



# LA VOZ Y LA PALABRA DE ZANGAMANGA



*“Es más fácil explicar un infarto  
que un delirio mental”*

*“Los problemas mentales están  
aún estigmatizados debido al  
desconocimiento de la sociedad”*

Julio Vallejo Ruiloba

*“Tenemos que aprender del  
sufrimiento y eso yo lo  
vinculo con una idea muy  
interesante: La lucidez del  
perdedor”.*

Enrique Rosas

# QUIENES SOMOS

## **QUE SON LOS SERVICIOS PSICOSOCIALES.:**

Este servicio aparece como consecuencia de la aprobación de la ley 39/2006 del 14 de Diciembre, que contempla un marco general para de derechos de las personas con trastorno mental severo y en situación de dependencia.

Dicha Ley ha dado un paso decisivo para rescatar a este conjunto de personas, tradicionalmente marginadas o excluidas de actuaciones específicas desde los sistemas sanitarios y sociales del Estado.

Este tipo de actuaciones se basa en la ideología subyacente en la sociedad desde mediados del siglo XX que supone que los "diferentes" deben estar integrados y formar parte activa de la sociedad como ciudadanos de pleno derecho, en nuestro contexto corresponde a los poderes públicos el llevar a cabo las actuaciones necesarias para facilitar y asegurar estos procesos de integración, siendo el Estado el garante de la igualdad de todos los españoles en el ejercicio de estos derechos, tal y como marca el artículo 149 de la Constitución.

## **CENTRO DE ATENCIÓN PSICOSOCIAL DE ALHAMA DE MURCIA**

### **DESCRIPCION DEL CENTRO:**

El centro está funcionando desde el año 2008 y va dirigido a la población del Municipio de Alhama, en situación de desamparo y en posible riesgo de exclusión social, motivado principalmente por la enfermedad mental .

**CONDICIONES NECESARIAS PARA ACCEDER A ESTE RECURSO:** Deben tener entre 16 y 60 años, estar empadronados y residir en Alhama y tener un diagnóstico de Salud Mental.

### **OBJETIVOS**

**Estimular** el compromiso con el proceso de asunción de la enfermedad y su integración en los cuidados de la salud, facilitando los medios adecuados para ello

**Enseñar** a desarrollar los propios recursos internos para que la persona pueda descubrir y utilizar su valía personal y reducir el malestar psicológico que produce la enfermedad.

**Realizar** acciones orientadas al desarrollo personal y a la recuperación funcional o adquisición de competencias personales y sociales, de autonomía personal, familiar y social para su aplicación en la vida diaria, mejorando así su relación consigo mismo y con su entorno.

### **COMPOSICION DEL EQUIPO TECNICO:**

- ⇒ PSICÓLOGA
- ⇒ TERAPEUTA OCUPACIONAL
- ⇒ TRABAJADORA SOCIAL
- ⇒ ARTETERAPEUTA

### **OTROS DATOS DE INTERES:**

Dirección: C/Colón 46

Teléfono: 968 045 473

E-mail: [psicosocial@alhamademurcia.es](mailto:psicosocial@alhamademurcia.es)

Facebook: Zangamanga Psicosocial



AYUNTAMIENTO DE ALHAMA DE MURCIA  
Concejalía de Política Social  
C/ Isaac Albéniz, nº 2  
30840 – ALHAMA DE MURCIA  
Tlf. 968631 895 – 968631 594

Desde el Programa de Acompañamiento a la Inclusión Social de Servicios Sociales queremos felicitar a todos los miembros del Centro Municipal de Atención Psicosocial por esta iniciativa, en la que utilizando el arte de la escritura, un colectivo diverso como es el de la Salud Mental y con mucho por lo que luchar, pueda transmitir anhelos, deseos, críticas, propuestas e iniciativas y nos hagan reír con su humor inteligente.

Con la Voz y la Palabra de Zangamanga nace una revista que nos gustaría que fuera una opinión importante a tener en cuenta y que contribuya a la buena convivencia y dignificación de la sociedad alhameña.

El Centro Municipal de Atención psicosocial comenzó su andadura en 2008, trayectoria de esfuerzo y tesón de todos los miembros del centro y muchas veces a contracorriente, nos sentimos muy orgullosos de este número cero.

Alhama de Murcia, octubre de 2012

## EDITORIAL

Como responsable del área de psicología y de la coordinación de las actividades que realizamos en el Centro Municipal de Atención Psicosocial, tengo el placer de dirigirme a ustedes para presentarles nuestra nueva actividad y animarles a que nos acompañen en esta nueva tarea.

Otra vez es nuestro deseo mostrar el interés que nos anima a participar en el día a día de lo cotidiano con nuestra voz y nuestra palabra escrita.

Con el trabajo de cada día vamos abriendo camino y dando paso al interés y al deseo de hacernos un lugar en el mundo social y cultural en el que estamos inmersos.

Como algunos de ustedes ya saben, **Zangamanga**, tiene para nosotros el sentido que nos representa y que consiste en **poner orden en el caos** que nos embarga. Así, La Voz de y la Palabra de Zangamanga, es para nosotros otra vía más de conectar con lo social, con lo cultural; mostrando nuestra voz, nuestra palabra escrita, en todo lo que como seres humanos nos atañe de la sociedad a la que pertenecemos.

Les invito a sumergirse en las páginas de nuestra humilde revista "**LA VOZ Y LA PALABRA DE ZANGAMANGA**" y pasar un rato interesante con nuestras opiniones, comentarios, puntos de vista, ocurrencias y humor; estableciendo un modo de relación y comunicación mediante esta vía de la palabra escrita.

Espero que disfruten y sea de su agrado.

M<sup>a</sup> Isabel García Jódar



Alfonso Cánovas



## PRESENTACIÓN

### CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL

Desde el Centro de Atención Psicosocial y con motivo de la publicación del nº 0 de la revista **"LA VOZ Y LA PALABRA DE ZANGAMANGA"**, me han pedido que escriba unas líneas, cosa que hago con letras humildes y llenas de esperanza.

Esperanza y admiración, ante la valentía que demostráis todos los días al enfrentaros a vuestros miedos y problemas.

Esperanza y admiración, por la fuerza de vuestras familias, cuando os animan a caminar y os empujan incansables, para haceros llegar a la meta, aunque esté lejana y cueste mucho.

Esperanza y admiración, por mirar de frente a esa realidad que a veces no gusta y que incluso excluye.

Esperanza y admiración, por el sacrificio del día a día, por el esfuerzo y el trabajo tan necesario, para consolidar vuestro gran proyecto.

Recordad que nadie puede volver atrás y empezar algo nuevo, pero cualquiera puede comenzar hoy y crear un nuevo futuro. Aceptaros con respeto y perseverancia, ante este desafío de la vida y ese será vuestro éxito.

¡Animo! Con los años aprendemos que en la vida, hay un tiempo para cada cosa y cada cosa debe ser en su tiempo...Este es el vuestro...vuestro momento, ¡Aprovechadlo! Tenéis nuestro apoyo incondicional y todo mi cariño.

Un abrazo.



Mari Carmen Díaz Romera

(Concejal de Bienestar Social, Familia, Mayores y Voluntariado)



# arteterapia

Como técnico de Arteterapia del Centro de Atención Psicosocial desde hace más de dos años, considero importante transmitir la idea de que para practicar arteterapia no se necesita ningún talento ni conocimiento de bellas artes, sino solamente ganas de experimentar y desarrollar habilidades .

“No puedo pintar”, es una frase que escucho muy frecuentemente...; la respuesta mía es “no pasa nada, no **se trata** de poder hacer, sino **de experimentar y expresarse**, el resultado no es lo más importante, sino el proceso de HACER, en vez de valorar lo que ha salido se valora lo que se experimenta durante el proceso.” Tú eres diferente, único y estamos interesados del toque que le vas a dar tú a tus experimentos creativos.

Si queremos conocer más acerca de lo que es Arteterapia, Terapia Creativa y/o Artística, os diré que en esta especialidad, se emplean materiales artísticos para facilitar la expresión de pensamientos, sentimientos, experiencias y fantasías de la persona que las practica.

Los materiales pueden ser diversos como, pintura acrílica, temperas, tizas (pasteles), carbón (tizón), arcilla, piedra, madera, dibujos, collages, materiales de reciclaje...etc. Lo específico de este trabajo es su carácter experimental, el cual favorece el proceso creativo y ayuda a descubrirse y a expresarse a sí mismo.

Mediante el ensayo y la experiencia con lo diverso, se pueden encontrar, descubrir o reactivar recursos propios. El contacto con las propias imágenes (o más bien creaciones) puede posibilitar la comprensión de la situación de su vida actual y deparar nuevas perspectivas, ópticas y áreas de experiencias.

El objetivo es utilizar herramientas que faciliten la expresión y la comunicación de aspectos internos de la persona, cuya verbalización resulta difícil por causas diversas. Interesa permitir que emociones y sensaciones, (tal vez inconscientes, se hagan presentes de forma visual para trabajar las imágenes internas del psiquismo de la persona) tomen colores, líneas, movimientos y formas para profundizar los contenidos que afloran.

La terapeuta, acompaña a la persona en su proceso, le ayuda donde tropieza con las resistencias, le da avisos y ayudas ante preguntas, materiales y técnicas, de tal modo que, junto con la persona, crea un campo de ejercicio artístico, para desarrollar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás.

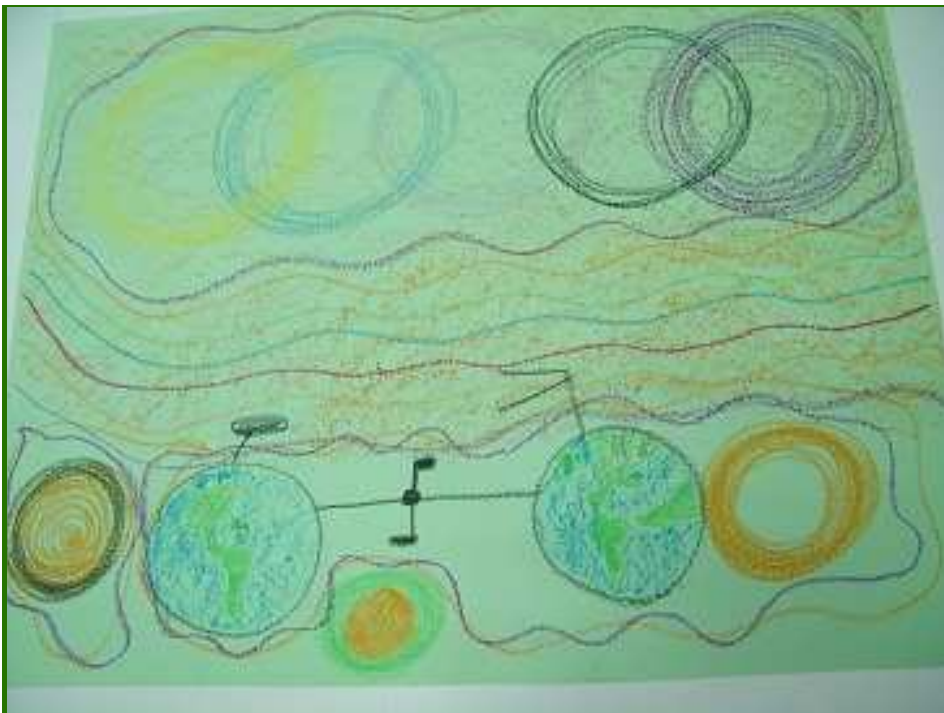
**Ruth Menzel**

## **“De cómo hacer unos rayajos me quitaron la ansiedad”**

Todo empezó en el taller de Arteterapia de nuestra “técnico” Ruth.

Es un taller que realizamos lunes y martes para tratar nuestros estados de ánimo, desarrollarlos o simplemente como terapia para fortalecer nuestra mente como personas con diagnóstico de enfermedad mental, bueno, pues en esas estábamos cuando ese día tenía una enorme ansiedad, no sabía que trabajo realizar (ya que desde un objetivo a cumplir los trabajos son dirigidos pero libres) y se lo comente a Ruth, como era mi estado de ánimo ese día, de cómo la ansiedad no me dejaba desarrollar mi mente etc...ella me guió y así fue como empecé a hacer esos “rayajos” que consistían en líneas siguiendo el movimiento de las olas, y en hacer círculos, me indicó también que podía ejercer más o menos presión sobre el lápiz para encontrarme mejor o para regular también mi estado de ánimo.

En fin que me puse manos a la obra y..visto y no visto! Después de estar 15 minutos realizando el ejercicio la ansiedad desapareció, yo no me lo creía pero fue así. Y nada más, resaltar la gran labor que hacen las profesionales (en este caso Ruth) con nosotros para mejorar nuestra calidad de vida. Un abrazo para todas.



RAYAJOS, Miguel Angel García Ramirez

## TRABAJO SOCIAL

Como trabajadora social desde hace un año y medio formo parte del equipo técnico del Centro Municipal de Atención Psicosocial . Mi trabajo es detectar las necesidades de los usuarios que forman parte del Centro y de cada una de sus familias. En la mayoría de las ocasiones las necesidades carentes no son las que se expresan, y las que se detectan no son las prioritarias. Detectarlas, cubrirlas, y afrontarlas es parte de mi trabajo con vosotros y vosotras en el centro.

Expresarse es una de estas necesidades, contar o decir lo que nos preocupa, hacer llegar nuestro punto de vista tiene que formar parte de nuestra vida diaria, porque es importante para el receptor del mensaje, pero lo es más aún para el emisor. Por ello estamos aquí.

Todas y cada una de las personas que formamos el Centro hemos dejado nuestro mensaje, Porque es importante que la familia, los amigos e incluso los que no lo son, sepan lo que sentimos, lo que nos ocupa y lo que nos preocupa. Pero sobre todo y ante todo porque es más importante ser capaz de contarlo.

Desde aquí os animo a leer, a reír y a pensar sobre los temas que a nosotros y nosotras nos hacen sentir parte de este mundo.

Espero que sea de vuestro agrado. Un saludo.

**Maravillas Guirao Sánchez.**

## TERAPIA OCUPACIONAL

Soy la Terapeuta Ocupacional del Centro y durante estos dos años y medio de trabajo aquí me he encargado, entre otras cosas, de la intervención en las actividades de la vida diaria en toda su dimensión (auto cuidado, actividades productivas y el ocio y tiempo libre). Todas estas ocupaciones requieren habilidades y destrezas para su buen funcionamiento y en muchos casos la enfermedad mental hace que estas aptitudes se vean comprometidas. Este es el caso de las habilidades sociales, pero ¿exactamente de qué hablamos?

Todos decimos que sabemos comunicarnos, sin embargo, se crean muchos conflictos por la forma de decirnos las cosas, por no dar explicaciones eficientes o por no saber cómo enfrentarnos a ciertas situaciones. Pensamos que las relaciones sociales se forman o se fragmentan por motivos ajenos a nosotros y así un largo etcétera. ¿Alguna vez nos paramos a pensar que hacemos nosotros para tener buenas o malas relaciones con los que nos rodean? ¿Qué podemos hacer para que la relación con nuestros padres, hermanos, parejas, amigos o cualquier otra persona con la que tengamos que interactuar en nuestro día a día funcionen mejor? ¿Sabemos evitar o resolver los conflictos? Las conductas que las personas emiten, en situaciones interpersonales, para obtener respuesta positiva de los demás se denominan HABILIDADES SOCIALES. En la medida en que una persona se relaciona de forma adecuada con otros, recibe un reforzamiento social positivo, lo cual, eleva la autoestima del individuo, que a su vez es un elemento fundamental para nuestro bienestar y, por ende, para nuestra salud mental. En cambio, cuando las relaciones con otros están determinadas por la ansiedad, la inhibición o el reforzamiento negativo por parte de otros, la persona tiene un pobre trato con los demás.

En el Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia trabajamos sobre las habilidades sociales para complementar la rehabilitación psicosocial y obtener así resultados que mejoren nuestra calidad de vida.

A continuación, una muestra, resultado de una de las actividades de comunicación donde trabajábamos la creatividad. Esperamos que os guste.

**Sofía Clemente Serrano**

Terapeuta Ocupacional del Centro Municipal de Atención Psicosocial de Alhama de Murcia.



## LOS TRES CABRITILLOS Y EL LOBO FERROZ

(un cuento políticamente incorrecto)

Erase una vez tres cabritillos de diversos colores y su madre, una hermosa cabra blanca que había enviudado hacia poco, pues el cabrón de su marido se despeño cuando iba a trabajar.

Después de esto nuestra cabra empezó a llevar una intensa vida social

- Tu crees Boni que mamá va por buen camino? Desde que murió papa se pasa la vida de fiesta en fiesta
- Mama es ya adulta y sabe lo que hace, le respondió Berto, ino te preocupes!
- ¡Chicos!, dijo mamá cabra entrando en la estancia, ¿estoy guapa?
- ¡Estás guapísima!, respondió Berto, Boni replicó que no le gustaba mucho que su madre llevara una vida tan fiestera, aunque fuese normal que así lo hiciera.
- Gracias chicos, gracias - en esto entró Caprina, la hija mayor- ¿Gracias porque? ¿No te da vergüenza a tu edad estar como una adolescente, siempre trasnochando?
- Pero..hija...yo también tengo derecho a vivir mi vida.
- Pues ¡Hala! Vete a putear por ahí.
- Deja a la mamá en paz, es que tienes envidia?
- ¿Envidia yo? ¡y una mierda! Y se fue llorando a su habitación.

La señora cabra que se llamaba M<sup>a</sup> de las Mercedes, se puso un poco triste (pero muy poco) y les dijo a sus hijos: me voy al bosque a distraerme estaré en el Pub "El hierbazal del Soberano", vendré tarde y os advierto algo muy importante, tened mucho cuidado y no abridle la puerta a nadie, llevad mucho ojo con el nuevo vecino el señor Lupus Lupi que no me gusta un pelo, creo que tiene algo que ocultar y no bueno, no me fio de el.

No te preocupes mama, ve y diviértete ¿verdad Boni?, si...claro...claro, respondió este.

Era ya tarde cuando los tres hermanos estaban juntos viendo en la tele un programa de Félix Rodríguez de la Fuente, de pronto oyeron crujir la puerta de la calle.

Mientras tanto doña cabra disfrutaba de su momento de ocio y su refresco de alfalfa con Pile 43, de pronto divisó

entre la gente a su compañero de estudios, al que no veía desde hacia tiempo. Era un ciervo joven y apuesto que se llamaba Garcilaso de la Vega, ella se le acercó.

- ¡Vaya, vaya, cuanto bueno por aquí!
- Lo mismo digo guapísima (ambos hablaban con voz gangosa)

Estuvieron hablando de tiempos mejores hasta que doña cabra se dio cuenta :

- ¿estas chispado, no?.
- Pues sí, pero a ti también se te ha ido la pezuña empinando el codo

Y rieron a lo tonto...

Mientras tanto en la casa de los cabritos.....

" vivir así, es morir de amor por amor tengo el alma heriiiiida...."

Era el señor Lupus Feroz e que, cantando esta serenata, intentaba seducir a Caprina que, asomada a la ventana, suspiraba extasiada.

Al percatarse de lo que estaba ocurriendo Berto subió a la habitación de su hermana: ¿qué haces, desdichada, prestándole orejas a la estrofas de un truhan trasnochado?

Oh! Hermano, con cada verso mi corazón crepita como fuegos de artificio.

Anda, insensata, baja antes de que sea tarde.

Más tarde, cuando la relajación hacia languidecer sus cuerpos, unos fuertes golpes en la puerta, sacaron, con violencia a los cabritos del sopor en el que estaban.

Con voz melosa D. Lupus les decía: por favor abrid la puerta, soy vuestro vecino y vengo a conocerlos.

- Pero nosotros no queremos conocerte a ti.
- Si, lárgate le balaban los cabritillos.
- Quiero que sepáis que soy un excelente vecino y no tengo malas intenciones, decía Feroz con voz dulce y tranquila, al tiempo que golpeaba con toda la fuerza posible la puerta, que ya no resistía.
- Vete ya, pues sabemos que eres un pederasta y muchas cosas más.
- Ja,ja,ja si a mi solo me gustáis a la plancha vuelta y vuelta
- Como no te vayas de aquí, dijo Berto, llamaremos a la policía montada del Canadá.

El señor Lupus siguió aporreando la puerta, al rato una señora mayor se presentó riñéndole al lobo:

- Deje usted de aporrear la puerta y no arme tanto escándalo, que vivo a doce kilómetros de aquí y no puedo pegar ojo, coño ya!
- Cállese señora, gruño iracundo el Lobo.

Mientras tanto, D<sup>a</sup> María, la madre de los chotos, volvía de sus cita, a través del oscuro bosque, saltando, bailando y triscando, estaba como una cabra. Era feliz.

En esos instantes a la casa había llegado la policía montada del Canadá, la policía local de Beniajan y la de Fuente Librilla.

Que hacen ustedes aquí, se preguntaron unos policías a los otros, que a su vez contestaban : en misión secreta

- Ah bueno! Hay por ahí tanto pillo.
- Y hablando de pillo, mirad ahí esta nuestro objetivo Don Feroz, el pederasta.

La policía montada y la de Beniajan se abalanzaron sobre el, propinándole toda clase de trompazos.

De pronto, debajo de ellos sonó un débil voz ¡Ay, pobre de mi que vais a matar a una pobre anciana como yo!

La policía se hizo hacia atrás y vieron a la pobre anciana encogida sobre sí misma.

La policía montada no daba crédito, las locales tampoco daban crédito, Caja Murcia tampoco daba crédito

Pero ¿esto que es? Exclamo Matías Prats y Susana Griso que andaban por allí cubriendo la noticia.

El lobo había tomado las de Villadiego Esto es inaudito, exclamo uno, insólito dijo otro, más bien extraño exclamo un policía de 7 años, la gente , al oírlo empezó a aplaudir diciendo: ¡uy!, que gracioso.

D<sup>a</sup> María, madre y cabra a la vez, acababa de llegar a sus casa.

- ¡Alto! No se puede pasar.
- Es que vivo aquí y tengo mis choticos.
- Ah, bueno, entonces pase.

Los chotos, aun asustados , se abrazaron a su madre con fuerza:

- Hemos pasado mucho miedo, mamá.
- Tranquilos que ya estoy aquí, choticos míos

**A lo lejos....muy a lo lejos se oía: oh, my good, vamos a morir todos, que alguien avise a una ambulancia.**

**Sin embargo...no había nadie.....**

(Trabajo realizado en el taller de Habilidades Sociales con la terapeuta ocupacional Sofía)



## ASOCIACION CULTURAL ADINOR

Adinor es una asociación compuesta por profesionales del ámbito socio-sanitario y educativo integrada por diferentes equipos de trabajo para atender una variedad de colectivos (infancia, juventud, mayores, mujer, inmigrantes, personas con discapacidad, personas con enfermedad mental...). Todos estos colectivos tienen unas necesidades específicas que no siempre están cubiertas por otro tipo de instituciones. Nuestro trabajo es servir de apoyo a personas, profesionales y otras entidades para poder llevar a cabo los proyectos propuestos y de vital importancia para la sociedad. Todo el equipo que formamos Adinor estamos muy satisfechos de poder participar en este Centro de Atención Psicosocial del Ayuntamiento de Alhama de Murcia, proyecto innovador, vital y enriquecedor para la sociedad alhameña; proyecto que, desde su inicio, ha cosechado diferentes avances en la calidad de vida de sus usuarios/as y familias.

## UNA PEQUEÑÍSIMA ESPERANZA

Llego una tarde de diciembre, oscura, triste y lluviosa. Anduvo la distancia que hay entre la estación de tren y el centro del pueblo, lentamente...no iba a ninguna parte, de vez en cuando miraba al cielo encapotado y luego bajaba la mirada con tristeza. Hacia frío y el viento azotaba con ganas, paralizando las manos. No sentía los pies, solo el chapoteo del agua helada, dentro de sus viejos zapatos agujereados. Las ropas mojadas se le pegaban al cuerpo débil y cansado, agobiándolo. Solo sentía que su situación era precaria, extrema...simplemente era un olvidado, un excluido, sin techo ni derecho ni nada.

Lejos de su tierra, lejos de los suyos, en un mundo nuevo y extraño, sentía los ojos de la gente, que bajo sus paraguas lo miraban con recelo, sin compasión...

Andando bajo la intensa lluvia, calado hasta los huesos y como sonámbulo, le castañeteaban los dientes del frío y del miedo; solo se daba cuenta de que anochecía. Busco sin encontrar, un chamizo, algo en donde protegerse de la destemplanza de la intemperie, sin llamar mucho la atención.

Hubo un momento en que creyó que hasta Dios le había olvidado. De pronto escucho a lo lejos unas campanas. Sus pasos temblorosos le llevaron hasta la puerta de una iglesia. No sabía muy bien lo que buscaba...

Con miedo empujo la puerta y en ese momento observo sus manos mojadas, agrietadas y sucias, manos que no inspiraban confianza, el lo sabía...

De pronto recordó que tampoco inspiraba confianza el mar bravío y oscuro, aquella noche de viento negro en que se embarco desde la isla de N´Gor en Senegal, hasta llegar a aquella playa de Cádiz, de rocas cortadas como cristales en un muro.

Cuantas veces se arrepintió, mirando la debilidad y el crujir de las tablas de aquel viejo kayuko, un pequeño barquito, entre la grandiosidad de las olas de un mar furioso.

Mou vio la muerte muy de cerca...es algo, en lo que antes no pensó nunca, solo pensaba muchas veces en lo difícil que sería dejar los hijos pequeños, a sus padres ancianos, dejar la tierra...dejar África. Le costó mucho decidirse, pero cuando la miseria te ahoga y no tienes pan, ni futuro para los tuyos, te lanzas sin pensar, desesperado, buscando ese mundo mejor, que dicen que existe.

Tímido, con miedo, escondiendo sus manos, empujó aquella puerta...alguien tiró de el, llevándolo lentamente hacia adentro. No le preguntaron quien era, ni de donde venía, ni a donde iba; no se fijaron en su piel negra, ni en sus manos agrietadas. Solo vieron en el a un pobre hombre hambriento.

Pronto sintió el agrado de la ropa seca, del sopicaldo caliente que alguien le acerco y el calorcito de unas zapatillas con borreguillo por dentro, sus primeras zapatillas nuevas. Pero sobre todo sintió una mano tendida, sin condiciones, un poco de dignidad humana y una pequeña, pequeñísima esperanza.



Alfonso Cánovas

María del Carmen Díaz Romera,

## POEMAS

Un incienso encendido  
Un cigarro en la mano  
La música sonando  
La luna me habla  
Los cuadros hablan  
El viento suave entra por la  
ventana  
Parece que el aire trae tu boca  
Pero mi corazón esta helado  
De frío, esperando verte  
Se que todo ha terminado  
No vuelvas a dejarme  
Rota y vacía.

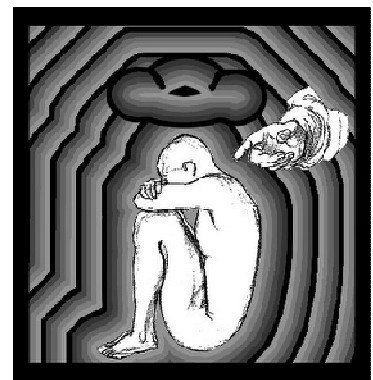


B  
A  
G  
A  
W  
H  
A  
N  
D  
Y



Oye mi llanto de sirena  
Oye mi llanto sobre la arena  
Oye mi llanto en la caracola  
Oye mi llanto debajo de una ola  
Oye mi llanto sobre una roca  
Oye mi llanto sobre una piedra  
Pero jamás oirás mi llanto sobre mi  
pena  
Vete, vete, ya no te necesito  
Ahora estoy aquí mirando el mar  
Sin pena.

EN EL ETERNO CAMINAR, AVECES, JUSTIFICANDO LOS MEDIOS.  
Hubo un tiempo en el que caminar pesaba.  
Hubo un tiempo en el que, a veces, justificando los medios,  
matábamos la vida, nuestra vida, con una triste alegría silenciosa.  
Creíamos tener todo el tiempo del mundo,  
cuando en realidad el tiempo nos consumía.  
Y llegó la noche oscura,  
más oscura aun que la misma noche;  
y nos vimos deambulando por los angostos caminos  
que habíamos trazado.  
Queríamos ver amanecer pero el amanecer no llegaba.  
Cansados, con la perpetua oscuridad sobre nuestros hombros,  
a veces nos acurrucábamos, lamiendo las heridas con el fuego que  
más cerca teníamos, intentando así mitigar nuestra fiebre interior.



Toni

# CAJON DESASTRE

## CURIOSIDADES

### Porque llamamos Paco a quien se llama Francisco:

En la orden franciscana, al mencionar a San Francisco se añadía "Pater Comunitatis" (padre de nuestra comunidad), lo cual escrito en abreviatura era Pa.Co y terminó quedando Paco como equivalente cariñoso de Francisco.



### Que quiere decir "poner como chupa de domine"

Ponerle a uno como "chupa de domine" quiere decir reprenderle duramente. La chupa que hoy viene a ser una cazadora de cuero, la define el diccionario como: *prenda de vestir, ajustada al cuerpo, larga hasta las rodillas, que abraza todas las demás vestiduras interiores, encima de la cual no hay más ropa que la casaca.*

Los dómynes eran los maestros de latín de la época, era proverbial lo roto y descuidado de la vestimenta de estos dómynes, por ello "poner como chupa de dómine" pasó a ser una expresión que servía para encarecer una fuerte reprimenda.

### Los hombres no lloran.

Es uno de los tópicos heredados que, con frecuencia, la realidad desmiente. El código caballeresco de nuestros siglos dorados prohibía el llanto a los hombres por considerarlo deshonoroso; a no ser que el caballero llorase por razones amorosas o por desventuras ajenas. Llorar por otra razón era cosa de mujeres.

## FRASES DE PELICULA

### "La muerte nos sonríe a todos, devolvámosle la sonrisa"

Russell Crow, Gladiador.

### "¡Que montón de libros!, ¿son todos diferentes?"

Barbara Stanwyck, Bola de fuego.

### "Las chicas son chicos muy raros"

Oscar Ladoire, Opera prima.

### "El pueblo no debería temer a sus gobernantes, son los gobernantes los que deberían temer al pueblo"

V de Vendetta

### "Las opiniones son como los culos, todo el mundo tiene uno"

## SABER AMAR, SABER COCINAR. Isabel Campos López. Voluntaria

Creemos que amar y cocinar son innatos al hombre, si bien es verdad que son de las pocas cosas que nos diferencian de los animales, pero confundimos el instinto con el Saber.

El instinto nos da la energía pero no la sabiduría y para aprender hay que desear aprender, ponerse manos a la obra, dedicarle tiempo, atención, intentarlo una y otra vez, no rendirse nunca y nunca creer que se sabe todo, ser siempre aprendiz, seguir siempre buscando.

Es bueno encontrar, en esta búsqueda, alguien que sea nuestro maestro o nuestra maestra, pero maestro o maestra de los que nos "muestran" el mundo, no de los que nos "amaestran" para vivir en el.

Quien muestra es quien va, a veces un poco por delante, otras a nuestro lado y de su mano conocemos la vida, sus placeres y sus sinsabores.

¿Cuántas veces oímos eso de "yo no se cocinar ó a mi es que lo del amor no se me da muy bien"? (como si cocinar o amar se supiera por ciencia infusa o leyendo un libro).

Hay que ponerle ganas, dedicarle tiempo, cariño, probar, guisar, unas veces nos saldrá salado, otras soso. No importa. Aprende.

Es frecuente, y más en estos tiempos de la prisa, escuchar "no cocino porque no tengo tiempo". ¿Quién tiene tiempo? Si empleamos la mayor parte del nuestro en trabajar a cambio de unas pocas monedas para poder comer, comprar una tele o un teléfono móvil.

Para amar o para cocinar, sólo necesitamos **TIEMPO**. Tiempo para usar la lentitud como ingrediente principal y mágico del guiso, para aprender los secretos de cocinar, tocar los alimentos, mimar su sabor para que estén aún más ricos.

*"En cuanto dejamos de tener tiempo para aquello que amamos es que eso ya no nos llena el corazón. Cuando no tenemos tiempo para cocinar y comemos "cualquier cosa" es que no nos amamos ni a nosotros mismos."* Ramón J. Soria Breña





# ACTUALIDAD

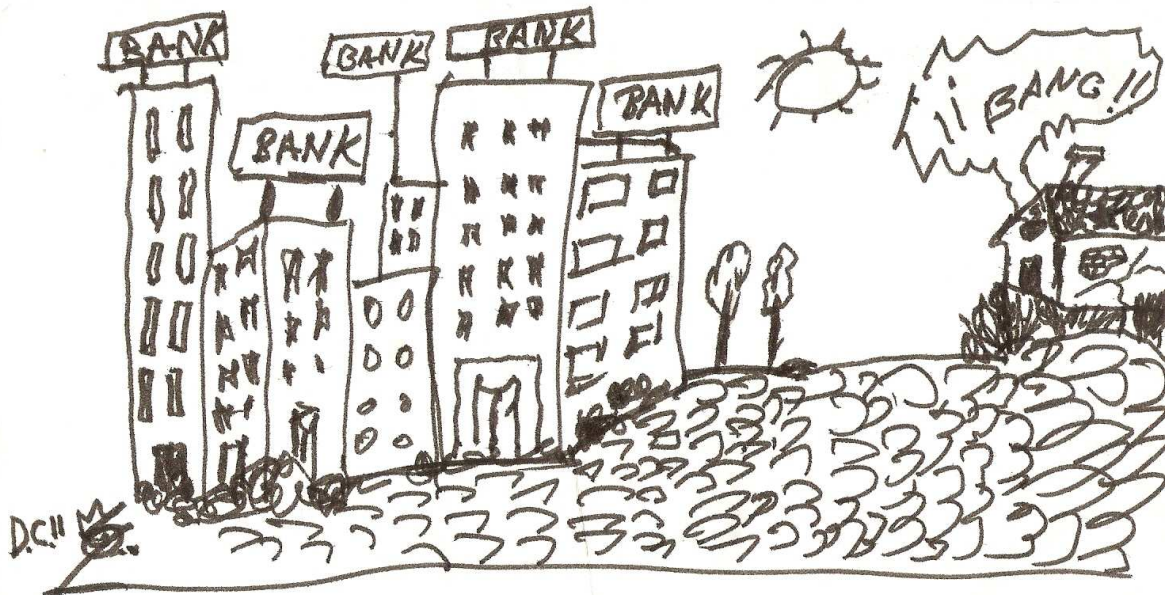
ARTICULO DE TONI

Había una vez un circo en un país muy lejano. Era un país muy pequeño y se podría decir que ese país tan pequeño y tan lejano podría ser el circo y viceversa. Hubo una época en la que éste pequeño circo salían eminencias, investigadores, buenos médicos, ingenieros, domadores, profesores, aguafiestas, equilibristas de fin de mes, grandes bebedores, lanzadores de huesos de aceituna y hasta buenos peritos agrónomos con gabardina. Teníamos nuestros derechos mas o menos consolidados (los deberes ya los ponían los maestros, de los que ya quedan muy pocos), en fin, algo muy parecido al bienestar social y ¿cultural?, pues si, por qué no.

Ahora aquel país que alegraba siempre el corazón, o no, se ha hecho un poco mas grande y está mas cerca ¿de donde? No se sabe... aún. Ahora, en vez de darnos honrados peritos agrónomos nos salen hasta por los sitios más recónditos timadores, embaucadores, evasores, amputadores de libertades, todos con bolsillos muy grandes y manos muy largas. Ahora menguan los derechos, los deberes se han adulterado y una mano negra los impone.

Es verdad que el estado de bienestar existe, pero no para la caterva de parados, pobres y dependientes, sino para la piara de mafiosos, corruptos, ladrones, banqueros y sinvergüenzas varios.

Porque dinero haberlo haylo, lo que pasa es que hay un hatajo de "Ingenieros" que no han hecho bien el trasvase, y los verdaderos cauces del caudal monetario los han reseco dejando sus lechos áridos y llenos de guijarros, aunque de vez en cuando aparece una piedra más gorda que las demás y dan ganas de cogerla. ¿Quién sabe? A lo mejor nos puede hacer falta... digo yo.



# INDICE

PORTADA.....	FOTO DE UN CUADRO DE ALFONSO CANOVAS MARTINEZ
PAG. 2.....	QUIENES SOMOS
PAG. 3.....	FELICITACION DEL EQUIPO DE ACOMPAÑAMIENTO A LA INCLUSION SOCIAL DE SERVICIOS SOCIALES.
PAG. 4.....	EDITORIAL. ISABEL JODAR., PSICOLOGA.
PAG. 5.....	PRESENTACION. CONCEJAL DE BIENESTAR SOCIAL.
PAG. 6.....	ARTETERAPIA. RUTH MENZEL.
PAG. 7.....	DE COMO HACER UNOS RAYAJOS....MIGUEL ANGEL
PAG. 8.....	TRABAJO SOCIAL Y TERAPIA OCUPACIONAL. MARAVI Y SOFIA
PAG. 9.....	LOS TRES CABRITILLOS. TONI Y M <sup>a</sup> JOSÉ HERNANDEZ
PAG. 10.....	ADINOR
PAG. 11.....	UNA PEQUEÑISIMA ESPERANZA. M <sup>o</sup> CARMEN DIAZ ROMERA.
PAG. 12.....	POEMAS.
PAG. 13.....	RINCON DESASTRE.
PAG. 14.....	ACTUALIDAD. ARTICULO DE TONI.
PAG. 15.....	INDICE.
CONTRAPORTADA.....	FOTOS DEL MERCADILLO.

## AGRADECIMIENTOS:

A todas las personas que de una u otra manera han colaborado para que esta publicación salga adelante.

S<sup>a</sup> Concejala de Bienestar Social, Técnicas del Servicio de Acompañamiento para la inclusión social de Servicios Sociales, Técnicas del Centro de Atención Psicosocial, voluntarias y por supuesto a la participación de los usuarios y usuarias de este servicio, a los que han participado de manera directa y a los que aún no se han decidido, os esperamos con los brazos abiertos para la próxima.

