



Caritas

Diocesana de
Salamanca

TU VOZ

MARZO 23

Nº 14

CORRESPONSABILIDAD EN MASCULINIDADES



EDITORIAL

3

TEMA:
CORRESPONSABILIDAD
Y MASCULINIDADES

4

EXPERIENCIAS DE
LOS PARTICIPANTES
DEL CENTRO DE DÍA

18

REFLEXIONANDO

38

Edita

Centro de Día de Atención
Integral a las Drogodependencias

Consejo de redacción

José María
Pepe

Colaboradores

Carolina
Ocar
Lucio
Pedro Luis
Fernando
Santi
Emi
Antonio
Marco
Sara
Fran

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



PERSPECTIVA DE GENERO Y MASCULINIDADES

Nuestra experiencia de años de trabajo desde el Centro de Día de Drogodependencias de Cáritas Salamanca, desde donde entendemos que la educación, y también la re-educación, es el elemento fundamental para establecer una nueva estructura social de relaciones entre géneros, lejos de la actual estructura patriarcal tan perjudicial para las mujeres por los efectos de discriminación, violencia y muerte

Desde el Centro de Día de Atención Integral de drogodependientes de Cáritas, conscientes de la grave problemática que supone la violencia machista, queremos aportar una experiencia que entendemos novedosa, al tiempo que muy necesaria para incidir, a nuestro entender, en la raíz de esta compleja problemática.

El modelo educativo actual, lleno de estereotipos basados en el dominio, la consideración de “lo femenino” como inferior a “lo masculino”, es un factor que predispone a los hombres para ejercer maltrato y violencia hacia la mujer. Al niño desde pequeño se le educa, siguiendo el modelo de hombre hegemónico que es el que todo lo domina, el que todo lo controla, el que todo lo puede, pero nunca siente, nunca es vulnerable, nunca necesita ayuda... Esta educación, lleva en muchos casos a los hombres a alejarse de aquellas mujeres con las que comparten su vida, en numerosas ocasiones a despreciarlas, a humillarlas, a agredirlas a través de actitudes, palabras o actos.

Afortunadamente, cada día está más presente el discurso de la igualdad, si bien los estereotipos están tan arraigados, que los cambios los percibiremos a largo plazo. Estamos convencidos que la educación es el elemento fundamental para establecer un modelo nuevo de relación entre géneros, basado en la igualdad de oportunidades y derechos lejos de la actual, tan perjudicial para las mujeres por los efectos de discriminación y violencia.

El trabajar con los varones, desde la óptica de la educación desde la Masculinidad en el que pretendemos que los varones comiencen a superar aquellas características de género que pueden estar contribuyendo a mantener relaciones de desequilibrio e incluso de violencia con sus parejas, de manera que sirvan como prevención o abandono de la Violencia de Género. Además nos planteamos que inicien un camino en la superación de las expectativas que corresponden con su rol de género, como estrategia en su proceso de abandono del abuso/dependencia del consumo de drogas.

Aplicar la perspectiva de género a la intervención en las adicciones tóxicas y no tóxicas supone, por tanto, identificar qué representaciones socioculturales y psíquicas están interviniendo en las conductas de las personas para que se den toda una serie de factores de riesgo y permanencia en el consumo específico por rol de género, más allá de exponerlo como características de los sexos en el consumo de sustancias.



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 sufri-

miento 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.



CORRESPONSABILIDAD Y AUTOCUIDADO: UN RETO PARA LA IGUALDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

¿Qué son los cuidados? ¿Qué significa cuidar?

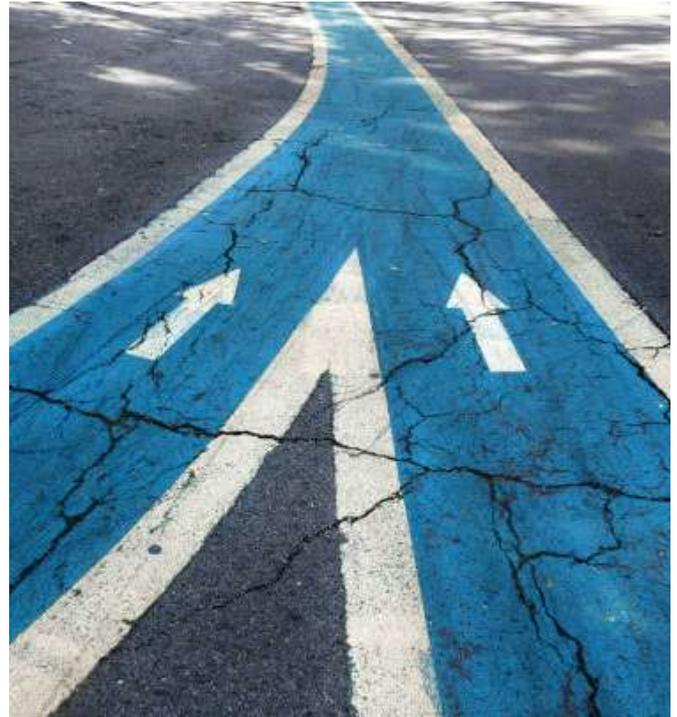
Los cuidados implican favorecer la salud física, mental y emocional de una persona o un animal. También podríamos sumar a esa definición las siguientes acciones: “cubrir necesidades y deseos de otras personas con el fin último de generar un mayor bienestar”.

No sólo podemos cuidar de alguien, sino que también podemos cuidar un espacio, un grupo, un proceso, un entorno, unos resultados o un vínculo. Vamos a poner el foco hoy en los cuidados a personas.

Cuidar supone una apuesta por mantener unos vínculos sanos con las personas que nos rodean. Esta forma de relación genera una vinculación más sólida, en dónde las personas se sienten importantes para quien ejerce esos cuidados, alimentando la autovaloración y el afecto.

El saber de qué forma los cuidados forman parte de la construcción de las subjetividades, en este caso que nos ocupa, la subjetividad femenina y la subjetividad masculina.

Cuidar tiene unas implicaciones para quien lo hace que no son del todo agradables o que no aportan un beneficio inmediato o directo. Cuando alguien cuida de otra persona no debemos olvidar que la cuidadora o cuidador



está asumiendo una carga de trabajo y una carga mental.

Es decir, cuidar supone la realización de una o muchas actividades que mantienen la atención puesta, en última instancia, en la persona receptora de los cuidados. Es vital entender que la disposición a cuidar pasa necesariamente por ceder parte de esa atención que un@ se podría estar dedicando a sí mism@.

Es también necesario recordar que toda actividad, trabajo o tarea requiere además de atención, tiempo, algo que a día de hoy en la sociedad en que vivimos tiene el valor de la vida misma, la vida es tiempo y el tiempo es



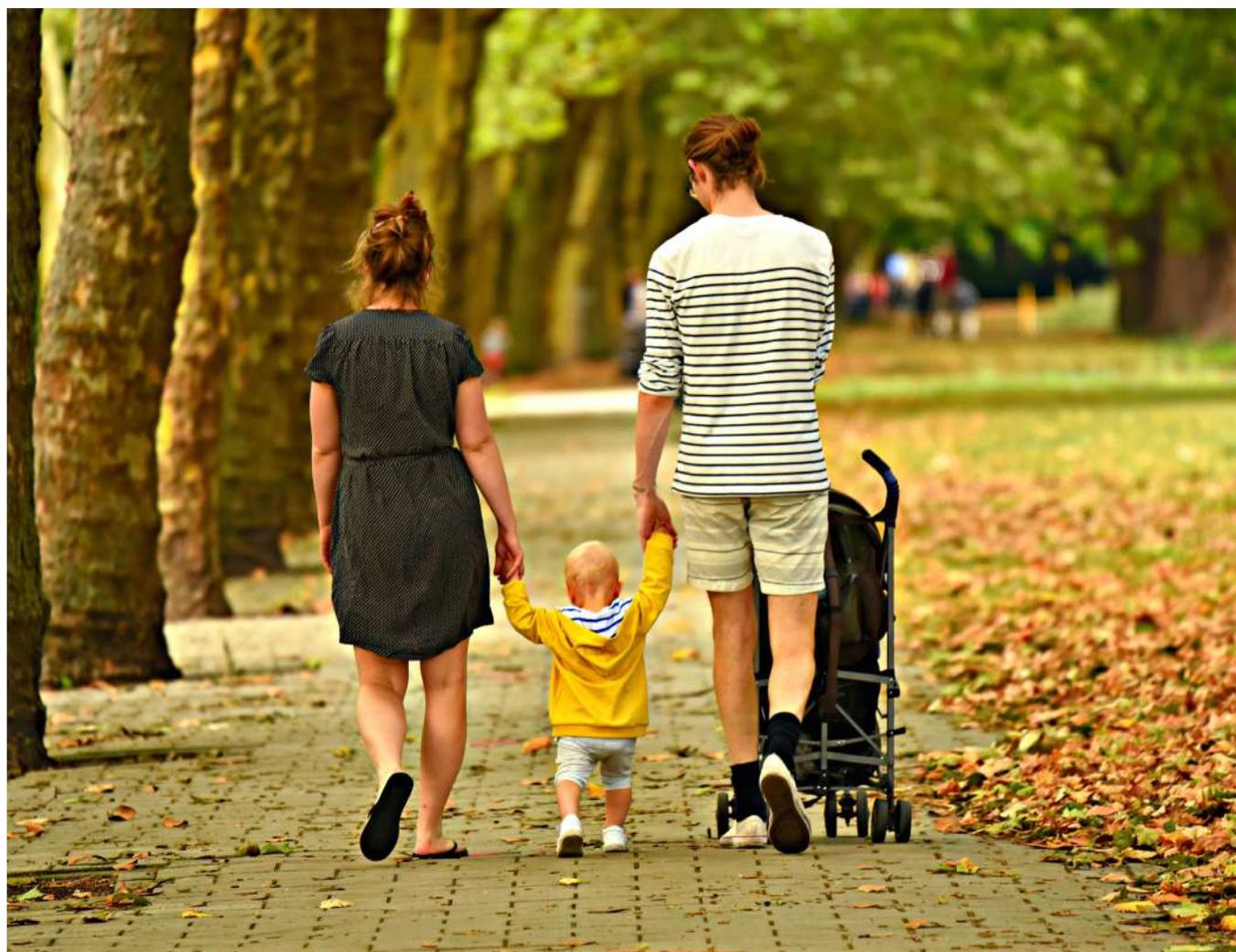
vida.

Por eso, debemos saber que cuidar nos va a implicar hacer una renuncia del tiempo que le dedicamos a otras cosas que nos puede apetecer más hacer.

Otro factor más de los cuidados es que requieren un esfuerzo. A veces podemos pensar de alguien que está cuidando que no le está costando nada, que lo hace fácilmente o que le sale solo. Pero lejos de eso, tenemos que poner en valor las acciones o los haceres en que consisten dichos cuidados, sabiendo que a quien no le cuesta o le sale

fácil es porque ha tenido un entrenamiento en hacerlo desde hace mucho tiempo. Este entrenamiento se lleva a cabo durante el proceso de socialización, más acusado en la infancia y la adolescencia pero que perdura de por vida.

Es un hecho que las mujeres históricamente han asumido una desigual carga en la distribución del trabajo doméstico, y que este sigue aún nombrándose como “tareas domésticas” restando así valor al trabajo realizado por las mujeres, invisibilizándolo y minimizando su peso y sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar familiar.





NUEVAS MASCULINIDADES

Quando hablamos de nuevas masculinidades no estamos hablando de una nueva generación de hombres. Hablamos de “otras maneras de ser hombre”, de nuevas visiones masculinas que apuestan por construir una sociedad en igualdad. Existen muchos hombres con conciencia para trabajar por la igualdad que sienten la necesidad de buscar caminos para ello. Para conseguir una sociedad más igualitaria y justa, junto a los cambios y avances protagonizados por las mujeres, es necesaria la participación e implicación de los hombres.

La gran mayoría de los hombres considera un método efectivo para disminuir o hacer desaparecer las desigualdades entre los sexos el que ellos mismos asuman:

- compartir la realización de las tareas domésticas, dando ejemplo así a sus hijos e hijas;
- considerar a las mujeres como sus iguales, dando valor a sus deseos, opiniones, trabajos, etc.;
- ser críticos con los comportamientos

poco respetuosos hacia las mujeres que tengan sus compañeros y amigos;

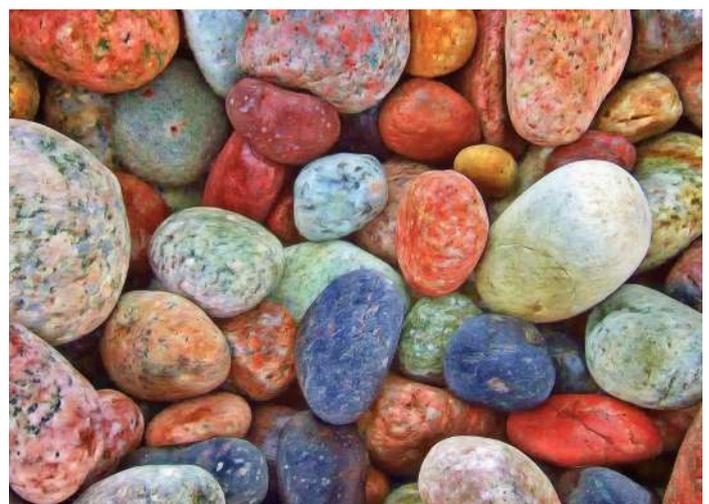
- asumir que la igualdad tiene beneficios, también para ellos;
- ser activos en la defensa de los derechos de las mujeres.

Podríamos afirmar que en el plano teórico y simbólico, ya se ha producido la transformación de nuestra sociedad, y de los hombres en particular, hacia posiciones igualitarias. Pero la gran paradoja reside en que en el día a día, la implicación de los hombres en el cuidado, las tareas domésticas y reproductivas, dista mucho de reflejar una práctica igualitaria real.

Las nuevas masculinidades y los hombres comprometidos con la igualdad:

Todo hombre es una revolución interior pendiente.

Los hombres reciben una educación emocional que les lleva a ocultar sus sentimientos. El mundo afectivo queda fuera de “la masculinidad”. Cuando un hombre es tierno, empático, se muestra vulnerable, sabe consolar y busca consuelo, expresa sus sentimientos y no es competitivo, automáticamente se aleja de ese





modelo.

*** Con la igualdad los hombres conseguimos aceptarnos a nosotros mismos como seres completos y por tanto, sensibles, afectivos y también vulnerables.

Tenemos derecho a decidir nuestros roles y aficiones.

Cada cultura dispone de una serie de códigos, estereotipos y roles que rigen el comportamiento, las actitudes y expectativas de los hombres y mujeres de esa sociedad, por lo que las características que definen la masculinidad ni son innatas ni naturales, sino que son sociales y aprendidas.

*** Con la igualdad los hombres ganamos más libertad ante las imposiciones del machismo.

Papá, necesito un despertador que me despierte a besos.

Ser padre no se puede ejercer desde la distancia. Ser padre no es controlar. Qué sienten nuestras hijas e hijos, qué miedos tienen, qué dolores, que alegrías y amores, cómo les va en el colegio, quiénes son sus amistades, cómo se relacionan... Estar a su lado día a día es ser padre

*** Con la igualdad los hombres descubrimos una paternidad más cercana, responsable y solidaria.

Que no marque tu sexo tu destino, tu profesión.

Es fundamental eliminar los estereotipos sexistas provenientes de la familia y de la sociedad a la hora de elegir una carrera profesio-

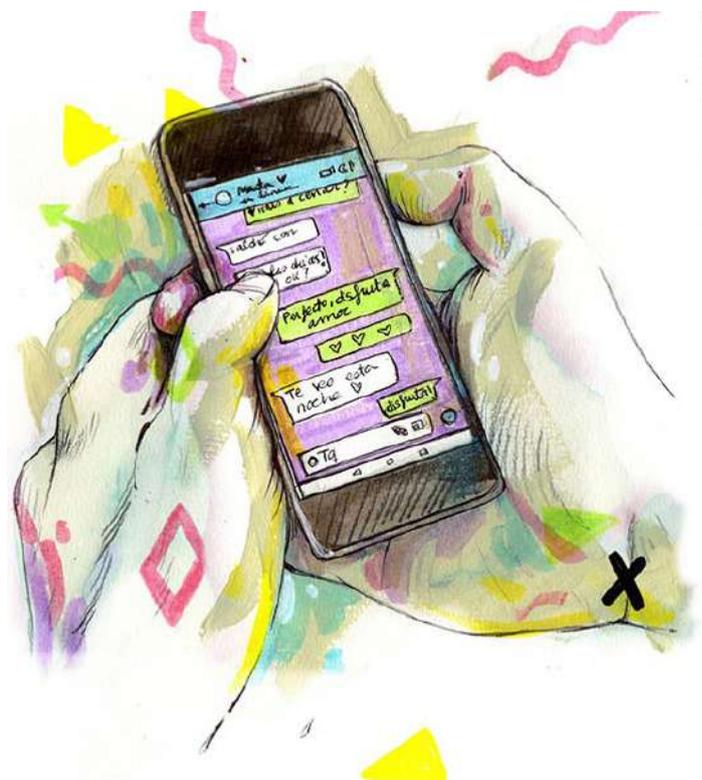
nal. Bombera, enfermero, camionera, amo de casa, médica, azafato, ingeniera, niño, fontanera, maestro de educación infantil,... ¡no dejes que te limiten!

*** Con la igualdad ampliamos nuestros horizontes.

Cuidar de la vida es responsabilidad de todas las personas.

En nuestra cultura el cuidado de las personas mayores también ha sido asignado a las mujeres: madres, esposas, hijas, nueras, hermanas... es hora de que los varones cuiden en igualdad de las personas mayores que le dieron la vida. Su cuidado no es patrimonio de las mujeres, es una responsabilidad generacional. Después de una vida juntos, compartiendo tristezas y alegrías, el cuidado ha de ser mutuo.

*** Con la igualdad los hombres corresponden al amor recibido.





Compartir las tareas domésticas es de justicia.

La conciliación entre el mundo laboral y la vida familiar requiere una implicación igualitaria por parte de los hombres en el hogar, es la forma de facilitar similares oportunidades a varones y mujeres de participar en la vida social, política y laboral.

No esperes a que te lo pidan. No esperes a que te obliguen. No esperes a que te avergüencen. Muévete... príntrate... comparte... y ¡disfruta!

*** Con la igualdad los hombres conquistamos nuestra independencia.

Por nuestras hijas y por nuestros hijos.

Mediante el cuidado cotidiano, disfruta plenamente la evolución de tus criaturas. Abraza, alimenta, acompaña, pasea, cuida.

*** Con la igualdad los hombres educan con el ejemplo.

Niños son, hombres serán. Jugando se aprende a vivir.

El sexismo es un limitador que reduce las posibilidades de las personas para desarrollar sus capacidades y, por tanto, supone un lastre para la libertad individual y colectiva. A ser hombre o mujer, niño o niña, se aprende, y esa definición está condicionada incluso antes del nacimiento: cuando se eligen los nombres, se decoran las habitaciones o se compra la ropa. Cuestionémonos estos aprendizajes.

*** Con la igualdad los hombres ganamos mayor desarrollo personal.

Amar también es responsabilizarte de las tareas de tu casa y tu familia.

El auto-desconocimiento personal y la falta de aprendizaje de las habilidades básicas relacionadas con las labores domésticas son dos de los factores que han convertido a los hombres en unos grandes dependientes. Amar a tu pareja también supone procurarle tiempo para sí misma, descargándola del peso de tu despreocupación. No compartir es una expresión de desamor.

*** Con la igualdad los hombres logran establecer relaciones de pareja más justas y satisfactorias.





EL DECÁLOGO PARA LOS HOMBRES EUROPEOS

Producto del proyecto europeo AllTogether (2007) sobre corresponsabilidad. Y es que si eres corresponsable:

1. Tendrás más tiempo para compartir con tu pareja. Disfrutarás de una vida en pareja de mayor calidad, teniendo más tiempo para compartir.

2. Aumentará tu bienestar personal y social. ¿Estás más preparado para compartir más tiempo en casa y colaborar con quien amas? Siendo un hombre igualitario serás más feliz y tu pareja dispondrá del legítimo tiempo para dedicarlo a las actividades que desee.

3. Mejorarás tu complicidad con tu pareja. Tendrás más libertad y autonomía para la comprensión mutua y relaciones más satisfactorias y apacibles. Tendrás una mejor vida emocional.

4. Disfrutarás y conocerás mejor a tus hijas e hijos. No te pierdas una de las cosas más importantes de la vida: participar en la crianza de tus hijas e hijos y ver cómo crecen. Aumenta tu bienestar y autoestima y la suya compartiendo más tiempo conjuntamente.

5. Aprenderás nuevas competencias y habili-

dades. ¿Alguna vez te has preguntado por qué es habitual que las mujeres se organicen y compaginen mejor su vida familiar, personal, y laboral? ¿Y tú? Todo cambio nos da la oportunidad de aprender cosas útiles y mejorar nuestras condiciones de vida.

6. Compartirás la carga de ser el sostenedor de la familia. Un hogar que cuente con dos fuentes de ingresos será más confortable y menos estresante que aquella en la que solo el hombre es el apoyo económico de la familia.

7. Serás independiente conociendo por ti mismo cómo compaginar el cuidado de la infancia y las tareas domésticas. Tu autonomía de que estás viviendo con tu pareja por decisión propia y no solo porque necesitas a alguien que haga las tareas domésticas que tú deberías hacer.

8. Aprenderás a cuidar mejor de ti mismo aprendiendo a cuidar a tu familia. Si aprendes a cuidar de ti mismo y de los seres queridos, vivirás mejor y más tiempo, aumentando los hábitos saludables.

9. Asumirás tus responsabilidades y serás coherente con tus valores de igualdad. ¿Crees en la libertad y la justicia? Pon en práctica estos valores en casa.

10. Te convertirás en un buen ejemplo. Pon tu grano de arena en la construcción de una sociedad más justa: Conviértete en un modelo para tus hijas e hijos. Ayuda a que la siguiente generación se libere de estereotipos de género.



«Quiero ser un hombre»

(relato de Josep-Vicent Marques)

Dicen que aquellos que nacen en luna llena, cuando en ningún lugar de la tierra sopla el viento y los lobos no aúllan porque tienen faringitis, reciben el don inapreciable de tener un hada madrina. Y que ésta les concede un deseo cada diez años.

Al cumplir diecisiete años, Andrés se internó por primera vez en el bosque al encuentro de su hada madrina. La encontró bromeando con unas flores a las que cambiaba de color en medio de sus risas y a pesar de



sus protestas.

- Hola, Andrés, ¿cuál es tu deseo?

-Quiero ser un hombre.

-Ya lo eres.

-Quiero decir todo un hombre, un auténtico hombre.

-¿Y eso en qué consiste, Andrés?

-Quiero ser un gran guerrero.

El hada madrina lo convirtió en un gran guerrero. Durante diez años, Andrés de-

rrotó ejércitos, rindió fortalezas inexpugnables, mató hombres de todos los colores y tamaños y fue aclamado por miles de soldados como el más hábil y fuerte luchador. Pero cuando volvió a encontrarse con el hada ésta lo halló triste.

-No estoy seguro de que eso sea ser un hombre, un auténtico hombre, madrina.

-¿Cuál es, entonces tu deseo?

-Quiero tener poder, quiero que todos me obedezcan. El hada madrina lo convirtió en un hombre muy poderoso, dotándole de riqueza para comprar y sobornar, de astucia para juntar y dividir y de la indiferencia suficiente para no sentir jamás escrúpulos. Diez años después acudió cabizbajo a la cita con su hada madrina.

-No estoy seguro de que el poder sea lo que distingue al hombre auténtico.

-¿Cuál es, entonces, tu deseo?

-Quiero ser un sabio prestigioso.

Lo fue. Nadie gozó de tanto reconocimiento por su ciencia y buen criterio. Las universidades se disputaban entre sí nombrarlos doctor honoris causa, los científicos le escuchaban don el silencio más respetuosos y no sólo le pedían consejo los reyes, sino también los jóvenes amantes, que es mucho más difícil.

Diez años después, el hada madrina lo encontró en el bosque con barba de tres días.

-Te has adelantado a la cita.

-Estaba inquieto. No estoy seguro de que ser sabio sea lo que distingue al verdadero hombre.

-¿Qué quieres que te conceda?

-Quiero cuidar y proteger a una mujer y a una descendencia numerosa.

-Necesitarías más de diez años. Bueno veré lo que puedo hacer.



A la mañana siguiente, Andrés se encontró casado con una dulce mujer y reproducido con asombrosa fidelidad por diez niños de edad escalonada de año en año a partir de los dos meses. Durante diez años continuó teniendo niños. Y a todos mantenía con su trabajo y protegía con su fuerza e inteligencia. La nueva cita convocó a la madrina con un Andrés muy abatido.

-¿Tampoco era eso lo que querías?

-Se dejan cuidar y proteger muy poco. Conforme se hacen mayores parecen no necesitar mis consejos, y ella es fuerte ¡vaya si lo es!.

-¿Qué te concedo ahora?

-Quiero ser todo un hombre. Quiero conquistar muchas mujeres.

El hada madrina suspiró.

-Podrías haber pensado eso hace veinte años. Me hubiera resultado más fácil que ahora, pero..., vale.

Cuando se alejaba Andrés oyó que le llamaba el hada y se volvió.

-Ah, Andrés. Supongo que también querrás ser muy fogoso sexualmente y todo eso. Antes de que me lo tengas que pedir dentro de diez años más, te lo concedo ahora.

Marchó Andrés agradecido y antes de salir

del bosque encontró a una bella campesina que al verle suspiró y dejó caer el cántaro de leche que portaba; temblaron los robles con el estrepito de sus efusiones. Y se iniciaron así diez años en los que Andrés gozó de los favores de más campesinas y de princesas, de matronas y curanderas, que eran los oficios que en aquella época dejaban ejercer a las mujeres, y de sencillas amas de casa y complejas doncellas.

-Esperaba verte contento esta vez- le dijo el hada al encontrarse de nuevo.

-Eso no es ser un verdadero hombre.

-¿Qué quieres, pues, ahora?

-Eso. Ser un verdadero hombre.

-Ya te dije hace cuarenta años que eras un hombre.

-Pero yo quiero ser todo un hombre, un hombre auténtico.

-Mira, ¿por qué no te olvidas de eso? Has matado, has oprimido, has reprimido, has abandonado, has causado dolor, y has dado la lata buscando ser un verdadero hombre. Y no has sido feliz. Puedo concederte que seas feliz.

-No quiero ser feliz. Lo que quiero es ser un verdadero hombre.

-Pues mira hijo-contestó el hada madrina-, vete a hacer puñetas.





A Ti

De Walt Whitman

Quienquiera que seas, sospecho con temor que caminas por los senderos de los sueños.

Temo que estas realidades ilusorias se desvanezcan bajo tus pies y entre tus manos.

Desde ahora tus facciones, alegrías, lenguaje, casa, negocio, modales, molestias, locuras, traje, se separan de tí, se me aparecen tu alma y tu cuerpo verdaderos, se apartan de negocios, comercio, tiendas, trabajo, granja, casa, compra, venta, comer, beber, sufrimiento, muerte.

Quienquiera que seas, pongo sobre tí mis manos para que seas mi poema.

Te murmuro al oído:

he amado a muchas mujeres y a muchos hombres, pero a nadie he amado tanto como a tí.

Oh, he sido tardo y mudo, debí haberme abierto camino hacia tí hace mucho tiempo, no debí haber proclamado a nadie sino a tí, no debí haber cantado a nadie sino a tí.

Lo abandonaré todo y vendré, y cantaré himnos en tu honor, nadie te ha comprendido, pero yo te comprendo, nadie te ha justificado, y tú no te has justificado tampoco, no hay nadie que no te haya encontrado imperfecto, sólo yo no hallo en tí imperfecciones, no hay nadie que no haya querido esclavizarte, yo soy el único que no aceptará tu servidumbre, yo soy el único que no te impone señor, ni dueño, ni superior, ni Dios, fuera de los que hay intrínsecamente en tí mismo.

Los pintores han representado sus grupos

abigarrados alrededor de una figura central, de la cabeza de la figura central se extiende un nimbo de luz áurea, pero yo pinto miríadas de cabezas, y a ninguna le falta su nimbo de luz áurea, que de mis manos, y del cerebro de todo hombre y mujer, fluye y resplandece eternamente.

¡Oh, yo podría cantar de tí grandezas y glorias!

No te has conocido a ti mismo, tu vida entera sólo ha sido un sueño interior, tus párpados han estado cerrados casi siempre, tus actos vuelven a ti para escarnecerte.

(Si tu trabajo, tu saber, tus plegarias no vuelven a ti para escarnecerte, ¿para qué vuelven?).

El escarnio no te pertenece, debajo de él y





dentro de él te veo en acecho, te he seguido hasta donde nadie te ha seguido.

Si el silencio, la mesa de trabajo, la expresión petulante, la noche, la rutina diaria te ocultan de los demás o de ti mismo, no te ocultan de mí. Si el rostro rasurado, el ojo inquieto, la tez impura engañan a los demás, a mí no me engañan, yo aparto el vestido llamativo, la actividad vergonzosa, la embriaguez, la codicia, la muerte prematura.

No hay don de hombre o de mujer que no se adapte a tí, no hay virtud ni belleza en el hombre o en la mujer que no estén también en ti, y ningún placer les aguarda al hombre o a la mujer que no te aguarde también a ti.

En cuanto a mí, yo no doy nada a nadie sin darte a ti otra cosa igual, yo no canto la gloria de nadie, ni la de Dios, antes de cantar tu gloria. ¡Quienquiera que seas, reclama lo tuyo a cualquier precio!.

Las pompas de Oriente y Occidente son insignificantes comparadas contigo, estas praderas in-

mensas, estos ríos interminables: tú eres inmenso e interminable como ellos, estos furores, elementos, borrascas, movimientos de la naturaleza, agonías de aparente aniquilamiento: eres tú, hombre o mujer, su soberano o soberana, soberano o soberana, por tu propio derecho, eres dueño o dueña de la naturaleza, elementos, dolor, pasiones, aniquilamiento.

Las trabas caen de tus tobillos, ENCUENTRAS EN TI RECURSOS INAGOTABLES.

Viejo o joven, hombre o mujer, grosero, bajo, rechazado por todos, lo que tú seas te proclama, a través del nacimiento, vida, muerte, entierro, los medios abundantes, nada te será escatimado, a través de cóleras, pérdidas, ambiciones, ignorancia, hastío, lo que tú eres se abrirá paso.



SOY PEPE

Una historia de un hombre

Hola. Soy Pepe y soy un hombre... un hombre normal, ya me veis... pero no un hombre como decían mi padre y mi abuelo que debía ser... sino de una manera que yo mismo inventé, porque la que me contaron nunca me gustó.

A pesar de las risas y las envidias de algunos y las sorpresas de algunas, decidí ser yo mismo antes que ser un “hombre de verdad”.

En la escuela nunca entendí a los chicos, que peleaban a veces por la simple sin razón de que uno había mirado mal a otro.

Mediaba en los conflictos y hablaba con confianza igual a chicos que a chicas, lo que siempre me costó más de un insulto o que me llamaran “nenaza”.

En los juegos nunca me pareció bien que hubiera diferentes para chicas y para chicos, y mientras otros se peleaban aprendía: saltar a la comba, a jugar a beso verdad o

atrevimiento y a hacer de papá que cambiaba pañales y arrojaba a las muñecas... Era el que curaba a los “Madelman” y a los “Airgan boys” tras el fragor de la batalla en lugar de arrancarles las piernas.

No era tan inteligente como otros chicos o como la mayoría de las chicas, pero tampoco competía para ver quien suspendía más.

Yo también probé todo, pero nunca quede con ninguna droga del gran repertorio posible. No entendí porque era tan importante beber más cubatas que nadie o acabar vomitando para poder seguir bebiendo, u olvidar gran parte de las cosas que habían pasado la noche anterior.

Recuerdo que una vez, siendo apenas un adolescente, mis amigos se empeñaban





en hacer competiciones de riesgo y llamaban valentía a aquello que era tontería, jugársela y jugar con las vidas del resto subido en un patín, una moto o un coche.

Descubrí el sexo entre miedos y miradas cómplices, entre sonrisas y suspiras; al mismo tiempo que una amiga. Fue bastante pronto, mucho antes de que mis amigos se preocuparan y presumieran de ello. Sin embargo, nunca sentí la necesidad de contarlo ni colocarme la medalla. “Había tenido relaciones, ¡iqué bien!...” Pero, para qué presumir?

Me extraño y me molesto cuando en un bar un hombre levanta la voz y hace aspavientos mientras repite: “Todas las mujeres son iguales y son unas putas” y no sé a qué mujeres se refiere, porque hay muchas y muy diferentes. Se me ocurren más genéricos para los hombres y tampoco me los creo cuando te dejan ver por detrás de la máscara.

No he entendido ni entiendo la permanente falta de respeto a la integridad de las mujeres. No entiendo la misoginia de tantos tíos, como si ser hombre tuviera que ver con eso. ¿Por qué los chistes? ¿Por qué ser el más fuerte y duro? Para qué poder con todo?

Tengo pareja. Y amo, vivo y sueño compartiendo y riendo.- sin desprecios ni menosprecios. Me gusta agradecerla, reconocerla y entenderla. A veces no es fácil porque parece que hablemos idiomas distintos, pero si pones atención y escuchas y te pones en



su lugar como ellas se ponen en el nuestro y si además te dedicas a intercambiar las responsabilidades y los cuidados... la cosa sin duda cambia.

Nunca me he peleado. Mis hijos no se lo pueden creer. Pero yo les digo, igual que mis padres a mí, que la violencia no crea sino que destruye, que no te conduce a nada, y si te conduce a algo nunca es a nada bueno o que merezca la pena. Me enseñaron a no tener miedo de sentir y escuchar lo que sentía, de hacerme caso a mí y no a lo que se esperaba de mí.

Me enseñaron y aprendí a creer en mí y en mi libertad, a ser valiente para reconocer mis cobardías, a escuchar antes de decir, a respetar las diferencias y a considerarlas un valor en lugar de un defecto. “Las singularidades nos hacen únicos y por eso especiales”, me repetía mi madre mientras me acariciaba la espalda al sol. Por esa frase quizá será que siempre me pareció una suerte ser raro... Un hombre raro pero auténtico... único.



NUESTRAS OPINIONES

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”.

Los participantes escriben primero porque “Me he descuidado”. Por ejemplo: “Me he descuidado cada vez que me emborrachaba hasta casi perder el conocimiento, me he descuidado cada vez que me metía en una pelea, me he descuidado cada vez que...”

En segundo lugar escriben sobre las mujeres que has tenido en tu vida (su madre, su esposa, tu hija, tu primera novia...) a través de la toma de conciencia de los efectos o impactos negativos que ha tenido la falta de autocuidado sobre estas mujeres en sus vidas. ¿Cómo pensamos que ha podido afectar esta falta de autocuidado a las mujeres de nuestra vida? ¿Qué cosas se han perdido por dedicar tantos cuidados a los demás? ¿Qué consecuencias han tenido por cuidar de ese modo? ¿Qué daños has sufrido por parte de los hombres de su vidas?

Y terminan escribiendo por qué es importante la corresponsabilidad y el autocuidado entre los hombres y mujeres que formamos parte del Centro de día de adicciones tanto en el centro como en nuestras vidas para hacer un verdadero cambio de estilo de vida con unos valores y unos compromisos,

Se hacen preguntas: ¿Cuándo he recibido esos cuidados? ¿Qué me han generado? ¿Qué efectos han tenido sobre mí? ¿Cómo he cuidado yo y cómo lo he hecho?

“SI QUEREMOS PODEMOS SER IGUALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES”

Desde que están en el Centro de Día se sienten más capacitados que antes para entender la importancia de mi autocuidado, están aprendiendo cosas que no sabían sobre cómo se distribuye el tiempo de los cuidados entre los hombres y las mujeres, comprenden mejor qué beneficios obtienen del tiempo que las mujeres de su entorno dedican a su cuidado, comprenden mejor que repercusiones tiene la falta de autocuidado a las mujeres de su entorno y están aprendiendo cómo mejorar su contribución al cuidado y la corresponsabilidad.

Entre todos, SI QUEREMOS PODEMOS SER IGUALES ENTRE HOMBRES Y MUJERES



EL VALOR DE LA VIDA.

Soy un hombre que me he descuidado por falta de madurez, por ser irresponsable, por mi actitud infantil, por el entorno que me rodeaba. Dejar mi educación y sobre todo abandonarme por completo a nivel de salud. Hoy me pregunto ¿Por qué?

Pero sobre todo he descuidado a las mujeres en mi vida, sobre todo a mi madre, la cual ha sufrido consecuencias terribles: humillación, falta de afecto, no la he ayudado en nada, la hice sufrir mucho, hasta el punto de deteriorarse mucho a nivel de salud. Cuando tuve una pareja no estaba a la altura o preparado para tener una relación, pues tenía una actitud infantil. Tampoco era la pareja ideal y no me sentía correspondido.

Hoy en día haciendo el Centro de Día de Adicciones de Caritas pienso que la igualdad entre hombres y mujeres te compromete a ser más responsable, de alguna manera te hace implicarte y ayudar a los demás. Cuando te sientes útil, te aumenta tu nivel de autoestima y te sientes bien. Te das cuenta que para poder

ayudar, tienes que estar bien. Actualmente estoy estable y trabajando en mi bienestar, aunque si bien es cierto, tengo que aceptar las consecuencias que me ha generado una vida de abandono.

Creo que los valores que tengo que tener en cuenta para mejorar las relaciones de igualdad: la honestidad, hay que ser honesto y sincero, pues es la base de una buena relación y el otro valor, el respeto, valor fundamental y necesario, sin respeto, todo es engaño y mentiras.

Hoy puedo decir que me comprometo, o de alguna manera ya estoy comprometido: a escuchar sobre todo a mi madre, que sienta que le presto atención y se sienta valorada. La escucha es necesaria y una cualidad.

También me comprometo con la comunicación que es muy importante; necesitamos comunicarnos por naturaleza sobre todo lo voy a hacer o mejor dicho lo estoy haciendo con las personas que me importan sobre todo mis compañeros/as de los centros donde estoy.

EMI

“COMPROMETERSE CON LAS PERSONAS Y CON UNO MISMO. ES UNA ACTITUD DE FORTALEZA”





EL CUIDADO CON CORRESPONSABILIDAD ENTRE HOMBRES Y MUJERES

De sobra es sabido, la importancia que implica la palabra “CUIDADO”, no solo para uno mismo sino también para con los demás. Pero la palabra AUTOCUIDADO son letras mayores. Implica una serie de obligaciones superiores que se retroalimentan de otras. Entonces yo me pregunto ¿por qué me he descuidado?.

La línea que separa el aterrizaje en el “descuido” es muy fina y esta fea palabra se convierte en tu peor enemigo hasta que te levantas una mañana y ves en el espejo “el Antonio descuidado”. Y terriblemente ese día llegó, me empecé a descuidar de mí mismo causando un brutal efecto en mi círculo y en mi zona de confort, como si hubiese caído una bomba nuclear en todo mi alrededor.

Antonio ya no recordaba las fechas importantes del calendario como las fechas señaladas de cumpleaños; y el coqueteo con la droga superó al coqueteo de arreglarse para salir a cenar con sus mejores amigos. La apatía llegó de la mano del descuido y las prioridades ya no lo eran; ya casi no importaba nada.

Los vínculos se iban desquebrajando igual que un trapo tejido por hilos antiguos. La primera víctima de este terrible tsunami en el descuido fue mi madre; ya no era la protagonista en ese día a día cuando antes llenaba de plenitud sus días, no la llamaba como habitualmente hacía, ya no había un



buenos días ni un buenas noches, felicitación de cumpleaños, el caos había llegado como si ya nada importase. Parecía increíble que esto estuviese ocurriendo con su madre, pero también su hermana y su “sobrina” preferida se vieron salpicadas de la ola del descuido.

Ya no recibían mensajes cuando Antonio se iba o regresaba de un vuelo; no compartía esa complicidad que tanto le había unido. Cualquier cosa significaba un disgusto y Antonio ya no daba nada sino que sólo pedía, las tenía descuidadas por completo. Pero no sólo ellas fueron las víctimas sino también su padre, su hermano y su reducido círculo de amigos.

Ahora Antonio se cuida y puede cuidar porque gracias a Caritas y al Centro de adicciones ha cambiado su estilo de vida.

Ahora soy CAPAZ, capaz de ayudar, dar y recibir, en definitiva de ACEPTAR.



A todos y TODOS con mayúscula iguales entre hombres y mujeres, por eso es importante la corresponsabilidad y el autocuidado entre los hombres y las mujeres.

Los hábitos saludables se convierten en algo esencial en el día a día, tener más tiempo para con los demás, los VALORES se convertirán importantes, y la sociedad se convertirá en más justa.

Tanto hombres como mujeres se tienen que ver con plena igualdad para compartir para compartir tareas y obligaciones, también se compartirán cargas para sostener la familia. Y disfrutar más de los hijos y las hijas, si se tienen.

Y de esta forma se será más coherente con los valores de la igualdad.

Pongamos todos nuestro pequeño grano de arena para una construcción de una sociedad más justa.

Yo como persona creo que los valores del diálogo y la comprensión son fundamentales e importantes para mejorar la relación de igualdad entre los hombres y mujeres. Por ejemplo con honestidad, lealtad y honradez yo canalizo mi energía para que mi relación y con mi hermana y mi madre sea buena.

Una buena enseñanza en valores es indispensable; ser honesto consigo mismo para que esta honestidad de fruto en la relación familiar.

También aplico la lealtad ya que a través de este valor con mayúsculas hace más cercana la relación con mi madre, es uno de los valores más importantes. Ser generoso es otro

pilar fundamental que llevo a cabo en el día a día en las relaciones interpersonales al igual que la honradez ya que ser honrado son palabras mayores.

Yo refuerzo estos valores con la caja de herramientas de las habilidades sociales como por ejemplo, expresando afecto, expresar cariño y amor; y de esta forma lo hago con mi hermana y con mi madre. Me he comprometido a llevarlo a cabo y así de esta forma mejorar la relaciones de igualdad entre hombres y mujeres. Una escucha activa refuerza los canales de comunicación.

ANTONIO

“EL MEJOR CUIDADO ES EL CUIDADO DE UNO MISMO PARA PODER CUIDAR A LOS DEMÁS. TANTO A HOMBRES Y A MUJERES PARA REFORZAR LA IGUALDAD Y CONSEGUIR UNA MEJOR SOCIEDAD”



LAS MUJERES DE MI VIDA, CÓMO LAS HE TRATADO

Juntos no nos hemos cuidado. Hasta hoy no había valorado lo suficiente esta frase. No se valora lo que se tiene hasta que no se pierde.

Hoy en este momento estando en el Centro de Día de Adicciones de Cáritas me he hecho esta reflexión, cuánto me he descuidado por mis problemas con las adicciones. He sido una pura egoísta y lo más grave, he mentido siempre. Solo pensaba en mí y en la botella. Pero lo que más me duele es que lo he hecho con mi madre que la he mentido sin importarme nada.

A mi madre la he hecho mucho sufrir: sobre todo en los ingresos hospitalarios. Le dijo un médico; no sabemos si su hija va a salir de ésta. No daban un duro por mí.

En un ingreso me dieron por desahuciada me moría y eso no se olvida.

Ahora sin consumo recapacito y pienso el daño que le he hecho sobre todo a mi madre.

Y que decir de mis hijas. Me pregunto ¿por qué no las he cuidado lo suficiente? Las consecuencias las he vivido y las estoy viendo, mi hija mayor, que es la que más sufrió, no quiere saber nada de mí.

Mi pareja quiso ayudarme y no le hice caso. Cogió sus pertenencias y a las niñas y se fue de casa.

No me canso de repetirme a mí misma que soy una pura egoísta. Siempre YO y YO.

No se me olvida un día tan señalado que era



el día de la madre y dejé a mis hijas en casa solas y me fui a beber. Cuando llegué estaba mi madre dándolas de comer. No me importó ni este día tan señalado.

No las he cuidado lo suficiente y ahora me arrepiento de lo que hice. Pero estaba enferma. El cuerpo me pedía alcohol no podía vivir sin él. Es muy duro contar esto pero es la pura verdad. Desde que estoy en el Centro de Día mi vida ha dado un vuelco de 360°.

Ahora me cuido como persona, aunque hay momentos o etapas de querer consumir estoy un poco débil pero cada día me encuentro mejor.

Desde que estoy en el Centro de Día echo la mirada atrás y pienso cómo una madre te perdona todo, y olvida, no tiene rencor y no te echa nada en cara. Estoy aprendiendo como es el amor entre madre e hija. Siempre ha estado ahí.

Lleva cuidándome 8 años y no deja de cuidarme y ¿abandonarme?. Ya la veo que no tiene fuerzas para otra recaída.

Comprendo mejor qué beneficios y cariño



puedo obtener de la relación madre e hija. No me permito herirla de nuevo, sería un fracaso por mi parte. La gran paciencia que ha tenido conmigo está sobrevalorada. Y siempre cuidándome y con cariño no se puede pedir más.

Pero ahora lo reconozco, cuando echo la mirada atrás y pienso todo el daño que las he hecho.

Pero hoy en esta etapa en la que estoy, el crecimiento y la dedicación puedo decir que como madre quiero cuidar de mis hijas, sigo llorando cuando recuerdo todas las recaídas y autoculpándome por no haberme cuidado más. Ahora sé que tengo que ser más humilde y honesta hacia ellas. Necesito un perdón y un perdonarme a mí misma y darle las gracias por tanto bien recibido.

Me estoy comprometiendo a tener más afecto con mi madre e hijas, a ayudar los demás, a ser más competente para ayudar a una sociedad de valores. Me he prometido que sería una última recaída y así no volver a hacer daño de nuevo y que sufran todas las personas de mi entorno más por mi culpa.

Quiero tener de nuevo una estabilidad en mi vida y ser una persona nueva, crearme a mí misma de nuevo. He visto que en mi vida tengo que cuidar a los demás, aunque siendo sincera veo que mi vida, tengo que trabajar unos valores todavía.

Estando ya comprometida conmigo misma quiero hacer un cambio y total en mi vida para darle las gracias. Me he comprometido a estar presente y a tener escucha activa

“GRACIAS MAMÁ. ERES JUNTO A MIS HIJAS LO MEJOR QUE ME HA PASADO”



con mi madre y con mis hijas. Y todo esto porque las quiero cuidar. Todo esto porque la quiero por encima de todas las cosas, son un tesoro.

Mi madre sigue luchando día a día aún en la distancia, me tiene presente todos los días, me mimas y me cuida como si fuera pequeña hija y ya soy una mujer.

Tengo un trabajo que no es nada fácil pero lo voy a superar, con tesón día a día con el respeto hacia mi madre que la tengo mucho amor. Sería incapaz de vivir sin ella. Pero la madre es una madre, y sigue al pie del cañón.

CAROLINA



APRENDIENDO A SER FELIZ

Me he descuidado cada vez que consumía drogas, me he descuidado cada vez que no me valoraba, cada vez que me juntaba con personas tóxicas, cada vez que no aceptaba los buenos consejos, me descuidé cada vez que no confié en mí mismo, cuando me creía lo malo que decían de mí, me he descuidado cuando no me valoraba, cuando creía que no era capaz, me he descuidado muchas veces y ahora que empiezo a cuidarme me doy cuenta que no quiero descuidarme nunca más.

Por no cuidarme hice mucho daño y sobre todo a las mujeres más importantes de mi vida, mi madre y mi hermana. Una de ellas me dio la vida, valores y se encarga de darme cariño y así comprendí y aprendí la importancia que tiene respetar a una madre, la otra, me dio su amor incondicional pidiéndome solo una cosa a cambio que cambiara mi vida

ya que no iba por el buen camino, la admiro porque a pesar de hacerla daño nunca se ha rendido conmigo.

Las dos me han demostrado que son las dos personas que más me quieren a pesar de los disgustos y preocupaciones que les he causado, no han dejado nunca de quererme, Siempre han estado pendientes de mí y son felices solo si yo soy feliz.

Les valoro enormemente que nunca se han rendido y que siempre hayan estado a mi lado para escucharme, comprenderme y ayudarme, estoy muy agradecido por todo que han luchado por mi bien estar.

La tercera mujer más importante para mí, es una chica más joven que yo, a la que considero mi mejor amiga, ella me han enseñado que la amistad entre un hombre y una mujer es posible. Desde que la conozco he aprendido muchas cualidades positivas de las mujeres, para mí es un apoyo muy importante y le



agradezco mucho que me ayude me entienda y se preocupe por mí.

Gracias a todas las mujeres que dejaron huella en mi vida.

Estoy esforzándome en ser responsable en mi proceso de cambio, en cuidar y respetar a mi familia, ahora estoy dándome cuenta de cosas que antes no veía, estoy empezando a conocerme y valorarme ahora siento que estoy en el buen camino experimentando lo que es ser feliz, poco a poco voy sintiéndome mejor y recuperando la fe en mí mismo.

Luchando cada día, y evolucionando como persona.

Hace tiempo me di cuenta que si yo estoy bien, los que me quieren también lo están. Aunque me cueste, seguiré avanzando, todavía que cambiar en mi vida, voy a seguir luchando

para finalmente llevar una vida sana y feliz

Ahora estoy trabajando en recuperar la confianza de las mujeres de mi vida, las respeto mucho por tener paciencia conmigo, intento cada día superarme y evolucionar, poco a poco estoy consiguiendo mejorar en mi desarrollo personal, uno de mis objetivos a largo plazo es mejorar la relación con mi familia, sé que si me esfuerzo conseguiré el éxito. Me he comprometido a terminar el Centro de Día, para cambiar mi estilo de vida y sustituir malos hábitos por otros mejores. En el presente me siento feliz por todo lo que he logrado en lo que llevo de proceso, recuperaré la confianza de mi familia comprometiéndome a ser honesto y a tomarme en serio mi proceso de cambio.

FRAN

“MUJERES Y HOMBRES SOMOS IGUALES. ACABEMOS CON LOS ESTEREOTIPOS Y SEAMOS FELICES”





MI AYER Y MI HOY

He tenido largos momentos de mi vida en que me he dejado llevar por un camino equivocado sin pensar en el daño que me he hecho tanto físicamente como psicológicamente.

Tener una mala alimentación y una dependencia tóxica para sentirme una persona que en realidad no era yo mismo, sino alguien al que le podía el alcohol y la droga para equivocadamente sentirme bien, es decir, evadiéndome de la realidad y haciéndome daño a mí y a quien me quiere.

De hecho a las personas que más daño he hecho, sin lugar a duda, han sido a las mujeres de mi entorno. A mi madre y a mis dos hermanas ya que en infinidad de ocasiones me han ayudado a cambiar de vida y he vuelto a recaer en el mismo pozo, ya que aunque dejara las adicciones al primer problema que tenía solo veía la solución en el alcohol y las drogas ya que carecía de habilidades sociales, fuerza de voluntad y la autoestima por los suelos.

Tampoco he cuidado a mis parejas a las cuales las he descuidado y así me ha ido la vida.

Pero algo que me hace sufrir es el cuidado a mis hijos. Todavía me pregunto ¿Por qué?, ¿Por qué?...

Hoy por hoy estoy luchando para encontrar soluciones fuera del mundo tóxico, haciendo el Centro de Día de Adicciones en Cáritas y sobre

todo a mí mismo, porque no quiero volver a mi vida anterior, ya que cada dos por tres amanecía en una camilla y ahora gracias al centro de día empiezo a ver soluciones que antes no veía. Para dejar las adicciones es muy importante un cambio de costumbres y hábitos, como puede ser sentirme bien haciendo cosas muy diferentes a las que hacía antes que prácticamente eran hacer vida en bares, discotecas y locales de ocio nocturno.

Ahora pienso que simplemente con la compañía de los seres queridos como mi madre, mi hermana y mi hijo mayor, haciendo cosas distintas y tan bonitas como ir a caminar por la sierra, ir a un gimnasio que tanto le gusta a mi madre y con constancia, me llegará a gustar y disfrutar. Mi compromiso es estar con mi madre y mis hermanas, les gusta estar más tiempo conmigo. Intento dedicarle a mi hermana todo el tiempo que ella necesita ya que ella siempre ha estado a mi lado y creo que por mi parte no he sabido corresponderle. Todo ello lo llevaré a la práctica con humildad, dedicación, sobriedad, y sobre todo mucho cariño y constancia.

Me comprometo a dejar que mi hermana se implique en mi vida, bien con mis logros, mis dudas e incluso en el Centro de Día, escuchándola. Gracias por estar ahí como mujer, como hermana, te quiero.

FERNANDO

“ES IMPORTANTE SENTIRNOS UNIDOS. IGUALES”



DIARIO DE UN REBELDE

• Por qué no me he cuidado? Es una de las preguntas que en este momento en que estoy en el Centro de Día de Adicciones de Cáritas me hago.

Mis respuestas son: no me he cuidado, porque no me he valorado lo suficiente como persona y ser humano. Crecí en un ambiente muy de barrio, también el ambiente familiar no fue el adecuado. Comencé muy joven a tontear con las drogas y fue empeorando con los años, es cuando dejé de cuidarme totalmente, dejé de cuidar de mis valores, dejé de cuidar a mi familia, pareja y amigos, pero especialmente hacia a mí. Ahora he empezado a cuidarme mentalmente y físicamente, cuido mi relación de amistades, familia y pareja. Gracias a mí y al Centro de Día de Cáritas de Salamanca empecé a cuidarme, dejé las drogas, el tabaco y comencé a hacer deporte, cambié de estilo de vida. Me encuentro muy motivado a seguir luchando y sacar la mejor versión de mí.

Otra pregunta que me hago ¿Las mujeres de mi vida cómo las he tratado?

La parte familiar, a mi madre se las he hecho pasar muy mal por los disgustos que le daba, por ejemplo: cuando le llamaban de comisaría o de la guardia civil para decirle que estaba detenido. El peor trago que tuvo que pasar fue cuando le conté mi problemática con las drogas, fue un golpe muy fuerte para ella, pobre mujer. Igual hice con mi pareja, más de lo mismo, me aproveché del amor tan incondicional que tenía hacia mí, me aproveché en el sentido de hiciera lo que hiciera nunca me dejaría, eso sí que lo digo bien alto, nunca le fui infiel, pero lo hizo al final, se acabó cansando y según vino se marchó.

Desde que estoy en el Centro de Día, siento que he mejorado bastante, en conocerme, respetarme, respetar, quererme aún más y retomar mucho mis responsabilidades y como olvidar que he dejado atrás los consumos de drogas y el tabaco.

Las mujeres que comparten el centro conmigo se merecen mi gran sentido respeto al igual que todos mis compañeros. No creo que deba darle mucho bombo al tema respecto hacia las mujeres, porque al igual en ambos sexos se miente, personalmente no veo tanta desigualdad, es más publicidad de ciertos partidos políticos, yo creo firmemente que la agresión venga de donde venga no tiene género.

“A LAS PERSONAS NO SE LAS INSULTA Y MENOS SE LAS PONE LA MANO ENCIMA. A LAS PERSONAS SE LAS PROTEGE. RESPETA Y SE LAS QUIERE”

Yo me siento comprometido a respetar y cuidar a las mujeres de mi vida, yo crecí con unos valores de compromiso, respeto, confianza, lealtad, hacia ambos sexos.

Estos valores que voy a poner para mí son universales para cualquier ser humano y la explicación del por qué.

RESPECTO: Toda persona y ser humano se merece un respeto, sea de la cultura que sea, raza, género, pensamientos políticos o religiosos.

LEALTAD: Un valor que no se debería perder, un gran valor que une a las personas.

CONFIANZA: Para fortalecer la amistad y crecer como ser humano.

Mi compromiso con las habilidades sociales son el expresar mi afecto, ya que crecí con esa carencia, y para mi expresar afecto es muy importante, hacia mi persona como a la que recibe ese afecto.

OSCAR



¿DE VERDAD NO HE SIDO MACHISTA?

JUNTOS NOS CUIDAMOS, JUNTOS NOS PROTEGEMOS.

Hoy quiero preguntarme por qué he descuidado tanto a las mujeres de mi vida, y por tanto, porqué me he descuidado.

Me he descuidado desde bien joven al no ponerme en el lugar de mi madre cuando tanto se preocupaba de que saliera, bebiera y después me drogara. Yo no vi más que reproches –que los había- pero que cada día que pasa veo más justificados.

Me descuidé no consintiendo el control de mi dinero por parte de ella, una mujer que atendía a cuatro hombres a los que nunca les faltó su plato en la mesa y su ropa limpia; y otras muchas cosas...

El hecho de que nuestros caracteres siempre hayan chocado no es óbice para no reconocer ahora que debimos, que debí haberla cuidado y así, haberme cuidado. ¡Qué egoísta...yo lo gano, yo me lo gasto! ¿Y ELLA QUÉ? ¿No se lo ganaba?

De un tiempo a esta parte tengo un recuerdo recurrente que duró hasta mi primera adolescencia: ella sentada en una butaca cosiendo y viendo la tele; yo subido a la misma, de pie, a su espalda casi a horcajadas “peinándola”, y ella dejándose hacer, algo que nunca fue con su carácter. La pobre terminaba con unos pelos de loca que no veas, pero aquello la relajaba. Esa nimiedad vista ahora, fue de los pocos momentos en que de verdad la cuidé. A medida que crecí, seguro faltaron muchos momentos parecidos.

Descuidé a algunas novias que merecían mucho la pena, que me quisieron de verdad y se preocuparon por mí. Ya no sirve el pensar qué hubiera sido si...pero no es tarde para, con las habilida-



des sociales que voy adquiriendo, y los valores que he tenido adormecidos (porque tenerlos los tenía), al menos no repetir comportamientos tan nefastos.

Descuidé completamente a las dos madres de mis hijas, mis mujeres: también se drogaban, pero hubo momentos en que yo no tuve miramientos en arrastrarlas al mismísimo infierno. Aún así, habiéndose ellas descuidado también, en muchas ocasiones y a su manera, cuidaron bastante más de mí que yo de ellas.

Y sobretodo están mis hijas, con las que me he descuidado sobremedida, pensando (autoengañándome) que bueno, que tenían sus necesidades básicas cubiertas, que estaban “atendidas”. Ellas, a su manera me han cuidado hasta donde las he dejado.

Una reflexión a propósito de esto: ¿hubiera cambiado algo en mi comportamiento de haber sido niños? Seguramente nada...¿o sí?

Es muy duro hacerse consciente de estas actitudes pero he de ser optimista, nunca es tarde y, ni flagelarme ni alimentar mi sentimiento de culpa me llevará a parte alguna; sí el responsabilizarme y, en la medida de lo posible, restañar heridas.



Cuando me han propuesto este artículo en el Centro de Día me ha costado encontrar una relación clara entre mi situación en el mismo y la corresponsabilidad e igualdad entre hombre y mujer. No obstante, a poco que se reflexione, en el mundo de las adicciones como en todos los ámbitos de la vida existe una brecha en cuanto al tema que nos ocupa; tampoco en esos ambientes es lo mismo para el hombre que para la mujer.

Es perfectamente compatible el aprendizaje y recuperación de mis valores y habilidades sociales y su aplicación en mi relación con las mujeres.

Honestidad, tolerancia, equidad, empatía, sensibilidad... y también habilidades tales como la comunicación, escucha activa, expresar emociones y dar y recibir afecto así como habilidades heterosociales. Ser, en definitiva, una mejor persona, ser CORRESPONSABLE.

El cuidar de mi cuerpo y mente repercutirá sin duda en mejorar – aunque no es mala- mi relación con ELLAS.

Algo tengo a mi favor: nunca me ha costado relacionarme con ellas, es más, en general he estado más a gusto entre mujeres que entre hombres y quiero reafirmar en este escrito un verdadero compromiso por mi parte para, armado de las ya mentadas habilidades y de mis nuevos y recuperados valores, así como mi autocuidado, conseguir en la medida de lo posible un pleno EQUILIBRIO y una relación plena y satisfactoria tanto para mi proyecto de cambio de vida como en mi relación con la mujeres.

Tengo además de todo lo mentado el arma más poderosa, la bomba atómica en valores, y estoy loco por activarla. La tengo en gran cantidad: Se llama AMOR.

LUCIO

“SI HACES LLORAR A UNA MUJER. DIOS TE CONTARÁ LAS LÁGRIMAS”





MI AUTOCUIDADO

Me he descuidado desde muy joven al engancharme a la droga. De esa manera sólo pensaba en mí, en cómo evadirme de mis responsabilidades, el yo y la familia no era importante en mi vida, solo pensaba en estar drogado y sentirme satisfecho de lo que hacía. Todo eso me hizo irme de casa muy joven en busca del dinero fácil y meterme en peleas y persecuciones.

Todo ese alboroto en mi cabeza me hacía pensar solo en mi persona y no pensaba que estaba perdiendo lo más importante de mi vida (LA FAMILIA). Mi Madre, la pobre, vi como su mirada reflejaba “soledad, abandono y tristeza”, por ver como su hijo echaba a perder su vida y su futuro. A mi madre y hermanas las estaba alejando de mí y eso las afectaba emocionalmente en su vida.

El mayor efecto y peor consecuencia fue al entrar yo en prisión, “ fue cuando percibí el abandono y el fracaso” que había en mi vida. Porque el amor, afecto, cariño y complicidad que me daban o darían las mujeres de mi vida



las había perdido y eso me enloqueció.

Mis parejas, al igual que mi familia, se sintieron abandonadas porque no recibían lo mismo que ellas daban, su mayor daño fue la desilusión de fracasar y dañarme mi vida tanto física como mentalmente, enfermedades, paranoias y sentirme siempre en soledad. No quiero esa vida, deseo y necesito tenerlas a mi lado, tener su apoyo moral, me di cuenta que sin ellas no soy nadie, mejor muerto que vivir una vida entera sin ellas.

Es primordial tener igualdad, tener la responsabilidad de cuidar a tu familia, como cuidarse a uno mismo.

Un cambio de vida beneficiaría a todos, lo que no hice en el pasado necesito hacerlo en el presente y en el futuro, ahora estoy muy bien, en compañía de mi pareja cuidándola, cuidándome ella a mí, poniendo los dos de nuestra parte y esforzándonos positivamente sabiendo que hay que vivir y no sobrevivir.

Ahora estoy mentalmente y físicamente muy bien gracias a la mujer de mi vida, no quiero perderla y mi gran logro es haber dejado mi pasado atrás y ahora solo pienso en presente y futuro positivamente.

Dando más de lo que uno puede, tiene sus recompensas positivas, el ser amado, querido y apoyado por las mujeres de tu vida es el mayor placer que puedes adquirir.

Yo quiero ser más responsable en el cuidado y ayudar a mi pareja en sus labores y responsabilidades que la vida nos da. Nunca debemos mirar hacia abajo siempre la cabeza bien alta



“EL MAYOR COMPROMISO ES RESPONSABILIZARSE DE TU ENTORNO. FAMILIA Y PAREJA. TU FUTURO DEPENDE DE ELLO”

y con las cosas bien claras ante todo teniendo a tu lado a las personas que te quieren y aprecian tu valía y tus esfuerzos por salir adelante.

Con esto quiero decir que por mucho que hayamos tropezado siempre habrá una mano que nos tiendan para poder salir de ese hoyo y poder vivir una segunda vida y dar lo que recibimos, (Amor, amistad, humildad y sobre todo esperanza).

Ahora después de haberme cuidado y hacer mis responsabilidades debo de cuidar a mi gente y poder demostrarme no sólo a mi persona sino a ellos de que soy una persona diferente y sé hacer una vida normal y cuidar de ellos.

1 Por tener una vida mejor y hacer lo que nunca tuve a mi alcance

2 Por las personas que siempre confiaron en mí y estuvieron a mi lado en todo momento.

En todo mi autocuidado siempre o casi siempre me ha faltado la equidad, cuidar por igual a mi familia, pareja y a mi mismo, mayormente he cuidado mas a los demás que a mi mismo, por eso debo comprometerme a ser parcial y cuidarme por igual como a mis seres queridos.

He ganado muchos valores en este proceso, como la tolerancia, la disciplina, la respon-

sabilidad y sobre todo la fortaleza mental para poder seguir adelante y tener una vida por igual con mi pareja y la familia.

A mi hermana la perdí por mi egoísmo é intolerancia, pero ahora con lo aprendido en el Centro de Día de Adicciones de Cáritas voy recuperándola y teniendo una comunicación estable.

Yo me he comprometido a cuidarlas y respetarlas, debo apoyarme más en ellas siempre están dispuestas, en el presente me estoy apoyando en mi pareja, comunicándome y dejándome aconsejar, esto me esta dando una gran fortaleza para programarme un futuro.

Ahora con la comunicación y la escucha activa que aprendí en Centro Día, mi persona ha dado un vuelco de 180 grados, mi familia y pareja están tan positivas ante mi cambio que se sienten orgullosas, se expresan mis emociones y ya no interpongo mi egoísmo ante ellas. Ahora mi responsabilidad es seguir en mi cambio de vida, aun me quedan cosas que mejorar, como Expresar emociones de malestar que antes no lo hacía por miedo, no encajaba bien una queja, sin embargo voy mejorando esas emociones y esos valores.

Yo me comprometo a mejorar todas estas actitudes y sentimientos porque me llevaran a tener a las mujeres de mi vida (cuñada, hermana y pareja), orgullosas de mi cambio.



EL POR QUÉ CUIDAR

Hoy me hago esta pregunta ¿por qué no me he cuidado? Y mis respuestas son porque mi vida era muy conflictiva entre otras cosas.

Porque estaba metido en el mundo de las drogas y no me cuidaba tanto en comportamientos y actitudes, mi mente estaba desorganizada en cuanto a la higiene.

Y lo físico y mental, lo tenía totalmente descuidado y las consecuencias para mí fueron muy malas, descuidé a mi familia, a mi pareja a la gente que me rodeaba. Perdí mucho por abandonarme, ahora veo que el cuidado personal en todos los sentidos es muy importante. Ahora veo los resultados y los efectos positivos que tiene el cuidarse, saber cuidar al entorno que me rodea a mi familia, a mi pareja, amigos esto te hace tener una vida más saludable.

Mi otra gran pregunta: por qué no he cuida-

do **SOBRE** todo a **LAS MUJERES** de mi vida. Por no ser responsable y no darles el valor positivo que tienen todas las mujeres.

En mi caso a las mujeres que he tenido en mi vida, a mi sobrina, a mi pareja y a mi madre. Cuando vivía mi madre pues la fui perdiendo, tanto a mi mujer, a mi pareja y a mi madre.

Las levantaba la voz las humillaba de malas formas pues creía yo las cosas tenían que ser como yo quería, no como ellas decían, no las respetaba, era un desastre.

Gracias a las enseñanzas que he tenido en el Centro de Día de Adicciones del Caritas y poniéndolas en práctica. Cada día que pasa, me he dado cuenta de que la vida es bonita y bella siendo bueno y cuidando a las personas que me rodean. Ahora respeto mucho la igualdad y valoro mucho el amor hacia las personas que quiero y por supuesto esto me ha ayudado a quitarme actitudes negativas más hacia ellas. Soy más cariñoso, más ama-

“EL COMPROMISO QUE TENGO ES SEGUIR MI CAMINO Y CUIDAR A LAS PERSONAS MÁS CERCANAS. A QUERERME Y NO OLVIDAR NUNCA QUE LA IGUALDAD SE RESPETA. QUE EL AMOR EXISTE”



ble, las escucho, les doy todo el afecto que necesiten. A mí personalmente me ha ayudado a mejorar mucho mi comportamiento.

La corresponsabilidad me ha ayudado mucho, más que nada he entendido que ayudarnos unos a otros en nuestras cargas, es más fácil y repartir por igual cualquier tipo de trabajo.

Es muy importante colaborar y ayudar, no dejar el trabajo para la mujer, somos iguales en todos estos valores, les doy a las mujeres todo mi respeto y amor.

Les doy gracias a Cáritas de Salamanca que han trabajado conmigo sobre este tema y he recuperado muchos valores, como el cuidar a mi familia, a mi pareja, a mi entorno. Valoro muchísimo esta manera de ver y tener una responsabilidad

Creo que tengo que tener más habilidad de conversación para mejorar mis relaciones, y sobre todo para tener conversaciones más

fluidas, más largas ya que soy un poco tímido con la familia, pareja y entorno. Otra habilidad que es muy importante es tener buena escucha activa, saber hablar y lo que hablas, saber valorar las opiniones de los demás, tener en cuenta que una buena conversación te aporta muchos beneficios. No diferenciaría los sexos porque todos somos iguales.

Me comprometo y estoy comprometido, a cuidar a las personas que se preocupan de mí, me comprometo a ser paciente, a ser respetuoso con las personas que me rodean, a saber a esperar, a agradecer toda la ayuda, a cuidar a los profesionales que cada día se preocupan tanto en el Centro de Día como en Padre Damián.

El compromiso que tengo es seguir mi camino y cuidar a las personas más cercanas, a quererme y no olvidar nunca que la igualdad se respeta, que el amor existe mi último compromiso a cuidar el medio ambiente todo ser humano y animal.

SANTI





“YO YA ESTOY COMPROMETIDO EN TENER UNA ESCUCHA ACTIVA CON MI FAMILIA YA QUE NO LO HACÍA HABITUALMENTE. TAMBIÉN EN SER MAS ASERTIVO Y TENER MÁS COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA Y AMIGOS. PERO SOBRE TODO A MIS AMIGAS”

CUIDARSE PARA CUIDAR (CORRESPONSABILIDAD)

¿Por qué no me he cuidado?



NO me he cuidado cada vez que hacía “novillos” en el colegio.

NO me he cuidado cada vez que he fumado “porros”.

NO me he cuidado cada vez que dejaba las clases de la ESO.

NO me he cuidado cada vez que he entrado en centros de menores Santiago, Zambrana, Manzanos...

NO me he cuidado cada vez que me iba a robar.

NO me he cuidado cada vez que no iba a casa y desaparecía.

NO me he cuidado cada vez que daba positivo en drogas.

NO me he cuidado cada vez que estaba en calabozos.

NO me he cuidado porque por mi mala cabeza no he podido ver a mi hijo.

NO me he cuidado por no tener felicidad.

NO me he cuidado por no sentirme util.

NO me he cuidado cada vez que me sentido que mi vida no tenía suerte.

NO me he cuidado cada vez que estaba seguro

de que no me iban a coger por mis malos actos. NO me he cuidado de cómo he descuidado a las mujeres de mi vida.

NO me he cuidado cada vez que hacía planes para robar o cualquier cosa que no fuera legal.

NO me he cuidado cada vez que no sacaba provecho de mí mismo.

Las mujeres que he tenido en mi vida como las he descuidado

A mi madre: he tenido la falta de cuidado porque cada vez que estaba en calabozos le daba disgustos, por estar en los centros de menores, en Topas, por no tener a mi hijo conmigo, por drogarme, por no haber estudiado y por dejar de ir al FPB.

A mi exmujer: he tenido la falta de cuidado porque no he sabido valorar lo que estaba haciendo por mi hijo, no dejaba que se expresara, faltaba confianza en ella.

Ahora me estoy cuidando y a mi madre: Estoy siendo corresponsable

Estoy cuidando a mi madre cada vez que salgo de permiso del CIS.

Estoy cuidando de mi madre porque ella se lo



merece por todo lo que hecho por mí.
Estoy cuidando de mí mismo al estar en terapia de drogodependiente en el Centro de Día de Caritas.

Estoy cuidando de mí mismo porque ya no voy a robar.

Estoy cuidando de mí mismo cada vez que me encuentro bien conmigo mismo.

Me siento mejor, más capacitado para retomar mi vida y la de mi alrededor ya que tengo autocuidado conmigo mismo “estoy cuidando a los demás”

Hoy en día estoy recibiendo estos cuidados mi madre y está contenta de cómo estoy, de cómo he evolucionado a mejor: hoy en día sin consumir, resolviendo los problemas judiciales de una manera serena. La verdad es que esto me hace sentir muy bien.

Veó en mi vida que quiero comprometerme en cambiar de cómo era antes y por eso quiero tener más autoconocimiento de mí mismo de mis fallos y de mis fortalezas y así haciendo bien mi proceso de cambio de estilo de vida, poder tener a mi hijo para sentirme eficiente como padre y la satisfacción conmigo mismo ya que lo he descuidado durante este tiempo y no lo he aprovechado al máximo.

He tenido muchos momentos en mi vida que he perdido la libertad y con el sufrimiento conmigo mismo y los de mi alrededor incluyendo la de “mi hijo” ya que no he estado como un verdadero padre, por eso mi primer compromiso tan importante para mí. Aunque hay diferencias con la madre de mi hijo hoy tengo una mirada diferente gracias al Centro de Día y creo en la igualdad entre mi mujer y yo aunque haya dificultades porque lo importante es nuestro hijo.

Quiero tener compromiso conmigo mismo

para que en el recorrido de mi vida, tener el conocimiento en lo no tengo que repetir y aprender sobre mi pasado, quiero tener el crecimiento personal en mi camino como el cambiar de hábitos, en tener un desarrollo personal y avanzar en mi camino aprender de lo mal que he pasado, quiero que cuando salga en libertad total tener optimismo, sentirme con fuerza y coger el rumbo de mi vida, responsabilidad en tener un buen bienestar conmigo mismo y así poder recuperar a mi hijo.

Pero hoy en día mi gran reto y logro es dejar las drogas de un lado y mi vida interior, donde la conflictividad estaba muy presente haciendo mucho daño como he dicho a las mujeres que he tenido a mi alrededor, quiero trabajar la sinceridad sobre mi vida que he llevado aunque quiero ser realista porque estoy teniendo varias dificultades, como el trabajar bajo presión por mis temas judiciales ya que tengo 4 años en el CIS.

Quiero dejar a un lado ese legado y ser una buena persona con un futuro mejor.

Yo ya estoy comprometido en tener una escucha activa con mi familia ya que no lo hacía habitualmente, también en ser más asertivo y tener más comunicación con la familia y amigos, pero sobre todo a mis amigas.

MARCO





UN PASEO HACIA EL PRESENTE

Voy a empezar diciendo que me he descuidado en mi salud, principalmente cada vez que me he drogado, no he pensado en mis consecuencias. He llegado hasta el punto de pesar 40 kilos, perder el conocimiento. Mi vida, en ese momento, no me importaba nada en absoluto. Mi comportamiento hacia los demás no me interesaba, ni lo que decían ni los consejos para mi bien. Tenía como una venda en los ojos, era egoísta hasta conmigo misma. He tenido agresividad verbal a personas que no se lo han merecido. He mentido hasta el cierto punto que me lo he creído hasta yo. He sido manipuladora, me he aislado y no quería hablar con nadie siempre queriendo tener yo la razón a toda costa.

Pienso que he tratado muy mal a mis padres, los he descuidado y a mis hijas las dejé con ellos sin pensar en nada, solo en mí... sin pensar en lo que les podía ocurrir. Han sufrido mucho, se han angustiado donde podría estar su hija ¿viva o muerta, en la cárcel..? Han tenido que sentir mucha angustia. Porque he sido egoísta, rebelde, cruel, mentirosa. Quiero pedirles perdón cada día de mi vida por todo el daño causado a mis padres a mi hermana, sobrinas y a las mujeres de mi vida y de mi corazón que son mis hijas los amores de mi vida incluida mi madre bonita.

Ahora no lo digo con palabras sino con hechos demostrándoles que cada día estoy cambiando para bien, quiero darles mi

amor, mi cariño, ser bondadosa, con ternura todo lo que antes no les di. Que poco a poco confíen en mi, seré paciente y apoyarlas en todo lo que necesiten y los cuidados que sean imprescindibles.

Por último puedo decir que he recibido el apoyo incondicional y he aprendido mucho con los educadores, psicólogos, voluntarios de Centro de Día. Pues si no hubiera ido a Centro de Día a saber donde estaría ahora. Mi objetivo en este momento es poder rehacer mi vida junto al lado de mi hija pequeña, compartir las labores de la casa, tener mi autoestima alta para que haya buena armonía, contagiarle de alegría a mi pequeña, que ha tenido que crecer antes de hora. Le voy a dar cada día caricias, besos, abrazos darle todos los días las gracias por querer compartir su vida conmigo su hermosa compañía me va hacer muy bien para mí y para ella. Voy a asumir mi responsabilidad en todo lo bueno que haga a partir de ahora. También tendremos diálogos cada día para que aprendamos ayudar a la nueva generación que vendrá con los hijos y nietos.

Quiero enseñar que no importa el género sino la igualdad entre todos, aunque sean hombres puedan hacer las labores del hogar y también mientras el marido se puede quedar en la casa la mujer puede trabajar fuera con hombres y mujeres. Poder compartir, en las cosas sea el color que sea rosa, azul. Si eres hombre no ocultes que eres cariñoso, sensible. Puedes vestirme como quieras que no te importe lo que digan los demás si te vistes de hombre siendo mujer que no te im-



porte nada eres Tú mismo/a.

He aprendido en habilidades sociales la importancia de la comunicación, hay que comunicarse con las personas, la escucha activa, a decir NO, también a expresar emociones, el afecto el que doy y recibo, a superar los los miedos al que dirán.

Bueno quiero destacar que hay que tener respeto, pues he visto a dos hombres felices paseando por la calle y ha habido gente que los ha mirado mal, y muchas críticas, esto lo tenemos que mejorar, qué más da que tengas una pareja del mismo sexo, tenemos que tener igualdad.

Hay que ser corresponsables, el marido de mi sobrina, se queja cuando su hijo llora por la noche pues dice que él siempre tiene que dormirlo, hay que tener más sensibilidad y ser bondadoso. Pues yo me voy a comprometer en enseñar a quien sea que sobre todo tenemos que mirar muy bien que la violencia de género tanto la mujer hacia el hombre, como al revés se trabaja con el compartir el cuidado, denunciar los casos de sexismos y acoso, quiero desafiar el significado de “ser un hombre” como por ejemplo cuando dicen “los hombres no lloran” a todo ello me voy comprometer.

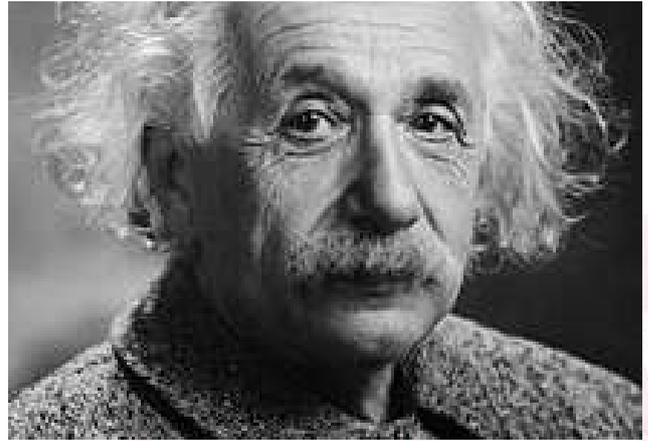
SARA

“LA IGUALDAD ES EL ALMA DE LA LIBERTAD. DE HECHO. NO HAY LIBERTAD SIN IGUALDAD”

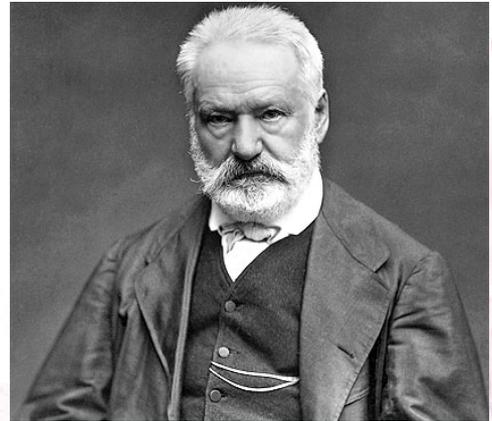




“Ante Dios, todos somos igualmente sabios e igualmente insensatos”
Albert Einstein



“La primera igualdad es la equidad”
Víctor Hugo

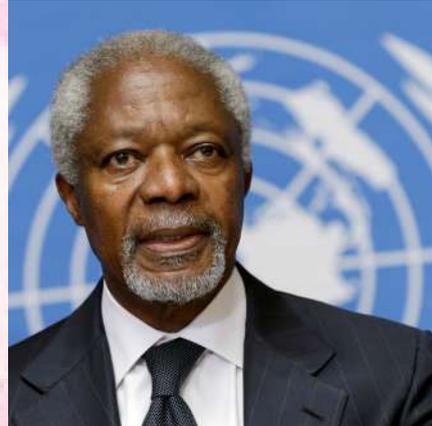


“Ningún país alcanzará su potencial a menos que recurra al talento de nuestras esposas y nuestras madres, y de nuestras hermanas y nuestras hijas”
Barack Obama



“El logro de la igualdad de género es más que un objetivo, es una condición previa para afrontar el reto de reducir la pobreza, promover el desarrollo sostenible y la construcción de un buen gobierno”

Kofi Anan



“No son los dos sexos inferiores o superiores el uno al otro. Son, simplemente, distintos”

Gregorio Marañón



“No camines delante de mí, puede que no te siga. No camines detrás de mí, puede que no te guíe. Camina junto a mí y sé mi amigo”

Albert Camus

Formación Nuevas X Masculinidades

Jóvenes, adicciones y micromachismos (2)

2 y 3
marzo
2023



Universidad Pontificia de Salamanca
Calle de la Compañía, 5. 37002. **Auditorio**



Organiza:

asecedi
Asociación de entidades de
centros de día

Colaboran:

 Universidad
Pontificia
de Salamanca

 **Caritas**
Diocesana de Salamanca

Financiado por:

 MINISTERIO
DE SANIDAD
SECRETARÍA DE ESTADO
DE SPANAD
DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



Programa e
inscripción