

Pigmalión



*El mundo está
en tus manos*

Piensa que puedes y podrás



11EDICIÓN2016



Editorial



ELÍGETE A TI MISMO Y HAZ QUE FUNCIONE

Porque los grandes éxitos
empiezan con una sencilla elección

Me dirijo a ti:

Al chico o chica, que por circunstancias de la vida que no has elegido, tienes que vivir tu día a día con limitaciones en tu entorno, en el espacio que compartes, en lo que haces y en lo que te gustaría realmente hacer. También tienes que lidiar con el rechazo social, que tantas veces has sentido como una puñalada y que ha ido minando tu ánimo poco a poco.

En demasiadas ocasiones se nos olvida, que vives tu vida condicionado por un diagnóstico que no entiendes, por unas pastillas que has de tomar y que sientes como una coraza en tu cuerpo, por unas normas que has de cumplir, por unas actividades diarias que te vienen dadas, a las que muchas veces no le encuentras el sentido. Por eso te pido que nos ayudes a entender tu mundo. Si no comprendemos a los que no ven la vida como la vemos nosotros, somos injustos. Si no conocemos tu historia ni tu dolor, ni sabemos qué pensamientos pasan por tu cabeza, ni cómo se estremece tu cuerpo ante algunas situaciones, nos quedamos a medio camino en nuestra intención de ayudarte.

Desde hace un tiempo, intentamos conocerte mejor, reconstruyendo la historia de tu vida, para comprender por qué eres como eres. Para poder hacerlo con éxito, te necesitamos a ti y a

tus familiares, para que poco a poco, podamos ayudarte a alcanzar ese futuro esperanzador que aún te queda por vivir.

Cuando te juzgamos sin saber, nos perdemos la oportunidad de aprender. Si has llegado hasta nosotros, es porque tienes algo que ensañarnos: una prueba que debemos superar o un obstáculo al que vencer.

Por eso te pido que nos lo hagas saber. Porque así, nos das la oportunidad de aprender de ti. Sabes que durante todo el año, nos estamos esforzando por reescribir tu historia, para conocerte mejor y poder ofrecerte una atención centrada en ti. Y seguiremos en el intento con tu ayuda y la de tus familiares. Eres valioso e irreplicable. El mundo está en tus manos.

¡Gracias por darnos la oportunidad!

INMACULADA MONZÓ LOZANO

Directora



Sumario



P★4

ÁREA DE SALUD
SITUACIÓN ACTUAL Y NUEVAS
LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN
EN EL TRATAMIENTO DE
LA ESQUIZOFRENIA
(ANA PALOP. PSIQUIATRA)

P★6

LA ACTIVIDAD
ENFERMERA
EN EL CEEM
(M^ª JOSÉ GREGORI. ENFERMERA)

P★8

EL ARTE COMO
HERRAMIENTA
TERAPEUTICA
(SILVIA MARTÍ. ENFERMERA)

P★10

ÁREA PSICOLÓGICA.
EL SEXO
TAMBIÉN EXISTE
(CARMINA MORATAL. PSICÓLOGA)

P★12

LA ALIANZA
TERAPÉUTICA
(MARÍA CHULVI. PSICÓLOGA)

P★14

MÍRAME
(LUIS GARA GUARA).
EDUCADOR

P★16

ENCARNA:
UN CASO DE
EMANCIPACIÓN
(BEGOÑA FERRER. INTEGRADORA SOCIAL)

P★18

HABLAN LOS
PROTAGONISTAS
(COORDINA, PACO LLORCA)
IVAN HUETE / MANUEL OLVIDO

P★20

ALIMENTACIÓN
SALUDABLE
(CLAUDIA VENTURA)
D^{TO} APCC

P★22

AVANZAMOS:
VIVIENDAS
SUPERVISADAS.
(PAULA LORENTE. EDUCADORA)

P★24

ENTREVISTA A
DAVID TARONCHER.
PRESIDENTE DE AVRISEM
(INMA MONZÓ)

P★26

FOTOS
DEL
AÑO

P★28

MI EXPERIENCIA
DE PRÁCTICAS
(ELISABETH BADENAS.
EDUCADORA SOCIAL)

P★30

A ESTHER:
"SOMIAR-TE, ARA
QUE NO HI ETS."
VICTORIA CALABUIG

PATROCINADORS

Tel: 96 284 53 34
Fax: 96 284 22 40
farmaceutfor@hotmail.com

VALLDIGNA, 4
PLAYA DE GANDIA,
46730 VALENCIA

FARMACIA DEL TEMPLE
D^{DA} MARIA FITOR VILAPLANA
ABIERTO TODO EL AÑO

CATALÀ. ESTEVE I MAÑÓ, S.L.
ASSESSORS

Passeig Germanes, 1 entl.
46700 GANDIA (València)

Tel: 96 287 44 98
Fax: 96 286 11 33

SITUACION ACTUAL Y NUEVAS LINEAS DE INVESTIGACION EN EL TRATAMIENTO DE LA ESQUIZOFRENIA



Alrededor de medio millón de personas en España tienen Esquizofrenia. Como todos sabemos, se trata de un trastorno mental en el que los delirios y las alucinaciones son los síntomas más conocidos y llamativos, pero éstos no son los únicos ni los más importantes. Los síntomas negativos y cognitivos son menos visibles, pero su presencia puede empeorar el pronóstico de la enfermedad y dificultar el tratamiento de rehabilitación psicosocial. Con síntomas negativos nos referimos a la pobreza afectiva, apatía (falta de motivación), anhedonia (incapacidad para sentir placer) y abulia (falta de voluntad e iniciativa). Cuando hablamos de síntomas cognitivos nos referimos a la falta de concentración, atención, alteración de la memoria, lentitud de pensamiento.

Hasta el momento actual, los fármacos para el tratamiento de la Esquizofrenia de los que disponemos, son capaces de mejorar los síntomas positivos, pero su capacidad para mejorar los síntomas negativos y cognitivos es controvertida.

Los antipsicóticos que utilizamos en la actualidad, se pueden clasificar en antipsicóticos de primera generación (APG) y antipsicóticos de segunda generación (ASG). Entre los primeros tendríamos como ejemplo el haloperidol; entre los segundos encontramos clozapina, olanzapina, risperidona, quetiapina, aripiprazol, paliperidona, ziprasidona.

Al comparar la eficacia entre estos dos grupos de antipsicóticos, según los estudios, los ASG pueden ser tan eficaces como los APG. Sin embargo, existe controversia en cuanto a la superioridad clínica de los ASG.

Comparando la eficacia sobre los síntomas negativos, los ASG se han mostrado más efectivos, aunque no se sabe si esto es debido a un efecto directo sobre los síntomas negativos, ó bien es debido a una menor incidencia de efectos secundarios de tipo extrapiramidal, si los comparamos con los APG.

Acerca de los efectos sobre la función cognitiva, los ASG han demostrado una eficacia superior en varios tests, pero al igual que con los síntomas negativos, no se sabe si podría ser debido a una reducción de los efectos colaterales parkinsonianos y no a un efecto directo sobre la función cognitiva.

Con respecto a los efectos secundarios, los ASG tienen una menor incidencia de síntomas extrapiramidales y discinesia tardía.

Así pues, los fármacos tanto de primera como de segunda generación se centran sobre todo en abordar los síntomas positivos y la prevención de recaídas. Sin embargo, las nuevas líneas de investigación ponen el foco en frenar los síntomas negativos y los relacionados con los déficits cognitivos.



Nuevos hallazgos relacionan la respuesta inflamatoria y el estrés oxidativo con el descenso del volumen de la materia gris del cerebro (es decir, de cuerpos neuronales). En este sentido, se están estudiando nuevas moléculas que actúan a nivel de estrés oxidativo e inflamación y que pueden mejorar los síntomas negativos y cognitivos.

También hay varias líneas de investigación centradas en el sistema colinérgico y glutamatérgico (por ejemplo con fármacos ya utilizados en la enfermedad de Alzheimer).

Otros estudios muy interesantes, se están centrando en agentes como los antagonistas del receptor cannabinoide; la intoxicación aguda por cannabis puede reproducir síntomas similares a los de Esquizofrenia como falsas creencias, alucinaciones, y a largo plazo síntomas similares a los negativos. Además, el cannabis puede precipitar síntomas psicóticos en la Esquizofrenia y puede aumentar el riesgo de desarrollar la enfermedad. Hay una hipótesis según la cual, los receptores cannabinoides y su sistema de activadores endógenos podría estar disregulado en la Esquizofrenia. Estos hallazgos sugieren que los antagonistas selectivos del receptor CB1 pueden ser eficaces en el tratamiento farmacológico de la Esquizofrenia.

Por último, aunque como ya hemos mencionado antes, los ASG parecen ser más eficaces que los APG, hoy por hoy no se puede predecir con certeza a qué antipsicótico responderá mejor un paciente. Es muy probable que diferencias genéticas individuales sean factores determinantes en la eficacia y efectos adversos de la medicación. Por tanto, en líneas futuras, podría ser posible mejorar la predicción de respuesta al fármaco mediante la identificación de polimorfismos genéticos en el ADN de los pacientes, pudiendo así tomar una decisión en la elección del fármaco de forma individualizada para cada paciente.

En la actualidad, queda una gran labor por hacer en el desarrollo de estrategias de tratamiento. Sin embargo, los resultados que están obteniendo algunos de los estudios mencionados anteriormente son muy esperanzadores en el tratamiento de los síntomas negativos y cognitivos de la Esquizofrenia.

A pesar del peso de estos estudios y de la importancia de los fármacos en el tratamiento de los trastornos mentales, no hay que olvidar la necesidad de realizar otros tipos de terapias adyuvantes de tipo psicosocial que se han mostrado eficaces en la prevención primaria y secundaria del deterioro de las personas con una enfermedad mental.

Ana Palop
Psiquiatra





La actividad enfermera

EN EL CEEM



La enfermería en la salud mental ha ido evolucionando, al mismo tiempo que otras áreas de enfermería, de acuerdo con los avances científicos y tecnológicos aportados por las ciencias sociales, biomédicas y de la conducta.

Según la OMS, la asistencia en enfermería psiquiátrica es un proceso interpersonal en el que el profesional presta atención al individuo, familia y comunidad para promover la salud mental, prevenir la enfermedad y afrontar las experiencias de estrés y de la enfermedad mental y les ayuda a readaptarse y a encontrar significados en estas experiencias.

Desde el área de enfermería, vamos a describir las tareas que llevamos a cabo en el centro:



1. Programa de educación para la salud:

incluye talleres de educación sanitaria quincenales, que se imparten a los usuarios, para promover Estilos de vida Saludables.



3. Actividades de gestión

en las citas médicas de los usuarios, dispensación de la medicación, interconsultas a especialistas, analíticas y tratamientos.



2. Controles de salud del usuario.

En este apartado incluimos:

- Análisis clínicos: De control anuales, monitorización de fármacos mensual y/o trimestral y analíticas específicas para determinadas patologías como la diabetes, HTA o hiperlipidemia.
- Somatometría periódica: Registro de peso, IMC, perímetro abdominal (mensual, trimestral o a demanda).
- Control de constantes vitales: FC, Saturación de oxígeno y TA (según el caso y a demanda).
- Control glucémico: Curvas de glucemia o glucemia basal.



4. Preparación y administración de la medicación oral y depot.



5. Entrenamiento de determinados usuarios en la preparación de su propia medicación cuando salen al domicilio.



6. Cuidados en el mantenimiento de la integridad cutánea de nuestros usuarios, prestando especial importancia en pacientes diabéticos o con problemas circulatorios.



7. Vacunación antigripal anual.



8. Atención a la salud de la mujer, con seguimientos por la matrona y/o ginecólogo según el caso.



En conclusión diremos que la salud mental es algo inherente a todos y cada uno de nosotros, y debe estar presente en todas nuestras intervenciones profesionales.

M^a José Gregori
Enfermera

*“Lo importante no es lo que nos hace el destino,
sino lo que nosotros hacemos de él.”*

(Florence Nightingale)



El arte como herramienta terapéutica



Cuando hablamos del arte como herramienta terapéutica estamos hablando de ARTETERAPIA. Quienes nos dedicamos al ámbito de la Salud Mental sabemos que la arteterapia es una de las mejores

herramientas para promover una vida saludable, prevenir recaídas y mantener un tratamiento eficaz que contemple la dimensión bio-psico-social de las personas.

EL EFECTO TERAPÉUTICO DEL ARTE PUEDE LLEGAR HASTA DONDE NO LO CONSIGUEN LAS PALABRAS O LOS FÁRMACOS

¿QUÉ ES LA ARTETERAPIA?

La arteterapia es una terapia alternativa en la que, a diferencia de una terapia al uso, empleamos como principal medio de

comunicación la creación artística en lugar de la palabra.

Un arteterapeuta facilita al participante el uso de los medios artísticos y el proceso creativo para alcanzar objetivos tales como la exploración de los sentimientos, la conciliación de los conflictos, la mejora de la conciencia de sí mismo, el aumento de la autoestima o las habilidades sociales por ejemplo.

LO MÁS IMPORTANTE ES EL PROCESO, NO LA OBRA FINAL

Niños, adolescentes, adultos, mayores... desde personas que sólo busquen conocerse un poco más a personas con trastornos psicológicos o neurológicos que quieran transformar estados anímicos o de conciencia.

Cualquier persona puede realizar arteterapia porque no es necesario tener una formación artística.



Se pueden utilizar múltiples materiales y medios creativos según las características de cada persona y sus preferencias. Por ejemplo: podremos utilizar dibujo, pintura, barro, podremos hacer collage, fotografía, vídeo, música...

El proceso creativo ayuda a liberar la creatividad, la expresividad, a efectuar cambios y a resolver conflictos. A su vez nos ayuda a desarrollar habilidades interpersonales, aumenta la auto-conciencia, la comunicación, la flexibilidad cognitiva y la focalización de la atención.



Silvia practicando el arte



Foto: Candela

En arteterapia se trabaja mayormente con imágenes lo que permite expresar símbolos y conceptos complejos de forma sencilla, sin tener que traducirlos a palabras. Creando, transformando, reviviendo e interpretando experiencias. A su vez, favorece la catarsis estimulando la liberación de emociones contenidas por medio del arte y facilita proyectar el mundo interno y hacerlo tangible, explorando más allá de lo evidente, transmitiendo vivencias y emociones de forma espontánea, ayudando a “darse cuenta”.

En CEEM Xeraco reconocemos la importancia de esta alternativa artística terapéutica para tenerla cada vez más presente en el tratamiento de nuestros residentes con y a través de la colaboración de colectivos formados y relacionados con dicha disciplina.

Silvia Martí
Enfermera



El sexo también existe...



Las personas con enfermedad mental, son seres sexuales, y el reconocimiento y la validación de esta realidad es un tema muy importante en su calidad de vida.

Los prejuicios existentes en torno a que las personas afectadas por una enfermedad mental grave no tienen vida sexual, la falta de información de los profesionales que nos dedicamos a la Salud mental y la actitud de proteccionismo de los propios familiares ha postergado el interés y la adecuada dedicación a la sexualidad que se merece.

Sin embargo, son los propios afectados los que expresan en la consulta su preocupación por su funcionamiento sexual. Solicitan con frecuencia información sobre las consecuencias de la enfermedad en la sexualidad y sobre los efectos de la medicación en su vida sexual.



La necesidad de contribuir a que nuestros usuarios puedan llevar una vida sexual sana y activa, es una prioridad para nosotros, los profesionales que nos dedicamos a la salud mental.

Buena parte de los problemas sexuales que sufren los enfermos mentales, reside en las patologías mórbidas asociadas a su trastorno mental. De hecho, la incidencia de hipertensión, diabetes y enfermedad coronaria son más elevados en ellos que en la población general y pueden contribuir a la disfunción eréctil.

Otra de las dificultades a la que nos enfrentamos los profesionales es la de "encauzar" la conducta sexual mal adaptada, como puede ser exhibicionismo, mantener el uso de relaciones sin preservativo, practicar sexo en público o permitir que abusen de ellos, entre otros.

Es responsabilidad nuestra de concienciar a nuestros usuarios de la necesidad de practicar relaciones sexuales seguras, y así poder evitar las conductas sexuales de alto riesgo, y darles a conocer las Enfermedades de Transmisión Sexual.

Mejorar la vida sexual de nuestros usuarios es posible, prestando más atención a su vida sexual, explorando más en las vías por las cuales los psicofármacos en general afectan a la respuesta sexual humana y buscando alternativas terapéuticas e impartiendo educación sexual.

Una de las cosas más importantes es fomentar la comunicación sobre la sexualidad. Negarlo sólo ayudará a que la persona que tiene el problema sienta aún más vergüenza y piense que no tiene solución. Por tanto, se trata de trabajar juntos, de implicarnos para facilitar lo más posible la visión que el enfermo mental tiene de sí mismo, ya que sólo de esa manera podrá relacionarse mejor con aquellos que le rodean.

Nosotros, como recurso de rehabilitación, abordamos la sexualidad mediante talleres de Educación Sexual, Autoestima, Habilidades de Comunicación y cualquier intervención individual que permita a nuestros usuarios una mayor integración personal y social.

La mejor manera de ayudar es normalizar su problema. La sexualidad es clave en la vida de toda persona, sin excepción. ¿Por qué privarles de un aspecto que implica mucho más que placer físico? Calor, cariño, afecto..."Todo ello es beneficioso para el paciente"

"Si puedo confiar en que más adelante, a la vuelta de la esquina, aparecerá el que me pueda aceptar, amar y desear tal como soy, nada es dramático."

(Jorge Bucay)



Carmina Moratal Gregori
Psicóloga



La alianza terapéutica



LA CALIDAD DE LA ALIANZA TEREPÉUTICA ES LA FORMA MÁS SEGURA DE PREDECIR EL ÉXITO DEL TRATAMIENTO



Cuando hablamos de alianza terapéutica nos referimos ni más ni menos, a la relación que se crea entre terapeuta y paciente.

Esta relación intenta conseguir un equilibrio entre la diferencia de los roles paciente-profesional y la meta común de colaborar para solucionar un problema.

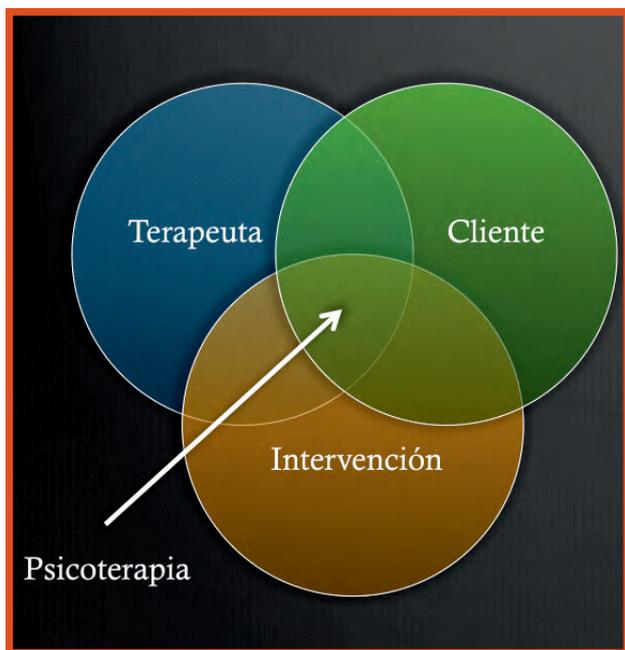
La alianza terapéutica debe ser alimentada por ambas partes, no es una capacidad del terapeuta ni una herramienta que se implementa de manera unilateral, sino algo que se genera en la dinámica de interacciones con el paciente.

La empatía y la coherencia juegan un papel importante para que el terapeuta cree un marco de relación en el que esta alianza se vaya estableciendo de manera espontánea.

Si somos capaces de crear una buena relación con los pacientes, tenemos medio camino hecho



ESTABLECIMIENTO DE LA ALIANZA TERAPÉUTICA EN CEEM-XERACO



Desde el Ceem nos esforzamos por establecer relaciones positivas con nuestros usuarios ya que somos conocedores de que una alianza terapéutica de calidad es considerada como un factor de éxito en terapia.

Los profesionales que trabajamos en el ceem tenemos en cuenta nuestra afinidad con los usuarios a la hora de asignarles un terapeuta. En el tratamiento de los trastornos mentales, que es el terreno en el que nosotros nos movemos, hay que evitar posturas dogmáticas y buscar la mejor ayuda para nuestros usuarios ya que al fin y al cabo, ellos son lo único que justifica nuestro trabajo. Es por ello que nuestro método de trabajo tiene como punto de partida la existencia de un encuentro humano basado en la confianza, el reconocimiento del sufrimiento psíquico, la comprensión profunda y la presencia atenta

La psicoterapia ha de estar basada en primer lugar en las necesidades y preferencias del paciente. No debemos pasar por alto la importancia de respetar su sistema de valores en la elección de objetivos y metas. Una psicoterapia óptima utiliza estrategias

diversas y facilita la consolidación de una relación interpersonal continua, de comprensión y de empatía entre el paciente y el psicoterapeuta. Sabemos que el héroe del proceso es el paciente, pero del terapeuta depende tener buenas habilidades para establecer una buena relación terapéutica, generar expectativas de cambio y aplicar las técnicas adecuadas para llevarlas a cabo



La relación terapéutica por lo tanto, debe entenderse como un trabajo de equipo en el que ambas partes se involucren y apunten al mismo fin: cambiar juntos. La estrategia fundamental consiste, por tanto, en observar, aprender, y hablar el lenguaje del paciente. Este vínculo terapéutico, ya sea con el psicólogo o con el psiquiatra, es esencial para el pronóstico de la enfermedad. La relación terapéutica puede contribuir de forma importante al cambio. De hecho, a veces, la sola comunicación entre paciente y terapeuta puede tener efectos terapéuticos.

Maria Chulvi
Psicóloga



Mirame



Mírame



Entrevista a *Encarna Martínez, un paso hacia la emancipación.*



B: Hola Encarna, buenos días. A continuación me gustaría que hiciéramos una pequeña entrevista, para que ésta forme parte de la revista del CEEM 2016.

Pues este año, han habido cambios significativos en tu rutina; has estado durante cuatro años conviviendo en la vivienda tutelada Pigmalión con cuatro compañeros, y desde hace poco más de un mes te encuentras viviendo sola, ¿Cómo te sientes?

E: Estoy muy contenta. Tengo una mayor independencia y me gusta vivir sola, aunque muchas veces echo de menos a mis compañeros. Me siento más libre y me gustaría animar a todos aquellos/as que se encuentren en viviendas tuteladas para que se conciencien y luchen diariamente para conseguir su independencia.

B: ¿Qué es lo que haces durante el día?

E: Me suelo levantar temprano, sobre las 6:30h, después me ducho y desayuno, normalmente unas tostadas y un café solo. Tras esto arreglo la casa, primero mi habitación y el wc, también limpio el polvo y paso la escoba, y cada dos días friego el suelo. Pongo lavadoras, plancho mi ropa y las sábanas. Suelo prepararme la comida temprano y después de comer me gusta ver la

TV un rato. Por las tardes dos veces a la semana voy a informática y practico con mi ordenador portátil. El resto de tardes voy a Pigmalión a visitar a mis compañeros y pasar un tiempo con ellos.

B: ¿Qué dirías, desde tu experiencia, para que otros/as compañeros/as pudieran seguir tu ejemplo?

E: Una vivienda tutelada (VT) es de paso, quiero decir, para aprender lo necesario y ser independiente. Es un puente para aprender a llevar tu vida, para saber relacionarte e integrarte en la comunidad, adquieres paciencia, empatía y seguridad.

B: ¿Cuáles son tus planes de futuro a corto plazo? ¿Y a medio/largo plazo?

E: De momento, seguiré viviendo sola en Gandía. Tendré el apoyo de mi grupo de confianza (Paula, María, tú...) y me harán seguimientos, para ver que tomo mi medicación, que administro bien el dinero, que tengo la casa limpia, que cumplo con mis actividades y obligaciones... Como hasta ahora. En un mes tendré que buscarme un piso de alquiler junto con la dirección, ya que dónde estoy yo es la nueva vivienda tutelada y pronto entrarán compañeros/as.



Yo quiero seguir este proceso sola, por lo que me alquilaré el piso para estar sola, pero eso sí, iré a visitarlos/as como de costumbre. En un futuro próximo querría vivir en Orihuela, mi tierra, y estar cerca de los míos.

B: ¿En qué crees que has cambiado desde que entraste a Pigmalión hasta hoy?

E: Me he hecho más vieja, jajajaja. He conocido a personas maravillosas, tengo más paciencia, he aprendido a ser más empática y ponerme en el lugar de los demás.

B: Ahora, que estamos casi terminando la Entrevista, me gustaría que añadieras aquello que creas necesario:

E: Me gustaría que mis compañeros, los de Pigmalión; Salva, Alex, Arturo y Lucas siguieran mis pasos, mi experiencia. Espero que pronto me digan que están trabajando ya en su emancipación. ¡¡Qué le echen narices a la vida!! Que si necesitan más ayuda, aquí se la dais. Que confíen en sí mismos y en los profesionales del CEEM. Que aprecien lo que tienen y, en definitiva, que sean felices. Los quiero mucho.

B: Gracias por tu sinceridad y por tus ganas de superarte día a día. Ánimo durante el proceso y recuerda... ¡¡¡ESTAMOS CONTIGO!!!

Begoña Ferrer Bolo
Integradora Social



Hablan los Protagonistas

El valencia es más que un chino

Empezare abriendo la caja de truenos con la situación actual del equipo que representa a muchos de los valencianos. El valencianismo esta en horas bajas y los que acuden asiduamente a Mestalla ya están empezando a desear que se lleve el diablo a quienes lo gobiernan. ¿Por qué? Nos gastamos un potosí en jugadores, ingresando la mitad por ventas. El señor Lim mas que un presidente es un hombre de negocios y ya se sabe, la pasta es muy golosa y su brazo derecho, el señor Méndez, acapara la venta de jugadores por toda Europa, forjándose un futuro que será mejor que el de Paco Alcacer, chupando banquillo en el todopoderoso Barça, que le prometió el oro y el moro y en que se aventuro buscando nuevos logros.

Mestalla, templo del valencianismo, es muy exigente, siempre lo fue, lo es y lo será, pero es la mejor afición de España. No lo olviden y está por encima de cualquier personajillo que intente hacer negocios con nuestros sentimientos y nuestra forma de ser.

Por cierto las féminas del Valencia C.F. ven en los primeros puestos de la división de honor, mientras los hombres estar rozando la zona de descenso.

¡¡¡Ahora a comer, que un chop suey nos espera, tal vez!!!.

Ivan Huete Brines.

El ajedrez y sus beneficios

Está demostrado: la práctica del ajedrez desarrolla la inteligencia. Las conclusiones de tres científicos soviéticos en 1925, decisivas para que el Kremlin lo introdujera masivamente en los colegios del la URSS, fueron corroboradas 70 años más tarde en varios países donde el deporte mental es una asignatura optativa.

El estudio psicométrico realizado por Rúdik, Diákov y Petrovski condujo a una detallada lista de 16 virtudes que desarrolla el ajedrez: concentración, control de los nervios, decisión, espíritu de síntesis, creatividad, organización metódica, autocrítica, atención simultánea a varios frentes, deducción de las reacciones del adversario, objetividad e intuición.

El ajedrez estimula, desarrolla y disciplina la inteligencia. No existe ningún otro juego que se aproxime tanto a la lógica pura y a la deducción propia del pensamiento moderno. Ese simple hecho da un enorme valor educativo al ajedrez.

Además, está demostrado que el ajedrez ayuda a prevenir el alzhéimer, lo que es muy importante pues el alzhéimer no tiene curación.

De los múltiples experimentos para probar la eficacia del ajedrez, uno de los más fiables es el que se practicó en 1993 con 16 alumnos (de 5 a 7 años) del colegio Monte Faro en Fene (A Coruña), bajo la dirección del ruso Boris Slótnik, doctor en pedagogía. Los 16 niños pasaron un test de inteligencia, el de Raven (versión 5 A); luego, 6 de ellos recibieron clases de ajedrez; tras ellos, su capacidad intelectual había aumentado en un 56%. Por el contrario, la de los que no recibieron clases de ajedrez solo se incrementó en un 25% durante el mismo período de tiempo.

Además el ajedrez es un combate que exige un gran esfuerzo de voluntad, de modo que no sólo es aplicable a la disciplina del pensamiento, sino también de la voluntad. El gran número de combinaciones posibles desarrolla en el jugador la planificación y la prudencia. Se aprende constantemente y se progresa mucho en la capacidad de cálculo. La suma de esas cualidades nos da un tipo ideal, tanto desde el punto de vista psicológico como intelectual.

Pocas asignaturas gozan de las virtudes del ajedrez, el cual es un ejercicio mental muy completo y enriquecedor. Se ha demostrado que los alumnos de ajedrez obtenían después muy buenas notas en otras materias.

Manuel Ovidio Valero Oltra.

Curiosidades / Grupo verde y amarillo del C&EM Xeraco

¿Por qué la lagartija pierde la cola?

Se trata de un mecanismo de defensa, cuando la lagartija se siente amenazada por un depredador suelta la cola, la cual, una vez suelta sigue moviéndose de forma rápida, lo que distrae al depredador y permite a la lagartija tener tiempo para escapar del peligro, al cabo de un tiempo la cola le vuelve a crecer.

¿Por qué el amarillo es el color de la mala suerte?

Ya en los primeros cristianos relacionaban el amarillo con el infierno, por el azufre. En la edad media eran amarillas las banderas que alertaban de una epidemia en una ciudad o embarcación. El dramaturgo y actor francés Molière murió sobre un escenario vestido de amarillo, interpretando el enfermo imaginario, durante la actuación tuvo fuertes ataques de tos y convulsiones a causa de la tuberculosis, Desde entonces es un color prácticamente prohibido sobre las tablas.

¿Por qué se dice mucha mierda para desear suerte?

Antiguamente la gente iba en caballo y carruajes al teatro. Estos animales eran aparcados en las zonas aledañas y dejaban allí sus excrementos. Con lo cual, la cantidad de caca de caballo significaba una mayor o menor afluencia de público. Cuando mas mierda de caballo había fuera del teatro mas publico había dentro. Salut i força al canut.

Al parecer se trata de una expresión originaria de la Albufera, antiguamente los labradores vivían en barracas que eran poco seguras para guardar el dinero, solían llevarlo siempre encima, para guardarlo, ya que eran monedas, los labradores las metían en unos canutos de caña que colgaban al cuello o metían entre la faja, en realidad la expresión significa salud y dinero.

¿De donde proviene el nombre de tanatorio o hipnosis o hipnótico?

Thanatos y su hermano gemelo Hipnos eran dioses griegos, el primero, Thanatos, era el dios de la muerte, pero la muerte tranquila, suave, sin violencia ni dolor, el segundo, Hipnos, era el dios del sueño, los dos colaboraban para realizar su misión. En psicoanálisis, Thanatos es la pulsión de la muerte, que se opone a Eros, la pulsión de la vida. La pulsión de la muerte, identificada por Sigmund Freud, señala un deseo de abandonar la lucha de la vida y morir.

¿Por qué se dice "Jesús" o "salud" al estornudar?

En la edad media, en tiempo de las grandes epidemias, cuando alguien estornudaba era síntoma de que podría padecer alguna de las muchas enfermedades existentes y podía contagiar al resto, por eso la gente ante un estornudo solía decir la expresión "Jesús nos de salud" Ya los griegos ante el estornudo solían decir "Vivid y que Júpiter te conserve" y los romanos solían utilizar la palabra "salve"

¿Por qué Martes y 13 es el día de la mala suerte?

La maldición del número trece tiene su origen en la última cena de Jesucristo con los doce apóstoles, en la que fue delatado. Se cree que si se sientan a comer trece personas en una misma mesa, una de ellas morirá antes de un año. El día de la semana varia: en España, México y Grecia se teme al martes y trece; y en los países anglosajones al viernes y trece, porque en viernes fue crucificado Jesús.

¿Sabías que en la Edad Media ya existían matrimonios civiles entre personas del mismo sexo?

Durante la Edad Media se acuñó el término *affrèment*, en Francia, y *brotherment*, en Inglaterra, para hacer referencia a la unión civil de dos hombres. Mediante un contrato legal, dos hombres se comprometían a vivir juntos y compartir "el pan, el vino y el dinero". Y aunque el modelo de esta nueva "unidad familiar" era el de dos hermanos que heredaban las propiedades de sus padres y que decidían seguir viviendo juntos, tal y como habían hecho desde niños, compartiendo sus posesiones, el *affrèment*/*brotherment* también fue utilizado por hombres sin ninguna relación de parentesco. Al igual que cualquier otro tipo de contrato legal, debía ser jurado y ratificado ante un "notario" y era necesaria la presencia de testigos, normalmente amigos de las partes contratantes. Bajo dicha figura jurídica, las posesiones de ambos pasaban a ser de propiedad conjunta y, en caso de fallecimiento de una de las partes, el sobreviviente se convertía en su heredero legal. El año bisiesto.

La tierra no tarda un año exacto en dar la vuelta al sol, sino 365 días 5 horas, 48 minutos y 48 segundos, o sea tarda exactamente 265 días mas ¼ de día, por eso cada cuatro años hay que añadir un día.

Paco Llorca
Educador.



La nutrición



En el CEEM de Xeraco, la mayoría de Usuarios y trabajadores estamos motivados en corregir nuestros hábitos alimentarios y así obtener una alimentación equilibrada para mejorar

nuestra salud, tanto física como psíquica.



En esta imagen podemos observar cantidad de cucharadas de azúcar que tiene cada alimento, incluso siendo alimentos salados.

¿COMO VAMOS A CONSEGUIRLO?

- **REFLEXIONAR** sobre todos los hábitos de alimentación, tanto buenos como malos, así como en las cosas que desencadenan que coma en forma poco saludable.
- **SUSTITUIR** los hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables.
- **REFORZAR** los nuevos hábitos de alimentación.

Después de estos 3 pasos, intentaremos realizar un proceso para mejorar nuestros malos hábitos.

Elaboraremos una lista de alimentos o rutinas poco saludables y buscaremos la forma de sustituirlas. De esta lista, observaremos cuando necesitamos esos alimentos o realizamos esas rutinas poco saludables (si es un estado de ánimo, si lo realizamos por impulso...).

Aquí os dejo algunos ejemplos de cómo corregir algunos hábitos o rutinas:

- Evitar comer muy rápido. Para eso estableceremos una conversación con los compañeros de mesa, masticaremos bien los alimentos...
- Evitar repetir en las comidas. Al comer más despacio, estaremos dejando que el estómago asimile que estamos comiendo y nos saciaremos antes.
- Evitar comer cuando no se tiene hambre. Entre las comidas establecidas, evitaremos comer snacks, golosinas, bebidas (red bull, refrescos, etc)
- Evitar saltarse las comidas. Si nos saltamos algunas comidas, puede provocar que llegemos con más hambre a la siguiente.
- Evitar comer dulces con azúcar. Al final de este artículo de opinión os dejaré algunas páginas webs y blogs de alimentación saludable así como, dos recetas completamente saludables y energéticas.



En el CEEM ya hemos empezado a realizar algunos cambios y estas son las medidas tomadas:

- Quitar la máquina de golosinas.
- Desayunos saludables: 3 veces semana tostada por bollería.
- Realizar talleres de cocina con recetas más saludables.

Los hábitos se forman con el tiempo, no se adoptan de la noche a la mañana. Cuando veamos que estamos practicando un hábito que no es saludable, nos detendremos rápidamente y nos preguntaremos:

- ¿Por qué estoy haciendo esto?
- ¿Cuándo comencé a hacerlo?
- ¿Qué necesito cambiar?

Nosotros somos quien mejor nos conocemos y sabemos que hábitos o rutina poco saludables tenemos.

Clàudia Ventura Bohigues
DTO. APPC Y COMPRAS
CEEM XERACO

Aquí os dejo algunas recetas saludables y algunas páginas de Internet que te podrán servir de ayuda.

<http://www.venusanzchef.com>
<http://cocinandoelcambio.com/>
<https://es.pinterest.com/explore/recetas-sin-az%C3%BAcar-915510502870/>

TAGLIATELLE DE CALABACÍN

Porciones: 1

Ingredientes

- Calabacín: 1
- Tomates secos en aceite de oliva: 4 mitades
- Parte verde de la cebolleta: 1 tallo
- Pimienta negra: pizca

Salsa:

- Anacardos: 1/2 taza
- Agua: 1/4 taza
- Aceite de oliva: 2 c.s
- Hierbas frescas (albahaca, orégano, tomillo, estragón...): 2 c.p
- Zumo de limón: 1 c.s
- Sal: 1/2 c.p

Procedimiento:

1. Con un pelador pelar el calabacín de arriba a abajo de tal forma que queden tiras de 1 cm de grosor aproximadamente. Si se van a comer fríos recomiendo entonces añadir 1/4 c.p de sal y dejarlos marinar durante 1 hora para que se reblandezcan. Si se van a comer calientes no hace falta marinar el calabacín con un poco de sal, sólo tendríamos que llevar bastante agua a ebullición y escaldar las tiras de calabacín durante 5 segundos.

2. Tanto si se escoge marinar los calabacines o escaldarlos, tenemos que escurrirlos bien y disponerlos en un bol junto con el tomate seco partido en tiras y la parte verde de la cebolleta partida finamente.

Para la salsa:

1. Remojar los anacardos en agua filtrada durante 2 horas. Pasado este tiempo escurrirlos bien y lavarlos de nuevo bajo el grifo con agua pura.

2. Disponer los anacardos en la batidora junto con el agua, el aceite de oliva, las hierbas frescas, el zumo de limón y la sal. Batir bien hasta adquirir una consistencia bien cremosa.

3. Verter la crema de anacardos en el bol donde tenemos el calabacín y los tomates secos, mezclar bien, aliñar con un poco de pimienta negra al gusto y servir con un toque de hierbas frescas bien picadas.

4. ¡Disfrutar a tope de esta maravillosa cena con toda la familia :D!



TARTA VEGANA DE CALABAZA

Ingredientes

- Base:
- 1 taza de copos de avena: 90gr
- 1 taza de pasas: 175 gr

Relleno:

- 2 tazas de anacardos: 260gr
- 1 calabaza mediana, horneada: 350 gr cocida
- Aceite de coco: 1/2 taza
- Sirope de arroz: 1/2 taza: 180gr
- Ralladura de 2 limones
- Vainilla en polvo: 1 c.p.
- Nuez moscada: 1/4 c.p.
- Jengibre en polvo: 1/4 c.p.
- Clavo molido: pizca

Procedimiento:

Base:

1. En una batidora de vaso potente triturar completamente los copos de avena hasta hacerlos polvo por completo. Disponer la harina en un bol.
2. En la misma batidora, triturar por completo las pasas hasta obtener una pasta. Añadir la harina de avena y triturar todo bien hasta que se mezcle.
3. Disponer la mezcla en una base y aplanarla con las manos de tal forma que cubra toda la base.

Relleno:

1. Poner los anacardos a remojo durante 8 horas. Pasado este tiempo escurrirlos bien y enjuagamos. Triturar los anacardos junto a la calabaza horneada, el aceite de coco líquido, el sirope de arroz para endulzar, la ralladura de limón, la vainilla en polvo, la nuez moscada, el jengibre y una pizca de clavo.
2. Disponer el relleno encima de la base, esparciéndolo muy bien con la ayuda de una espátula. Cubrir la tarta con papel film y congelar durante unas 8 horas hasta que solidifique bien.
3. Pasado ese tiempo desmoldar la tarta, servir un trozo y disfrutar.





Avanzamos. Vivienda Pígalión



En un lugar de Gandía, donde cuya calle se llama Juan Ramón Giménez, hace unos cuatro años nació desde el CCEM, un nuevo proyecto, un proyecto llamado " PÍGALION", muchos



son aquellos que habéis oído hablar de la vivienda tutelada, algunos os sonara y a otros les parecerá algo de una historia griega...

Pues bien, hace unos días, la directora, nos pidió que escribiéramos un artículo para la revista de este año con el título "avanzamos"... y pensé que no había mejor manera de hacerlo que preguntándoles a ellos mismos, y así lo hicimos, hablando con ellos y preguntándoles, me di cuenta, que no solo ellos habían avanzado en su proyecto hacia una vida más independiente, sino que también ellos, en esta experiencia nos aportan cosas muy positivas tanto en nuestra vida personal y a nivel laboral, juntos caminamos hacia una independencia y bienestar personal.



Recuerdo los principios... como hemos cambiado!!!

Hemos hecho infinidad de avances, os puedo contar algunos, por ejemplo, de dar una asignación diaria, tanto de dinero y tabaco a pasarla semanalmente y llegar al final de la semana sin problemas, en la cocina,



de no entrar en ella... a aprender hacer un buen arroz al horno, paella, fideua, puchero..., simplemente con un poco de supervisión, que muchas veces es innecesaria.





A que una enfermera nos prepare la medicación a que nos la preparemos prácticamente solos, tener una constancia en la limpieza, en las citas médicas, clases, estudios... a saber respetar los espacios de uno u otros, a resolver conflictos para una mejor convivencia, a tomar decisiones, a no depender tanto de los demás... y seguramente, nos dejamos muchas cosas por decir, pero nosotros si nos disculpáis, seguiremos avanzando... y si retrocedemos, siempre será para coger impulso y continuar como dice el artículo:

AVANZANDO. Feliz 2017... y en un tiempo no muy lejano, oiréis otra historia muy similar llamada "GALATEA"...

ALEX

SALVADOR

LUCAS

PIJAR

ARTURO

PAULA

MARIA

RUBEN

Paula Lorente

Educadora



Vivienda Galatea

Entrevista a *David Taroncher, presidente de AVRISEM.*



I. Hola, David. Hace algunos años que nos conocemos, desde que eras Director de Mentalia Puerto (Ceem). ¿Cuál ha sido tu trayectoria en el mundo de la Salud Mental?

D. Mi trayectoria en el ámbito de salud mental es conocida, desde el ámbito social, junto con mis dos ex socios, creamos una nueva forma de entender la salud mental con un recurso residencial en Valencia capital. Fueron muchos y muchas las que nos criticaron siempre por dar a las personas su derecho a elegir, con políticas de puertas abiertas y solicitar, en la mayoría de los casos, que se desestimaran los autos de internamiento. Hoy esto es una realidad que nadie niega, pero hace 10 años era muy criticado.

En la actualidad estoy inmerso en un nuevo proyecto de acción social que se llama SENNDA y principalmente pone el foco en el apoyo personalizado en sus domicilios, las viviendas con apoyos y la inserción socio laboral, es decir, lo que me llevan pidiendo las personas desde hace 17 años, una oportunidad laboral y apoyos, pero en sus casas o entornos naturales comunitarios.

I. ¿Nos puedes explicar qué es AVRISEM y desde cuándo existe?

D. AVRISEM es la asociación Valenciana que pertenece a la FEARP, que es la Federación Estatal de Rehabilitación Psicosocial, es decir una asociación profesional, científica, transversal y multidisciplinar cuyo objetivo es la promoción y el desarrollo de la recuperación para personas con problemas de salud mental, en el ámbito social y sanitario.

La asociación tuvo como primera presidenta a la Dra. María Huertas, reconocida psiquiatra luchadora por los derechos de las personas con problemas de salud mental y una reconocida feminista Valenciana.

Posteriormente fue la Dra. Frades, otra luchadora por sacar la psiquiatría de los hospitales y llevarla a la calle, a pie de calle. Son grandes referentes. Entenderás mi responsabilidad como presidente, con semejante legado.

I. ¿Qué esperas aportar como Presidente de la Asociación?

D. Uno de los objetivos que nos hemos marcado para estos años es visibilizar la salud mental desde los valores de la recuperación. AVRISEM va a estar presente en todos los foros de Salud Mental para apoyar la construcción de un nuevo paradigma de atención a las personas para que no existan servicios, recursos y estructuras donde no se tengan en cuenta sus Derechos, su Autodeterminación, su capacidad de elegir, Respeto y que seamos los profesionales los que estamos al SERVICIO DE LAS PERSONAS y no al revés.

La asociación se apoya fuertemente en las asociaciones de Familias, la federación de salud mental y asociaciones de usuarios en primera persona como IMAGINAVE. Juntos somos muy fuertes y vamos a conseguir darle la vuelta a la salud mental.

I. ¿Qué opinas de la Estrategia Autonómica de Salud Mental que se ha presentado este año? ¿Por fin tendremos una verdadera coordinación socio sanitaria en salud mental?

D. Pues me parece que es un gran salto en materia de salud mental y un gran avance que debemos agradecer a la Dra. Frades y su equipo. Nunca antes se pudo leer una estrategia donde lo importante son los valores, las personas y lo que ellos y ellas necesitan.

Un ejercicio muy simple. Si la lee un profesional de la salud mental digamos del viejo modelo de psiquiatría, empezará a criticarla por diferentes

motivos, pero si se la lees a un profesional de la salud mental sensible con las personas o a una persona o un familiar directo, les emocionará ver que tan importantes son los servicios, las coordinaciones y los recursos, como el apoyo, la forma de relacionarse, pedirles opinión, llegar a acuerdos en los tratamientos, que las personas dejen de ser sujetos pasivos....

Es un gran cambio sin duda. Nos encanta ver que en Finlandia se saca a la psiquiatría de los hospitales para trabajar en la comunidad y aquí cuando hacemos lo mismo, hay grandes resistencias, sobretodo de los profesionales.

I. Siempre he pensado que la inserción laboral para las personas con Trastorno Mental Grave, es un tema recurrente del que todos hablamos, pero que en realidad, necesita de un debate profundo y planteamientos realistas para abordarlo con éxito ¿qué opinas?

Pues opino que las personas con problema de salud mental quieren trabajar y el problema radica en la descoordinación de las estructuras de inserción laboral y los recursos sanitarios y sociales donde las personas son atendidas en su proceso de recuperación. Estamos trabajado para avanzar en ese aspecto tan importante en la vida de las personas, como es el trabajo.

I. Muchas gracias, David, por tu aportación. Puedes contar con CEEM XERACO para avanzar hacia un verdadero modelo de recuperación.

Inma Monzó
Directora





FOTOS DEL AÑO

Promocionamos la Salud Mental



Feria de Asociaciones: Nos damos a conocer en la Comunidad



10 Aniversario: Celebramos nuestra trayectoria



Nos formamos para dar lo mejor



Activamos nuestra mente



Revindicamos los derechos de la mujer | Nuestras tradiciones



Y sobre todo... nos divertimos



Mi experiencia de prácticas del Grado de Educación Social en el CEEM-XERACO



Pensar en elegir centro para hacer las prácticas es siempre un dilema, te preguntas si acertaras con el centro, si realmente servirá el aprendizaje que allí puedas realizar, si podrás intervenir o en que situaciones te vas a encontrar.

Contacte con Inma Monzó, a través de Teresa, Coordinadora del Col·lectiu Obertament y jefa-compañera mía. A Inma la había conocido en alguna presentación de la Agenda que anualmente edita la asociación, pero no habíamos hablado mucho. De la primera entrevista que tuve con ella ya salí con la impresión de que no hubiese podido elegir mejor centro donde realizar mis prácticas.

Impresión que se ha confirmado a lo largo de los dos meses en los que cada tarde he compartido un ratito con los residentes del CEEM.

Aquí, he conocido a mucha gente, con muchas historias personales, algunos me han hecho partícipe de su tiempo y breve historia. Otros más reservados, me han observado des de una discreta posición, pero de todos ellos he aprendido algo.

También, me quedo con muchas experiencias, amistades y el placer de poder haber participado y aprendido de un breve tiempo que hemos compartido. Solo puedo dar gracias a todos/as, los y las residentes, la dirección y el equipo de profesionales que formáis la gran familia que es el CEEM Xeraco.

No sé cómo se trabajará en otros centros similares a este, pero pienso que en este centro si tuviese que elegir una palabra sola para definirlo esa sería HUMANIDAD.

Y, por último, no puedo dejar de tener un recuerdo para nuestra querida Esther, que fue mi primera tutora en el centro, sé que todos y todas la llevaremos siempre en nuestros corazones.

Elisabeth Badenes Miñana
Educadora Social





Somiar-te ara que no hi ets

A Esther, que et somiem cada dia per no oblidar-te



"De vegades pense fins sis coses impossibles abans del desdijuni"

Alicia en el país de les meravelles

Que curiós, connectar amb una persona només amb el primer encontrè. Que dolça la sensació de descobrir-te i retrobar-me a mi mateixa al teu costat. Com pot ser tant gran el valor d'una amistat? Notar-se una amb l'altra.

Que bonic descobrir-te i conèixer els teus somnis i veure que les nostres inquietuds eren els mateixes.

Quan compartíem el que ens deia Bauman a un dels teus llibres preferits "amor liquido" i en parlàvem de la fragilitat de les relacions humanes i com de difícil era trobar-nos amb gent on connectar i no ofegar-se en un món ple de paraules buides, i veure com la teua mirada em transmetia sinceritat i puresa a un món ràpid i egocèntric que feies per canviar amb cada gest.

Tanque els ulls. Pense amb una cançó i senc la cançó que tararejaves quelq' m'ha dit...

Pense en un quadre i ens veig enfront aquell ens va fer obrir els ulls com a plats.

Pense en un paisatge i ens veig a Islàndia somiant com a xiquetes, per a mi, un viatge que no té paraules.

Pense en un llibre i et veig enfonsada en els teus papers.

Pense en la salut mental i et veig empipada amb la mania de la societat per classificar a les persones i et veig lluitadora per caminar cap a la comunitat, la participació, l'empoderament i la recuperació de les persones.

Recorde quan viatjàvem a un tren ple de conversacions esperançadores i boniques.

Tanque els ulls i dibuixes les teues mans, el teu somriure, la teua mirada... i només faig que pensar-te.

Que curiós... conèixer-te tant a dintre en tant poc temps.

Per que serà?

Els somnis que hem viscut amb tanta intensitat no volen aturar-se ni desaparèixer. Volen viure per recordar-te com ets; dolça, curiosa, viatgera i somiadora.

Que es en mi quan hi erem les dos

Ara que no hi ets no puc somiar ni caminar amb tu però cada dia faig per somiar-te i retrobar-me amb el teu somriure.



Pense en el nostre tren per pensar-te
amb tendresa;

Al vagó del nostre tren
Modest i buit de gent
Ja marxa a plena lluna
I tu i jo estem dins
Aïllades del fred de novembre
Que glaça les muntanyes

Sé que el viatge continua
que estas al seient del costat

veig com el fum se'n va
i brilles tu

al xiulet del nostre tren s'endinsa amb el vent
que ens porta lluny de casa
les maletes que em omplert
les estacions que hem fet,
seran la nostra història

veig com el fum se'n va
i brilles tu

El vago del nostre tren
modest i ple de gent
Segueix a plena lluna

Per a mi ets la llum dels meus somnis i del
meu viure.

La llum de les veus callades i les injustícies que
has lluitat i que romanen amb un nosaltres.

Per això, tenim tantes coses que agrair-te
i per això escrivim per recordar-te i somiar-te.
Perquè la nostra història amb tu es com un
viatge amb tren que no volem que s'ature mai.
Perquè sempre formaràs la part més dolça de
la nostra vida.

T'estimem.



**Si estuviera, nos haría saber que la vida no se detiene;
que nuestra tarea más importante es estar presentes en cada instante.**

Que con amor todo es posible, y lo imposible más llevadero.

**Que el dolor forma parte de nuestra existencia, y no podemos protegernos siempre:
porque si intentamos por todos los medios evitar el dolor evitamos también la vida.**

**Gracias, Esther, por el tiempo que viviste y regalaste. Con él construiremos otoños,
inviernos y primaveras para seguir queriéndote; para seguir cuidándonos.**

En su memoria: amigos, usuarios, familiares, compañeros de CEEM XERACO