

CUIDARNOS JUNTOS

JUNTOS

ACTUEMOS HOY
POR UN
MAÑANA MEJOR



EDITORIAL

3

CAMPAÑA DE CÁRITAS INTERNACIONAL

4

OPINIÓN DE LOS PARCIPANTES DEL CENTRO DE DÍA

13

REFLEXIONANDO

35

Edita:

**Centro de Día de Atención
Integral a las Drogodependencias**

Consejo de redacción:

José María
Pepe

Colaboradores:

Israel
Leire
Javi
Gonzalo
Carolina
Álvaro
Juan Carlos
David
Manuel
Carlos
Jorge
Begoña
Rosa María
Chema
Goyo
Amado
Paco

Maquetación:

José María
Pepe

**Centro de Día
Atención Integral a las
Drogodependencias**

C/ San Claudio, 16
37007 Salamanca
Tel: 923271040

Email: drog-centrodia@caritasalamanca.org
www.caritasalamanca.org



LA IMPORTANCIA DE CUIDARNOS JUNTOS

En un mundo en el que estamos habituados a disponer de casi todo de forma ilimitada y fácil, de obtener recursos o beneficios tanto particulares como públicos de manera inmediata, queremos llamar la atención sobre el poco interés que mostramos acerca de cuáles son los efectos de esos hábitos sobre otros o sobre la Creación.

El modelo de desarrollo económico, basado en el crecimiento del consumo, es insostenible con el ritmo y la capacidad del planeta. Además, genera desigualdad social, quebrantando los derechos de las personas más vulnerables, especialmente en aquellos países menos desarrollados que se hallan inmersos en la lucha global por los recursos naturales que son considerados estratégicos

“La degradación de nuestra casa común (la tierra en la que vivimos, la naturaleza), exacerbada por la actual pandemia mundial, ha impactado de manera desproporcionada a todos, pero especialmente a aquellos que ya se enfrentan a una situación de desventaja, la marginación y múltiples formas de vulnerabilidad como las adicciones.

“Debemos pensar como desempeñar nuestro propio papel en el cuidado de nuestra casa común (nuestro planeta) y de las personas con adicciones ahora, para hacer de nuestra casa común un lugar mejor y más saludable para vivir para las generaciones presentes y futuras”,

Porque cuando “Juntos nos cuidamos”, y cuando “Juntos nos protegemos” como grupo del centro de día de adicciones mejor conseguiremos nuestro objetivo de cambiar de estilo de vida. Porque “Juntos debemos actuar para un mañana mejor”.

En esta revista vamos a encontrar escritos sobre por qué es importante cuidarnos sobre todo las personas con adicciones y como cuidar nuestro planeta que debemos hacer para conseguirlo.

Como cuidarnos juntos en el Centro de Día y del planeta que nos rodea (Salamanca, España, Europa.....) en cosas concretas (cosas positivas: tener esperanza, alegría , evitar conversaciones.....) y como cuidar nuestro planeta , nuestro centro, nuestra Salamanca, nuestra Europa... (reciclar, apagar luces, plantar árboles,....qué estamos haciendo para conseguirlo como personas y haciendo todas estas cosas hacemos un grupo de cuidado.

Animamos a todos a propiciar un cambio, tanto en los modos de vivir personales y comunitarios, como en las decisiones políticas, para contribuir, desde varias esferas, a construir una sociedad solidaria y un planeta habitable para todos los pueblos, no solo hoy, sino pensando en el mañana, y en las generaciones futuras.

“JUNTOS. ACTUAR HOY POR UN MAÑANA MEJOR”

Cáritas Internationalis lanza su nueva campaña mundial “JUNTOS. ACTUAR HOY POR UN MAÑANA MEJOR”.

Inspirada en las encíclicas *Laudato sí* y *Fratelli tutti* del Papa Francisco, la campaña “Juntos” tiene como objetivo crear “comunidades de cuidado” para implementar nuevas actividades e iniciativas, especialmente a nivel de las comunidades de base, que luchen contra la pobreza, por migración, por adicciones...y devuelvan la dignidad a los excluidos y protejan la naturaleza, en el espíritu de la ecología integral.

“La degradación de nuestra casa común, exacerbada por la actual pandemia mundial, ha impactado de manera desproporcionada a todos, pero especialmente a aquellos que ya se enfrentan a una situación de desventaja, la marginación y múltiples formas de vulnerabilidad. De hecho, estas repercusiones han sido especialmente perjudiciales para las personas que ya vivían en zonas degradadas, desde el punto de vista social, económico y medioambiental, y para la gente que se desplaza la “conversión ecológica” y la acción colectiva, que son el núcleo de la campaña “Juntos”, resultan ser hoy más necesarias que nunca.

“La nueva campaña es una forma de desempeñar nuestro propio papel en el cuidado de nuestra casa común y de los pobres ahora, para hacer de nuestra casa común un lugar mejor y más saludable para vivir para las generaciones presentes y futuras”.

La nueva campaña mundial, que se desarrollará hasta diciembre de 2024, pide a las comunidades de cuidado que promuevan tres tipos de acciones diferentes:



- Concienciar sobre la necesidad urgente de restaurar, proteger y renovar el acceso a los recursos naturales como los alimentos, el agua, la tierra y los ecosistemas.
- Llevar a cabo acciones de incidencia política ante los gobiernos para que las personas que sufren los efectos negativos de la degradación social y medioambiental tengan voz en la toma de decisiones, con el fin de lograr sociedades más inclusivas y sostenibles.
- Y sensibilizar a las comunidades locales para que actúen y fomenten cambios en los estilos de vida, que puedan contribuir a una actitud menos perjudicial para nuestra casa común.

Las actividades que se invita a las comunidades a realizar pueden adoptar diversas formas. Por esta razón, Cáritas Internationalis ha adoptado deliberadamente una forma abreviada del lema de la campaña, que puede combinarse con diferentes verbos de acción según el énfasis de las actividades realizadas por los participantes: “Juntos cuidamos”, “Juntos protegemos”, “Juntos rezamos”, etc.

CUIDARSE PARA CUIDAR

CUIDAR es un acto de amor y voluntad, donde ponemos lo mejor que tenemos y hacemos todo el acopio de paciencia, tolerancia, aceptación, aunque hay momentos que no es fácil, hay momentos donde las cosas se complican, donde no sabemos “que más hacer” porque es un acto que requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y responsabilidad.

Cuidarse y reservar un tiempo para nosotros mismos es fundamental, pero cada uno debe definir qué significa el autocuidado para sí. Es decir, qué aspectos de su vida desea cuidar.

El CUIDAR es una experiencia positiva en muchísimos aspectos, nos hace aprender de nosotros mismos, nos gratifica y hace crecer, pero también “remueve” emocionalmente; podemos usar la negación, podemos congelarlo, mirar hacia otro lado, pero hay momentos más complicados donde se sufre y no se sabe muy bien por que.

Sabemos que dedicar tiempo para el cuidado personal se vuelve especialmente complejo. Y es porque encontrar tiempo es casi imposible. Por esto el reto está en crearlo, en inventarlo. Sí, es una cuestión de creatividad. Se trata de convertir los momentos en los que no haces nada en particular en momentos para el cuidado personal. Aprender a diferenciar lo importante de lo que no lo es. Invierte esos minutos y haz algo en tu beneficio. También puedes coger algo de tiempo de otras tareas e invertirlo en ti. Sé creativa y escucha a tu cuerpo. Aprende a relajarte y descansar.

Todas las personas tenemos hobbies, aficiones y hábitos que nos hacen sentirnos bien. Aunque por sí mismos no parezcan actividades muy importantes, de ellas depende nuestra estabilidad emocional y nuestra salud mental. Hay personas que necesitan poco tiempo para sí mismas, y otras que necesitan mucho. Pero todas las personas necesitan dedicarse tiempo a sí mismas y practicar las actividades que les hacen sentirse bien, realizadas y felices. A esto lo llamamos autocuidado.

El autocuidado debe procurarse de forma integral, desde cuidados corporales, emocionales, del estado de ánimo. Cuidarse el cuerpo con el que cuidamos, reciclar las emociones desagradables, “promover un estado de claridad mental y consciencia como vacuna para el sufrimiento excesivo”.

El autocuidado no es egoísmo, es sinónimo de bienestar y estabilidad emocional. Conocerse bien a sí mismo y saber cuáles son las cosas que nos gustan y nos hacen sentir mejor, es un síntoma de madurez y responsabilidad



CUIDEMOS NUESTRO PLANETA, NUESTRA CASA COMÚN

En un mundo en el que estamos habituados a disponer de casi todo de forma ilimitada y fácil, de obtener recursos o beneficios tanto particulares como públicos de manera inmediata, queremos llamar la atención sobre el poco interés que mostramos acerca de cuáles son los efectos de esos hábitos sobre otros o sobre la Creación.

El modelo de desarrollo económico, basado en el crecimiento del consumo, es insostenible con el ritmo y la capacidad del planeta. Además, genera desigualdad social, quebrantando los derechos de las personas más vulnerables, especialmente en aquellos países menos desarrollados que se hallan inmersos en la lucha global por los recursos naturales que son considerados estratégicos. El equilibrio se ha roto y el hombre en su afán de dominio y de poder ha abusado de la tierra y de todo lo que contiene, incluidos los propios seres humanos que la habitan, sus hermanos. Estos cambios tienen consecuencias que van más allá del daño aparente, ya que afectan a los espacios, a las personas y a los seres vivos, a la sostenibilidad global del planeta, que se traduce en el desplazamiento obligado de seres humanos de sus lugares de origen por la desaparición de sus medios de vida ancestrales y sus

fuentes de recursos.

Debemos tomar conciencia de la responsabilidad que tenemos en este proceso y no seguir descargándola únicamente en las decisiones de los responsables públicos o de las grandes empresas. Nuestras opciones como ciudadanos y nuestras acciones o hábitos cotidianos también tienen consecuencias. De ahí la urgencia de entender que el cuidado de los ecosistemas supone mirar más allá de lo inmediato. Es necesario “romper la lógica individualista, consumista y depredadora de recursos naturales, si queremos ser cuidadores del planeta y de los seres humanos que lo habitamos”.

Por eso, “es momento de hacer nuevas todas las cosas, de generar espacios para la esperanza, desde cada persona, gesto y acción, porque cada acto cuenta, por insignificante o pequeño que sea”. Animamos a todos a propiciar un cambio, tanto en los modos de vivir personales y comunitarios, como en las decisiones políticas, para contribuir, desde varias esferas, a construir una sociedad solidaria y un planeta habitable para todos los pueblos, no solo hoy, sino pensando en el mañana, y en las generaciones futuras.

SI CUIDAS EL PLANETA, COMBATES LA POBREZA, LA EXCLUSIÓN, LA ADICCIÓN.





DECÁLOGO VERDE

1. Se una persona solidaria, sobre todo, con los que tienen menos que tú.
2. Aprende a valorar lo bueno y sencillo para darte cuenta de que se puede ser feliz y hacer felices a los demás con muy poco.
3. Piensa cada día en un pequeño cambio que puede hacerte más cuidadoso de lo que te rodea, y trata de llevarlo a la práctica.
4. Disfruta contemplando la variedad de animales y plantas que nos rodean. Todos los seres estamos conectados y nos necesitamos.
5. Anima a tu familia, tu grupo de catequesis y tu colegio a comprometerse con el medioambiente y con los pobres.
6. Sé responsable y comprométete. Este es el paso más difícil y el más importante.
7. Haz ver a los adultos que te rodean que el dinero no es lo más importante, que lo primero es cuidar de los seres humanos y del planeta.
8. Busca en el Evangelio cómo se relacionaba Jesús con las demás personas, los seres vivos y la naturaleza, para tratar de seguirle.
9. Aprende cómo cuidar nuestra casa común, el planeta.
10. Reconoce que lo más importante son las personas y comprende que no todo lo puede arreglar la ciencia o la tecnología.

DIEZ FORMAS DE CUIDARNOS

1. ACEPTAR NUESTRA VULNERABILIDAD.

Somos frágiles y débiles. Podemos ser heridos, lo que nos capacita es empatizar con los otros.

2. APRENDER A MIRARNOS CON COMPASIÓN.

Comprender al otro desde la compasión: pero nosotros también debemos mirarnos con compasión, debemos aceptar nuestras debilidades. Merecemos ser felices.

3. ESCUCCHAR TU INTERIOR.

Uno siente lo que su cuerpo dice. Tenemos que escucharlo y mirarlo. Debemos desarrollar esta parte instructiva de nuestras vidas.

4. VALIDAR NUESTRAS EMOCIONES.

No debemos negar lo que sentimos. Mirar, acoger y querer es parte de nuestra vida porque cuando sentimos, somos mejores personas

5. CULTIVAR LAS FUENTES DE LA ESPIRITUALIDAD.

Buscar las fuentes de tu energía vital, identifiquemos qué cosas nos cargan las pilas. Tres cosas: lugares, experiencias y personas.

6. VIVIR CONECTADOS CON LA VIDA.

Tenemos la tarea y la responsabilidad de contemplar la vida. No fijemos nuestra atención sólo en el dolor y en sufrimiento; fijémonos en toda la vida que nos rodea para descubrir la enorme variedad de personas que hay a nuestro alrededor.

7. CREAR

La creatividad puesta en práctica nos devuelve a la vida, nos renueva en la esperanza y nos mantiene vivos.

8. INVITACIÓN A ESTAR PRESENTES

Esto lo hacemos cuando nos conectamos con:

1: Con uno mismo.

2: Con nosotros.

3: Con lo que nos envuelve.

Tenemos que conectarnos con el “aquí y el ahora” esto lo hacemos cuando estoy con alguien haciendo realidad el presente, cuando comparto mi tiempo con otro, cuando en cada momento estoy a lo que me corresponde estar.

9. CONFÍA

Cuando hay dificultad hay que confiar. No tenemos derecho a desesperar mientras haya dificultades. Debemos confiar en que la vida se abra paso.

10. CELEBRA

Debemos celebrar los pequeños y grandes pasos. La celebración nos hace humanos y vamos a cultivar la esperanza y la vida.



LA CULTURA DEL CUIDADO COMO CAMINO DE PAZ

El camino de la humanidad en el último año, nos enseña la importancia de hacernos cargo los unos de los otros y también de la creación, para construir una sociedad basada en relaciones de fraternidad. La cultura del cuidado como camino de paz necesitamos la cultura del cuidado para erradicar la cultura de la indiferencia, del rechazo y de la confrontación, que suele prevalecer hoy en día.

La promoción de la dignidad de toda persona humana, la solidaridad con los pobres y los indefensos, la preocupación por el bien común y la salvaguardia de la creación tiene varios cuidados:

1* El cuidado como promoción de la dignidad y de los derechos de la persona.

«El concepto de persona, nacido y madurado en el cristianismo, ayuda a perseguir un desarrollo plenamente humano. Porque persona significa siempre relación, no individualismo, afirma la inclusión y no la exclusión, la dignidad única e inviolable y no la explotación».

Cada persona humana es un fin en sí misma, nunca un simple instrumento que se aprecia sólo por su utilidad, y ha sido creada para convivir en la familia, en la comunidad, en la sociedad, donde todos los miembros tienen la misma dignidad. De esta dignidad derivan los derechos humanos, así como los deberes, que recuerdan, por ejemplo, la responsabilidad de acoger y ayudar a los pobres, a los enfermos, a los marginados, a cada uno de nuestros «prójimos, cercanos o lejanos en el tiempo o en el espacio».

2* El cuidado del bien común.

Cada aspecto de la vida social, política y económica encuentra su realización cuando está al servicio del bien común, es decir del «conjunto de aquellas condiciones de la vida social que permiten a los grupos y cada uno de sus miembros conseguir más



plena y fácilmente su propia perfección».

Por lo tanto, nuestros planes y esfuerzos siempre deben tener en cuenta sus efectos sobre toda la familia humana, sopesando las consecuencias para el momento presente y para las generaciones futuras. La pandemia de Covid-19 nos muestra cuán cierto y actual es esto, puesto que «nos dimos cuenta de que estábamos en la misma barca, todos frágiles y desorientados; pero, al mismo tiempo, importantes y necesarios, todos llamados a remar juntos», porque «nadie se salva solo» y ningún Estado nacional aislado puede asegurar el bien común de la propia población.

3* El cuidado mediante la solidaridad.

La solidaridad expresa concretamente el amor por el otro, no como un sentimiento vago, sino como «determinación firme y perseverante de empeñarse por el bien común; es decir, por el bien de todos y cada uno, para que todos seamos verdaderamente responsables de todos».

La solidaridad nos ayuda a ver al otro —entendido como persona o, en sentido más amplio, como pueblo o nación— no como una estadística, o un medio para ser explotado y luego desechado cuando ya no es útil, sino como nuestro prójimo, compañero de camino, llamado a participar, como nosotros, en el banquete de la vida al que todos están invitados igualmente por Dios.

4* El cuidado y la protección de la creación.

La encíclica *Laudato si'* constata plenamente la interconexión de toda la realidad creada y destaca la necesidad de escuchar al mismo tiempo el clamor de los necesitados y el de la creación. De esta escucha atenta y constante puede surgir un cuidado eficaz de la tierra, nuestra casa común, y de los pobres. A este respecto, deseo reafirmar que «no puede ser real un sentimiento de íntima unión con los demás seres de la naturaleza si al mismo tiempo en el corazón no hay ternura, compasión y preocupación por los seres humanos». «Paz, justicia y conservación de la creación son tres temas absolutamente ligados, que no podrán apartarse para ser tratados individualmente so pena de caer nuevamente en el reduccionismo».

LO QUE NECESITAMOS:

La brújula para un rumbo común.

En una época dominada por la cultura del descarte, frente al agravamiento de las desigualdades necesitamos una guía. La brújula de los principios sociales, necesaria para promover la cultura del cuidado, es también indicativa para las relaciones entre las naciones, que deberían inspirarse en la fraternidad, el respeto mutuo, la solidaridad y el cumplimiento del derecho internacional. A este respecto, debe reafirmarse la protección y la promoción de los derechos humanos fundamentales, que son inalienables, universales e indivisibles.

Educar a la cultura del cuidado.

La promoción de la cultura del cuidado requiere un proceso educativo y la brújula de los principios sociales se plantea con esta finalidad, como un instrumento fiable para diferentes contextos relacionados entre sí.

No hay paz sin la cultura del cuidado.

La cultura del cuidado, como compromiso co-

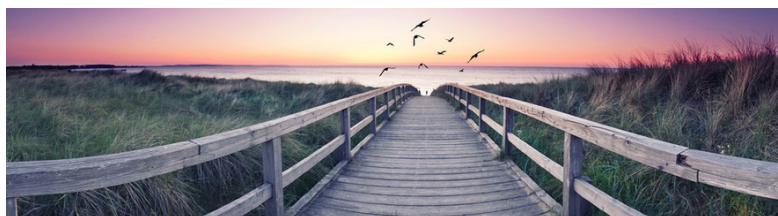
mún, solidario y participativo para proteger y promover la dignidad y el bien de todos, como una disposición al cuidado, a la atención, a la compasión, a la reconciliación y a la recuperación, al respeto y a la aceptación mutuos, es un camino privilegiado para construir la paz. «En muchos lugares del mundo hacen falta caminos de paz que lleven a cicatrizar las heridas, se necesitan artesanos de paz dispuestos a generar procesos de sanación y de reencuentro con ingenio y audacia».

En este tiempo, en el que la barca de la humanidad, sacudida por la tempestad de la crisis, avanza con dificultad en busca de un horizonte más tranquilo y sereno, el timón de la dignidad de la persona humana y la “brújula” de los principios sociales fundamentales pueden permitirnos navegar con un rumbo seguro y común.

Trabajemos todos juntos para avanzar hacia un nuevo horizonte de amor y paz, de fraternidad y solidaridad, de apoyo mutuo y acogida. No cedamos a la tentación de desinteresarnos de los demás, especialmente de los más débiles; nonos acostumbremos a desviar la mirada, sino comprometámonos cada día concretamente para «formar una comunidad compuesta de hermanos que se acogen recíprocamente y se preocupan los unos de los otros».

MENSAJE DEL SANTO PADRE FRANCISCO
PARA LA CELEBRACIÓN DE LA
54 JORNADA MUNDIAL DE LA PAZ
1 DE ENERO DE 2021





ORACIÓN: JUNTOS

Dios, Padre nuestro, en tu bondad creaste el cielo y la tierra y todo lo que hay en ellos. Todo lo que has creado es bueno. Nos hiciste a tu imagen y nos llamaste a ser corresponsables de tu creación.

Ten piedad de nosotros, Señor, porque hemos pecado contra ti al no acatar tu voluntad. Da un corazón que vea el daño que hemos causado a nuestra casa común. Te pedimos que nos guíes para cambiar nuestras actitudes hacia una cultura del cuidado.

Tu Hijo se hizo pobre para que nosotros, a través de su pobreza, nos hagamos ricos.

Al igual que Él, ayúdanos con una disposición de entrega para que seamos capaces de compartir los dones de la Creación, que tú nos has dado gratuitamente a todos.

Fortalece nuestros esfuerzos de amor, para que superemos las fronteras en nuestros corazones y veamos a toda la humanidad como una sola familia humana.

No permitas que seamos indiferentes a lo que ocurre a nuestro alrededor, sino envía tu Espíritu Santo para que riegue de esperanza nuestros áridos corazones y avive en nosotros la llama de la fraternidad.

Querido Dios, toma nuestras manos para labrar caminos de solidaridad para incendiar el mundo con actos de justicia a favor de los que más sufren, y haz que nuestras mentes sean fértiles a nuevas formas de solidaridad.

Vuelve a encender en nosotros el fuego de tu Amor para que escuchemos el grito de los pobres y el grito de la Tierra, anhelando restauración, protección y renovación.

Padre Celestial, Creador de todo lo que es bueno en nosotros y para nosotros, te pedimos que líderes libres y responsables nos guíen para vivir de forma sostenible en todos los países, hombres y mujeres que crean que otra forma de vivir es posible.

Concédenos corazones abiertos a la sacralidad de la vida que nos ayuden a discernir los caminos de la paz de los de la opresión, para nosotros y para las generaciones futuras.

Guíanos en tu camino de amor y bondad para que hoy cuidemos juntos de nuestra casa común y de los pobres, para un mañana mejor.

Amén

LA ECOLOGÍA INTEGRAL COMO PRÁCTICA COMUNITARIA

La ecología integral es un concepto derivado de la observación de la interconexión entre el mundo natural y nosotros. Esa interdependencia afecta a todos los aspectos de nuestra vida, desde los políticos y económicos hasta los culturales, sociales y teológicos. Por tanto, los valores y las decisiones basados en estos diferentes aspectos tienen consecuencias directas, en la forma en que convivimos y compartimos los abundantes recursos de nuestra casa común.

Muchos de los problemas globales/locales que vemos hoy en día son un reflejo de la interrelación entre nuestra casa común y nosotros mismos.

Como indica el tema de nuestra campaña, nuestra campaña mundial es un recordatorio de que todo el mundo creado está interconectado. Esto pone de relieve el aspecto fundamental de nuestras comunidades de cuidados, es decir, escuchar el clamor de los pobres y, al mismo tiempo, el de nuestra casa común y actuar juntos. De hecho, *Laudato Si'* (cf. 91) nos recuerda que: “No puede ser real un sentimiento de íntima unión con los demás seres de la naturaleza mismo tiempo en el corazón no hay ternura, compasión y preocupación por los seres humanos”. Además, “la paz, la justicia y el cuidado de la creación son tres cuestiones intrínsecamente conectadas, que no pueden separarse para ser tratadas indivi-

dualmente, para no caer en el reduccionismo”.

Por lo tanto, nuestra llamada a la acción es una invitación a todos los grupos de Caritas a “formar una comunidad compuesta de hermanos que se acogen recíprocamente y se preocupan los unos de los otros” de manera concreta y práctica, con nuevas formas de cooperación y organización comunitaria creadas para preservar nuestra casa común de una mayor degradación socio-ambiental.

En definitiva, pretendemos formar comunidades de cuidado que, soñando juntos como una única familia humana, promuevan la inclusión, la dignidad humana, la solidaridad con los pobres y vulnerables, la “preocupación por el bien común y la salvaguardia de la creación”.





LOS PARTICIPANTES DEL CENTRO DE DÍA NOS CUENTAN SUS OPINIONES SOBRE CUIDARNOS JUNTOS

Sí, me atrevo a decir como persona y humano que soy, un siglo, como mucho, de que nadie supiera lo que hoy en día sabemos, lo que está pasando con nuestro planeta.

Sí, afirmarí­a que medio siglo desde que la revolucion industrial empez­ó a producir masas, no eran conscientes de lo que hoy saben y sabemos.

Se empez­ó de manera sin tener el conocimiento de las condiciones en las que hoy en día estamos pasando con la contaminaci­ón. Al humano siempre le ha gustado y le gusta el dinero y ha estado durante años, viendo más el dinero que viendo lo que hoy en día algunos de nosotros sí vemos. A lo largo de este medio siglo es verdad que el humano se está concienciando con el cambio climático. Poco veo tv, soy más de ver otro tipo de cosas pero sí veo y en alg­ún momento escuché pa­íses muy desarrollados en fábricas, que sí están poniendo medidas para no contaminar el planeta, igual que veo debajo de mi casa un contenedor amarillo verde y azul... Vivo en una ciudad pequeña, de pocas empresas industriales, y sí puedo decir que en la ciudad en la que vivo, mirando al cielo no veo la contaminaci­ón que he podido llegar a ver diariamente en la capital de España. Pero no vamos a entrar en quién y no quién contamina más... Sino en sensibilizar a la gente del da­ño que hacemos. Soy una persona muy nerviosa e impulsiva, que cuando voy por las

calles me fijo en todo y de todo. Es verdad que estoy viendo más sensibilizaci­ón en este tema, veo mas contenedores. Cada ma­ñana me paro antes de venir a Cáritas, en un bar a tomar café, veo una empresa creo que es salmantina, no tengo esa informaci­ón. Furgonetas de la empresa "porsiete" que acuden cada cierto tiempo a recoger aceites en bidones medianos, y eso me llama la atenci­ón de que si lo harán de forma gratuita o cada cierto tiempo pagar una cuota, también veo contenedores de esta misma empresa de ropa y calzado.

Creo y no dudo, que esta situaci­ón provocada por el humano, detrás hay un interés económico. Y eso ya no me gusta en el caso que fuera cierto que cobran por recoger. Creo recordar imágenes en tv, de tala indiscriminada de árboles, en Brasil, concretamente en el Amazonas; me impactó. Otra de las imágenes también recuerdo y creo que dió la vuelta al mundo en tv. La imagen en el mar de una tortuga enredada con redes de pescador, que alguien tiró o dejó perder. Sí estoy a favor de cómo imponen justicia la ONG Greenpeace. De arriesgar sus propias vidas en algunos momentos de la vida por atajar, o por imponer que las cosas no se hagan.

Quiero terminar diciendo y agradeciendo a los pa­íses que sí están comprometidos con el compromiso de reducir emisiones, pero otros no lo han hecho y se comprometieron...

ÁLVARO

ES COSA DE TODOS.

Soy una persona que por circunstancias varias resido en una casa de acogida llamada “Casa Samuel”. En ella se me cuida y me enseñan la importancia del reciclaje para también cuidar yo el planeta separando los residuos orgánicos y los que no lo son, al igual que el vidrio, el papel, los plásticos etc. También, en la misma casa junto a mí conviven otras diez personas y todas con patologías de diversa índole. Esto hace que para nuestro cuidado, se nos administren medicamentos que al acabarse o sobrar los separamos para llevarlos al punto sigre de las farmacias para a su vez también ser reciclados, lo mismo pasa con las pilas que por ejemplo, llevamos a los supermercados y las depositamos en un cubo preparado para recogerlas y pasen a ser recicladas también.

Como os decía, la casa es muy bonita y está adaptada para personas con movilidad reducida entre las que yo me encuentro, posee un patio muy grande en el que se encuentra un bonito jardín en el que disfruto de su luz natural y la pureza del aire que, a pesar de encontrarse en la ciudad de Salamanca, es un maravilloso oasis, un remanso de paz junto al río que nos baña, en la que respirar se me hace mucho más fácil. Como os he dicho soy una persona enferma que necesito cuidados de las personas que están en la casa como de los que me acompañan en el Centro de Día al que voy todos los días y en el que también se me dan unos cuidados de los que me siento muy agradecida.

Como os contaba, que todo está en Salamanca ciudad en la que resido, aunque no es la mía pues soy de Valladolid, ciudad que me encanta, de la que me siento orgullosa de ser pero que por desgracia donde vivir cada día es más complicado debido al alto índice de contaminación que posee. No solo un tipo de contaminación sino de varias como la lumínica, acústica y medioambiental, aquí en esta ciudad que me vio nacer, en ella he tenido buenos momentos, he crecido, he trabajado, he amado, he sido madre, y también he enfermado.



Al principio de mi enfermedad sufría de una pequeña obstrucción pulmonar que me fueron tratando con medicamentos entre ellos aerosoles que ayudan a abrir la capacidad pulmonar, y fue justo ahí, cuando noté que al salir a la calle debía usarlos más, claro, era debido a que la bonita ciudad tiene un aire irrespirable pues está muy contaminado, que para personas con enfermedades iguales o parecidas a la mía nos hace salir hacia otros lugares menos contaminados, en mi caso marché a un pueblo que en este caso estaba cerca de la ciudad, pero estaba muy elevado y desde allí podía apreciar como una nube tóxica que cubría los cielos e incluso no se divisaban las plantas superiores de los edificios mas altos, ahí fue cuando me di cuenta y tuve claro que mi amada ciudad estaba tan enferma como yo. Tenía un aspecto fantasmal con esa capa negra que la cubría.

Por lo tanto, al igual que a las personas se nos cuida cuando estamos enfermos porque si no el desenlace puede ser fatal, del mismo modo nosotros debemos que cuidar el lugar donde vivimos, o si no lo hacemos nuestro futuro como seres humanos será a poco incierto, porque dejaremos de contar con todo lo que el planeta nos ofrece, no podremos hacer cosas tan básicas como comer ni lo que nos ofrece la tierra ni tampoco los mares, y lo que es peor, el sol calentará de tal manera que nos quemará por completo para acabar por no poder respirar. Parece que estoy siendo muy



catastrofista pero si no aprendemos a cuidarnos y eso implica cuidar la naturaleza nuestra existencia aquí será más que incierta casi seguro improbable, por eso hagamos algo ya, no podemos quedarnos mirando, cada uno desde donde esté y desde donde pueda empecemos a construirnos un mundo mejor en el que los niños jueguen bajo un sol que caliente pero no queme y eso será así si dejamos de abrir más ese agujero que destroza la capa de ozono que es la

que nos protege. Salvemos a los peces que mueren a consecuencia de todos los vertidos tóxicos que tiramos a los mares, repoblemos nuestro bosques y jardines plantando nuevos árboles, reciclemos todos desde nuestras casas para que las grandes empresas hagan lo mismo pero a un nivel mucho más alto, en fin son pequeñas cosas que podemos hacer entre todos, lo único que falta eres TÚ.

BEGOÑA

¿QUÉ NECESITAMOS PARA CUIDARNOS?

Las personas todas, debemos cuidarnos y mimarnos un poco. Las personas con adicciones mucho más, porque no tenemos buenos hábitos. Si no nos queremos a nosotros mismos, no queremos a nadie. Empieza por un autocuidado de higiene, desde una ducha diaria y tu cuerpo te lo agradecerá, te sentirás más relajado y seguro contigo mismo, cuidar nuestra alimentación rica en vegetales y rechazar las grasas. Hacer ejercicio diario te sentirás en una plenitud plena.

Cuida más la naturaleza y ella te devolverá todos los ricos manjares que ella te puede ofrecer. Si cuidamos el medio ambiente él nos ofrecerá una mejor calidad de vida. Cuidar la capa de ozono nos enriquecerá por una vida mas saludable. No utilizamos desodorantes en spray que dañan la capa de ozono, conservar la naturaleza y hacer un medio ambiente con mayor calidad, cuidar es un acto de amor, donde se dedica tiempo, esfuerzo y responsabilidad. Es un acto de amor voluntario donde no se pide nada a cambio sale del espíritu personal donde das sin pedir nada.

Sin egoísmo, por voluntad propia, que salga del interior de la persona, y el amor es recíproco siempre te devolverá más de lo que tu ofreces. Es una base con buenos y estables cimientos que te llenaran de orgullo y placer.

El cuidar es una experiencia positiva donde nos hace aprender de nosotros mismos nos valoramos más y estaremos más orgullosos de nuestra vida.

CAROLINA





APRENDIENDO A VIVIR

Yo soy un chico que vivo en un pueblo cercano a Salamanca, actualmente estoy en el programa centro de DÍA de Cáritas y pensaba que yo era normal con el cuidado del medio ambiente y el cuidado de los demás, pero dio la casualidad que me equivocaba, voy a contar un poquito por qué: Normalmente, cosas que antes desconocía, ahora las he aprendido, tan curiosas como pueden ser: No tirar toallitas al retrete, que para mí era un hábito de conducta común. También aprendo que no se debe escupir en la calle cosa que no estaba ni pendiente hábitos que normalizaba y los demás tenían que aguantar. Encima pensaba que mis colillas en el suelo daban trabajo a los demás estaba equivocado era un “guarro” y pensando me di cuenta que estas cosas que tengo normalizadas y no son normales tenían su fallo con lo personal un tipo de conductas que hoy aprendo gracias al centro de DÍA de Cáritas. Si tú no te duchas a diario, no te afeitas, no lavas tu ropa, no tienes una alimentación sana y a tus horas, no te ocupas de la limpieza de tu casa y no ocupas tu tiempo libre difícilmente voy a darme cuenta “que las cáscaras de pipas no se tiran al suelo”. Hoy por hoy doy gracias que me enseñan a respetar unos horarios y ayudo a mi madre a reciclar y así me voy dando cuenta de cómo me debo comportar cuando salgo por la puerta de casa. Parece que todo esto es un consejo pero no es así, esto es una petición de ayuda.

Y otra cosa que me parece muy importante es el cuidado entre personas porque doy gracias de darme cuenta todo lo que ha hecho por mi madre y hoy por hoy voy haciendo

por ella todo aquello que está a mi alcance. Sinceramente creo que yo no sirvo para dar lecciones a nadie, pero si se las puede dar uno a sí mismo, comprometiéndose con las pequeñas cosas que nos rodean del día a día, y por supuesto no olvidarnos de las nuevas generaciones con una educación sana y pendiente del medio ambiente.

“CUÍDATE Y CUIDARÁS EL PLANETA”.

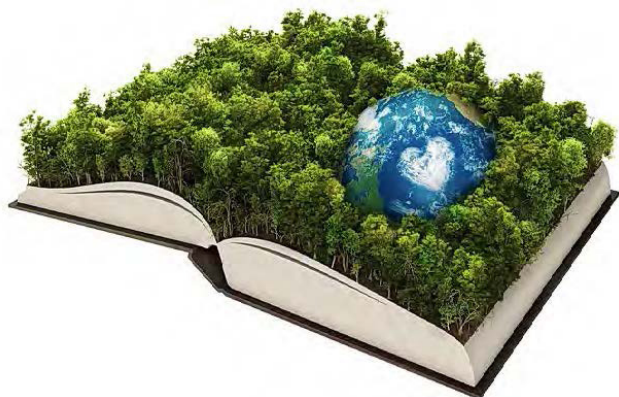
DAVID

TU ACTITUD CAMBIA EL MUNDO!!

Anadie nos cabe duda acerca de la importancia de los autocuidados, del cuidado de los demás en general y del medio ambiente en particular. Si nos preguntan qué hacemos al respecto de lo que hacemos por estas mismas cuestiones posiblemente la respuesta no esté tan acorde con la gran importancia que le damos.

En un lugar como este, CENTRO DE DIA DE CÁRITAS de Salamanca, donde tomamos un respiro de nuestras vidas, podemos no solo reflexionar y dar importancia a nuestro cuidado y el de los demás, sino también llevarlas a la acción. Sacarlas de la atmósfera de lo importante al suelo de lo concreto, lo material,,...lo urgente, ...pero ¿Cómo?. Pues con lo único que está en tus manos, con lo que tú puedes cambiar, con lo que cambia el mundo...TU ACTITUD!!

Creo que lo que determina nuestra manera de ser, de actuar, de crear nuestra realidad y nuestra visión del mundo son nuestras creencias, y éstas están teñidas del color de nuestras experiencias y aprendizaje.



Pienso que algunas de nuestras creencias, más que erróneas ilusorias, nos hacen percibir algunas cosas... no sé,... como del revés, y así acabamos teniendo actitudes inadecuadas a la realidad.

Por ejemplo, una de las creencias que pienso que está muy generalizada y que distorsiona nuestra visión es que nuestro entorno en general (familia, social, político..) y nuestro entorno natural, medio ambiental y ecológico es EXTERIOR a nosotros. Esto nos hace tener actitudes... no sé, raras del todo... como que podemos deshacernos de lo que nos es tóxico o indeseado enviándolo a este entorno, que de momento parece que lo soporta todo, pero que acaba por agotarse. Hablo de la paciencia de las familias, de la tolerancia de las sociedades, de la honestidad en la política, de los recursos medioambientales... acabamos intoxicando nuestro entorno.

No podemos dejarnos engañar por este tipo de ilusiones. Nuestro entorno, nuestra familia, nuestra sociedad, la naturaleza, no es exterior a nosotros. Forma parte de nosotros y nosotros de ella.

Si adoptamos este punto de vista... ¿cómo es posible cuidarte tú sin cuidar de tu entorno, de los demás, del medio ambiente? ¿quién

cuida? ¿quién es cuidado?... acaso no somos cuidadores de cuidadores y así hasta el infinito y no es esta la auténtica y maravillosa espiral de espejos en los que nos reflejamos con los demás y con nuestro entorno?.

Vivimos tiempos de guerra, de Pandemias, de contaminación y de miedo a un futuro incierto, viejos problemas que se pegan a la humanidad como una rémora, problemas ante los que nos vemos pequeños, insignificantes, pero ante los que tenemos un remedio mas poderoso que las armas, mas contagioso que un virus, y mas global que la atmósfera... tu actitud. Tu actitud es un eslabón de una fuerte cadena que cambia el mundo, ocúpate de que no se rompa... únicamente tu eslabón.

Os dejo una parte de una canción que seguro que conocéis y que espero que encierren algo de verdad:

He muerto y he resucitado
Con mis cenizas... un árbol he plantado
Su fruto ha dado... y desde hoy
Algo ha empezado.

He roto todos mis poemas
Los de tristezas y de penas
Lo he pensado... y hoy sin duda
Vuelvo a tu lado.

Ayúdame y te habré ayudado
Que hoy he soñado... en otra vida,
En otro mundo... pero a tu lado..

Enrique Urquijo

ISRAEL

MI COMPROMISO

He estado mucho tiempo ausente de responsabilidades tanto personales como externas haciendo lo que me daba la gana. Hoy me doy cuenta de muchas cosas que pasan a mi alrededor y que no puedo ignorarlas porque también van conmigo.

Hoy voy a formar parte de hacer algo distinto y comprometerme a ayudar contribuyendo en todo lo que esté en mi mano, así que me he comprado una bicicleta para que sea todo mas limpio y menos contaminante. Procuro llevar una mochila cuando hago la compra para no gastar bolsas, también estoy reciclando todo lo que puedo y cuando en la calle tengo que tirar algo uso las papeleras.

Soy padre y abuelo y me preocupa mucho cómo le vamos a pasar el testigo para que disfruten de todo lo que nos ofrece la naturaleza. Pienso que tendríamos que implicarnos todos pues este planeta no es nuestro solo, están también los animales las plantas y estaban aquí antes que nosotros.

Quería hablar también de cómo me encuentro en la actualidad, ya que, gracias a que me encuentro haciendo este programa, puedo compartir con vosotros mis inquietudes mis miedos y también mis avances y logros. En lo relacionado con mi higiene personal, estoy bastante implicado, duchas a diario, cepillado de dientes el pelo no me lo arreglo porque no tengo así que nada de champú ni gomina, más que contribuyo en la campaña. La salud de momento bien, algo muy importante, como de todo, hago deporte, no fumo y la



verdad que me siento bien conmigo mismo.

También me gustaría compartir con vosotros algo que me preocupa mucho que son las enfermedades de transmisión sexual, en concreto el sida o vih. Yo ya soy mayor y no sé como se lo esta montando la juventud, pero hay una realidad que debemos tener en cuenta y es cuando bebemos y bajamos la guardia. Con el calentón no pensamos con claridad y nos da igual el condón, porque podamos creer que por una vez no pasa nada y la verdad que si que pasa y esto no es como la pastilla del día después, aquí una vez que lo coges es para toda la vida, vida que se te convierte en un infierno y que resulta muy difícil aceptarla y vivir con ella. Me gustaría que hubiera espacios donde se puedan dar vivencias de personas con esta experiencia y conociérais cómo se vive desde dentro. Nada más, un saludo y cuidaros mucho.

JUAN CARLOS



BASTA YÁ

El cuidarnos y cuidar el ecosistema van de la mano, no es nada fácil, son palabras mayores. Desde muy pequeño, a mí me enseñaron a cuidar la naturaleza. Mi familia siempre ha tenido tierras, mi padre siempre cuidó del ecosistema; regaba, cuidaba y la tierra se lo agradecía. Nunca usó abonos, porque decía que mataba la tierra. Eso nos daba el placer de disfrutar de los frutos que ella generaba, lechugas, habas, calabazas, tomates y un sinfín de productos, que nos metíamos al cuerpo y eso nos generaba un placer sin igual. Yo intento cuidar de la madre naturaleza como ella me cuida a mí, tenemos que seguir en esta trayectoria sin mirar a quien le gusta y quien no es participe de ello.

Yo con mi problema de las drogas contemplo como me cuidan todo lo que esté de la mano de personas que trabajan en ello, por eso es gratificante saber que el tiempo nos da el placer de saber que todos unidos podemos mejorar día a día lo que otros no hacen. Yo estoy dispuesto a seguir apostando por lo que creo que esta bien y tengo el privilegio de saber que otras personas lo hacen por mí, eso me crea una satisfacción personal muy enriquecedora. Algunas veces, pienso en cómo hay personas con un poco de cerebro que no puedan apostar por ello, pero en fin, tiene que haber de todo en esta vida. Desde muy pequeño el que me inculcaran estos valores me ha marcado personalmente me acuerdo desde que tenía dos dedos de frente que la unión hace la fuerza. Viendo cómo me cuidan de mi problema y que yo cuido de mi planeta hacen una ecuación perfecta del cuidado.

Yo en estos momentos doy a mi planeta lo que

está de mi mano, cuido, me cuidan y nos cuidamos mutuamente, vivo en una casa donde tengo el privilegio de cómo unas simples plantas están cuidadas de manera que, si no soy yo, es el que está a mi lado las cuidamos en exceso, luego tenemos un jardín precioso donde tenemos unos árboles que viven con nosotros, es importante vivir en armonía. A mí, particularmente me agrada muchísimo el ver esto que cuento, me siento feliz en dicha convivencia ser libre como los árboles, el césped etc.

No podemos llenarlo de basura, los países deberían involucrarse un poco más en este sentido, juegan muchos al despiste con este tema en vez de tantas palabras tenían que hacer mas hechos y viviríamos mas tranquilos, siempre que hay una conferencia o reuniones de los grandes países todas las palabras se quedan ahí; en propuestas y palabras. Eso me entristece en particular ya que soy una persona que me afecta mucho y eso lo traslado a mí mismo y me digo habitualmente: “basta ya, empecemos hacer algo por nuestro planeta y vamos a dejarnos de tanta palabra y actuemos ya”

MANU





PARA CUIDAR HAY QUE CUIDARSE, ¿VERDAD?

• Pero cómo?
¿Desde el amor y voluntad, dando lo mejor de nosotros mismos, con paciencia, tolerancia y aceptación. Hay momentos en los que no es nada fácil, momentos en los que las cosas se complican y dudamos de nosotros mismos.

¿Qué se puede hacer?

Como la gran mayoría de las cosas en la vida, requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y responsabilidad. Tenemos que cuidarnos, reservar tiempos para nosotros mismos es fundamental. Para entenderlo mejor, hay que definir qué es para mí el autocuidado. Por último, algo que me parece importante y que nos puede ayudar a mantener nuestro autocuidado es la inversión en salud.

¿Qué es el autocuidado de uno mismo?

Como decía, para mí los aspectos a cuidar son; aseo personal, una alimentación equilibrada (ni mucho ni poco, y variada), el cuidado físico como el deporte, beber agua,

infusiones, evitar la cafeína y las bebidas azucaradas y por último, activarse tanto física como psicológicamente. Otro aspecto que me parece importante a la hora de pensar en el cuidado personal es el mantenimiento de la limpieza del entorno donde nos encontremos.

¿Por qué es importante la limpieza?

Limpiar las zonas comunes y zonas personales, ya que al final es el sitio que uno ocupa y comparte. Mantener el orden de las cosas, tanto personales como colectivas. Por ejemplo, mantener en privado nuestras cosas es algo que personalmente, es prioritario.

El cuidarnos

Evidentemente y, por supuesto, que es una experiencia positiva en muchísimos aspectos, nos hace conocernos a nosotros mismos y es gratificante. Esto ocurre porque te sientes muy bien contigo mismo, aunque a veces requiera removernos emocionalmente. Esto no es malo, al contrario, es un síntoma que quiere decir que algo está cambiando a mejor en tu vida. Ante este revuelo emocional, no podemos mirar hacia otro lado, ya que esto sería como poner un parche y no ver la realidad ¿verdad?

Cuidado personal

Es complicado a veces encontrar tiempo para nosotros mismos, incluso hay veces que no nos lo podemos permitir, pero, aun así, hay que seguir intentándolo. Si no puede ser todos los días, buscar al menos 2 horas a la semana para dedicártelas a ti por que para mí, esto es importantísimo. Crear momentos y buscar alternativas.

ROSA M^a



AUTOCAUIDADO PERSONAL

Normalmente, con pocas excepciones, cuando llegamos a un Centro de rehabilitación, nosotros, las personas con adicciones, tenemos desestructurado el tema del cuidado, a veces personal, otras veces sobre el aseo íntimo, y sobre las cosas que nos rodean restándole la importancia que merece tener, unos no tienen ese hábito y otros lo han perdido. Aquí, por ejemplo, nosotros normalmente nos cuidamos unos a otros, sea en el aspecto físico, ropa o aliñado, higiene o educación. Solemos estar pendientes del otro, nos ayudamos y nos apoyamos desde la preocupación humana, para que la otra persona adquiriera o vuelva a tener hábitos saludables de salud y vida. Nos lo ponemos por delante cuando vemos y observamos que la persona no está por la labor, y sinceramente el resultado es positivo y la colaboración y la participación del grupo es esencial, el conjunto de todos, la aportación de cada uno, sea por el cuidado personal o por las cosas que nos rodean, hasta el más simple detalle es tenido en cuenta, aseos, plantas, ceniceros, papeleras, comedores, y toda clase de herramientas con las que trabajamos, a unos les importa mas una cosa y a otros otras, pero el trabajo general del grupo hace una piña, resulta beneficioso.

Otras personas no tienen desgraciadamente ese privilegio, tienen que sobrevivir solas y desamparadas, desprotegidos de la falta de recursos, personas que están en desventaja, eso de unos hábitos saludables está muy lejano de sus situaciones actuales Pues, la ley de

la supervivencia es mayor su misión que otras en esos momentos.

Con el tema que ahora nos está tocando pasar al mundo (Covid-19 y la pandemia), no estamos teniendo un buen cuidado ni asumiendo una buena responsabilidad, ni estamos cuidando ni protegiendo el planeta ni a las personas adecuadamente, cuando debería ser una responsabilidad obligatoria cuidar de nuestros semejantes, existe un interés escaso, no en general, pero si una cierta carencia de protección, mascarillas, sitios públicos, reuniones sin protección etc.

El cuidado debería ser un deber de todos, pero casi nadie toma la iniciativa, deberíamos dar ejemplo a los demás, como yo digo ¡el planeta puede vivir sin el hombre, el hombre sin el planeta no! Podríamos empezar por no ensuciarlo, calles limpias sin tirar cosas al suelo ¡hay papeleras!, ¿cuesta mucho ir o acercarnos a la papelera?, comodidad y dejadez, un principio que no lleva un esfuerzo tan grande.

Mantengamos el planeta limpio es trabajo de todos, amemos el planeta, solo hay uno.

También es importante el cuidado por las personas, el interés por el semejante, no solo es lo material, los derechos humanos y la participación ciudadana es o debería ser una obligación de todos, familia, amigos, compañeros, vecinos etc. Cuidemos del ser humano.

CARLOS ALONSO

QUÉ IMPORTANTE ES CUIDARNOS

Cuidar, es una palabra que tiene muchos significados, yo por ejemplo soy y soy padre. Vivo con mi madre la cual sufre un EPOC desde hace 5 años y eso la tiene un poco débil a la hora de hacer muchas cosas, y yo por eso la ayudo ya que es una enfermedad degenerativa crónica que cada año la va a hacer ir a peor y eso la frena y se frustra ya que siempre ha sido una mujer muy activa.

Tenemos un galgo de 7 años al cual hay que sacar como es lógico y con el mal tiempo mi madre casi no puede salir de casa y menos agacharse a recoger sus excrementos y yo soy el encargado de sacarlo, es un perro muy bueno que tira muy poco y no da guerra pero tiene sus necesidades. En casa hay que bañarlo cada cierto tiempo y es tan grande que lo hacemos entre los dos y eso que no se mueve y es muy obediente.

Como he dicho también soy padre de un niño de 14 años, el cual esta empezando a entrar en una época un poco difícil por la cual hemos pasado todos y tengo que cuidarlo más que nunca ya que hay que hablar con él sobre todos los peligros que hay en la vida que ni son pocos y con mucha delicadeza se los explico e intención que no cometa errores que yo he cometido. Por parte de mi madre y de mi hijo yo tambien recibo en formas de cariño sus cuidados ya que todos en esta vida lo necesitamos. Es bonito cuidar y dar cariño y tambien recibirlo, sentirse querido es una sensación maravillosa. Hay gente que nace con la vocación de cuidar a personas enfermas o ancianos y yo los admiro, para mí son gen-

te que aman su profesion y lo hacen con gran esfuerzo y dedicación también. Yo apporto en mi vida el cuidado a mi familia, a mi mascota y a la naturaleza como puedo, al centro vengo andando o en autobús para no contaminar. En el centro los compañeros cuidamos unos de otros y los educadores y los profesionales cuidan de nosotros. Si todos en el mundo pusieramos un granito de arena por cuidarnos unos a otros todo sería más bonito y fácil así que hago un llamamiento a todos para cuidarnos unos a otros.

JORGE



QUE BONITO ES CUIDAR

Es importante cuidarnos y proteger el medio ambiente. Yo soy una persona que en mi vida me he cuidado poco y he cuidado poco a los demás.

A día de hoy haciendo el centro de día he aprendido que cuidando mi salud, mi vida cuido todo lo demás. Gracias a los talleres aprendí diferentes formas y diferentes maneras de cuidarme teniendo una autoestima positiva me cuido y cuido todo lo demás, también me marco diferentes objetivos para cada día de la semana.



Es muy importante saber que si uno mismo esta bien consigo mismo y cuida se cuida, cuida también el medio ambiente.

Mi historia personal es un poco triste ya que como he dicho antes no me cuidaba ni cuidaba a mi familia. He estado metida en el mundo de las adicciones 12 años, descuidando mi salud y descuidando mi familia. Nunca les di la importancia ni el valor que ellos se merecían, estaba encerrada en mi mundo y pasaba de todo ¿Cómo iba a cuidar a los demás si no me cuidaba yo?

Por eso, es muy importante pedir ayuda cuando se necesita y no tener miedo ni vergüenza. Yo la pedí porque ya no podía seguir así, lo estaba perdiendo todo y cuando digo todo es todo perdí amistades y casi pierdo a mi familia. Entonces a partir de ahí es cuando empezó el cambio, el gran cambio de mi vida. Cuando empiezas a cuidarte empiezas a darle sentido a la vida, vives de otra manera. Aprendí que no solo tengo que cuidarme a mi si no también al medio ambiente ya que es el lugar donde vivimos y que he descubierto que respirar aire limpio y puro es la mejor sensación que puede existir.

Ir a la montaña y disfrutar de los paisajes y verlo todo limpio es una manera de sentirnos mejor y sobre todo también limpios. Desde que he descubierto todo esto vivo mejor y también cuido el medio ambiente. Siempre lo he hecho pero desde que me cuido yo, lo cuido mucho mejor. Yo tengo dos perros que se llaman Max y Reina y siempre que los saco a la calle para que hagan sus necesidades y por supuesto siempre lo recojo, pero hay gente que por desgracia no recoge los excrementos

de sus animales y eso da pena y no solo eso que hay gente que no recicla que tira todo al suelo y creo que esa gente no se cuida ni cuida el medio ambiente y es una pena.. es una pena ir en el coche mirar hacia los lados mirar hacia el arcén y ver todo lleno de basura... No sabemos el daño que le estamos haciendo al planeta y a nosotros mismos porque en un futuro nos afectara de tal manera que lo pasaremos mal.. si seguimos en unos años así lo perderemos todo no habrá sitios bonitos donde ir a respirar aire limpio el campo estará lleno de basura, el agua de los ríos contaminada.. y el aire que respiramos contaminado también.

Tenemos que empatizar con el medio ambiente y tener mas conciencia del daño que le hacemos si lo tiramos todo al suelo y no reciclamos.

Si todos ponemos nuestro granito de arena el mundo sería mejor y viviríamos y estaríamos mejor.

Me cuido, cuido a mi familia a mis animales y cuido el medio ambiente y es la mejor sensación que tengo desde que salí de las adicciones ¡QUE BONITO ES CUIDAR!

LEIRE





LA SEMILLA

Todos llegamos expectantes al Centro de día, ¿encajaré?, ¿me aceptarán?, ¿lo soportaré?, ¿de verdad este va a ser el lugar desde el que empiece una vida hermosa?

Llenos de heridas, de miedos, de inseguridades, esas caras extrañas que nos observan.

Ellos también tuvieron un primer día y se les ve tranquilos y acogedores. Ellos siguen teniendo heridas pero algo debe haber cambiado.

Con el paso de los días las caras ya no son tan extrañas, la pregunta ya no es si lo soportaré, en cambio hay una afirmación: “quiero venir”. Ya no te sientes inseguro, ya quieres participar, estás integrado. Quieres cuidarte y cuidar de los que te rodean. Asuntos que tenías abandonados, de salud, higiene incluso de otro tipo, como formativos y administrativos, quieres retomarlos y ponerte en orden. Las lógicas dificultades no interrumpen el proceso, incluso llegan a servir de cemento una vez superadas.

Sin apenas darte cuenta, formas parte de un

conjunto de personas que han decidido arreglar sus vidas y mantener la alegría gozando del grupo. Cuidarnos es cuidar de los demás porque ya forman parte de ti, son los espejos en los que me veo reflejado y quiero verlos salir adelante y avanzar con ellos.

Si esto es así, ¿por qué no expandir esta filosofía más allá?, cuidar de nuestro entorno cotidiano, contagiar a otros.

Donde se apaga una luz que está inútilmente encendida resulta que nace una planta que produce oxígeno.

Hay muchas luces que apagar. Muchas personas deben hacerse eco de ello. La satisfacción de contemplar cómo nacen no ya plantas, si no majestuosos árboles a nuestro alrededor.

Porque poco a poco se está prescindiendo del gasto inútil, porque la concienciación es a gran escala; ¿para qué necesitamos tantas cosas?, cosas que necesitan de incontables luces encendidas para ser fabricadas, trasladarse numerosas veces hasta llegar a nuestras manos y en ocasiones acabar arrinconadas.

Si la alegría de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás la hacemos extensiva a nuestro entorno ¡el mundo puede cambiar!

No estamos hablando de ninguna utopía, ser conscientes de que si no somos capaces de ser felices con lo suficiente tampoco podremos serlo con la opulencia y con la riqueza obscena.

¿Qué alegría nos da un grifo abierto al que le damos la espalda?, ¿un armario de ropa olvidado?, tener tres coches, cuatro ordenadores, cuatro móviles ¿para qué?

Una sonrisa, un abrazo, gente cercana reunida en torno a una mesa...

Personas que aman la naturaleza, que no son indiferentes al colorido, a los aromas y colores, a la belleza indescriptible de sus especies y ecosistemas y disponen de innumerables bosques, ríos, montañas, praderas y playas para disfrutarla.

Todo empieza en uno mismo, un portador de la semilla de la vida, con el anhelo de contagiar a los demás los cuales seguirán la cadena convirtiéndose finalmente en un tsunami terapéutico del planeta.

Un proceso que en sí mismo genera alegría y

sencillez, humildad y grandeza. Ver crecer el mundo y vernos crecer a nosotros mismos ¡podemos hacerlo!

Apaguemos luces, cerremos grifos, rescatemos nuestro olvidado armario para darle vida a lo que ya la posee, seamos uno con nuestro entorno, reciclemos, ayudemos nuestra madre Tierra a que cuide de nosotros.

Nos lo tomamos como un viaje que se inicia en Centro de Día, sigue por Salamanca y la enorme belleza de Castilla y León.

Que contagia a España entera. Europa nos mira y nos sigue ante el asombro decómo se puede crecer cuidando.

El mundo entero se entrega a esta tarea. El mundo entero se cura y se convierte en una semilla que no es más que una inusitada joya azul que viaja por el cosmos como una mota de polvo en el cielo de la mañana.

GONZALO



CAMBIOS HECHOS CON CUIDADO

El proceso de cambio de estilo de vida que hacemos en el centro de día de Cáritas Salamanca implica conocer y llevar a cabo una serie de cambios y cuidados a distintos niveles y con diferentes herramientas que a continuación os describo:

El primero y más evidente, el nivel físico de los cuidados, ya que de una manera o de otra todos nos hemos olvidado de los cuidados básicos que requiere nuestro cuerpo, desde falta de hábitos de higiene, por ejemplo, la salud bucodental, y problemas físicos a los que dimos la espalda durante mucho tiempo, olvidándolos, sin afrontarlos y que parece que nos están esperando, agazapados en el mundo real a que salgamos del mundo de ilusiones que nos creamos. Se necesita ayuda para salir de esa anestesia y apoyo cuando se acaba la analgesia y toca enfrentar el dolor. Por eso disponemos de apoyo médico, de enfermería, talleres de educación para la salud y tiempo para hacer deportes y paseos de la mano de los voluntarios, sin su ayuda todo sería más difícil. Este nivel de cuidados, el físico es el más aparente, en el que más rápido se ven las necesidades, y en el que más rápido se ven resultados.

El siguiente nivel de cuidados se da a nivel de la mentalidad de la persona hacia sí mismo, donde se trabajan factores tan importantes y tan relacionados entre sí como la autoestima y la autoimagen, control de impulsos, la hostilidad etc...

Este nivel se trabaja a través de talleres como el de prevención de recaídas donde estudiamos los factores que nos influyen a la hora de caer en nuestra debilidad, pasar por una recaída y aprende a controlarla.

Otro taller muy importante a este nivel es el taller de Ocio y Tiempo Libre, en el que hacemos frente a uno de los caballos de batalla del adicto,



EL tiempo libre. En este taller cuidamos la planificación del tiempo y el cumplimiento de la planificación y donde aprendemos a pasar de la esfera de nuestros deseos, que flotan por nuestra mente, a lo concreto de un objetivo, ¡¡puesto por escrito y razonado desde todos los puntos de vista necesarios... Pasamos del “Jolines que bonito sería hacer...!!” al frío, concreto y real presupuesto en el papel que te plantea las dificultades reales y concretas que tienes que superar para conseguir el objetivo.

Conseguir nuestros objetivos es recargar las pilas de la autoestima, y esta es la energía que nos hace crecer y avanzar.

El siguiente nivel de cuidados son los cuidados de los demás y de nuestras relaciones con los otros, aprender a disponer de una auténtica red de salvación para la persona con problemas de adicción, nuestra red social.

En el taller de Habilidades sociales aprendemos a tener y cuidar las relaciones con los demás, familia, amigos, compañeros etc., y a mostrarnos como realmente somos..., solucionar conflictos y llegar a acuerdos de una manera sana y correcta que nos permita cuidar de los demás y de nosotros mismos. Todo lo aprendido en estos talleres y ciclos formativos lo ponemos en uso en el centro y al salir de él y luego lo ponemos en común y lo evaluamos en lo que son las joyas de la corona del centro de día: El grupo de autoapoyo, la revisión semanal y la planificación del fin de semana, que es donde realmente aplicamos y contrastamos los cambios con la ayuda de terapeutas y de los compañeros.

Tras estos niveles de cuidados específicos que hemos resumido...Autocuidados físicos, autocuidados mentales, cuidado de las relaciones con los demás, el salto e inevitable a los cuidados del entorno y del medio ambiente, que se trabajan a través de campañas de concienciación como la actual , pero también continuamente a través de actividades de manualidades como los hoteles para insectos, casas para pájaros, fabricación de elementos de mejora

del entorno visual etc....y aprendizaje de jardinería y cuidado de plantas.

Si el anterior trabajo de cuidado es correcto, el cuidado del medio es inevitable, ya que el cuidado es como un embarazo, se tiene, o no se tiene...una actitud que se adquiere es para todo, global y las buenas ojalá que eternas...

ISRAEL

HIJO DE LA TIERRA

En sus 4000 años recién cumplidos no había perdido la capacidad de disfrutar de los olores silvestres, la proximidad del mar, la alta montaña, ese aroma del fin de las tardes cuando la primavera, ya muy próxima, calentaba el aire y tenía lugar una catarsis de floraciones.

Los sabores de caldos aromáticos de especias a veces irreconocibles, los abundantes productos del océano, la enorme variedad de carnes y pescados acompañados de tesoros de hortalizas o setas o ambas.

Deliciosos frutos secos o frutas jugosas con una enorme explosión de fructosa en la boca. Mermeladas, miel, quesos, pan...delicioso pan de pueblo con su consistencia inconfundible.

Los colores otoñales, la blancura inmaculada de la nieve recién caída, los crepúsculos reflejándose en los altos estratos, la majestuosidad de un enorme cumulonimbo en el que desde la lejanía se ven los destellos de los relámpagos.

Verdes praderas salpicadas de multicolor. La inquietante belleza de las rapaces, el fascinante equilibrio entre los fuertes e independientes felinos y sus gráciles y habilidosas presas, la elegancia de enormes elefantes caminando juntos hacia el horizonte y del colorido de la prolija variedad de herrerillos. La libertad y el salvajismo de la naturaleza, la brutalidad indiferente de un volcán.



El tacto de los pies en la arena de una playa casi virgen o caminar durante el verano sobre una suave hierba verde y aliviar la sed del arroyo que discurre por entre las rocas con la musicalidad del agua que aloja pequeños pececillos empeñados en nadar contracorriente.

No resultaba muy comprensible que los hermanos se hubieran estado matando unos a otros durante milenios, tal vez estaba en su condición, tal vez se acumulaba en ellos una especie de tensión malsana que necesitaba de su estallido para acabar alcanzando, como no podría ser de otra manera, el estado de paz y tal vez incluso el perdón.

Incluso en medio de estos terribles conflictos se materializaban invenciones que podían ser usadas para el bienestar común. La capacidad de ser bondadosos y altruistas estaba ahí.

En estos espacios entre un destructivo conflicto y otro se podía ser testigo de la maravillosa capacidad creativa del ser humano, su disposición

a la solidaridad y el auxilio para con sus semejantes, la música, la pintura... ¡era prodigioso! (se decía a sí mismo el hijo de la tierra).

El hombre era el resultado de la materia que toma conciencia de sí misma y desarrolla una insaciable curiosidad por todo aquello que le rodea. La capacidad de maravillarse se veía por doquier, en todos los rincones del planeta.

Pero algo estaba pasando en los últimos 50 años. Sus hermanos, albergados por su misma madre Tierra, se habían sumido poco a poco en una trepidante inercia de crecer, poseer cosas, objetos cuya existencia en sí misma era a veces más que cuestionable.

Ya no se cosían unos pantalones, ya no se arreglaban unos viejos zapatos.

Los humanos se reproducían a gran escala, las posesiones a las que se necesitaba tener acceso a nivel individual se estaba volviendo irracional y ganaba protagonismo frente al deseo de cuidar unos de otros, interactuar, ser agradecidos; más bien se estaba procediendo a devorar a la madre Tierra con voracidad.

Ya no se practicaba una ganadería sostenible y con la agricultura se inició un monstruoso proceso de cultivos para satisfacer la excesiva e insaciable demanda.

Se mezclaban genéticamente semillas llegando a desaparecer las originales. En algún lugar, se tuvo al menos el “gesto de sensatez” de crear un banco de semillas ante el miedo a que ciertas especies se extinguieran sin remedio. Estos hermanos constituían la prueba de que en medio de la barbarie, a duras penas sobrevivía la lucidez.

Aparecieron los dispositivos electrónicos junto con mil promesas y millones de posibilidades.

Su demanda creció exponencialmente y la contaminación necesaria para su fabricación en masa alcanzaba proporciones inaceptables.



Se poseían varios coches, móviles, ordenadores... aparatos y aparatos que acabaron por esclavizar al hombre a la vez que lo convertían en un devorador de recursos cuyo ritmo la Tierra no era capaz de mantener.

Los arroyos se volvieron tóxicos, así como los ríos. Los mares se llenaron de microplásticos y metales pesados que acababan en las criaturas del mar y regresaban para envenenar finalmente al propio hijo de la Tierra.

La atmósfera se saturó de CO₂ y metano y se acabaron desequilibrando los patrones del clima, no sólo por esto (la madre Tierra se había pasado millones de años atrapando estos gases en su interior) si no por las enormes masas boscosas arrasadas para cultivos, demanda de madera a lo que se acabó sumando el aumento de macroindencias devastadores.

La carne de macrogranjas apenas si tenía sabor. Lo mismo ocurrió con la pesca de factorías y con productos transgénicos que carecían de color y sabor.

Los hermanos no se cuidaban unos a otros, sus precarios trabajos, sus volátiles posesiones contaminantes y en otros casos su absurda codicia, les convirtió en una especie de monstruosos goblins insensibles, con sus sacos de tesoros llenos de inmundicias pasando por encima de desafortunados hermanos ávidos de ayuda, pisoteados y maltratados.

Al parecer esto era lo que llamaban progreso, desarrollo, justicia social y calidad de vida, el auto-



matismo, la destrucción masiva de empleos que se volvían obsoletos, la superproducción de bienes a escala gigantesca con una escalada de precios que invitaba a pensar que tal vez los consumidores de dichos productos acabarían siendo los propios dispositivos robóticos que los fabricaron.

La humanidad estaba colapsando; el hijo de la tierra contempló estupefacto cómo sus hermanos se reproducían sin control y rápidamente eran engullidos por esta terrible maquinaria consumista, escasa en valores sumidos en la cultura de la farsa y el espectáculo, en la apariencia y una especie de absurda arrogancia.

La humanidad se erigió sobre una minúscula burbuja multicolor viajando en la inmensidad del cosmos, una auténtica joya irrepetible y se la ultrajó convirtiéndola en un simple mapa a libre disposición; se la llenó de asfalto y metal y se tomó posesión de ella con fruición.

Tenían lugar incomprensibles desigualdades que sufrían el olvido y no parecían importarles a nadie. Se producían escaladas de violencia aterradoras dado el enorme poder destructivo que en potencia se poseía por parte de cualquier bando.

Obscenas acumulaciones de riquezas en manos de muy pocos hermanos que se jactaban de vez en cuando de humanistas por soltar unas migajas.

La felicidad sin embargo retrocedió al mismo ritmo que la vanidad crecía en los hombres y mujeres.

El hijo de la tierra, que había amado tanto, que se había abrazado a tantos hermanos a lo largo de su vida, que había transmitido y recibido tanto afecto, que había saboreado tantos placeres sencillos, empezó a sumirse poco a poco en una desorientación melancólica en la que le resultaba irreconocible su alrededor.

Ya no había ranas en el arroyo, ni peces, el color del agua era grisáceo...incluso su olor invitaba al rechazo.

Los cumulonimbos casi desaparecieron.

El mundo había perdido el olor, el color, el sabor, todo le producía pesimismo y dolor.

Todo era oscuro y desolador.

Los goblins que caminaban por las calles ahora llevaban mascarillas aquejados por una pandemia cuyo origen nadie conocía, así como su final.

Esto contribuyó aún más al alejamiento entre los supuestos hermanos que se rehuían unos a otros con recelo.

El hijo de la tierra lo vio claro: había que despojarse de las mascarillas, había que retirarse la venda de los ojos para ver en qué nos habíamos convertido, parecíamos gusanos reptando a distintos niveles de un montón de estiércol.

Había que despojar a nuestras miserables posesiones del enorme poder que habían adquirido sobre nosotros.

Había que arrancarse las úlceras que nos deformaban y había que volver atrás...un poco más atrás.

Alargar la vida de nuestros objetos, curarnos de nuestra codicia, regresar a la sencillez.

Teníamos que darnos calor los unos a los otros. Dejar de provocar esas enormes heridas a nuestra madre y a nosotros mismos; abrazar los árboles, abrazarnos de nuevo entre nosotros llorar por nuestro grave error y trabajar juntos en subsanarlo antes de que fuese demasiado tarde.

El ser humano tiene la capacidad de reinventarse, curarse y curar a su madre. El hijo de la tierra se ausentó internándose en un recóndito bosque milagrosamente intacto con estos pensamientos y una pequeña esperanza.

GONZALO

MOVIMIENTO SOBRE EL CAMBIO

Hasta hace relativamente poco tiempo, me he encontrado sumergido en el submundo de las drogas. El caos reinaba en mi maltrecha vida y por ende en mi entorno. Dicho esto, en la actualidad, me hallo en un proceso de deshabitación de las mismas. También es mi deseo manifestar que hace 10 años me convertí al catolicismo; siendo los cinco primeros años de este caminar junto a Dios, los mejores de mi vida.

Actualmente estoy dando los pasos necesarios para volver a practicar mi fe ya que desconozco una mejor opción para cambiar de vida.

Para mí es de vital importancia el quererme a mí mismo, aceptarme tal cual soy para poder realizar cambios significativos, no solamente en mi proceso personal sino también en mi entorno social, en tener la capacidad de entregarme al prójimo; en respetar y cuidar al necesitado, en tener siempre una palabra de aliento; de cariño; la capacidad de una escucha activa; en acompañar; en colaborar...es decir, salir de mi propio mundo y volver a la vida, al encuentro con cualquier persona independientemente de su color, de su origen, de sus creencias, es decir de otras realidades. Se me viene a la memoria cómo el Papa Francisco; en el inicio de su pontificado, un periodista le preguntó sobre la homosexualidad y le contestó, ¿quién soy yo para juzgar a nadie?

Ciertamente la pandemia ha hecho mella en los más desfavorecidos, también en todos los

niveles de nuestra sociedad, afectando negativamente en nuestra salud a nivel físico pero también psicológico en el contacto físico cercano, de afectos... Resulta muy triste cómo miles de españoles fallecieron en la mayor soledad; sin poder despedirse de los suyos, sin ser acompañados. También recuerdo con la mayor de las tristezas cómo los abuelos debían mantenerse alejados de sus hijos y nietos.

Quiero destacar que nuestro planeta es nuestra casa común, pero para conseguirlo; por una parte debemos concienciarnos en nuestro bienestar común para proyectarnos en nuestro entorno y mantener una actitud positiva.

Para finalizar es nuestro deber social; moral y ético, hacer de nuestro mundo un lugar mejor.

CHEMA





EL CUIDADO ES IMPORTANTE

Es una verdad que el cuidado (ya sea personal, como a otros) es muy necesario; no estamos concienzados de que hay que cuidar nuestro entorno, es vital cuidar el medio ambiente, pues gracias a él nosotros subsistimos, también tenemos que no descuidar a nuestros semejantes, en fin el mostrar interés por el mundo en general.

Llevamos una décadas hablando del cambio climático y todo lo que conlleva, cuidar nuestros océanos, bosques y ríos, el no derrochar agua, el usar energías renovables etc.

En la medida necesaria todos tenemos la obligación de mirar por nuestro futuro, nuestros hijos, nietos. El ir paso a paso dejando un legado de mimos hacia lo que nos rodea, el planeta necesita el cuidado, pues sino y no tardando mucho nos veremos sin un lugar donde vivir. La tala de árboles y bosques, los incendios intencionados y las industrias madereras están dejando al planeta de ese pulmón verde que tanto bien hace al ecosistema, para que la cadena siga adelante. También las basuras depositadas en nuestros océanos, los vertidos de las grandes fábricas hacen un efecto

destructor masivo a nuestra tierra. Tenemos que poner todos un granito de arena para que esto no vaya a más y podamos tener un sitio saludable donde habitar.

En los colegios y universidades son cada día más frecuentes los cursos de sensibilización para el ahorro energético, el consumo apropiado de las energías renovables y el agua. Los más jóvenes deben empezar a tener unos hábitos saludables, orientados a hacer un mundo mejor donde todos juntos llevemos a cabo las tareas de ahorro, no dejando ni luces ni agua corriendo y malgastando un bien tan provechoso, que a la larga si esto sigue así terminará por agotarse.

Ahora los coches y vehículos industriales se están moviendo por energías renovables, como las eléctricas, pero ¿hemos pensado dónde irán a parar esas baterías que tanto contaminan?. Según estudios, esas baterías producen mucho CO₂ que están contaminando tanto nuestro planeta. Seguimos tirando basuras al mar, no reciclamos todo lo que debíamos y no nos hacemos a la idea de que cada vez esto va a más y llegará el día que no haya zonas verdes, se sequen los ríos y cada vez el planeta sea más árido y estéril.

Pongámonos manos a la obra y con un poquito de cada uno, estaremos haciendo un mundo mejor, donde podamos vivir el resto de nuestros días y así nuestras generaciones venideras podrán disfrutar de un planeta más limpio.

“Haz un esfuerzo, construyamos un mundo mejor”

GOYO

LA VIDA “TIERRA”

Hoy en día en el siglo XXI estamos maltratando la tierra, debemos hacer buen uso de ella poque destruimos el clima. Ejemplos como los gases invernadero, del petróleo, o el mal uso de los reciclados.

Debemos hacer el amor y no la guerra al planeta, porque las epidemias y el covid 19 han traído muchos muertos y se han destruido mucha gente, muchas familias han quedado en muy malas situación, por eso, juntos debemos cuidar la marginación, estamos en tiempos muy difíciles para las personas que tienen pocos recursos. Por eso debemos pensar en la gente que tenemos adicciones y procurar enseñar a las siguientes generaciones que vienen, a actuar para que las personas no consuman. Debemos todos cuidarnos y poner lo mejor de nuestra vida para ayudar y cuidar a las personas con adicciones. Es importante ayudar y será mejor para las futuras generaciones.

El hombre es vicioso por naturaleza, tenemos que

cuidarnos y juntos nos protegeremos de las movidas de la sociedad. Debemos actuar juntos y así nos enfrentaremos mejor hacia los problemas, mejora nuestra condiciones de vida para las nuevas generaciones futuras.

En este mundo que vivimos ya no hay vergüenza, sobre todo la generación del 2000 , que le dan el nombre: GENERACIÓN NINI, que ni estudian ni trabajan y estos solo lo que hacen es que les cuiden los padres y abuelos. ¡Hasta dónde hemos llegado!.

Hoy en día salen en las noticias que hay mucho trabajo. El problema es ese, que no queremos trabajar nadie por las ayudas que está dando el gobierno.

Alguien me dijo: DAME PAN Y LLÁMAME TONTO. Sólo queremos que nos cuiden los otros. Y nosotros ¿estamos dispuestos a cuidar? Gran pregunta.

JAVI



DILEMAS DÉ LA VIDA

He estado mucho tiempo descuidándome en todos los aspectos de la vida, en mi salud, en mi gestión del tiempo y en mi higiene personal. Sin embargo, de manera consciente, durante un tiempo siempre respeté las normas y cumplí con mi trabajo.

Casi nadie era capaz de darle valor al trabajo que realizaba, no consistía en transportar cosas por transportar, sino que, me encargaba de mantener los ríos limpios, para conseguir un bienestar ambiental.

Para ello, transportábamos el “cloruro ferri-co”, a los ríos, y lo echábamos, con el fin de mantenerlos limpios.

Durante todos estos años me he podido dar cuenta del cinismo que hay en la sociedad actual, por que las personas no se paran a pensar qué sucedería si gente como yo no nos hubiéramos encargado e invertido nuestro esfuerzo a mantener nuestros ríos, con un determinado P.H, con el fin de cuidar nuestras zonas verdes.

Pienso que el problema de no concienciarnos por el medio ambiente deriva de que lo tenemos todo cuando nacemos, y por ese motivo, no valoramos las cosas. Pero yo, un humilde servidor, pude darme cuenta y valorar ciertas cosas ¿por qué los demás no?

PACO

Año 2022, año en el que terminamos de salir de una pandemia, de la cual nunca nos hubiéramos imaginado que podría llegar.



JUNTEMOS NUESTRAS MANOS Y HAGAMOS UN MUNDO MEJOR

Hemos escuchado, visto en películas, incluso alguna vez se nos ha pasado por la cabeza, pero nunca creíamos que teníamos que pasar por ella. Esta pandemia nos ha hecho darnos cuenta de lo vulnerables que somos el ser humano. En este tiempo hemos pasado miedo, angustia, incertidumbre y muchas cosas más que no sabría describir, pero sobre todo nos hemos dado cuenta de que en un abrir y cerrar de ojos podemos no estar aquí en este mundo tan maravilloso que creo Dios para el disfrute de todos los hombres.

Mundo que estamos maltratando día a día con nuestras malas acciones. Estamos destruyendo la naturaleza, estamos acabando con la capa de ozono, árboles y animales, con toda la pureza que Dios nos dejó como legado para que hiciéramos del mundo algo mejor. La vida avanza a pasos agigantados y parece que

tenemos el afán de correr aun más. Comprendo que la vida cambia, que se moderniza con las tecnologías en maquinaria, medicina y en todas esas cosas que se fueron inventando para hacernos la vida más fácil y sencilla. Pero es todo lo contrario, la vida nos la está poniendo cada vez más difícil, ya que ha medido que va pasando el tiempo hay más enfermedades, más hambruna y más guerras innecesarias, más muertes. Osea, que al final en vez de avanzar, vamos dando pasos para atrás en nuestras vidas.

La vida antes era mucho mas sencilla, antes la gente no le daba tanta importancia a esas cosas tan banales con las que hoy por hoy somos capaces de vivir. Pero amigos, así es la vida, nos estamos olvidando de lo que realmente es importante, que es vivir.

Vivir unidos para poder enfrentar todos esos miedos e incertidumbres que hemos tenido estos dos años de la pandemia en los cuales nos hemos tenido que juntar codo con codo en muchas ocasiones para poder seguir adelante. Pensar que si vosotros lo

habéis tenido difícil, imaginaros cuántas personas no han tenido tanta suerte como vosotros. Personas que además de afrontar una pandemia también han tenido que afrontar el problema de sus adicciones, personas que no lo han tenido fácil y de las que nos hemos olvidado, personas que han tenido que afrontar la pandemia desde la soledad en las calles sin tener un techo en el que resguardarse ni un plato caliente; tener a alguien a su lado en el que apoyarse y poder contarle todos sus miedos y esas incertidumbres que habéis tenido todos vosotros desde vuestra comodidad.

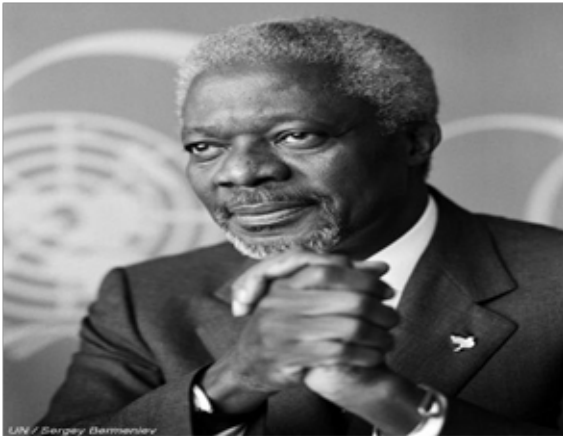
Esto sólo ha hecho reflejar que en esta vida ninguno estamos exentos de una pandemia, pero que si estamos unidos podremos con todo lo que nos venga en el futuro y que tenemos que pensar que si nosotros estamos mal siempre hay personas que lo están pasando mucho peor, gente a la que tenemos que ayudar con todas nuestras fuerzas, porque será la única manera que haremos de este nuestro mundo un lugar mejor.

AMADO





**“Si supiera que el mundo se ha de acabar mañana, yo hoy aun plantaría un árbol”
Martin Luther King Jr.**



**“Salvaguardar el medio ambiente [...] es un componente esencial en la erradicación de la pobreza y uno de los cimientos de la paz”
Kofi Annan**

**“Ni la sociedad, ni el hombre, ni ninguna otra cosa deben sobrepasar para ser buenos los límites establecidos por la naturaleza”
Hipócrates**

