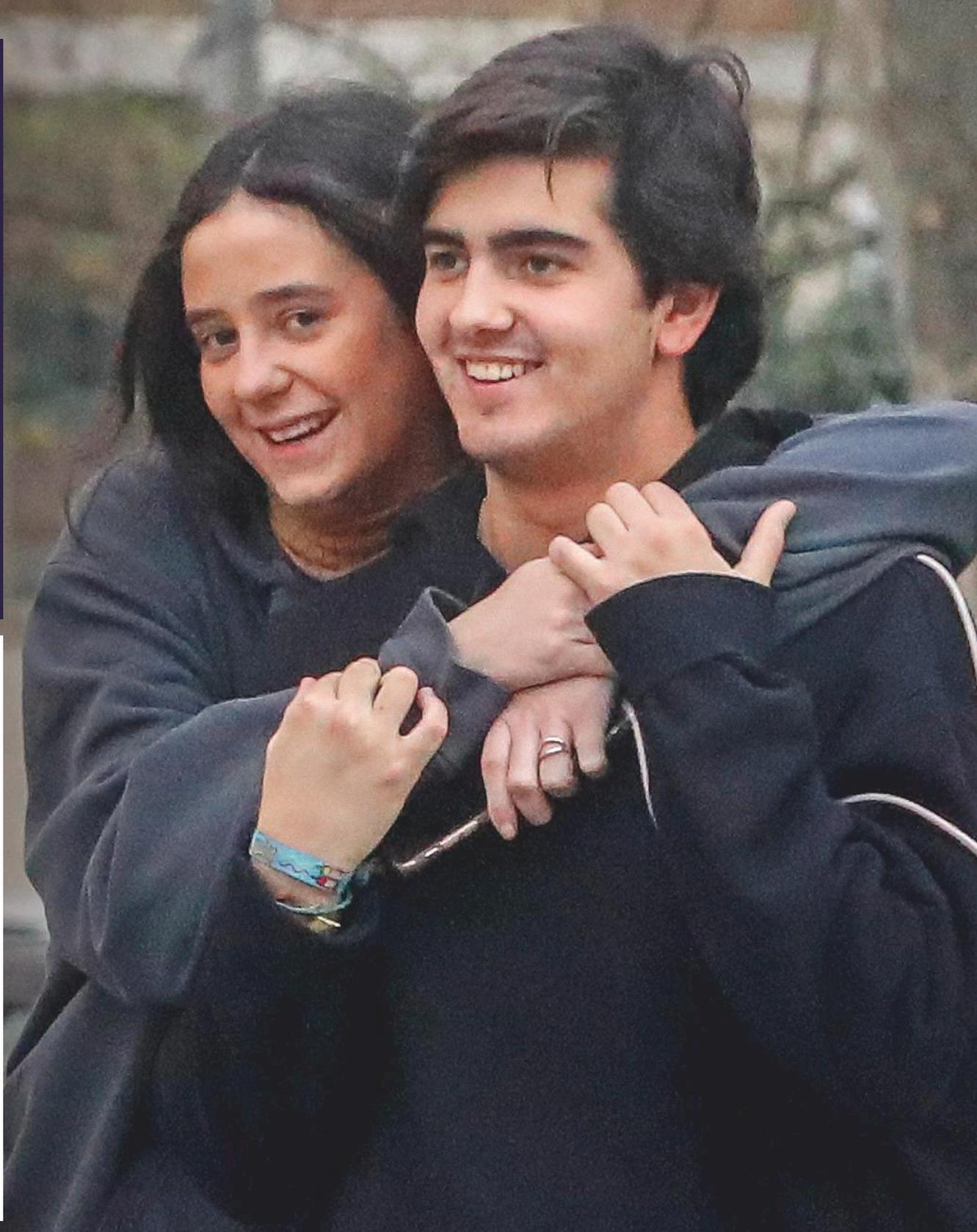
62 Arriba, la Reina, leyendo un libro abrazada a sus hijas, en los jardines de su residencia. La imagen fue tomada con motivo del cuarenta cumpleaños de doña Letizia. Sobre estas líneas, algunos de los títulos que forman parte de la biblioteca de la princesa de Asturias y la infanta Sofía

VICTORIA FEDERICA DE MARICHALAR ABRE SU ÁLBUM MÁS ROMÁNTICO PARA FELICITAR A JORGE BÁRCENAS POR SU CUMPLEAÑOS

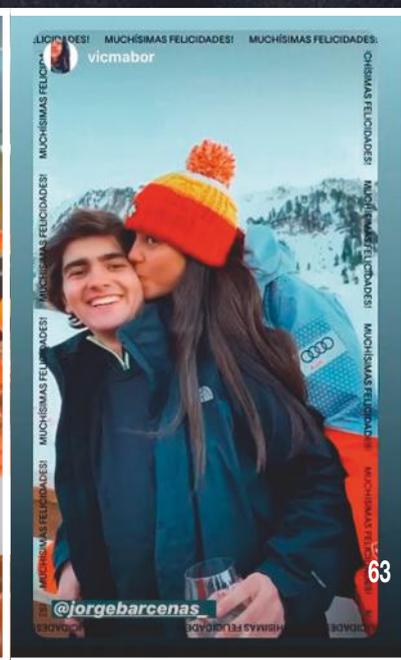
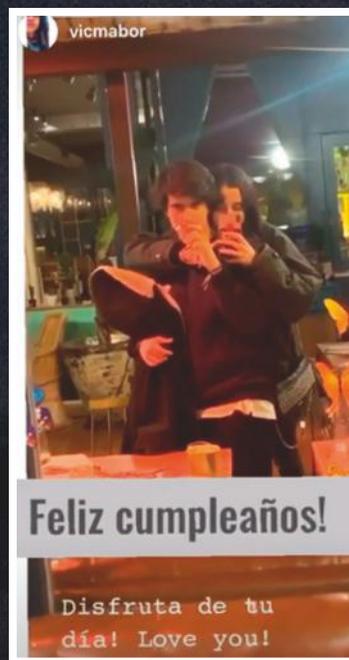
A pesar del confinamiento, el noviazgo de Victoria Federica de Marichalar y Jorge Bárcenas avanza con paso firme. El DJ ha cumplido veintidós años y no ha querido que la crisis sanitaria por el coronavirus le amargue una fecha tan señalada. Bárcenas ha compartido con sus seguidores el aluvión de felicitaciones «online» que ha recibido, y entre ellas, la más especial es la de Victoria. La hija de la infanta Elena y de Jaime de Marichalar ha abierto su álbum de momentos románticos junto a su novio, con instantáneas de sus viajes, conciertos o selfis acaramelados. «Disfruta de tu día. Love you», ha escrito la nieta de don Juan Carlos y doña Sofía en una de las publicaciones.

Días antes de que se decretara el estado de alarma, la pareja aprovechó que se habían suspendido las clases en Madrid para salir a comer y pasear. Sin dejar de sonreír y abrazados, eran la viva imagen de la felicidad... y las fotografías, el testimonio de su último encuentro, antes del aislamiento.

Fotos: GTRES/@jorgebarcen



Sobre estas líneas y a la izquierda, Victoria Federica y Jorge Bárcenas, fotografados días antes de que se decretara el estado de alarma. La pareja aprovechó que se habían suspendido las clases para salir a comer y, después, dar un paseo por Madrid, abrazados y sin dejar de sonreír. A la derecha, dos de las románticas imágenes con las que la hija de la infanta Elena felicitó por su veintidós cumpleaños al DJ



Separación forzosa de Felipe de Marichalar, que permanece en Londres

MAR TORRES APOYA A LOS SANITARIOS ESPAÑOLES DESDE EL BALCÓN

AL igual que millones de españoles, Mar Torres acude al balcón de su terraza para apoyar a los sanitarios en la lucha contra el coronavirus. Instalada en casa de su madre, donde pasa la cuarentena también junto a su hermana mayor, la nieta del fundador del grupo cárnico El Pozo Alimentación ya solo sale a la calle para pasear a su perro, «Simba», después de recibir numerosas críticas por no respetar el confinamiento impuesto por las autoridades. «Es el cumpleaños de mi amiga Marta y he venido a darle un beso y a tomarme un vino con ella», confesó la joven, hace casi dos semanas, en sus redes sociales. «Somos vecinas. Nosotras vivimos en el barrio de Salamanca, a unos doscientos metros. Es como si hubiera venido a comprar a la farmacia», aclaró cuando empezó a recibir los primeros comentarios negativos. No obstante, la joven terminó reconociendo su error públicamente días después: «Si alguien se ha sentido ofendido, pido disculpas. Sé que fue una imprudencia por mi parte, pero quiero recalcar que todo fue al principio de este caos», apostilló la nieta del fundador del grupo El Pozo.

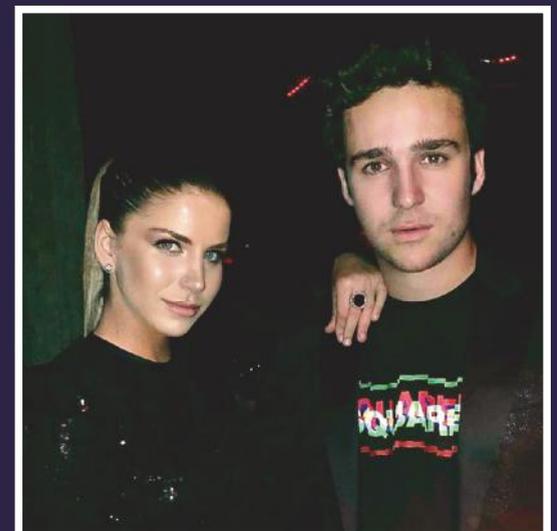
SEMANAS ALEJADA DE FELIPE DE MARICHALAR

Debido al coronavirus, Mar se mantiene alejada del hijo de la infanta Elena, quien se ha quedado aislado en Londres. A finales de enero, Felipe de Marichalar se instaló en un apartamento del centro de la ciudad del Támesis para cumplir con sus prácticas universitarias. También Mar realizó las suyas en su tierra natal, Murcia, donde permaneció varias semanas en casa de su padre —quien rehizo su vida hace años y tiene dos hijos pequeños con su mujer actual—. Concretamente, Mar hizo sus prácticas en el Área Científica y Técnica de Investigación de la Universidad de Murcia, aunque hace algo más de un mes que las terminó y regresó a Madrid.

Fotos: GTRES/@martorres



Junto a estas líneas, Mar Torres en el balcón de casa de su madre y emocionada por los aplausos de sus vecinos a los sanitarios. A la derecha, Mar con Felipe de Marichalar, a quien conoció, en 2014, en un internado de Sigüenza (Guadalajara)



ARIADNE ARTILES SE RECUPERA TRAS DIECIOCHO DÍAS CON EL VIRUS

«Ya estoy de vuelta a la vida, después de momentos de angustia e incertidumbre»

A pesar de los momentos complicados que atraviesa España por la pandemia, poco a poco, se van recuperando los enfermos. Es el caso de Ariadne Artiles: «Empieza mi cuarentena, después de casi dieciocho días en la cama con un virus que te arrastra y te hace creer que vas a desaparecer del mapa», ha anunciado la modelo. «Ya puedo decir que estoy de vuelta a la vida, después de algunos días de angustia e incertidumbre», ha confesado Ariadne.

Sin embargo, la canaria continúa otro reto difícil: el que lidia con su hija, Ari, de dos años. «Ya no sé donde meter las ganas de besar a mi bebé. Ella se roza conmigo para sentirme un poco más cerca y necesita un abrazo como agua de mayo, pero se está portando como una campeona», ha contado la modelo sobre las restricciones que debe seguir. Sin embargo, su pequeña, fruto de su relación con el empresario José María García Fraile —a su vez, hijo del famoso periodista deportivo de mismo nombre—, ha entendido la situación: «Los niños son más listos de lo que creemos», ha afirmado Ariadne, que también ha insistido en el confinamiento para frenar la curva de contagios. «Quédate en casa, aunque te sientas bien».

Fotos: @ariadneartiles



Junto a estas líneas, Ariadne Artiles. A la derecha, el mensaje con el que ha revelado su contagio. Abajo, dos imágenes de la modelo con su hija, Ari, que cumplió dos años a finales de enero. La pequeña es fruto de casi una década de amor de Ariadne con el empresario José María Fraile

 **ariadneartiles** • Hoy empieza mi cuarentena, después de casi 18 días en la cama con un virus que te arrastra y te hace creer que vas a desaparecer del mapa. Hoy ya puedo decir que estoy de vuelta a la vida después de algunos días de angustia e incertidumbre pero todo ha pasado. Lo bueno es que ya puedo respirar mejor y sé que saldremos de esta. Lo malo es que ya no sé donde meter las ganas de besar a mi bebé. Ella se roza conmigo cada vez que puede para sentirme un poco más cerca y necesita un abrazo como agua de mayo, pero se está portando como una campeona. Solo estoy aquí para deciros que de este virus  no se salva nadie, pero hay que intentar que no se contagie más gente de lo que ya estamos viendo.





NORMA DUVAL

«YO ME AISLÉ ANTES. PENSABA IR A LA CORRIDA DE ILLESCAS, PERO VI QUE ERA UN GRAN RIESGO»

La artista desmiente que su madre esté grave: «Tiene alzhéimer, que es terrible, pero está muy bien cuidada en mi casa»

NORMA Duval decidió aislarse en su casa antes de que se decretase el estado de alarma: «Tenía previsto ir a la corrida de toros de Illescas y no fui porque pensé que era un riesgo enorme. Yo veía venir lo que iba a pasar. Me quedé alucinada viendo las imágenes de los que venían de Italia, de Milán, de un foco de contagio impresionante, entrando en los aeropuertos españoles sin ningún tipo de control», asegura en conversación telefónica con ¡HOLA!. La artista señala que, «afortunadamente, estamos todos bien, y eso, hoy, es un lujo. Mis hijos y mis sobrinas están en sus respectivas casas y todos bien». También la madre de Norma, que vive con ella desde hace años: «He leído estos días que he dicho que mi madre está muy grave. No es verdad, mi madre tiene su enfermedad, que es degenerativa, y, lógicamente, sigue su curso. Tiene alzhéimer, que es terrible, pero, por lo demás, está estupenda, porque está muy bien atendida, por mí, que estoy

todo el día pendiente de ella, y por el personal de casa, que la cuida muy bien».

A Matthias Kühn, con el que mantiene una relación sentimental desde hace diez años, el aislamiento le ha cogido en Mallorca: «Él está bien y su madre, que es muy mayor, también, de momento. Uno de sus hijos estaba en Londres y ha vuelto; están allí confinados. Aunque él reside en Suiza, le pilló allí el estado de alarma y no se puede mover, claro. Y mejor que se quede ahí hasta que pase todo esto. No nos podemos ver, pero ¡esto es una causa de fuerza mayor tan grande! Tenemos que ser responsables», dice Norma rotunda.

En su opinión, lo bueno que vamos a sacar de todo esto es que «seremos más solidarios, porque nos habíamos vuelto muy egoístas; aprenderemos más en el prójimo y aprenderemos a ser felices, porque la gente, teniendo muchas cosas, en el fondo era muy infeliz».

Foto: GTRES



MADAME DE ROSA

SU VALIENTE MENSAJE TRAS DAR POSITIVO EN CORONAVIRUS

«Quiero recuperarme pronto para volver a ayudar en el hospital»

HACE dos semanas, Madame de Rosa nos anunciaba que dejaba temporalmente su trabajo como «influencer» de moda para ayudar en la crisis sanitaria del coronavirus como enfermera, profesión que dejó de ejercer hace siete años. Un gesto de valentía y generosidad que la ha llevado a contagiarse al estar en primera línea de batalla. «Tengo coronavirus, pero no os preocupéis. Estoy bien. Quiero recuperarme pronto para volver al hospital y seguir luchando», afirma Ángela, que asegura estar desolada: «No puedo evitar sentirme culpable, tengo la sensación de que he cometido alguna torpeza». Madre de un niño, Romeo, de siete años, Madame de Rosa tampoco oculta su impotencia por haber llevado el virus a su casa, ya que su hijo también presenta síntomas: «Siento que lo he expuesto».

Fotos: @madamedelarosa



«Mis hijos sienten fascinación por la Naturaleza y los animales y creo que ven a su abuelo como una especie de referente y héroe»



ODILE LA HIJA DE FÉLIX RODRÍGUEZ DE LA FUENTE, SE REENCUENTRA CON SUS RECUERDOS EN EL CUARENTA ANIVERSARIO DE LA MUERTE DE SU PADRE

HACE cuarenta años, concretamente, el 14 de marzo de 1980, Félix Rodríguez de la Fuente perdía la vida en un trágico accidente de avioneta, en Alaska. Cuando sucedió el fatal desenlace, Odile, la menor de sus tres hijas, nacidas de su matrimonio con Marcelle Parmentier, tenía siete años. Y ha sido precisamente ella, principal divulgadora de su legado, quien ha querido recordar con cariño a su padre en el cuarenta aniversario de su muerte, al tiempo que nos habla de su libro, «Félix, un hombre en la tierra».

—¿Quedaba algo por contar de tu padre que no conociera ya?

—Sí. La mayoría de la gente lo recuerda como el «amigo de los animales», pero era, en realidad, un humanista que trató de despertar en nosotros la admiración por lo vivo y vaticinó muchos de los retos que hoy tenemos sobre la mesa.

—¿Y cómo era en su faceta personal y familiar?

—Una persona que disfrutaba de la vida e irradiaba entusiasmo por todo lo que hacía. Tremendamente cariñoso, muy humano y curioso por saber cómo nosotras, sus hijas, veíamos el mundo.

—Tenías siete años cuando murió. Tú perdiste un padre, ¿qué perdimos los demás?

—Alguien que sacaba lo mejor de cada uno y que nos propulsaba hacia una sociedad más empática.

—¿Cómo estaría viviendo la situación actual del mundo?

—Con mucha preocupación. Sobre todo por la infrautilización de los medios de comunicación, el auge de los populismos, el liderazgo mediocre de la mayoría de los políticos y la prevalencia de los intereses económicos sobre los científicos.

—Eres madre de dos niños, Claudio, de diez años, y Jaime, de siete, que no han llegado a conocerlo. ¿Qué saben de él?

—Mis hijos sienten fascinación por la Naturaleza y los animales y creo que ven a su abuelo como una especie de referente y héroe.

—¿Cómo estaría él con sus nietos?

—Tuvo tres hijas y, mira por donde, ahora tiene cinco nietos varones, con los que seguro que habría disfrutado como un enano.

Texto: ENRIQUE J. SUERO
Fotos: EFE/GETTY IMAGES



Arriba, Odile, la menor de las tres hijas de Félix Rodríguez de la Fuente, fotografiada junto a un retrato de su padre. El inolvidable presentador de «El hombre y la Tierra» falleció en un accidente de avioneta, el 14 de marzo de 1980, a los cincuenta y dos años de edad. Sobre estas líneas, una imagen del naturalista y su mujer, Marcelle Parmentier, con sus tres hijas, Leticia, Mercedes y Odile, tomada en el año 1975



GENOVEVA CASANOVA PASEOS CON SU MEJOR «GUARDAESPALDAS»

«Cuando el mar está revuelto, busca la calma de las profundidades en lo más hondo de ti», es su mensaje ante el confinamiento

En la imagen, Genoveva Casanova, cubriéndose con un fular, en los primeros días de marzo, durante uno de sus paseos con su impresionante pastor suizo, llamado «Taj», por las calles de Madrid, antes de que se decretara el estado de alarma en España

GENOVEVA Casanova no ha querido saltarse ninguna de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud para intentar evitar ser parte de las estadísticas que cuentan cada día el número de positivos por coronavirus.

En los primeros días de marzo, la exmujer de Cayetano Martínez de Irujo asistía a uno de sus últimos actos públicos, acompañando a sus hijos, Luis y Amina, a la Real Academia de Medicina, durante la ceremonia en la que su padre recibió una medalla de honor por su trabajo en la Casa de Alba. Desde entonces, ha adoptado las medidas preventivas impuestas por las autoridades para salir a la calle, en un esfuerzo desesperado por frenar la pandemia.

En «soledad», la mexicana protagonizó una de sus últimas caminatas por

las calles de Madrid, llevando consigo a «Taj», un impresionante pastor suizo de color blanco, que se ha convertido en su incondicional guardaespaldas durante sus paseos, y es toda una estrella en redes sociales, donde tiene su propio perfil, que cuenta con cientos de seguidores.

Durante el confinamiento, la mexicana está dedicando gran parte de su tiempo a ejercitar su cuerpo y su mente, organizando sesiones de juegos o practicando yoga —una disciplina de la que se ha convertido en una gran aficionada desde hace tiempo—, como ella misma ha compartido en sus redes, junto a una emotiva reflexión, ante estos tiempos de incertidumbre: «Cuando el mar está revuelto, busca la calma de las profundidades en lo más hondo de ti».

Foto: RAMPRESS



MALÚ MONTAÑA RUSA DE EMOCIONES EN LA RECTA FINAL DE SU EMBARAZO

«Estoy todo el día comiendo o llorando... ¡Tengo las hormonas...!»

PESE a su discreción con sus temas personales, Malú ha compartido su estado en la recta final de su embarazo: «Estoy cada vez más gorda, ya con barrigón. Hay días que estoy más cansada y cuesta respirar un poco, pero estoy encantada», ha manifestado ante la inminente llegada de su primer bebé con Albert Rivera. Se trata de una espera que los futuros papás están llevando con especial apetito. «In-

tentamos cuidarnos, porque las tardes son largas... ¡pero nos aburrirnos y no paramos de comer!», ha desvelado Malú, quien vive una montaña rusa de emociones: «Estoy todo el día comiendo o llorando, porque me da mucha pena todo lo que está pasando. ¡Tengo las hormonas...!», ha confesado la cantante, que acaba de cumplir treinta y ocho años.

Fotos: STUDIO24/@malu





MARÍA F. RUBÍES NOS HABLA DE SU EMBARAZO, UN SUEÑO HECHO REALIDAD, EN TIEMPOS DIFÍCILES

EN medio de los momentos complicados que estamos viviendo y de los tristes datos que no paran de llegar sobre el avance de la pandemia del coronavirus, también hay buenas noticias, como la que daba la semana pasada la «influencer» María F. Rubiés al desvelar que está esperando su primer hijo. Casada desde 2018 con el odontólogo Manuel Losada, ha recibido esta buena nueva como una sorpresa, después de haber atravesado el año pasado un duro golpe, al sufrir un aborto involuntario. Finalmente, y casi por sorpresa, como nos confiesa, la vida le ha dado una gran alegría y está embarazada de catorce semanas.

—**Hola María, ¿cómo estás llevando el embarazo?**

—Estamos muy contentos y, la verdad, ya estoy mucho mejor. He pasado un primer trimestre bastante regular, con náuseas, mareos y muy malas y pesadas digestiones, pero ya estoy mucho mejor.

—**Es una buena noticia que llega en un momento muy complicado, ¿te da un poco de miedo esta situación?**

—No me da miedo por mí, me da miedo por cómo nos está afectando a todos de una manera u otra. El alcance tan grande que esto está teniendo me asusta y, por otra parte, me entristece.

—**¿Estás tomando alguna medida de precaución especial?**

—Estamos en casa. Manu y yo empezamos la cuarentena el miércoles 11 de marzo y, desde entonces, no hemos salido, salvo un día para hacer la compra, que fue Manu, y otro día para ir al ginecólogo, porque tenía que hacerme unos análisis para el diagnóstico de alteraciones cromosómicas. Además, nos estamos lavando mucho las manos y estamos tomando vitaminas por si acaso.

—**¿Cómo reaccionasteis al saber que ibais a ser padres?**

—Pues nos enteramos casi por casualidad. Fui en enero a conocer a la que es hoy mi ginecóloga para que me aconsejase, ya que, después del aborto, había tenido unas reglas irregulares y nos apetecía volver a intentarlo. Y en esa primera consulta me dijo que me hiciera un test de embarazo porque podría estar ya embarazada... y lo estaba, así que, ¡imagínate nuestra sorpresa!

—**¿Qué te pasó?**

—Tuvimos un aborto diferido, en agosto del año pasado. Lo más frustrante fue que mi cuerpo no tuvo alarmas de estar sufriendo un aborto. Por suerte, no tuve que someterme a ningún legrado y, aunque fue una experiencia un poco desagradable y triste, enseguida entendí que, si no tenía que venir, era porque no tenía que ser, que la Naturaleza es muy sabia.

—**Este embarazo será como un sueño hecho realidad, ¿no?**

—Sí, al principio tuvimos un poco de miedo, por nuestra experiencia anterior, y por eso quisimos ser cautos, pero ahora mismo, que está yendo todo tan bien, ¡estamos muy ilusionados!

Texto: CRISTINA OLIVAR
Fotos: ALBUM PERSONAL



«No me da miedo por mí, sino por cómo nos está afectando a todos. El alcance tan grande de la pandemia me asusta y me entristece»

Sobre estas líneas, un primer plano de la «influencer» María F. Rubiés, una de las más seguidas en redes sociales. Arriba izquierda, posa con su marido, Manuel Losada. Bajo estas líneas, dos imágenes del enlace de María y el odontólogo, celebrado en febrero de 2018





LA DECLARACIÓN MÁS ROMÁNTICA DE DAVID BUSTAMANTE A YANA OLINA: «ERES EL AMOR DE MI VIDA»



EN estos difíciles momentos, también hay tiempo para las celebraciones. Hace unos días, la bailarina Yana Olina, a quien conoció en «Mira quien baila», cumplía años y lo festejaba en casa con su «persona favorita»: David Bustamante, al lado de quien está viviendo el confinamiento. En esta fecha tan especial, el cantante ha querido «gritar» su amor a los cuatro vientos con unas bonitas palabras: «Un día me dijiste que yo era tu persona favorita. Nunca nadie dijo tanto de una forma tan bonita... Hoy es el segundo cumpleaños que podemos dedicarnos entre abrazos tan sinceros como el hecho de besarnos... Siempre tuyo y sin reservas y, pase lo que pase, eres el amor de mi vida, eres un punto y aparte... Feliz cumpleaños, vida mía, y gracias por hacer que sean especiales todos y cada uno de esos buenos días».

Fotos: @yanaolina/EP



JOSÉ CAMPOS EXMARIDO DE CARMEN MARTÍNEZ-BORDIÚ, SUFRE UN ICTUS

HACE unos días, José Campos, exmarido de Carmen Martínez-Bordiú (derecha), era ingresado en un hospital de Santander. Un internamiento que nada tenía que ver con el coronavirus, sino con el infarto cerebral que, como anunció, había sufrido: «Un ictus. Poco a poco...», escribía en sus redes junto a una imagen (arriba) en la que demostraba que ya se está recuperando, gracias a los cuidados del personal sanitario y de su mujer, Marián Sousa, que no solo se ha convertido en su salvadora, sino en el pilar indispensable para superar el susto. El ictus ha hecho parar forzosamente al cántabro, pero hay personas que le enseñan que hay que seguir luchando, como su hija, Martina, de cinco años, a quien llama su «profesora» y que vino al mundo poco después de su boda con Marián, celebrada el 18 de junio de 2014.

Fotos: @josecampos3375/PABLO HOJAS



Trabajó como auxiliar de enfermería hace treinta años

PAZ PADILLA SORPRENDE COMO COSTURERA PARA AYUDAR A SUS EXCOMPAÑEROS SANITARIOS

«Es algo emocionante, cada dos por tres se me saltan las lágrimas»

EL desabastecimiento de material sanitario es uno de los grandes problemas que han aparecido en la crisis del coronavirus. Las mascarillas son un elemento imprescindible para la protección de los trabajadores que están más expuestos al virus y, sin embargo, escasean. Ante la carencia de este elemento, ha surgido un movimiento solidario de ciudadanos, «Rendirse no es una opción», con el objetivo de confeccionarlas en sus propias casas. Y Paz Padilla, que trabajó como auxiliar de enfermería hace treinta años, es una de las que ha mostrado su sorprendente faceta como costurera para ayudar a sus excompañeros sanitarios.

—Cuéntanos en qué consiste esta iniciativa.

—Es una iniciativa del Instituto Superior de Formación Profesional Sanitaria Claudio Galeno para reclutar personal, entre sus estudiantes y gente que quiera colaborar, y crear una red de costureras voluntarias por toda España. Necesitamos la materia prima, que son las telas, y hay muchos empresarios que nos las han donado, así que en mi familia ya nos hemos puestos manos a la obra.

—¿Estás haciendo mascarillas con una máquina de coser?

—Sí. Y con mucha protección: mi mascarilla, guantes, bata, gorro para el pelo y gel desinfectante. Es una manera de ayudar y no sentirme impotente. Estamos encerrados, pero al menos aportamos nuestro granito de arena. Hay muchísima gente que quiere colaborar, vamos, que no me da tiempo casi ni a comer, porque estoy organizando grupos. Como lo publico en Instagram, se ponen en contacto conmigo de todos lados. Es algo emocionante, cada dos por tres se me saltan las lágrimas viendo las ganas que tiene todo el mundo de ayudar. Una de las cosas que se había perdido y que se ha recuperado con todo esto es la solidaridad entre los vecinos.

—¿No estás yendo a la televisión estas semanas?

—No. Yo estoy en casita, como hay que estar.

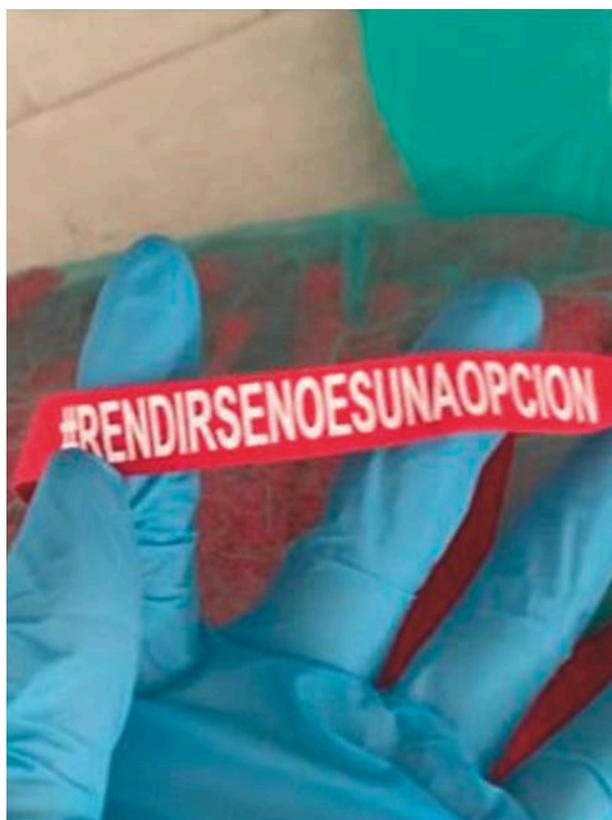
—¿Tú eras enfermera?

—No, yo soy técnico en dietética y nutrición y después hice el curso de auxiliar, pero hace treinta años que dejé de trabajar. Ha cambiado mucho todo y muchas veces me digo «esto no se hacía así», así que colaboro como puedo.

—¿Sigues manteniendo el contacto con tus excompañeros?

—Sí, tengo amigas que son enfermeras y siguen trabajando. Hablo con ellas a través de un grupo de WhatsApp y la situación es muy crítica.

Fotos: @pazpadilla



«Una de las cosas que se había perdido y que se ha recuperado con todo esto es la solidaridad entre los vecinos»

Paz Padilla ha sacado su lado más solidario para ayudar en la crisis sanitaria, sumándose al movimiento «Rendirse no es una opción» (izquierda), para confeccionar mascarillas caseras. Arriba, una hasta ahora inédita imagen de la presentadora, ante su máquina de coser





Tras vencer al cáncer, la mujer de Pablo de Hohenlohe dejó su trabajo en la industria del lujo y se convirtió en gurú del «mindfulness»

MARÍA DEL PRADO LOS CONSEJOS DE LA «PRINCESA DE LA MEDITACIÓN» PARA PASAR LA CUARENTENA

«Estamos siempre mirando al futuro y al pasado. Ahora es momento de vivir el presente. Recomendando leer, disfrutar de un baño, pasar tiempo con nuestros hijos y cocinar»

HACE una década, a María del Prado le diagnosticaron un cáncer de mama. Entonces, su vida dio un giro de 180 grados. La mujer del príncipe Pablo de Hohenlohe cambió su alimentación y su rutina de ejercicio y comenzó a practicar yoga y «mindfulness». Ya curada de la enfermedad, renunció a su trabajo en una firma de lujo y empezó a trabajar como consultora en meditación.

«Yo juzgué mi enfermedad como algo malísimo y al final ha sido una bendición. Me enseñó el camino a mi vocación», explica a ¡HOLA! «Y con esta pandemia ocurre lo mismo. Tenemos que tomarnos el confinamien-

to como una oportunidad. Si no puedes salir fuera, métete dentro... dentro de ti mismo», nos dice desde su encierro en su casa de Marbella. «La gente siempre dice que no tiene tiempo para meditar. Este es el momento perfecto para empezar».

María está ofreciendo su ayuda de manera telemática. Todos los días, a las nueve y media de la mañana, imparte sesiones de meditación gratuitas a través de Instagram (@mariadpm), en las que utiliza música, expresión corporal, baile... «Esta es mi humilde manera de ayudar a otros... y de ayudarme a mí misma, porque todo lo que explico en mis sesiones también

me lo estoy diciendo a mí». Estos son algunos de sus consejos para «no perder la cabeza» durante la cuarentena:

APRENDE ALGO NUEVO...

«Ahora yo no tengo ayuda en casa y me ha venido fenomenal. No solo porque aprecio mucho más el trabajo que antes hacían otros por mí, sino también porque he aprendido a hacer cosas nuevas: limpio, friego, cocino. Me estoy sorprendiendo a mí misma».

... Y TAMBIÉN ABÚRRETE

«Al principio todo es una novedad: salimos a aplaudir al balcón, nos

apuntamos a clases de meditación y yoga, reuniones virtuales... Estamos acostumbrados a la superproducción y la hiperactividad y sentimos que, si no estamos ocupados, no somos válidos. También hay que saber aburrirse. No pasa nada por quedarse un día tirado en el sofá».

ACEPTA LA SITUACIÓN

«Aunque suene mal, hay que rendirse a que no podemos cambiar esta situación. No nos queda más remedio que aceptarla. Veo a mucha gente crispada, enfadada, buscando culpables o echando culpas a los políticos... Ahora mismo, todo eso no sirve de nada».





Arriba, María del Prado meditando en su casa de Marbella. En la otra página y debajo, junto a su marido, el príncipe Pablo de Hohenlohe. «Cada mañana, cuando nos levantamos, escribimos en un diario lo que sentimos y pensamos. Es divertido, pero también muy terapéutico», nos revela María, que es consultora de «mindfulness»

VIVE EL PRESENTE

«Estamos siempre mirando al futuro y al pasado. Ahora es momento de vivir al presente y de sentir con los sentidos lo que hacemos en cada momento. Hay que aprovechar lo que tenemos a mano: leer, disfrutar de un baño, pasar más tiempo con nuestros hijos, cocinar».

CUIDADO CON TANTA INFORMACIÓN

«Yo, personalmente, intento mirar cada vez menos las noticias y el WhatsApp. La sobrecarga de información puede generar ansiedad. Es mejor leer los periódicos o ver los telediarios una sola vez al día, pero no estar todo el día enganchado a internet o a la tele porque entonces puedes caer en el desasosiego».

RIÉTE, INCLUSO DE TI MISMO

«Cuando todo se está cayendo fuera, es bueno reírse, incluso de uno mismo. Así se sufre menos. Es fundamental ver el lado bueno a todo, pero sin caer en el positivismo».

HABLA DE TUS SENTIMIENTOS

«En casa tenemos un diario en la mesa donde desayunamos, en la cocina, y está abierto. Cada mañana, cuando nos levantamos, mi marido, mis hijas y yo escribimos lo que sentimos y pensamos ese día. Es divertido, pero también terapéutico».

Texto: MARTÍN BIANCHI
Fotos: LUCÍA JIMÉNEZ MUGUIRO





AMANCIO ORTEGA, HOMENAJEADO EN SU CUMPLEAÑOS POR EL PERSONAL SANITARIO, A LAS PUERTAS DE SU CASA

El pasado sábado 28 de marzo, Amancio Ortega recibió una felicitación por su ochenta y cuatro cumpleaños muy especial, a modo de gracias. Un grupo de sanitarios fueron con sus ambulancias a las puertas de su casa, en La Coruña, para agradecerle la ayuda que está ofreciendo a toda España al donar cientos de miles de mascarillas y destinar sus fábricas a producir material sanitario. Se ha comprometido a realizar como mínimo un envío semanal y su ayuda va llegando, de forma gratuita. No solo los sanitarios y sus vecinos han querido agradecerle su trabajo: en muchos balcones de nuestro país un aplauso y el «Cumpleaños feliz» fueron dirigidos a él a las nueve de la noche.



LA FUNDACIÓN ESTHER KOPLOWITZ DONA CINCO MILLONES DE MASCARILLAS

La Fundación Esther Koplowitz ha realizado una donación de cinco millones de mascarillas, que se repartirán de acuerdo a los criterios del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, entre los distintos hospitales de España, para luchar contra la propagación del coronavirus. La empresaria Esther Koplowitz lleva más de veinticinco años realizando una extraordinaria labor filantrópica centrada tanto en ayudar a los más desfavorecidos de la sociedad como en el apoyo al avance científico y la investigación biomédica, sin olvidar numerosas acciones de fomento de la educación, la cultura y el arte, a través de la Fundación Esther Koplowitz, creada en 1995. Una labor por la que ha obtenido varias distinciones, como la Cruz de Oro de la Solidaridad Social.

GELETE NIETO ENVÍA CARTAS DE ÁNIMO A LOS PACIENTES EN AISLAMIENTO A TRAVÉS DE LA FUNDACIÓN DE SU PADRE



Una de las iniciativas que más ha tocado el corazón de la gente ha sido la de enviar cartas a los pacientes en aislamiento. A las miles de cartas de ciudadanos anónimos se han sumado las que Gelete, hijo de Ángel Nieto, ha enviado a través de la fundación de su padre. «Era una iniciativa que ya estaba en marcha en las redes sociales y, desde luego, nos quisimos unir a ella desde el primer momento», afirma. «La idea no es nuestra, pero nos llegó a través de una chica que trabaja con nosotros. Canalizamos los mensajes, cartas, chistes, anécdotas o dibujos que nos envían a la fundación a través del correo gelete@fundacionangelnieto.org, y nos encargamos de mandarlos a los hospitales, que, de momento, son cuatro en la Comunidad de Madrid», explica.

JORGE CREMADES UTILIZA SU HUMOR PARA CONSEGUIR MÁS DE 120.000 EUROS



Hace solo unos días, el «influencer» Jorge Cremades formó una alianza con PopCont para lanzar la campaña «YoMeQuedoEnCasa», con el objetivo de concienciar a los ciudadanos sobre la importancia de hacer caso a las instrucciones de las autoridades sanitarias. Además, Cremades comenzó una iniciativa de «crowdfunding» con el objetivo de apoyar a la Sanidad pública española con el «hashtag» «YoAyudoDesdeCasa». Su interés era conseguir 100.000 euros para el Hospital de La Paz, de Madrid, uno de los más afectados en estos momentos. En cuestión de pocas horas, llegó a recaudar más de 120.000 euros. «Voy a ir a por los 200.000», anunció durante una intervención en el programa «Espejo público». Todo el dinero recaudado se destinará a material sanitario.

CLARA ALVARADO, ACTRIZ DE «LA CASA DE PAPEL», VUELVE A LA ENFERMERÍA



Días antes del estreno de la cuarta temporada de «La casa de papel», serie en la que intervino, Clara Alvarado ha decidido poner su granito de arena. La extremeña ha retomado sus conocimientos de Enfermería, carrera que estudió en la Universidad Complutense de Madrid, antes de volcarse en su carrera de actriz. «Nunca pensé que bajaría de esto y mira. Decidí ponerme la bata de enfermera hará hoy dos días. Básicamente, estoy haciendo esto por una cuestión ética y moral. No podía quedarme en casa de brazos cruzados sabiendo que se necesitaba ayuda y que hay gente que lo está pasando realmente mal», ha declarado Clara a EFE. «Tenía claro que no se podía mirar hacia otro lado y quería ir a un lugar donde pudiera ser útil», explica la actriz.

PENÉLOPE CRUZ Y JAVIER BARDEM DONAN 100.000 GUANTES Y 20.000 MASCARILLAS AL HOSPITAL DE LA PAZ, DE MADRID



Penélope Cruz y Javier Bardem han donado al hospital madrileño de La Paz cien mil guantes de nitrilo y veinte mil mascarillas FFP2 para los sanitarios. En un texto difundido en su cuenta de Instagram, la actriz reconoce que la compra ha sido posible gracias a la ayuda logística del grupo textil Inditex, de Amancio Ortega. Además, conocedores de que la situación es desesperada, promete, junto a su marido, conseguir más ayuda «Aún con las enormes dificultades para obtener y llevar a sus destinos tales herramientas sanitarias fundamentales, tenemos la esperanza de que en un tiempo breve podamos donar otros materiales tan necesarios en esta crisis», aseguró Penélope, que agradece el trabajo de «todas las heroínas y héroes anónimos que ponen en riesgo su propia salud para ayudar».

MANGO DONA DOS MILLONES DE MASCARILLAS PARA COMBATIR LA PANDEMIA



Mango, la compañía fundada y dirigida por el empresario Isak Andic, ha anunciado que va a donar dos millones de mascarillas para la Sanidad española. La empresa textil va a distribuir el material sanitario utilizando su propia logística a través de los hospitales de España. La cadena de moda, que tiene su almacén logístico para todo el mundo en Lliçà d'Amunt (Barcelona), se ha visto obligada a cerrar todas las tiendas del país y de gran parte del mundo por la crisis del COVID-19. Pero, en un comunicado hecho público, apuntan que seguirá abierta para ayudar a muchos de los hospitales que se encuentran con escasez de material médico. También añaden que la distribución del material la harán siguiendo las indicaciones del Ministerio de Sanidad.

LA AYUDA DE MARÍA G. DE JAIME Y TOMÁS PÁRAMO PARA CONECTAR A AFECTADOS POR EL VIRUS



A través de su poder como «influencer», María G. de Jaime y Tomás Páramo han promovido la campaña «Acortando la distancia», para ayudar a enfermos, tanto en hospitales como en residencias. Esta iniciativa, creada por la «instagrammer» @MiEnfermeraFavorita y apoyada también por @LaVecinaRubia, ha conseguido teléfonos móviles y «tablets» para que los pacientes ingresados puedan comunicarse con sus seres queridos. En los primeros tres días de movilización se han conseguido dos mil dispositivos móviles y otros doscientos «mifis» — que es como se conoce a los «router» inalámbricos que actúan como Wifi portátil —, en colaboración con compañías telefónicas y otras empresas ajenas a las comunicaciones. Los primeros de esos aparatos ya han sido distribuidos en el Hospital 12 de Octubre, de Madrid.

EL CORTE INGLÉS DONA LA ROPA DE CAMA DEL HOSPITAL LEVANTADO EN IFEMA



El Corte Inglés ha realizado una donación de ropa de cama, sábanas y ropa nueva higienizada para el hospital temporal que se ha levantado en el recinto ferial de Madrid (Ifema), a través de la Fundación Ramón Areces. Marta Álvarez, presidenta de los grandes almacenes, y su hermana Cristina, patrono vicepresidente de dicha fundación, están al frente de esta operación, que han realizado en tiempo récord. En cuestión de días, los pabellones 5, 7 y 9 se han convertido en el hospital más grande de España gracias a la labor del ejército, el Summa, el Samur y puede llegar a tener una capacidad de 5.500 camas.

NATALIA SÁNCHEZ Y MARC CLOTET RECAUDAN MÁS DE 230.000 EUROS PARA INVESTIGACIÓN



La actriz Natalia Sánchez ha sido una de las primeras en animar a colaborar con la investigación que capitanea su suegro, el doctor Bonaventura Clotet, a través de la iniciativa #yomecorono. El Hospital Germans Trias i Pujol, de Badalona; la Fundación de

Lucha Contra el Sida y la Fundación Irsicaixa recaudan fondos para poder trabajar en una vacuna. «Es hora de demostrar de lo que somos capaces como sociedad... Tenemos la suerte de que en nuestro país contamos con uno de los mejores equipos de investigación médico-científica a nivel mundial y son nuestros científicos los que han lanzado un ensayo pionero en el mundo para acabar con el COVID-19», decía la actriz, que, junto a su pareja, Marc Clotet llevan recaudados más de 230.000 euros.

EL CHEF JOSÉ ANDRÉS ATERRIZA EN ESPAÑA PARA DAR DE COMER A LOS MÁS NECESITADOS



La ONG World Central Kitchen (WCK), puesta en marcha por José Andrés, el célebre cocinero español afincado en Estados Unidos, llega por primera vez a España para alimentar a quienes más lo necesitan durante la pandemia. El chef, portada del último número de la revista «Time» por su labor solidaria, ha comenzado a trabajar en Madrid, la comunidad más afectada, y en los próximos días lo hará en Barcelona y Valencia, aunque su propósito es cubrir todo el territorio nacional.

No es el único chef que ha puesto sus cocinas en marcha para ayudar. Mario Sandoval prepara comida en su restaurante, Coque, para dar de comer a comer a 33 familias, unas 140 personas en total, y Cristina Oria lleva sus platos a personal sanitario de hospitales.

No es el único chef que ha puesto sus cocinas en marcha para ayudar. Mario Sandoval prepara comida en su restaurante, Coque, para dar de comer a comer a 33 familias, unas 140 personas en total, y Cristina Oria lleva sus platos a personal sanitario de hospitales.

EUGENIA, HIJA DE LOS DUQUES DE ANJOU, COSE UNIFORMES DE MUÑECAS PARA RECAUDAR FONDOS



Con una buena dosis de ingenio, la mayor de las hijas de los duques de Anjou está ayudando. «Soy Eugenia, tengo trece años y he cosido a mano estos uniformes de muñecas Nancy y American Girl en honor a todos los médicos, enfermeros y auxiliares, que luchan

todos los días para salvar vidas en esta gran crisis... Me gustaría poder aportar mi granito de arena y donar cien por cien del dinero que consiga para colaborar con todas las personas que lo necesitan. El dinero se destinará al proyecto que ha puesto en marcha Laura Corsini (fundadora de Bimani) para confeccionar mascarillas y distribuir material entre los talleres voluntarios para que lleguen a los hospitales. Si quieres un uniforme, aquí te explicamos cómo: <https://forms.gle/3FD3qq6kfd1JaPML7>», es su mensaje.

SARA SÁLAMO E ISCO ALARCÓN SE «DESCORONAN» PARA AYUDAR



Sara Sálamo y su pareja, el jugador del Real Madrid Isco Alarcón, han creado la plataforma «Descoronate», con el objetivo de alcanzar 500.000 euros para comprar y donar material sanitario a distintos hospitales de España». Una iniciativa en la que ellos han donado una importante cantidad de dinero y que veía la luz la semana pasada, con una gran acogida, consiguiendo más de 65.000 euros en las primeras veinticuatro horas.

«Llevamos días dándole vueltas para ver de qué forma concreta podemos ayudar para frenar la curva», explicaban la actriz y el futbolista en sus redes sociales. La pareja ya se ha puesto en contacto con varios hospitales como el 12 de Octubre, de Madrid, o el hospital de campaña de Ifema.

«Llevamos días dándole vueltas para ver de qué forma concreta podemos ayudar para frenar la curva», explicaban la actriz y el futbolista en sus redes sociales. La pareja ya se ha puesto en contacto con varios hospitales como el 12 de Octubre, de Madrid, o el hospital de campaña de Ifema.

ANA BOTÍN DESTINA UN TOTAL DE TREINTA MILLONES DE EUROS PARA FRENAR LA PANDEMIA



A través del Banco Santander, entidad bancaria que preside, Ana Botín ha donado cuatro millones de euros para adquirir tanto respiradores como dos mil camas. Este material sanitario irá destinado para el hospital de campaña de Ifema.

«He hablado con la presidenta del Banco Santander y me ha anunciado una importante donación para la Sanidad madrileña», anunciaba Isabel Díaz Ayuso, presidenta de la Comunidad de Madrid.

También ha donado otro millón de euros para adquirir un millón de mascarillas que enviará al Ministerio de Sanidad. No es la única medida solidaria de la empresaria, quien ha anunciado la reducción de su sueldo y el del resto de la directiva del banco a la mitad para crear un fondo de 25 millones de euros para frenar el virus.



HISTORIAS CON CORAZÓN...

¡HOLA! EN LOS HOSPITALES

Sabemos que nuestra revista puede llegar a ser terapéutica, que puede ayudar a levantar el ánimo de los pacientes ingresados, acompañarlos y entretenerlos. Por eso, hemos puesto en marcha nuestra propia iniciativa: enviando ejemplares gratuitos de todos nuestros títulos a hospitales de toda España. Nos llena de felicidad saber que las revistas son recibidas con alegría y poder contribuir en esta lucha con lo que mejor sabemos hacer: emocionar, alegrar, entretener y compartir sueños. Los pedidos se reciben a través de distribucion@hola.com

EL PODER DE LA BELLEZA

Los grandes grupos de cosmética, como el conglomerado LVMH, L'Oréal, Bulgari, Estée Lauder y el español Puig, entre otros muchos, han reconvertido sus fábricas para producir geles hidroalcohólicos de manera masiva.

TODOS A COSER

Ante la extrema necesidad de mascarillas y batas sanitarias, además de la oleada de «modistas solidarias» anónimas que se han puesto «manos a la máquina», empresas del mundo de la moda, como la firma de calzado Pedro Miralles o la marca infantil Mayoral, están donando miles de mascarillas, guantes y batas desechables a los hospitales. En esta tarea también se han implicado las Fuerzas Armadas: en la Escuela Militar de Paracaidismo Méndez Parada de la base, de Alcantarilla (Murcia), se elaboran 500 mascarillas al día.

LÍRICA DESDE EL BALCÓN

En Madrid, Barcelona, Bilbao... son numerosas las ciudades en las que sopranos como María Zapata, Begoña Alberdi y Omayra salen al balcón cada noche para amenizar la cuarentena a sus vecinos cantando arias de ópera desde su balcón. La cubana Rafaela de la Caridad también regala sonetos de su tierra a sus vecinos bilbaínos.

HOY COCINO YO

Desde el «hashtag» #yotecocino se pone en contacto a personas dispuestas a cocinar con aquellos sanitarios que necesitan de estos servicios. La propuesta fue lanzada en Twitter por Juanjo Amorín, director de Edix, y debido a la enorme aceptación generada se está trabajando en la creación de una web para gestionar a los participantes.

HÉROES ANÓNIMOS

Por toda la geografía crecen los movimientos solidarios de jóvenes voluntarios que se ofrecen como canguros, para llevar la compra a sus vecinos o, como un grupo de Talavera, que fabrica viseras de protección para los sanitarios con impresoras 3D.



ARRIBA LOS CORAZONES

TODOS ADELANTE, CON ÁNIMO Y ESPERANZA

- 6 PROSPER Y MARTINE ASSOULINE, los «reyes» de los libros de lujo, nos reciben en su formidable dúplex del majestuoso Palais-Royal de París
- 16 DANI ROVIRA encuentra su mejor apoyo en Clara Lago tras iniciar su lucha contra el cáncer
- 18 LOS REYES DE ESPAÑA comparten las imágenes de un momento histórico durante su lucha contra la pandemia
- 22 KATHERINE SCHWARZENEGGER, entrevistamos a la hija escritora del famoso actor, casada con la estrella de Hollywood Chris Pratt
- 24 SIR NORMAN Y LADY ELENA FOSTER esquían en familia, en St. Moritz, antes del cierre de la estación
- 26 ANA DE ARMAS Y BEN AFFLECK viven su amor en la mansión del actor, en Pacific Palisades
- 28 LA FAMILIA REAL INGLESA, con Carlos de Inglaterra en cuarentena por coronavirus, sigue la crisis sanitaria en la primera línea
- 34 DORIA, la madre de Meghan, el nuevo apoyo de los Sussex en Los Ángeles
- 36 ALBERTO DE MÓNACO, primera entrevista tras dar positivo en la prueba del coronavirus
- 37 MARTA LUISA DE NORUEGA habla por primera vez de la tristeza de sus hijas tras la pérdida de su padre
- 38 ISABEL PREYSLER, emotivo recuerdo a su exmarido Carlos Falcó: «He sentido muchísimo su pérdida»
- 42 El legado de CARLOS FALCÓ: cinco hijos, palacios, viñedos y el mejor aceite del mundo
- 48 BELÉN RUEDA, cincuenta y cinco espléndidos años y reclusión junto a su nuevo amor, veinte años más joven
- 49 BLANCA SUÁREZ Y JAVIER REY, salida con «Pistacho» para continuar juntos la cuarentena
- 50 CRISTIANO RONALDO, las fotos del paseo familiar, en plena cuarentena, que han desatado la polémica
- 51 ALEC E HILARIA BALDWIN, un cumpleaños diferente junto a sus cuatro hijos
- 52 SURI CRUISE Y KATIE HOLMES, paseo con sus mascotas en Nueva York, la ciudad que ahora duerme
- 54 ANTONIO BANDERAS, confesiones en la soledad de su casa de Málaga
- 60 MELANIE, su rutina de ejercicios para mantenerse activa a los sesenta y dos años
- 61 DAKOTA JOHNSON Y CHRIS MARTIN, camino de tres años de noviazgo, en su romántico retiro de Malibú
- 63 CÓCTEL DE NOTICIAS
- 72 MARÍA DEL PRADO, los consejos de la «princesa de la meditación» para pasar la cuarentena
- 74 SIETE DÍAS
- 77 LAS IMPACTANTES IMÁGENES DEL PAPA rezando por el mundo, ante una plaza de San Pedro totalmente vacía
- 78 MUNDO SINGULAR
- 80 EL BUSCADOR DE SERIES
- 81 «THE CROWN», un rodaje a contrarreloj, con Lady Di como protagonista
- 82 PASATIEMPOS
- 88 MODA: BLANCA MIRÓ Y MARÍA DE LA ORDEN, la primavera de un tandem muy «cool»
- 96 ESTILO EN LA CALLE
- 98 TENDENCIAS
- 100 BELLEZA
- 102 SALUD
- 104 COCINA

© ¡HOLA! Queda prohibido reproducir cualquier trabajo literario o gráfico aparecido en esta revista sin previa autorización de la empresa editora, aun citando su procedencia.

¡HOLA!

www.hola.com

HOLA, S. L.

Fundadores:

Antonio Sánchez Gómez
Mercedes Junco Calderón
Eduardo Sánchez Junco

Presidente:

Eduardo Sánchez Pérez

Vicepresidentas:

Carmen Sánchez Pérez
Mercedes Sánchez Pérez

Secretaria del Consejo:

Carmen Pérez Villota

DIRECTOR:

Eduardo Sánchez Pérez

DIRECTORES ADJUNTOS: Carmen Sánchez Pérez,

Mercedes Sánchez Pérez, Belén Junco

SUBDIRECTORA: Roseta L. del Valle

COORDINADORA GENERAL DE REDACCIÓN:

Marta Gordillo

REDACCIÓN:

Tico Chao (Subdirector), Pilar Rubines (Adjunta a la dirección), Martín Bianchi (Redactor Jefe), Silvia Castillo (Redactora Jefe), Enrique Suero (Redactor Jefe), Cristina Olivar (Redactora), Antonio Dieguez (Redactor)

CONTENIDOS Y PROYECTOS ESPECIALES:

Uxua Mena (Subdirectora)

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: José de la Fuente

HOLA.COM:

DIRECTORA: Mercedes Urrea

SUBDIRECTORES: Carmen Martínez, Laura Longo, Raquel Sáez

DIRECTOR GENERAL DE NEGOCIO:

Javier Junco Aguado

PUBLICIDAD:

DIRECTORA COMERCIAL: Arancha González

DIRECTORA DE PUBLICIDAD: Eugenia Recio

SUBDIRECTOR MULTIMEDIA Y DELEGACIONES: Fernando Vega

SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD BARCELONA: Georgina Pares

DISTRIBUCIÓN Y MARKETING:

DIRECTOR DISTRIBUCIÓN Y TRADE MKTING: Juan Pablo Orelle

MARKETING: Pilar del Valle

SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:

Ramón Junco suscripciones@hola.com Tel. 91 781 18 20

SINDICACIÓN DE CONTENIDOS: Marian Bausá

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO FINANCIERO Y RR.HH.:

DIRECTORA: Cristina Corral

IMPRESIÓN:

Rotocobri, S.A.U. Ronda de Valdecarrizo,13, 28760-TRES CANTOS, MADRID. Printed in Spain. Depósito legal: M-15.539-2015.

ARI
ASOCIACIÓN
REVISTAS



Toda la correspondencia debe dirigirse a HOLA, S. L. Apartado de Correos núm. 6.082. 28080-MADRID. Atención al cliente y sugerencias: sugerencias@hola.com.

¡HOLA! (ISSN 0214-3895 USPS #715230) is published weekly by HOLA, S. L. Calle Miguel Ángel, 1. Madrid 28010 SPAIN and distributed by Arrowmail Corporate Services - 9825 NW 17th St - Miami, FL 33172 - Postage paid at Miami, FL and additional mailing offices. Postmaster: Send address changes to: HELLO, INC. 2153 Coral Way Apt 400 - Miami, FL 33145

«Gracias a todos los que trabajan sin descanso para salvarnos»



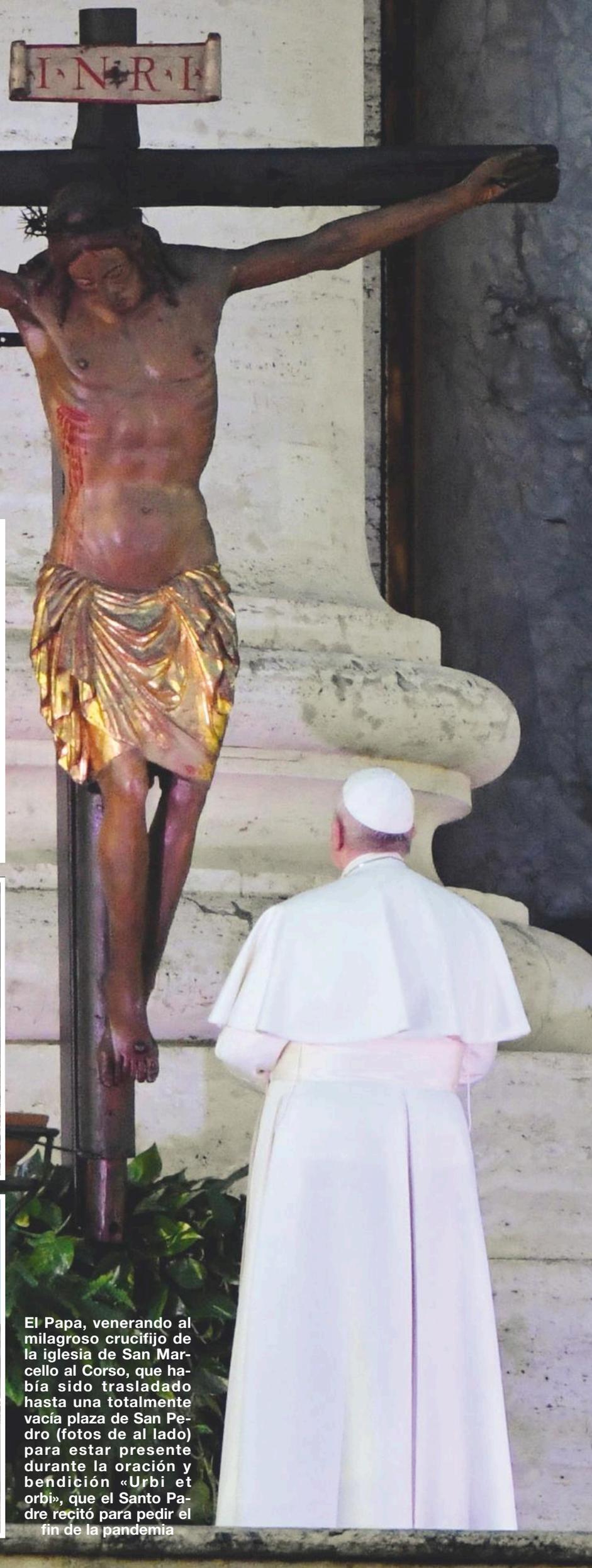
¡HOLA! es embajador honorario de la marca España

LAS IMPACTANTES IMÁGENES DEL PAPA REZANDO POR EL MUNDO, ANTE UNA PLAZA DE SAN PEDRO TOTALMENTE VACÍA

DENSAS tinieblas han cubierto nuestras plazas, calles y ciudades; se fueron adueñando de nuestras vidas, llenando todo de un silencio que ensordece y un vacío desolador que paraliza todo a su paso», fue el mensaje del Papa Francisco ante una plaza de San Pedro impactantemente vacía por el coronavirus, desde donde instó al mundo a «remar juntos» contra la pandemia. De forma excepcional, impartió la «Urbi et orbi» que se reserva tradicionalmente para Navidad, Pascua y la primera aparición de un Pontífice tras su elección. Por primera vez en la historia milenaria de la iglesia católica, el Sumo Pontífice dio en solitario esta bendición, cuyo significado en latín es «a la ciudad (Roma) y al mundo», ya que se trataba de la

fórmula habitual con la que empezaban las proclamas del Imperio romano. Francisco dedicó unas palabras a los «médicos, enfermeros, encargados de reponer los productos en los supermercados, limpiadoras, cuidadoras, transportistas, fuerzas de seguridad, voluntarios, sacerdotes, religiosas» y a todos aquellos «que comprendieron que nadie se salva solo». De ellos, dijo, que son ejemplo de valentía y generosidad porque, «ante el miedo, han reaccionado dando la propia vida». Normalmente, la plaza está abarrotada por decenas de miles de personas en los días importantes, y ese viernes, no había ni un alma, como evidencian las impactantes imágenes de esta página.

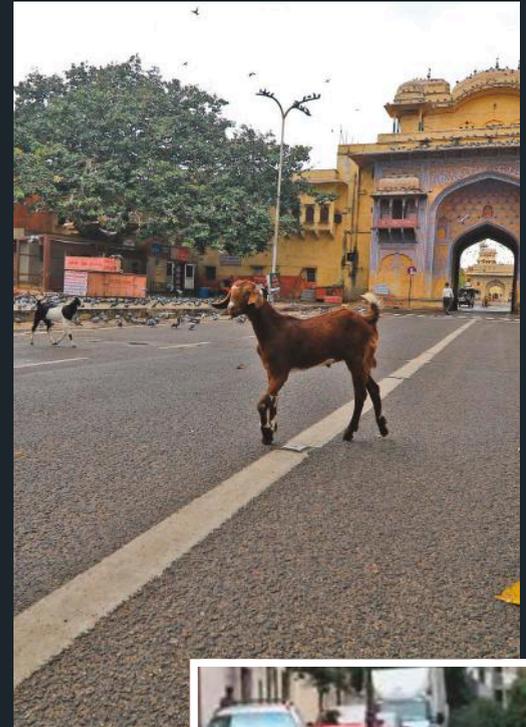
Fotos: AGENCIAS



El Papa, venerando al milagroso crucifijo de la iglesia de San Marcello al Corso, que había sido trasladado hasta una totalmente vacía plaza de San Pedro (fotos de al lado) para estar presente durante la oración y bendición «Urbi et orbi», que el Santo Padre recitó para pedir el fin de la pandemia



**MUNDO
SINGULAR**





EL MUNDO SIN NOSOTROS: LOS ANIMALES TOMAN LAS CIUDADES

Con un tercio de la población mundial confinada por la pandemia, las ciudades han enmudecido. Ya no hay ni rastro del ritmo frenético y, con este panorama, los habitantes que antaño campaban a sus aires donde antes no había edificios, han regresado. Quién podría imaginar hace unas semanas que en los canales de Venecia se podrían ver las aguas cristalinas e incluso delfines haciendo turismo (arriba). No es la única imagen curiosa que nos devuelve la sonrisa. Abajo, pavos reales y jabalíes por las calles de Madrid. Derecha, un puma paseando por un barrio de Providencia (Chile). En la otra página, ciervos pastando en Osaka (China), monos en Tailandia peleándose por comida, a falta de la que suelen recibir de los turistas, y cabras por la carretera en la India.





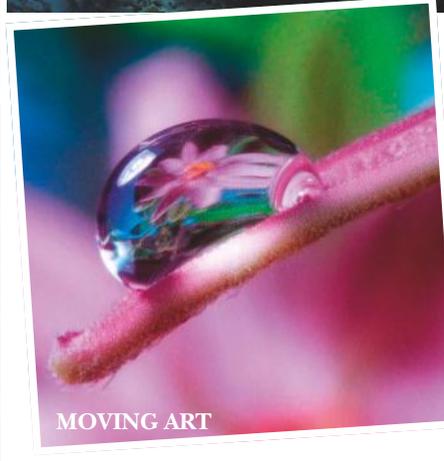
ANDES MÁGICOS



AMIGOS CANINOS



NUESTRO PLANETA



MOVING ART



LA TIERRA DE NOCHE



DINASTÍAS

LAS MEJORES DOCUSERIES PARA RODEARNOS DE LA NATURALEZA MÁS IMPRESIONANTE... SIN MOVERNOS DEL SOFÁ

Os proponemos esta semana las mejores series documentales de Naturaleza. Escenarios impresionantes, una fotografía espectacular, animales, ciudades, la Tierra de noche. Para ver en familia, con los más pequeños de la casa... En tiempos de aislamiento, cerremos los ojos y pensemos... ¡ahí fuera nos espera todo esto!

DINASTÍAS

Una gran producción de BBC Earth, narrada por Sir David Attenborough, ganador del Emmy en 2018 por «Planeta Azul II», que nos muestra la vida de cinco dinastías de animales extraordinarios y nos ayuda a entender el ciclo sin fin que lo envuelve todo.

Qué veremos: Los protagonistas del primer episodio, rodado en 309 días son los chimpancés. Del segundo, filmado en 254, lo son los pingüinos Emperador, que han establecido su colonia en uno de los lugares más inhóspitos del planeta: la Antártida. El siguiente está dedicado a los leones en las llanuras del Masai Mara. Liderado por una leona llamada «Char», el grupo tratará de sobrevivir a toda costa. Se rodó en 420 días. Los perros salvajes africanos son el foco central del cuarto episodio, filmado en 669 días, en Zambia, a orillas del río Zambeze. La serie documental cierra siguiendo a una tigresa llamada «Raj Behra», que cuida de su nueva camada de cachorros, en la exuberante jungla de la reserva de Bandhavgarh, en la India.

Episodios: 5

Dónde: Movistar+

ANDES MÁGICOS

Con el hilo conductor de los Andes, cuenta la historia de cinco personas y la conexión que tienen con los paisajes de la impresionante cordillera. Un recorrido desde Argentina hasta Colombia, en el que sus protagonistas exponen su lazo de unión con la montaña, cómo la cordillera afecta en su día a día, la belleza de las regiones que se encuentran bajo las mismas. Desde Ushuaia hasta Chile, Colombia... Ideal para los amantes de la Naturaleza, pero también para cualquier viajero apasionado que, sin duda, querrá conocer de primera mano el recorrido y la historia de sus comunidades.

Episodios: 6

Dónde: Netflix

AMIGOS CANINOS

Seis relatos personales que descubren los inquebrantables vínculos emocionales que se forman entre los perros y sus dueños en cualquier circunstancia. Una buena serie para ver en familia con los niños. Una peluquería canina en Japón, un refugio al aire libre en Costa Rica y una encargada de refugios en Nueva York son algunas de las historias que encontraremos en estos capítulos de cincuenta minutos.

Episodios: 6

Dónde: Netflix

NUESTRO PLANETA (ONE STRANGE ROCK)

Producida y dirigida por Darren Aronofsky y narrada por Will Smith, en su versión original, la serie documental de National Geographic es un fascinante relato construido a través de diez capítulos que detallan las particularidades de nuestro planeta, desde sus curiosidades geofísicas hasta los paisajes que lo adornan desde un punto de vista muy singular: el espacio exterior. Ocho astronautas cuentan sus experiencias y cómo desde allí han podido observar la extraordinaria historia de la Tierra como un lugar cuidadosamente interconectado. Un increíble viaje visual con una de las cinematografías más impresionantes que se han visto.

Episodios: 10

Dónde: Disney+

LA TIERRA DE NOCHE

Y del espacio volvemos a la Tierra para aprender de ella desde otra perspectiva: la noche. La innovadora tecnología permite ver la vida nocturna de animales de todo el mundo, desde leones en plena caza hasta murciélagos volando, la sabana, el fondo del mar e incluso lo que ocurre en las ciudades cuando el sol se oculta. Si te atraen los documentales de Naturaleza, merece la pena verlo.

Episodios: 6

Dónde: Netflix

MOVING ART

También en esta última plataforma podemos ver esta serie, ideal para el relax y la calma. El cineasta Louie Schwarzberg nos lleva de viaje por todo el mundo, mostrándonos paisajes espectaculares. «Moving Art» no tiene narración, sencillamente, vemos imágenes de la Naturaleza en la pantalla acompañadas de una música acorde a lo que se muestra. Cada capítulo, de los diecinueve que hay, es independiente y con una temática concreta: el océano, Islandia, África, las Islas Galápagos.



Antes de paralizar la grabación de la cuarta temporada debido a la pandemia

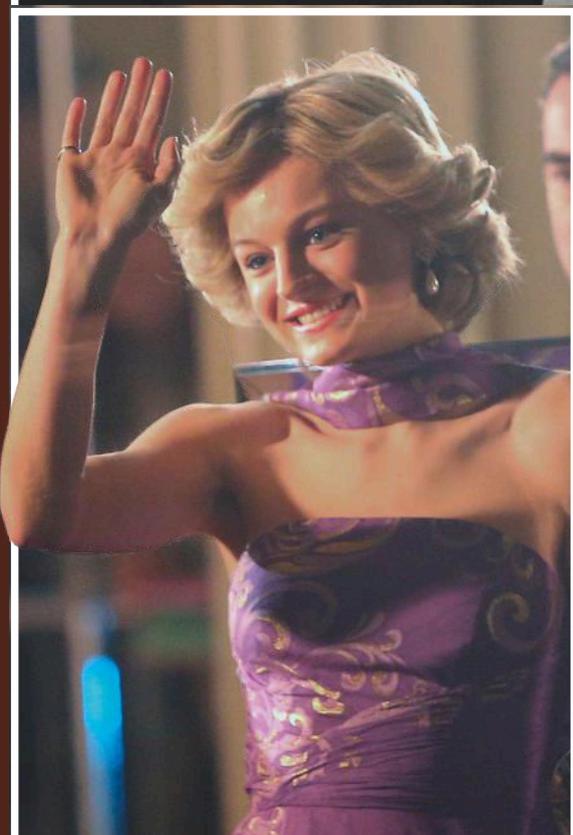
«THE CROWN» UN RODAJE A CONTRARRELOJ, CON LADY DI COMO PROTAGONISTA

DICEN los responsables de «The Crown» que los seguidores de la serie pueden estar tranquilos. Aunque la producción también se ha visto afectada por lo que está sucediendo y ha paralizado la grabación hace unos días —como muchas otras que se estaban llevando a cabo en el mundo—, las escenas principales ya están todas rodadas. Ha sido una filmación a contrarreloj durante las últimas semanas antes del parón obligado (el rodaje de algunas escenas en el valle de Arán, previsto para estos días, tendrá que esperar) para que la cuarta temporada pueda llegar a los espectadores en la fecha en

la que estaba prevista originariamente. En ella veremos por fin la aparición en escena de la esperada Diana de Gales, a la que da vida la actriz Emma Corrin (en esta página, recreando una visita de la princesa de Gales a la Royal Opera House, de Londres).

Y otra noticia que se ha sabido estos días sobre «The Crown» es que la serie sobre el reinado de Isabel II finalizará con la quinta temporada (interpretada por Imelda Staunton, tras Claire Foy y Olivia Colman) en lugar de extenderse a una sexta, como se preveía.

Fotos: AGENCIAS





Crucigrama

1											
2							■				
3						■					
4			■					■			
5					■					■	
6							■				
7		■						■			■
8				■							
9						■					

HORIZONTALES

1 Familiarizar. **2** Parte del ejército no activo. Rece, ruegue. **3** Deliné, esbocé. Pintor impresionista. **4** Instituto Cajal. Empleado como tratamiento de respeto. Amnistía Int. **5** Cierta infusión. Planta umbelífera. **6** Proporcionar refugio. Oye, formalmente. **7** Barandilla de separación. Conjunto de creencias de una religión. **8** Antiguo saludo romano. Comodidad material. **9** Espacio, lugar. Lengua germánica.

VERTICALES

1 Astucias o trampas. **2** Vallas, tapias. Precede al VII. **3** Se arriesga. La región más alta de la Tierra. **4** Consecuencia o resultado. **5** Número impar. Feria de arte contemporáneo. **6** Radiación ultravioleta. Donde se guarda la conserva. **7** Hipocorístico de Carmen. Y en inglés. **8** Sentimiento de hostilidad. Nota musical. **9** Licor de color caramelo. Tipo de botella. **10** Cien metros cuadrados. Protagonizó *Oficial y caballero*. **11** Parte del ojo. Tribunal Supremo (abrev.).

HORIZONTALES

1 Tipo de clima. **2** Interj. col. de sorpresa. Material de construcción. **3** Manifesté regocijo. Tarjeta para viajar. **4** Aliviar el picor. Lotería estatal. **5** Col., billete de mil pesetas. Formato musical. **6** Desconcierto. Quien posibilita algo. **7** Pieza de una cadena. Música insular española. **8** Acrónimo de nordeste. Col., pequeño, bajo. **9** Adornar con limpieza. Se ve en espejismos.

VERTICALES

1 Que profesa el islamismo (f.). **2** Contenida en la orina. Naipes valiosos. **3** Ciudad del sudoeste de Inglaterra. **4** Los ingleses lo toman a las 5. Antigua prenda masculina con faldones. **5** Goya por *Goya en Burdeos*. Local donde se despachan bebidas. **6** Al norte de California. **7** Harina cocida. Temperamento difícil. **8** Personas adoradas. Indica incredulidad. **9** Col., halago o adulación fingidos. Hermanos del padre. **10** Ascendentes de 2.º grado. **11** Pronombre plural. Apellido de una saga de periodistas.

1											
2						■					
3							■				
4								■			■
5		■							■		
6						■					
7								■			
8			■							■	
9							■				

Sudoku

Nivel medio

DEBERÁ COMPLETAR LOS CASILLEROS DE MANERA QUE CADA FILA, CADA COLUMNA Y CADA CUADRADO DELIMITADO POR LÍNEAS GRUESAS CONTENGA TODOS LOS NÚMEROS DEL 1 AL 9, SIN OMITIR NI REPETIR NINGUNO. CADA JUEGO SOLO TIENE UNA SOLUCIÓN POSIBLE.

		4			2			
3	6			5	8	2	9	
	2		7				3	4
	5	9		1		7		
					6		4	
	1	7	3	2		8	5	
5		2	1	6			7	
			9			3	1	
	9	3		4		5		

6		5		3		2	9	
				6			5	4
4		7	8	2				
5	3		4			9		1
				8	1		3	
	8	6		9				5
	7	4		5		3		6
8	6				7		2	
				1	2			7



Autodefinido

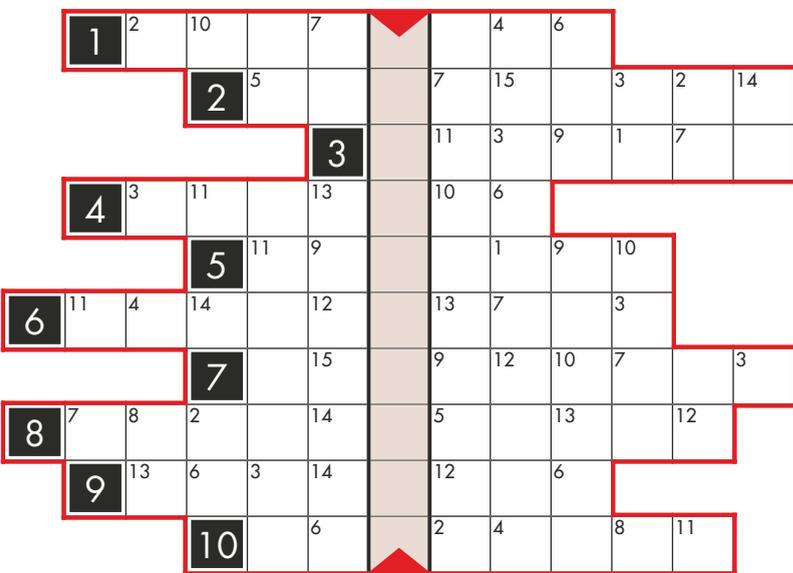
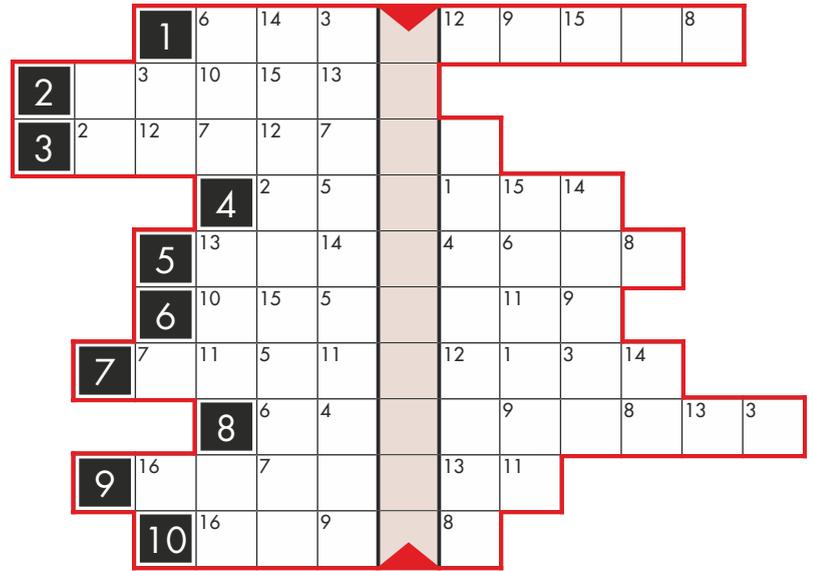
DESEO INTENSO		PUERCO	PRENDA DEL COCINERO	ETHAN ..., ACTOR	DESPUÉS DE	FUROR	GOTAS CON PENA	BONDADOSA	CAPTABA SONIDOS
ASCENDIENTE			ORDENADOR			CONTRARIO A HACER ALGO	PLURAL DE CONSONANTE	DÍGRAFO	
						AUREOLA			
ANIMAL SUBTERRÁNEO		CÓDIGO DE BARCELONA		ANTÓNIMO DE DESIDIA	CIUDAD DE CHINA				
		COL., RABIETA			NO ESCRITO				
			NOMBRE DE DOS ESTADOS DE EE.UU.			SUFJO DE COMER		OTORGA	
			OPTA AL GALARDÓN			LA DE AHÍ		CAETANO ..., CANTAUTOR	
SU NOMBRE						DAÑINO			HACEN SURCOS
HERMANA DE UNA COMUNIDAD RELIGIOSA						CIERTO EUFEMISMO			
		ONDA DE LAS AGUAS		DAN GUSTO AL ALIOLI			PUPITRE		
		RESONANCIAS					VEHEMENTE, FOGOSA		
ÁRBOL CON FLORES OLOROSAS	FASE DEL SUEÑO		INCAPAZ, TORPE			DAR GARANTÍA			
	ASIGNACIÓN		QUE TIENE SOLTURA						
						GRANDÓN DEL ZOO			... VIZA, PERIODISTA
						1050, EN ROMANOS			
PEQUEÑO ÁRBOL ORNAMENTAL	ENTIDAD SIN FINES DE LUCRO						EXISTEN		
	LEY						EL DANUBIO Y EL VOLGA		
INDICA EXTRAÑEZA		DECILITRO						GRAN BRETAÑA	
PREF., SUEÑO		PALANCA						PAGOS, TRIBUTOS	
				CAUSA DESCONOCIDA DE UN HECHO					
FRANCISCO ..., DIBUJANTE	VOZ DE LA VACA		DE MALA CONDICIÓN						... ROHMER, CINEASTA
	ZAPATO MUY PLANO								
MOVIMIENTO CONVULSIVO	MANGO								
	TUBERÍA EN EL TEJADO								OFICINAS EN LAS FRONTERAS
		CIUDAD REAL		CONDUCTO SANGUÍNEO	SU APELLIDO	ANTÓNIMO DE ARRIAR		CIERTO CONTINENTE	
				COMBUSTIBLE	ARMADURA			APURAR	
CONSERVA			CAER BOLITAS DE HIELO						400 EN NÚMEROS ROMANOS
ANIMAL DOMÉSTICO									IPSO FACTO
		REINA HOLANDESA HASTA 2013					HOMOSEXUAL		CHICA
		PRON. PERSONAL					ASUNTO INTRATABLE		
LIMAR			PRUDENTE					SIENTE CARÍO	
COL., QUE HACEN TRAVESURAS			PUNTO CARDINAL					COL., ¡CUIDADO!	
				FOTO EN 1.ER PLANO					ENCENDIDO EN APARATOS
				ADJ. POSESIVO					SOBRE
EN ABSOLUTO GRUPO DE NACHO CANUT		OBEDIENTE, SUBORDINADO				VILEZA			
					CÉLULAS DEL CEREBRO				



El horizontal

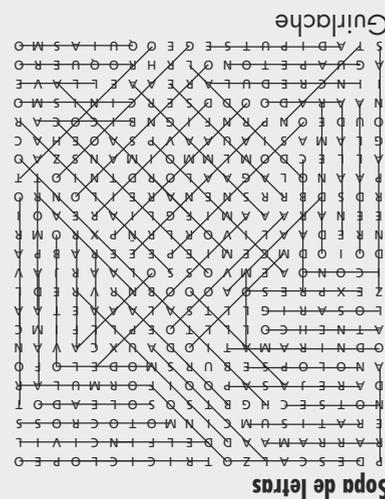
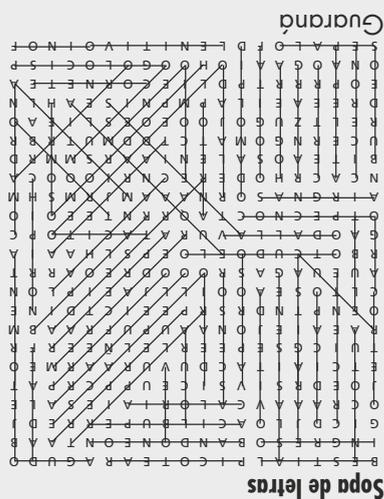
A cada letra le corresponde una cifra en cada casillero. ¡Descubre los enigmas!

- 1 Tipo de planta a la que pertenecen el trigo y el arroz
- 2 Mantelito de croché que se suele poner como adorno
- 3 Vehículo de dos ruedas desiguales y con tracción delantera
- 4 Chaqueta que usan los miembros de un equipo deportivo
- 5 Reptiles con caparazón que protege sus órganos internos
- 6 En ciclismo, conjunto de corredores que marchan en grupo
- 7 Dominar, poblar y administrar un territorio extranjero
- 8 Persona que escribe textos para radio o televisión
- 9 Planta perenne y bulbosa de fragantes flores de colores
- 10 Personaje bíblico que fue engullido por una ballena



- 1 Agente o causa que provoca una reacción en un organismo
- 2 Empresa productora de cava, situada en San Sadurn de Noya
- 3 Río que discurre por Budapest y desemboca en el mar Negro
- 4 Flor de la familia de las amarilidáceas, de olor fuerte
- 5 Vehículo de transporte público urbano y con trayecto fijo
- 6 Perturbación o trastorno del estado normal de una cosa
- 7 Ida a alguna ciudad, museo o lugar para estudio o recreo
- 8 Dar los datos personales necesarios para ser reconocido
- 9 Grupo de líneas que delimitan una figura o composición
- 10 Unidad de medida de masa que equivale a mil kilogramos

Soluciones



Sopa de letras

Dulce a base de almendras, típico de Aragón.



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| AFAMADA | DRACMA | MOLLA |
| AFERRAR | ENSALADA | MOTOCROSS |
| AGONIAS | ESFUMAR | MUSITAR |
| ALANO | ESPOLON | NARRAR |
| ALEVOSO | ESTUPIDA | OBJETIVO |
| AMARRAR | EXENTO | OCHENTA |
| APRENDIZ | EXPLOSIVA | ORENSANO |
| ARADO | EXPRESO | PALANGRE |
| ARGAMASA | FARMACIA | PASAJERA |
| ASALTO | FONDO | PIROMANO |
| AULLADERO | FORMULAR | POLEMICA |
| BICOCA | GIRASOL | PRENDA |
| BORDEAR | GRACIOSO | PRINGOSO |
| CALVARIO | GUAPETON | QUIASMO |
| CENTELLEO | HABITABLE | REMENDADO |
| CESTON | ICONO | ROQUERO |
| CICLOPEO | INCIVIL | SEÑALIZAR |
| CINISMO | INCREDULA | SOLEADO |
| CLAVAR | LACTOSA | TAHONERO |
| COBRADOR | LADRIDO | TAMARINDO |
| DELFIN | LLAVE | TRICICLO |
| DESCALZO | MEOLLO | TROMPADA |
| DISIMULAR | MODELO | TRONCAL |
| DIVIDIR | MOFAR | TUCAN |

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

B E S T I A L P I C O T E A R A G U D O
I N G R E S O B A N D O N E O N T A A B
G I C D J L O A C I L B U P E R R E D J
O C R A A A V C A L O R I A I E S A L E
J O E D R S I V S I C E U P P C R P A T
E T C I A I T A C D U V U R A A R M E O
T U I C G S E P E E R L E L Ñ E E R F R
R A E A I E J O N A A U P U F R A A B M
O E N P T N D R S R P E E I C T D I N E
C L T O S E A O O I L L J A E I P L O N
A U E U A G A S R O O O D R E O A R R T
R B O T C U D O E L O E P S L H A A I A
G A O D A L L A V U R A T A C I T O P C
O T P E C N O C T A Q R R N T E E O I O
A I R G N A S O R N A A A M J R M S H M
N C A C R H O D E R E C N R I O O O C A
B I T E A O S A L E N I A A R S M M R D
U C E R N G O M A T C T D D M U T R B R
R E L T Z U G O J O O E O E S L I E A O
D R E E A E I L A P M P N I S E A H L N
E O P R R R T P D L I E C O R N E T E A
O N A O G A A I O H O O G O L O C I S P
S E P A L O F D L E N I T I V O I N O F

Bebida gaseosa muy consumida en Paraguay y Brasil.



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| ADIESTRAR | CORTEJO | OLEODUCTO |
| ADJETIVO | CRECIENTE | OLMEDA |
| AGUDO | CUTER | OPACIDAD |
| AIREO | DIPLOMADO | PAPELETA |
| ALMANAQUE | ENCOMIO | PICOTEAR |
| APRETAR | ESCALPELO | POTERNA |
| ARAÑUELO | FATIGOSO | PREFIJO |
| ARRIERO | FEALDAD | PSICOLOGO |
| ASCENSOR | FONIO | PUERPERA |
| AUTOCINE | GARAJE | RELAJADO |
| BANDONEON | GENESIS | REPUBLICA |
| BESTIAL | GRAZNAR | SALSA |
| BIPOLAR | HERMOSO | SANGRIA |
| BURDEOS | HIPODROMO | SEDIENTA |
| CALORIA | HOGUERA | SEPALO |
| CANCHAL | IDEARIO | TABULE |
| CARGO | INGRESO | TACITO |
| CASTIGAR | LENITIVO | TARJETA |
| CERTERO | LOCURA | TORMENTA |
| CHIPIRON | MENEO | TRIPULAR |
| CICERONE | MERCADER | TROMBO |
| COMADRONA | MISTELA | VALLADO |
| CONCEPTO | MUSICO | VAPOROSO |
| CORNETE | OBJETOR | VERBO |

Diferencias

¿Eres un buen observador? Fíjate muy bien en este juego y busca las diferencias hasta llegar a diez. Cuando las veas, rodéalas con un círculo.



Sopa de letras: en la granja

Encuentra las palabras de izquierda a derecha, de arriba abajo, en diagonal y al revés. Con las letras que te sobren, podrás formar la palabra misteriosa.

- | | | |
|------------|----------|----------|
| CABALLOS | GALLINA | POLLUELO |
| CABRA | GANADO | POZO |
| CARRETILLA | GRANERO | REGADERA |
| CERDO | HUERTO | SEMBRADO |
| CONEJO | LECHERIA | TERNERO |
| CUADRA | ORDEÑAR | VERDURA |
| ESTANCIA | PAJA | |
| FORRAJE | PLANTAR | |

R	A	Ñ	E	D	R	O	E	S	P
L	E	C	H	E	R	I	A	G	A
C	A	G	A	L	L	I	N	A	I
A	E	J	A	R	R	O	F	N	C
P	A	R	A	D	B	D	R	A	N
O	R	C	D	P	E	A	R	D	A
L	D	A	N	O	T	R	C	O	T
L	A	B	T	N	E	B	A	O	S
U	U	A	A	T	A	M	R	P	E
E	C	L	I	O	J	E	N	O	C
L	P	L	Z	A	N	S	J	A	R
O	L	O	A	R	U	D	R	E	V
A	P	S	E	O	T	R	E	U	H
O	S	T	O	R	E	N	A	R	G

Soluciones



Esparitpáforas

O	S	O	S	O	S	O	S	O	S
H	A	U	A	T	A	M	R	P	E
A	U	A	A	T	A	M	R	P	E
J	A	R	R	O	F	N	C		
A	E	J	A	R	R	O	F	N	C
P	A	R	A	D	B	D	R	A	N
O	R	C	D	P	E	A	R	D	A
L	D	A	N	O	T	R	C	O	T
L	A	B	T	N	E	B	A	O	S
U	U	A	A	T	A	M	R	P	E
E	C	L	I	O	J	E	N	O	C
L	P	L	Z	A	N	S	J	A	R
O	L	O	A	R	U	D	R	E	V
A	P	S	E	O	T	R	E	U	H
O	S	T	O	R	E	N	A	R	G

4	6	2	9	1	8	3	5	7
8	9	7	5	2	3	4	1	6
5	3	1	4	6	9	8	7	
7	8		3	6				
6		9	8				4	5
				8	4		6	1
1	4						3	8
7	8		3	6				
5	3				6	2		9
	9	7		2	3	4	1	
4			9				5	

Sudoku

Rellena cada fila (de lado a lado), cada columna (de arriba abajo) y cada bloque de 9 casillas con los números del 1 al 9. Presta atención, porque cada número solo puede aparecer una vez. Consejo: empieza por los bloques con más números para que sea más fácil.

2	3							4
			2	5				1 8
	8	5	6	7		9	2	
3				2	5	8	7	9
	2		3		6		4	
4	5	8	9	1				6
	7	3		4	9	1	6	
9	6			3	2			
8							9	5

	5			7				3
	1	4	6	9		8	7	
6		9	8				4	5
				8	4		6	1
1	4						3	8
7	8		3	6				
5	3				6	2		9
	9	7		2	3	4	1	
4			9				5	

Cada día,
entra en
www.hola.com/cocina

iH! COCINA

y saca
el chef
que llevas
dentro



RECETAS, MENÚS SEMANALES,
POSTRES, TIPS PRÁCTICOS...
CADA DÍA, ENTRA EN
www.hola.com/cocina
PARA ACCEDER A LOS
contenidos más apetitosos
DE LA MANO DEL
EQUIPO DE EXPERTOS DE
iH! COCINA

iHOLA! EN EL
CORAZÓN

ENTRA EN EL UNIVERSO ¡HOLA!,
Y DESCUBRE A TRAVÉS DE NUESTRAS
REVISTAS Y PLATAFORMAS DIGITALES LOS
CONTENIDOS QUE MÁS EMOCIONAN

TODOS ADELANTE,
CON ÁNIMO
Y ESPERANZA

moda





BLANCA MIRÓ Y MARÍA DE LA ORDEN

LA PRIMAVERA DE UN TÁNDEM MUY «COOL»

Emprendedoras con estilo, han decidido unirse en un proyecto de diseño para mujeres «que buscan una pieza exclusiva y singular»

«Durante la Semana de la Moda en París se nos ocurrió crear una firma de chaquetas: es la prenda que marca la diferencia individual, la que distingue y otorga identidad propia y carácter a cada persona que la lleva», aseguran Blanca y María, a las que vemos, sobre estas líneas, con coloridos diseños

MARÍA: «Nos encanta rebuscar prendas en el armario de nuestras madres y abuelas o en tiendas “vintage” de todo el mundo para mezclarlas con prendas actuales»



MARÍA de la Orden y Blanca Miró son dos de las grandes promesas del panorama español dentro del mundo de la moda. Blanca nació en Barcelona, en 1992, año en el que la Ciudad Condal celebraba sus Juegos Olímpicos, y María, en 1994, en Madrid, ciudad a la que regresa de vez en cuando, ya que la mayoría de su tiempo lo pasa en su casa de París. Ambas aman la moda desde pequeñas. Ahora, el destino las ha unido para crear La Veste (chaqueta en francés), una divertida, alegre y creativa línea de moda que, seguro, dará mucho que hablar.

—¿Desde cuándo os conocéis?

—Nos conocimos hace unos seis años, en Barcelona, y congeniamos. Nació una amistad que se ha desarrollado con el tiempo de forma natural y, ahora, con un proyecto profesional conjunto.

—¿Cómo surgió la idea de crear una marca de ropa juntas?

—Siempre hablábamos de hacer algo juntas y, durante la Semana de la Moda en París, se nos ocurrió crear una marca de chaquetas.

—Formáis un tándem perfecto. ¿Cuál creéis que es la clave de vuestro éxito?

—Cada una tiene su estilo y su forma de ser. Pero tenemos los mismos principios y valores, que es lo más importante. Hemos crecido en la misma época, así que conectamos en muchas cosas.

—¿Cómo definiríais vuestro estilo?

—María tiene un estilo muy chic y parisino —responde Blanca—, siempre desprendido elegancia.

—Blanca es más ecléctica, le gusta la locura de mezclar colores o estampados —asegura María de su socia—. Hay algo que a las dos nos encanta: rebuscar prendas en el

(SIGUE)



BLANCA: «Nunca me ha gustado el término “influencer”. Me gusta emprender mis propios proyectos, ser fiel a mí misma y no venderme»

María (en la otra página) vive a caballo entre Madrid y París, ya que la mayoría de su tiempo lo pasa en su casa de la capital francesa. «Nos conocimos hace unos seis años, en Barcelona, y congeniamos. Nació una amistad que se ha desarrollado con el tiempo de forma natural y, ahora, con un proyecto profesional conjunto»



«Cada una tiene su estilo y su forma de ser. Pero tenemos los mismos principios y valores, que es lo más importante. Hemos crecido en la misma época, conectamos en muchas cosas»

«Maria tiene un estilo muy chic y parisino», dice Blanca (en la imagen, sentada sobre la alfombra) de su amiga. «Blanca es más ecléctica, le gusta la locura de mezclar colores o estampados», le corresponde Maria



armario de nuestras madres y abuelas o en tiendas «vintage» de todo el mundo para mezclarlas con prendas actuales.

—¿A qué tipo de mujeres van dirigidas vuestras creaciones?

—A una mujer única. Que le gusta la moda y juega con ella. Alguien que se interesa por el arte en general, en cualquier ámbito. Mujeres que buscan una pieza exclusiva y singular, con personalidad, que huyen de las tendencias y reafirman su identidad con nuestros diseños.

—Tenéis miles de seguidores que adoran vuestro estilo. ¿Os consideráis «influencers»?

Blanca.—Nunca me ha gustado el término «influencer». Ahora, a cualquier persona que es «activa» en redes se le llama «influencer». Soy rebelde por naturaleza y nunca he querido que me metan en el saco de nadie ni de nada. Me gusta emprender con mis propios proyectos, ser fiel a mí misma y no venderme.

María.—No me considero «influencer», ni pretendo serlo. Soy, simplemente, una mujer emprendedora. En cualquier caso, tampoco renuncio a utilizar las redes sociales, por su capacidad visual y estética.

Realización y texto: LOLA DELGADO
Fotografía: JESUS GORDERO

«Nuestras creaciones van dirigidas a una mujer única. Que le gusta la moda y juega con ella. Alguien que se interesa por el arte en general, en cualquier ámbito. Mujeres que buscan una pieza exclusiva y singular; con personalidad, que huyen de las tendencias y reafirman su identidad con nuestros diseños», aseguran las diseñadoras, que, en este reportaje, se convierten en excepcionales modelos



DÍAS DE CALOR Y COLOR

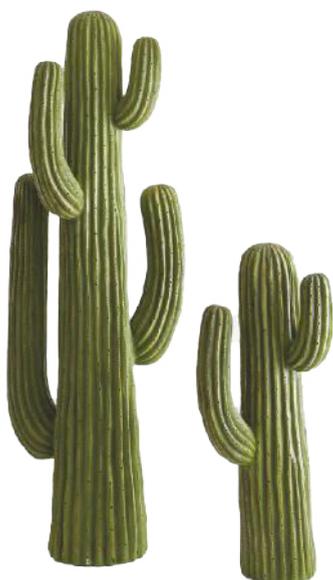
Esperamos con ilusión la temporada favorita de los más pequeños.

El verano está lleno de planes, aventuras, baños en el mar, paseos en bici...

Entre otras cosas, en este número encontrarás todas las **tendencias** para que vayan a la última en la playa o en la montaña. Reunimos a **Carla y Caritina Goyanes** en una jornada campestre con sus hijos; **Alejandra de Rojas** nos enseña la habitación de su hijo, Pepe, y descubrimos la otra vocación de **Paul McCartney**, escritor de cuentos infantiles.



UN RAYO DE SOL



¡HOLA! **NIÑOS**
PRIMAVERA-VERANO 2020
y madres con estilo

VAQUEROS,
ESTILO SAFARI,
ALGO MARINERO...
**¡ELIGE TU
TENDENCIA!**

**ALEJANDRA
DE ROJAS**
NOS ENSEÑA LA
HABITACIÓN DE
PEPE, SU HIJO

NINO REDRUELLO,
CUANDO **TU
PADRE ES
UN CHEF**
Y COMER ES UN
ESPECTÁCULO

DE 'BEATLE' A ABUELO
CUENTACUENTOS:
**PAUL
McCARTNEY**
TRIUNFA EN LA
LITERATURA INFANTIL

**CARLA Y CARITINA
GOYANES**
NUESTRA FAMILIA
ES UNA TRIBU

Un verano feliz

EL PRÓXIMO MIÉRCOLES EN TU QUIOSCO

#YOMEQUEDOENCASA

Y TODOS -SALVO FUERZA MAYOR Y POR MOTIVOS PROFESIONALES- TENEMOS QUE CUMPLIR CON LA CUARENTENA EN CASA. LAS *CELEBRITIES* TAMBIÉN HAN QUERIDO MOSTRAR ESOS MOMENTOS CON SUS SEGUIDORES Y NOS HAN REGALADO FOTOS COMO ESTAS, DONDE VEMOS CÓMO ESTÁN VIVIENDO LA SITUACIÓN. MOMENTOS DE SOLEDAD, DE DESCANSAR, DE TELETRABAJAR, DE JUGAR, DE COCINAR, DE COMPARTIR... Y DE ESTAR LO MÁS CÓMODAS POSIBLES.



Alex Rivière



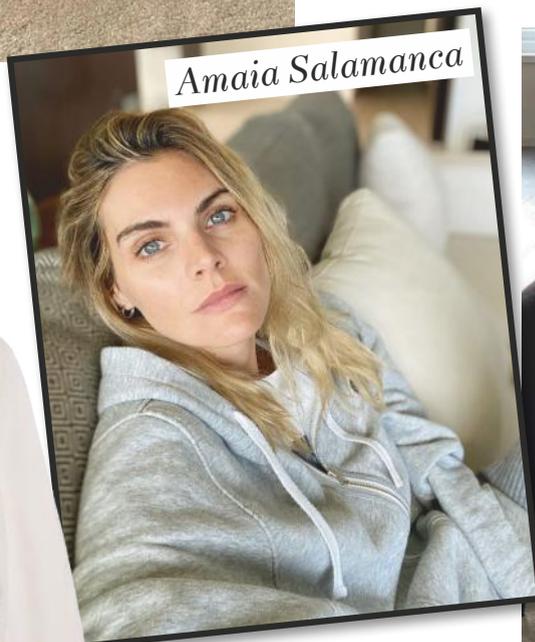
SUJETADOR gris (19,99 €), de Intimissimi. **PANTALÓN** de punto (118 €), de Adolfo Domínguez. **CREMA DE MANOS** Bath Therapy Hydrating (10 €), de Biotherm.



Helen Lindes

EL PUNTO, POR SU CALIDEZ, ES UNO DE LOS TEJIDOS PREFERIDOS PARA LA ROPA DE CASA

ELIGE PANTALONES FLUIDOS O LEGGINS... ¿EL OBJETIVO? MÁXIMA COMODIDAD



Amaia Salamanca

CÁRDIGAN (225 €), de Sandro. **DEPORTIVA** (25,99 €), de Oysho.

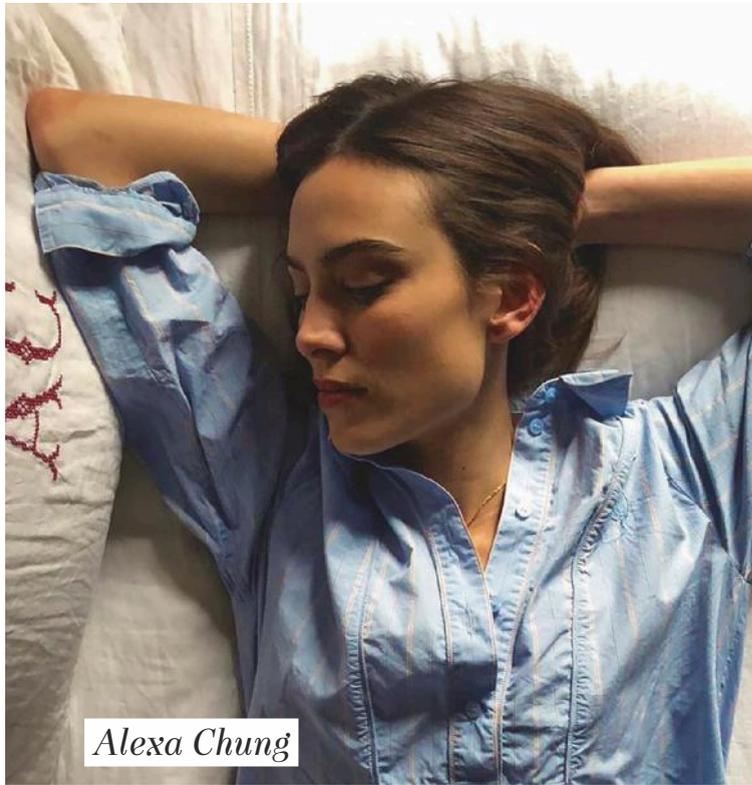


Olivia Palermo y Johannes Huebl

INFORMACIÓN SOBRE PUNTOS DE VENTA:

Adolfo Domínguez: adolfo Dominguez.com. Alberta Ferretti: albertaferretti.com. Intimissimi: intimissimi.com. Liu Jo: liujo.com. Oysho: Oysho.com. Sandro: es.sandro-paris.com. Sézane: sezane.com. Uterqüe: uterque.com. Zara: zara.com.

TODOS LOS PRECIOS SON ORIENTATIVOS



Alexa Chung



Nieves Álvarez

HOGAR, DULCE HOGAR...

"¿Cómo hacéis vosotros para que parezca un domingo?", nos pregunta la *top* española, mientras su hija, Bianca, le hace esta foto en el salón de su casa.



Chiara Ferragni



PENDIENTES (c.p.v.), de Uterqüe. **TOP** de tirantes de punto (19,95 €), de Zara. **CHANCLA** con empeine de pelo (19,99 €), de Oysho. **VAQUERO** (160 €), de Liu Jo. **TOP** de punto beis con profundo escote (90 €), de Sézane. **MULE** de ante multicolor (c.p.v.), de Alberta Ferretti.



Eugenia Silva

tendencias

ESTILO EN CASA

Permanecer en casa es una forma de cuidarte y de cuidar a los demás. Pero estos días sin pisar la calle no deben ser una excusa para abandonar tu estilo y la ilusión por arreglarte. Toma nota de estas ideas con las que afrontarás cómoda y guapa tu rutina casera.



CAMISA OVERSIZE de algodón (39,99 €), de Uniqlo.

PANTALÓN de popelín (149 €), de Ganni.





**EL CASUAL
MÁS CHIC**

SEDA, LANA, ALGODÓN,
EN DISEÑOS DE RAYAS,
AMPLIOS Y CON ESTILO
FÁCIL Y RELAJADO. HAZ
DE TU CASA UNA
PASARELA



SUDADERA de rayas
(115 €), de Leon & Harper.

PANTALÓN adamascado
(c.p.v.), de Essentiel Antwerp.

COLETERO chunky de lunares
(5,99 €), de Bershka.

INFORMACIÓN SOBRE PUNTOS

DE VENTA: Bershka: bershka.com.
Claudie Pierlot: claudiepierlot.com.
Essentiel Antwerp: essentiel-antwerp.com.
Etro: etro.com. Ganni: ganni.com.
Leon & Harper: leonandharper.com.
Uniqlo: uniqlo.com.

TODOS LOS PRECIOS SON ORIENTATIVOS.



CAMISA de algodón con
estampado de rayas blancas y
azules, con pequeño volante en el
cuello (185 €), de Claudie Pierlot.



JEANS con estampado Paisley, de
corte recto y cintura alta (380 €),
de Etro.

EL PICAR SE VA A ACABAR

ESTRATEGIAS PARA NO ENGORDAR EN TIEMPOS DE ESTRÉS

Si la despensa está llena de pasta... Si la ansiedad nos hace comer compulsivamente... Si abrimos más cervezas de lo habitual... Si los carbohidratos son nuestros nuevos mejores amigos... ¿Cómo evitar acabar la cuarentena sin salir con alguna talla más? No es fácil: para mantener la línea hay que controlar la cabeza.

MANTENER LA LÍNEA

No siempre es fácil. Estamos rodeados de *snacks*, tentaciones y todo tipo de alimentos hipercalóricos que nos atraen con sus deliciosos cantos de sirena. Y el reto de controlar el peso se hace especialmente complicado si, además, se lleva una vida sedentaria, como les sucede a muchos en estas semanas.

Para qué nos vamos a engañar: remedios mágicos no existen para evitar que pasar tanto tiempo en casa, en ocasiones, sin nada que hacer, no se traduzca en una o dos tallas extra. Pero, usando algo de picardía, tirando de trucos y estrategias y haciendo algunos cambios en los picoteos, se puede reducir el riesgo de acabar cual boya antes de que empiece el verano.

LOS JEANS COMO SISTEMA DE CONTROL

Adiós al *homewear*, a los pijamas, al chándal y a los *leggings*... El incómodo vaquero puede ser el mejor amigo a la hora de controlar cómo va la circunferencia abdominal. Sabemos que el *denim* es implacable a la hora de marcar cualquier gramo de más –¿por qué no usarlo a nuestro favor?–. Si cada mañana nos vestimos con un vaquero en vez de con ropa elástica, el nivel de enquistado y presión del botón nos animará a recordar que no todo vale en los paseos a la nevera.

COCINILLAS DE NUEVO CUÑO

No faltan quienes, en estas semanas, pasan más tiempo cocinando del habitual. Y si bien la tentación de hacer deliciosos bizcochos o generosos platos de pasta es grande, ¿por qué no, en cambio, apostar única y exclusivamente por recetas ligeras? Este es un buen momento para experimentar y probar todo tipo de recetas en la red (no por nada hay millones de ellas) y ceñirse exclusivamente a los platos más ligeros –sin miedo a que sean difíciles de elaborar–. Porque comer sano no es limitarse a un poco de pechuga a la plancha y lechuga, en absoluto: descubrir trucos y recetas para reducir las calorías y aumentar el sabor es un reto tan apasionante ¡como delicioso!

ANSIEDAD & COMIDA: una mala combinación

En tiempos de estrés, de nervios y de ansiedad, la comida es un consuelo fácil, un recurso inmediato, a mano y (para qué negarlo) eficaz a la hora de calmarnos temporalmente. Mientras masticamos, parece que las penas son menos penas, pero es un consuelo falso y peligroso. En primer lugar, porque la “comida recompensa” nunca es sana: rica en azúcares, grasas y sal, nos ayuda a distraernos mientras nos bloquea las arterias y hace crecer los adipocitos. ¿Cómo hacer para evitar que la ansiedad nos lleve a comer de más?

ORGANIZA TUS COMIDAS. *Conviene seguir un horario fijo para desayunar, comer y cenar; similar al de la rutina habitual, ahora interrumpida.*

REPARTE las porciones *directamente en el plato y deja la fuente lejos del alcance. Si es posible, mejor servir en la cocina para no repetir plato de forma casi inconsciente.*

LA VAJILLA es una gran aliada. *Nada de tomar patatas fritas*

directamente de la bolsa o similar: todo se ha de servir en su plato correspondiente para limitar las cantidades.

COME EN LA MESA *y con la familia si está cerca, con solo música o conversación como entretenimiento. Nada de masticar delante de la tele o del ordenador –se come más al situar la atención en elementos externos y no en la comida en sí–.*

NO CONVIENE ELIMINAR *los caprichos por completo. No hay nada más eficaz para caer en la tentación que intentar alejarse de ella de forma radical. Cuando de comida sana se trata, no olvidemos que no pasa nada por concederse un capricho: lo importante es determinar el cómo y el cuándo. Es decir: si es con compañía, mejor que a solas, y que sea en cantidad limitada. Es aconsejable limitarlos a alguna ocasión especial, solo el fin de semana, en porciones pequeñas para la merienda o, quizá, como extra para el desayuno a modo de snack: más vale un extra controlado que un atracón incontenible.*

COMER BIEN, MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN DE ESTÉTICA

Abandonar la comida basura y apostar por una alimentación muy rica en fruta y verdura no solo es bueno para la silueta: es importantísimo para mejorar el sistema inmunitario. Algo que es siempre importante, pero ahora ¡aún mucho más! Evitar los alimentos proinflamatorios (aquellos ricos en azúcar y grasas saturadas) y aumentar la ingesta de aquellos generosos en antioxidantes, zinc, selenio y vitaminas A, C y D (es decir, sobre todo, frutas, verduras y legumbres) no solo evita que la cintura se desborde, sino que ayuda a mejorar nuestras defensas.

CUIDADO, ABURRIMIENTO

Si a la ansiedad le unimos el aburrimiento, el resultado es dietéticamente explosivo. Cuando nos encontramos caminando como un ejército de zombies en dirección a la nevera, casi como sonámbulos, es momento de hacer una parada mental –y física–.

–El primer paso es hacer *stop*. Literalmente. Vale todo aquello que nos distraiga. Técnicas como escribir qué sentimos en ese momento, hacer dos minutos de respiraciones profundas, dar media vuelta y alejarse de la comida o ir a cepillarse los dientes son estrategias sencillas –y eficaces–.

–El estrés es muy mal compañero. Técnicas que lo reducen, como la meditación, el yoga o ejercicios de respiración con el diafragma, ayudan a mantenerlo bajo control.

–Cambio de respuesta. Si la forma habitual de reaccionar al aburrimiento es comer, hemos de variarla. Bailar, aunque sea solo una canción, cantarla a voz en grito (*lo sentimos, vecinos...*), llamar a un amigo o pasar un rato en internet son alternativas a este comportamiento tóxico. S. MILLA

CUIDADO CON ABUSAR DE LOS ALIMENTOS INFLAMATORIOS: COMIDA PROCESADA, AZÚCARES, HARINAS REFINADAS, CARNE ROJA, ALCOHOL Y LAS GRASAS TRANS. EN CAMBIO, LAS NUECES, EL OMEGA 3, LOS CÍTRICOS, LOS FRUTOS ROJOS Y EL BRÓCOLI MEJORAN LAS DEFENSAS

**MÁS VALE
DISTRAER ...
QUE COMER**

¿CON TENTACIÓN DE PICAR
ALGO POR ABURRIMIENTO?
ESOS PASEOS DISTRAÍDOS A
LA NEVERA... ESA APERTURA
DE ALACENA CON "MALAS"
INTENCIONES... EN ESOS
CASOS, CUANDO NO TENEMOS
HAMBRE, SINO GANAS DE
COMER (Y DE ENTRETENOS),
LO MEJOR ES CAMBIAR DE
ESCENARIO Y DISTRAERNOS.
HACER UN EJERCICIO MENTAL
CONSCIENTE PARA LOGRAR
CAMBIAR DE TERCIO



ESTRÉS EMOCIONAL EN TIEMPOS DIFÍCILES

Vivimos momentos complicados y estar confinados durante un periodo prolongado de tiempo nos puede pasar factura en algunos aspectos, especialmente a nivel emocional. Es importante reconocer las señales cuando aparecen esos primeros síntomas de ansiedad o estrés para aprender a combatirlos cuanto antes. Desde técnicas de respiración, practicar ejercicio, hasta charlar con un amigo y contarle cómo nos sentimos o hacer uso de las nuevas tecnologías y buscar un profesional que nos aporte herramientas. Todos estamos en esta lucha, haz frente al miedo y lee con atención lo que te contamos a continuación.

¿QUÉ ES?

Es aquel que está provocado por las emociones. Es más frecuente en individuos jóvenes o inmaduros, pero afecta a todas las edades. Las emociones fuertes, las tensiones, las relaciones interpersonales y laborales y las situaciones difíciles y comprometidas son factores estresantes que lo generan.

SÍNTOMAS FÍSICOS

Ante acontecimientos o estímulos determinados, nuestro organismo inicia mecanismos de adaptación, en los cuales tanto el sistema nervioso autónomo como determinadas glándulas endocrinas producen impulsos y secreciones que nos ayudan a responder de forma adecuada. Estas respuestas, conocidas también como "defensa" o "de huida", se desencadenan por la acción del sistema nervioso y las glándulas de secreción interna, la hipófisis y glándulas suprarrenales, que producen y ponen en circulación la adrenalina y el cortisol.

Estas hormonas tienen múltiples acciones sobre nuestro organismo, todas ellas orientadas a la supervivencia y al mantenimiento de nuestra integridad. Actúan fundamentalmente sobre el cerebro y el sistema nervioso, favoreciendo la llegada de oxígeno y glucosa a los centros vitales, y sobre el sistema cardiovascular, acelerando los latidos cardíacos y elevando la tensión arterial.

- Aumento de la llegada de oxígeno al sistema nervioso. Estímulo y aumento del estado de alerta y de vigilia.
- Elevación del nivel de glucosa en sangre.
- Taquicardia y aumento del gasto cardíaco.
- La respiración se hace más frecuente.
- Se produce una vasodilatación periférica con aumento de la actividad de las glándulas sudoríparas y la producción de sudor.
- Las pupilas se dilatan.
- Aumenta el aporte de sangre y oxígeno a los músculos.



EL SECRETO PARA CONTROLAR EL MIEDO Y ADAPTARSE A ÉL ES HACER UN EJERCICIO DE AUTOCONTROL PARA DOMINAR LAS REACCIONES ORGÁNICAS QUE NOS PRODUZCA

EL MIEDO COMO FACTOR ESTRESANTE

Es una emoción inherente a la naturaleza humana, que es frecuentemente generadora de estrés. El miedo es una emoción primaria caracterizada por una intensa y desagradable sensación provocada por la percepción de peligro. Considerado como una condición elemental de supervivencia, es un factor universal en el origen del estrés en el ser humano.



FOTOS: GETTY IMAGES

*TÉCNICAS DE RELAJACIÓN,
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN O EL
YOGA SON ÚTILES PARA COMBATIRLO
DE UNA FORMA NATURAL*

CONSEJOS PARA ENFRENTARSE AL MIEDO O AL FRACASO

Diversas estrategias pueden ser útiles para contrarrestar los efectos que las situaciones difíciles, como el miedo al fracaso, ejercen sobre nuestro organismo y sobre nuestra mente.

Al ser el sistema nervioso autónomo y las hormonas los que ejercen sus efectos independientemente de nuestra voluntad, el secreto para dominar estas situaciones y adaptarse a ellas es hacer un ejercicio de autocontrol que domine las reacciones orgánicas antes referidas.

ACTITUDES PREVIAS

- Buscar ayuda, apoyo y consejo en personas expertas o cercanas.
- Analizar la situación y tomarse el tiempo necesario para tomar decisiones.
- Una vez decidido, no dudar. Sacar conclusiones y aplicarlas.

ACTITUD INMEDIATA

- La falta de control de una situación genera mucho estrés y mucha ansiedad y, por el contrario, el poder dominarla da aplomo y seguridad. Por eso es tan importante el poder prever o prevenir el acontecimiento estresante y tener preparada nuestra estrategia para hacerle frente.
- Respira profundamente. Relájate.
- No tengas pensamientos negativos, confía. DR. EDUARDO JUNCO AGUADO

CÓMO COMBATIRLO

Las buenas condiciones vitales, la familia, el trabajo y los hábitos de vida estables procuran un clima de seguridad y equilibrio que atenúan los efectos del estrés emocional. Existen, además, métodos naturales para controlar el estrés. Las técnicas de relajación, los ejercicios de relajación muscular, de respiración, el yoga y la meditación son, entre otros, útiles para este fin.

Finalmente, la farmacoterapia, que sería el último recurso, pero uno de los más frecuentemente utilizados, es también un medio eficaz para controlar el estrés emocional.

Los ansiolíticos son los medicamentos más utilizados, pues estos fármacos alivian o suprimen el estrés sin producir sedación o sueño. Otro grupo de fármacos incluye las benzodiazepinas, las buspironas y los betabloqueantes. Este tipo de medicación debe estar siempre controlado por un médico y debe ser limitado en dosis y tiempo, pues existe el riesgo de que se produzca una dependencia.

La cocina en **iHOLA!**

La tradición y las comidas en casa marcan el menú de estos días. Por eso, os proponemos tres recetas típicas de la cocina de siempre para disfrutar en familia. Comenzamos por una fideuá de rape, el sabor del mar en tu mesa. Seguimos con otro clásico, pollo en pepitoria, y finalizamos con un dulce con el que se puede repetir a la hora de la merienda: *brownies* de café.

FIDEUÁ DE RAPE Y GAMBA ROJA



LA GAMBA ROJA

Su escaso valor calórico la convierte en un alimento ideal si uno está a dieta, siempre y cuando no se le añadan grasas al cocinarla. El único rasgo negativo es que no resulta adecuada para personas que deban cuidar su colesterol.

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

60 minutos.

INGREDIENTES

(para 4 a 6 personas):

- ½ kg de gambas rojas
- 2 rodajas de rape (400 g)
- 4 cucharadas soperas de aceite ● 6 cigalas ● 2 tomates maduros ● 2 dientes de ajo
- un pellizco de azafrán en polvo ● ½ kg de fideos finos con agujero central
- 1 y ½ litro de caldo de pescado ● 1 cucharada (de las de café) rasada de pimentón ● unas hebras de azafrán ● sal

ELABORACIÓN

Pela las gambas. En una cacerola, pon 1 y ¾ l de agua con sal, las cáscaras de las gambas, el hueso del rape y raspas de algún otro pescado blanco, si tuvieses. Cuécelo durante 25 minutos. Sepáralo entonces del fuego y, cuando esté templado, cuélalo y resévalo.

En una paella o cacerola de barro (de las que puedan ir sobre el fuego), pon el aceite a calentar y, cuando esté, echa las cigalas enteras y después las colas de las gambas y el rape cortado en cuadrados de 2 centímetros de grosor. Rehoga todo ello un rato y después ponlo en un plato y resévalo.

En este mismo aceite, pon los tomates pelados, quitadas las simientes y cortados en trozos pequeños.

Añade los ajos pelados, muy picados y, al poco, el pimentón y el azafrán. Rehoga todo ello unos 8 minutos.

Echa entonces los fideos, dales un par de vueltas con ayuda de una cuchara de madera y añade el caldo de pescado reservado. Sube entonces el fuego a vivo y deja que cueza 15 minutos. Cuando falten 3 minutos para finalizar la cocción, echa el pescado reservado, repartiéndolo bien para que quede buena presentación.

Mete entonces la paella o la cazuela de barro en el horno, que estará previamente encendido, durante 5 minutos. Sírvelo en la misma paella.

APUNTES DEL CHEF:

★ EMPLEA EL FIDEO DEL NÚMERO 8 CON AGUJERO, PARA QUE ABSORBA MÁS EL SABOR DEL GUIO. ESTO REQUIERE UNA ESPECIAL ATENCIÓN. ES CURIOSO QUE, MIENTRAS QUE EN LAS CASAS VALENCIANAS SE COCINA LA FIDEUÁ CON LOS DE AGUJERO, EN OTROS LUGARES LA SIRVEN CON FIDEOS SIN ÉL.

CASERO Y SABROSO

POLLO EN PEPITORIA

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

2 horas+15 minutos

INGREDIENTES (para 6 personas):

- 1 pollo de 1,5 kg (trinchado en trozos no demasiado grandes)
- 5 cuch. sop. de aceite ● 1 vaso (de los de vino) de vino blanco
- 1 diente de ajo ● 1 ramita de perejil ● 2 cuch. sop. de piñones
- 12 almendras tostadas y peladas (lo mejor es tostarlas en casa) ● 1 cebolla (80 g)
- unas hebras de azafrán ● 1 par de huevos duros ● ½ hoja de laurel ● un plato con harina
- agua ● sal.

ELABORACIÓN

En una sartén, pon el aceite a calentar, y cuando esté, pasa los trozos de pollo por harina y fríelos hasta que estén bien dorados; ve sacándolos y reservándolos en un plato.

En este mismo aceite, rehoga la cebolla, pelada y picada muy menuda, y el diente de ajo entero. Echa la media hoja de laurel y, cuando la cebolla esté dorada, echa los piñones y dales un par de vueltas. Saca todo esto con ayuda de una espumadera y ponlo en el mortero con el azafrán, las almendras, el perejil y la sal, y machácalo todo un poco.

En una cacerola de hierro, pon los trozos de pollo y rocíalos con el aceite de la sartén y el vino blanco, añade lo del mortero y echa agua justo hasta que cubra. Tápalo y ponlo a cocer una hora a fuego muy suave (el tiempo puede variar según sea de tierno el pollo).

Al ir a servirlo, pela los huevos duros, pica las yemas con un tenedor, añade un poco de salsa del guiso e incorpóralo a la cacerola, sin dejar que hierva. Pica las claras menuditas y añádelas también. Sirvelo bien caliente en una fuente honda.

EL POLLO

Es una buena fuente de proteínas de alta calidad, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Sin piel, posee un bajo contenido en grasa, especialmente la pechuga. Además, proporciona a la dieta vitaminas del grupo B y minerales.



APUNTES DEL CHEF

★ ESTA RECETA LA PUEDES PREPARAR TAMBIÉN CON GALLINA, QUE ES MÁS TRADICIONAL Y MÁS SABROSA, PERO ENTONCES DEBERÁS DEJARLA COCER MÁS TIEMPO. LO PUEDES PREPARAR LA VÍSPERA DE COMERLO Y RESULTARÁ AÚN MÁS SABROSO.



NUTRICIÓN

Puedes sustituir el azúcar por *stevia* para hacerlos más ligeros.

También los puedes hacer con harina de avena y edulcorarlos con plátano.

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

35 minutos

INGREDIENTES

(para 6 personas):

- 120 g de mantequilla
- 70 g de harina ● 200 g de chocolate negro ● 160 g de azúcar en polvo ● 3 huevos
- 175 ml de café (un poco menos de tres cuartos de taza) ● 100 g de nueces.

ELABORACIÓN

Enciende el horno a 150 °C. Unta un molde cuadrado y algo alto con 20 gramos de mantequilla y luego espolvoréalo con harina.

Derrite el chocolate en el microondas. En un cuenco, mezcla el resto de la mantequilla (que deberá estar blanda) con el azúcar hasta obtener una mezcla lisa. Añade los huevos, de uno en uno, sin dejar de mezclar, y luego añade la harina en forma de lluvia, removiendo a la vez. Vierte el chocolate derretido y las nueces en trozos sin dejar de mezclar.

Llena el molde con esta mezcla y métela en el horno durante 25 minutos, más o menos. Sácalos y deja que se enfríen. Después, córtalos en cuadrados y rocíalos con el café expreso o con otros *toppings*, cómo en la imagen.

APUNTES DEL CHEF

★ PUEDES ACOMPAÑARLOS CON UNA BOLA DE HELADO DE VAINILLA Y SALSA DE CHOCOLATE O UNAS NATILLAS.

PRUEBA A RELLENARLOS, SI SON PARA NIÑOS, CON NUTELLA. O ÚNTALOS CON UNA CAPA POR ENCIMA DE CREMA DE CAFÉ SI LOS VAN A COMER LOS ADULTOS.

YA A LA VENTA EN TU QUIOSCO

TU CASA, EL MEJOR REFUGIO DEL MUNDO

iHOLA! living

ABRIL
2020

CLAUDIA SCHIFFER
SU NUEVA PASIÓN
POR LA CERÁMICA

MIRIAM GIOVANELLI
Y EL MEJOR PLAN:
UN DOMINGO DE LECTURA

TERESA SARTORIUS
"YO TENGO UNA
GRANJA EN CÁCERES"

**SOFÍA SÁNCHEZ
DE BETAK**
VIDA EN UN
PUEBLO ESPAÑOL

LA IDÍLICA VIDA DE

**Lulu
Figueroa**
EN SU
ARISTOCRÁTICA
CASA
DE JEREZ



TIEMPO

PARATI

BIENESTAR ECO GASTRO DECO ESCAPADAS

EN ESTE NÚMERO:

- TENDENCIA: ESTAR EN CASA Y RECUPERAR VIEJOS HOBBIES • EN PORTADA, LULU FIGUEROA EN EL PALACIO FAMILIAR DE LOS DOMECCQ, EN JEREZ, CON SU HIJO, CIRO • COCINA CON LO QUE CULTIVAS EN TU TERRAZA • HAZ CERÁMICA COMO UNA TOP, POR CLAUDIA SCHIFFER • JÁVEA, EL DESTINO CREATIVO DE MODA • ENTREVISTA EXCLUSIVA CON BRIGITTE BARDOT

GUERLAIN

MAXIMIZA LA LUMINOSIDAD DE TU JUVENTUD

ABEILLE ROYALE

ACEITE & SÉRUM
JUNTOS, MÁS QUE UN DÚO



LA PIEL ESTÁ MÁS LISA	97%*
LA PIEL ESTÁ MÁS LUMINOSA	87%*
LA PIEL ESTÁ MÁS TERSA	85%*

DESDE LOS 7 DÍAS, DOTADA DEL PODER REPARADOR DE LAS MIELES Y DE LA JALEA REAL GUERLAIN, LA PIEL PARECE MÁS JOVEN.**

ETAPA 1: ACEITE ACUOSO DE JUVENTUD. Su fórmula revolucionaria **reconstruye al instante** la piel desde su corazón. Está perfectamente preparada para recibir el sérum cuya **difusión y eficacia se ven maximizadas**.

ETAPA 2: SÉRUM DOUBLE R RENEW & REPAIR. Su tecnología doble exclusiva con efecto **peeling y lifting alisa, reafirma e ilumina** tu piel.

ABEILLE ROYALE, REVITALIZACIÓN NACIDA DE LA CIENCIA Y LA ABEJA

* Aceite Acuoso de Juventud y sérum Double R Renew & Repair utilizados al mismo tiempo, prueba de autoevaluación, 60 mujeres, 2 aplicaciones diarias durante un mes en Japón.

** Pruebas in vitro con ingredientes.