

PASABA POR AQUÍ

NOVIEMBRE
2023



“Autorretrato: J.Y.Z.”

VOLUMEN 7

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE
SERVICIO PSIQUIATRÍA

Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.

Gracias a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.

Hospital Ramón y Cajal.

Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)

Tlf/ 91 336 88 49

EQUIPO DE DIRECCIÓN

- ***Pilar G^a-Margallo Ortíz de Zárate. Terapeuta Ocupacional***
Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.
- ***Jorge Serna Yepes. Terapeuta Ocupacional***
Hospital de Día de Psiquiatría.

EQUIPO DE REDACCIÓN

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. Servicio de Psiquiatría.*

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

[*mariapilar.garciamargallo@sahud.madrid.org*](mailto:mariapilar.garciamargallo@sahud.madrid.org)

[*jorge.serna@sahud.madrid.org*](mailto:jorge.serna@sahud.madrid.org)

INDICE

<i>Editorial</i>	3
SECCION RELATOS	4-9
• <i>El mar.</i>	
• <i>Joker</i>	
• <i>La vela.</i>	
• <i>Érase una vez.</i>	
• <i>Perdóname Mima</i>	
SECCIÓN POESÍA	10-15
• <i>Al final quiero vivir.</i>	
• <i>Nadie lo sabe.</i>	
• <i>En cumbre.</i>	
• <i>Amor eterno.</i>	
• <i>Poemas de un gitano</i>	
• <i>Vida</i>	
SECCIÓN PASATIEMPOS	16-20
SECCIÓN TESTIMONIOS	21- 28
• <i>La sonrisa.</i>	
• <i>Primer ingreso aquí.</i>	
• <i>Momentos inolvidables.</i>	
• <i>Esperanza.</i>	
• <i>Oración.</i>	
• <i>Diario de un ingreso.</i>	
• <i>Lucha por ti</i>	
SECCIÓN RECOMENDACIONES	29-32
SECCIÓN OPINIONES Y SUGERENCIAS	33-36
SOLUCIONES PASATIEMPOS	37- 40

EDITORIAL

*Escribir ésta o cualquiera de las otras editoriales de las revistas **Pasaba por aquí**, no es tarea sencilla. No es tan solo dar una opinión “personal” sobre un tema o temas...*

Uno como terapeuta, en nuestro caso como terapeutas ocupacionales, no puede escapar de esta realidad en la que estamos inmersos, con la vorágine del hacer, con la prisa.....

Una sociedad muchas veces que nos exige, que nos etiqueta, otras veces que se muestra dividida, polarizada, llena de ruidos, y qué ruidosj.

Es por eso que este espacio de creación en el que se convierte la revista, aún siendo un espacio vivo y vivido es un espacio de silencio..

Silencio previo a la creación, silencio lleno de esperanza, silencio lleno de espera y a veces, también de desesperanza; silencio solitario y a veces silencio compartido:

Este silencio es algo que sucede en el hacer de la revista y que lo convierte por lo tanto en algo único. Único por lo creativo .

Escribir se basa en un acto libre y liberador donde aparecen el encuentro con uno mismo (con sus metáforas de vida) y con el grupo, pero sobre todo con un folio en blanco, donde todos los textos son válidos y nada es corregido, donde cada uno es aceptado por sus aportaciones.

Lo único que reciben a cambio de su esfuerzo y generosidad es el compromiso por nuestra parte de cuidar el texto, cuidando su verdad y su sentir.

SECCIÓN RELATOS**EL MAR, autora V.G.P.**

Atlántico, mar bravío que lame las rocas con su eterno oleaje, agreste con acantilados infinitos, con marea de bajadas y subidas que cubre la arena de infinitos colores con toda la paleta multicolor reflejada en la arena y sobre las rocas.

El agua lame sus contornos, cayendo en múltiples cascadas que se desvanecen entre la rocalla, como evaporándose hasta la siguiente ola; éstas van y vienen en un sinfín de encuentros de oleaje bravío, que hace saltar la espuma al encuentro de roca con las olas, un vaivén infinito de belleza eterna, serpenteante, mi amigo el mar Cantábrico.

Ahora voy a un mar más calmado, el Mediterráneo, a Valencia ciudad maravillosa con múltiples actividades y monumentos por doquier: la lonja, la iglesia de San Nicolás, la Pequeña Capilla Sixtina, bello mercado modernista con múltiples cristales de colores preciosos; la estación de tren antigua con teselas de dibujos muy bellos, la Catedral, etc. . . Pero su mar es en calma, tranquilo como una balsa de aceite, es muy bello cuando está con el vaivén que moja con su espuma la orilla en un acompasado vaivén de oleaje infinito. Los colores son múltiples del color de este cielo. Si el cielo está gris, el mar se transforma en tonos azulados oscuros, grisáceos, alguna brizna de negro y nubes hermosas con formas increíbles. Unas nubes representan un osito, otras un ciervo, miles de combinaciones, lo que cada uno quiera ver, representado en el cielo.

Ese cielo se refleja en el agua y es un bello panorama. Da gusto pasear por su orilla, el agua lame los pies en el eterno vaivén de las olas, su espuma moja los tobillos y camino con el agua en los pies, recorriendo toda la Malvarrosa, mirando el eterno oleaje sin fin y sus paseantes que a primera hora de la mañana son escasos. Algunos corren con playeras, otros caminan descalzos por la arena oteando el horizonte



Freepik.es

JOKER, autor D.R.M.

¡¡Grandes y cariñosos saludos a todos los niños del mundo y como no, a todas las personas mayores, a esos ancianicos que tanto nos cuidan, “los agüelicos lindos, ¡¡Aaahh!! Y a todos y cada uno de los seres mágicos de los que estamos rodeados en este planeta: animales, plantas, árboles, mares y ríos y sobre todo a los trasgos, duendes y hadas.

Y ahora que ya os he saludado, debo presentarme ante todos vosotros para daros a conocer y que sepáis quién soy ¿vale?

Pues veréis, me llaman de varias maneras porque soy conocido en todo el mundo, en todo el orbe, ya lo vais a ver, por ejemplo:

❖ *JOKER: éste, a mi modo de ver y sentir, creo que es el apelativo, apodo o mote, con el que más me he hecho famoso ya que incluso han hecho películas en el cine, aunque tan solo cogen ciertos aspectos de mi personalidad, porque no nací dentro de una baraja y allí dentro hay muchas veces que soy el más poderoso, sin embargo, otras personas no saben apreciar mi poder y me sacan de mi propia casa que es la baraja, no sirvo para ese juego, pero claro con lo pícaro que soy aprovecho para quitarle la bicicleta al Rey de Oros que tiene todas las riquezas escondidas detrás de su gran capa, ¡¡vamos que siendo el más rico ya no sabe ni lo que tiene!!, es egoísta y vil, pero bueno gracias a eso yo que hago lo que quiero y además sé magia, pues le quito todo lo que quiero y él ni siquiera se da cuenta, y con mi forma de ser, luego se lo devuelvo porque soy honrado y humilde, tan solo uso la bici para ir por el mundo contando historias mágicas y llenas de VERDAD, precisamente todo lo contrario que hace mi vieja colega la compi fiel del Rey de Oros, fardera y tramposa, amiga de la MENTIRA... ella siempre gana amistades aunque sean falsas, pero aun así, siendo menos los que queremos y creemos en la VERDAD, SOMOS mucho más poderosos.*

JOKER (continuación...)

- ❖ **COMODÍN:** ¡¡Bueno, bueno, bueno”. Así con este nombre me conocen todos en el barrio, vamos, que con el barrio me refiero a Madrid entero y parte del extranjero... ¡¡que nooo!! Pero en España estoy casi seguro al 1000% ya que toda España es mía, mi barrio precioso, además aquí si que me aman porque siempre les hago ganar lo imposible. ¿Sabéis por qué? Porque encima viene mi hermano y ya somos dos dentro de la baraja, ¡¡puf!!, casi “naaa”, dos comodines “na” menos, fíjate la de combinaciones que podemos hacer y encima hay veces que hasta una misma persona puede tenernos a los dos juntos “pa liarla parda pardísima”, porque aunque las cartas compañeras sean de bajo valor, ahí el poder de nuestra magia para poder ganar hasta a los jugadores más expertos y con mejores cartas, esos que siempre se creen que vale más el dinero que el propio juego y la felicidad del propio camino, cosa que ellos siempre piensan, que la felicidad y la alegría están al final del juego.

- ❖ **LE FOU:** Este Joker, Comodín, es mi hermanito pero él corresponde a la barja franchute o francesa, “naa” cosas nuestras porque al fin y al cabo todos poseemos el mismo poder mágico, podemos ser siempre lo que queramos y siempre encajamos en cualquier lado. Siempre nos quieren y aprecian y encima somos los más diferentes y simpáticos de estos juegos.

Bueno, espero haberos aclarado quién soy y la magia que paseo.
Saludos y mucho ánimo, nos vemos jugando, ¿vale?... Voy a devolver la bici e irme a casa que seguro que me regaña la Sota de Bastos, je, je, je.



LA VELA, autora I.T.A.

*N*ada, no quedaba nada. Ni el mantel que doblaba cada noche con minucioso cuidado estaba en el cajón. Aquella mañana bajé corriendo las escaleras temblando, mis dientes chocaban y no pude ni gritar. Fue el ruido de la puerta lo que me despertó porque, al cerrarla, él hizo mucho ruido. Fue un portazo con rabia, lo sé, lo conocía muy bien. Llevaba días conteniendo el odio que vivía en él desde que nuestro futuro se esfumó, llevándose aquello que vivía en mi vientre. Nada. No quedaba nada en la mesa de la cocina...

Sólo una vela que, poco a poco, fue apagándose.



ÉRASE UNA VEZ, autor D.R.M.



Freepik.es

Érase una vez, un país en el que vivió un rey malo, muy malo.

Por Reales Decretos, ordenó que en futuro fuese un regreso al pasado. Todo aquel que se opuso a su gobierno fue desterrado o fusilado.

En ese mismo país, vivió un pintor bueno, muy bueno. Con imaginación y valentía luchó por la libertad.

A través de pinturas y grabados, denunció el poder y los privilegios de una casta de gorriones sanguinarios. Anciano, enfermo, el pintor abandonó su país.

En el año 2000, un muchacho, aprendiz de mago, descubre en un sueño un cuadro en el que hay una puerta mágica. En una ceremonia sería pero informal, Daniel, pintor de cámara, regresa al presente. La historia comienza ahora:

“EL CAPRICHIO Y LA INVENCION NO TIENEN LÍMITES O ENSANCHES”

PÉRDONAME MIMA, autora Y.P.C.

*No pude llegar a tiempo para decirte adiós. Me dijeron que donde no hay dolor se está mejor. ¿A ti que te parece, estás mucho mejor? ¿Te cuidan? No sé dónde será, pero tú nos vas a esperar. Te fuiste **Mima**, y la familia se desintegró, se derrumbó; tú eras la leona que cazabas para darle de comer a tus cachorros.*

*Perdóname **Mima** porque la última vez que estuvimos juntas yo sabía que estabas enferma pero no pensé que fuera tan grave; si lo llego a saber me quedo contigo. La enfermedad evolucionó tan rápido que no nos dio tiempo a prepararnos.*

*Perdóname **Mima**, me dijeron que sufriste muchísimas llagas. Te llamé cada día para seguir la evolución de tu enfermedad y cada día peor, hasta que llegó uno de los momentos más duros. Ya no me reconocías, lo intenté y lo intenté de veras para que me recordaras, aunque fuera un segundo. Nunca quisiste vivir en España, cierto que en Cuba hay médicos maravillosos, pero carecen de medios y por desgracia en el momento que decidimos que teníamos que ir todos para estar contigo, llegó el COVID-19. Se paró el mundo. No había ni autobuses, ni trenes y lo más duro de todo, no había aviones. Solo nos podíamos ver por teléfono. Hablaba contigo día a día para saber de ti y te ponían el teléfono, aunque no caminaras ni comieras ni me reconocieras; fue la parte más dura de la enfermedad.*

Llegó el día más doloroso de esta vida para mí me llamaron y dijeron que habías fallecido. Me arrancaste y te llevaste contigo la mitad de mi corazón, aunque tengo que reconocer que fuiste humilde y me dejaste la otra mitad. Sabías que mis hijos me iban a necesitar y los tuyos también.

*Yo sé que tú y yo nos vamos a volver a ver y nos daremos ese eterno abrazo que nos faltó. **Mima**, tengo el alma hecha pedazos, ¡cómo me duele enfrentarme a la vida sin ti!*

No lo sabes, pero igual que tú, el mundo se enfrentaba a la muerte; se llevó a muchas personas, a ti entre ellas.

Confieso que me haces mucha falta, y más ahora, para decirme que todo va a estar bien.

TE AMO MIMA!!!



SECCIÓN POESÍA

AL FINAL, QUIERO VIVIR; autor W.L.C.



Freepik.es

No puedo perder ni morir. No puedo quedarme solo.

No puedo no conocer la historia.

No puedo no conocer los lenguajes de los demás.

No puedo no intentarlo. No puedo no llorar.

No puedo rendirme aunque esté solo siempre.

No puedo perder pero tampoco ganar.

No puedo nunca ser libre.

Solo no puedo o creo que no puedo.

No puedo ayudar a nadie.

No puedo salvar el mundo. Nunca podré.

Por eso siempre perderé.

No quiero vivir, no quiero morir por los demás.

Quiero vivir siendo libre.

No quiero morir.

NADIE LO SABE, autora C.L.G.

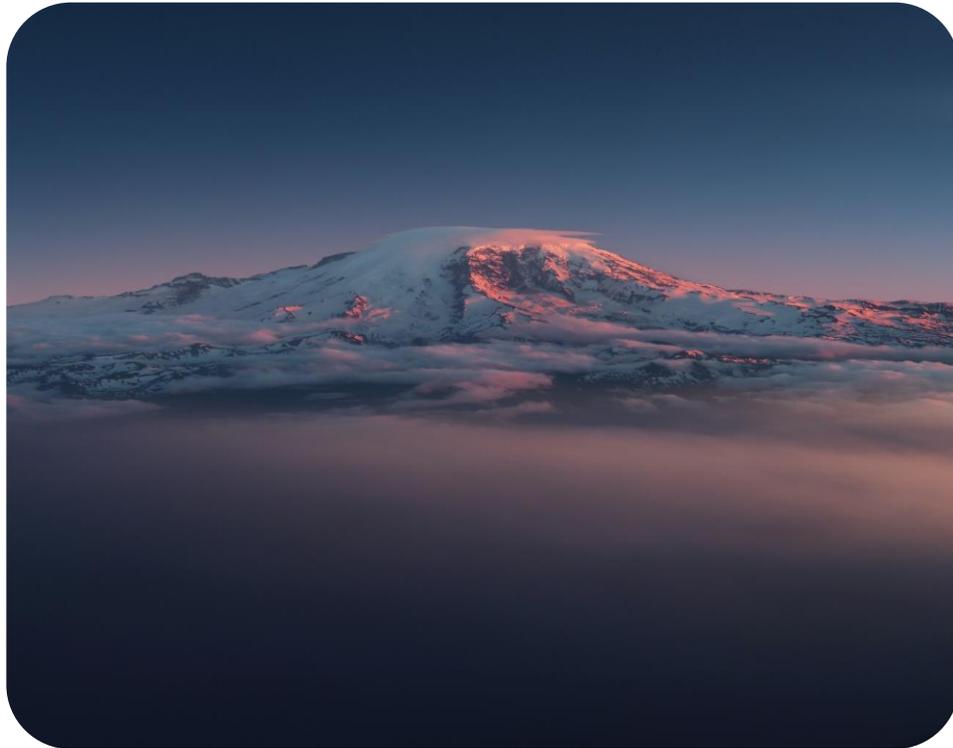
*Nadie lo sabe, pero en el otoño se le caen las lágrimas al viento
y la alfombra de hojas que tapizan el suelo rezumban nostalgias al pisarlas.
Tampoco se dan cuenta que el mar ya no lame las huellas que estuvieron marcadas en la arena,
Y que la londra no surca el cielo, está dormida
Y en os atardeceres hay un regusto ya salobre de cosas ya pasadas,
pero sujetas todavía a hilos de la memoria del recuerdo
Y en el canto de una golondrina arropado por los colores grises del momento agudiza los sentidos.
Y avisa, avisa que el otoño ya ha llegado
hay que hacer lugar para las hojas
soltar el pensamiento y sus quimeras
formar un cuenco con las manos y recoger las lágrimas del viento para bañarme en el ocaso del verano.*

Para ti....



Freepik.es

EN CUMBRE, autor J.R.D.L.



Freepik.es

*Por la cumbre de aquella montaña
Donde me sentí libre como el aire
Pasó un destello de aromas de rosas y amapolas
Por la cumbre de aquella montaña
Me salvo la vida
Paso un aroma y me salvo.*

AMOR ETERNO, autor R.B.



Freepik.es

*¡Oh! Cuanto amor te daría, si otra vez yo te encontrara
y si mi amor desearas, cuan dichoso tú me harías.*

*Para ti yo hare un collar:
Las perlas serán los astros,
para seguir yo los restos
que dejas de tanto amor.*

POEMAS GITANOS, autores J.R.D.L. y D.R.M.

*Remendándome las cicatrices de mi corazón
son y serán eternas porque yo soy humano y lo malo duele.
Dentro del corazón tengo temores que desarman mi alma,
parece que estoy en otro mundo, pero con los pies en la tierra.
Quisiera encontrar mi estrella en un lugar oscuro
donde no se pelean en mi mente la realidad y lo difuso
Y duele tanto;... que al ver una rosa dudo que sea real.
¿Por qué algo tan hermoso puede florecer en un mundo tan cruel?*

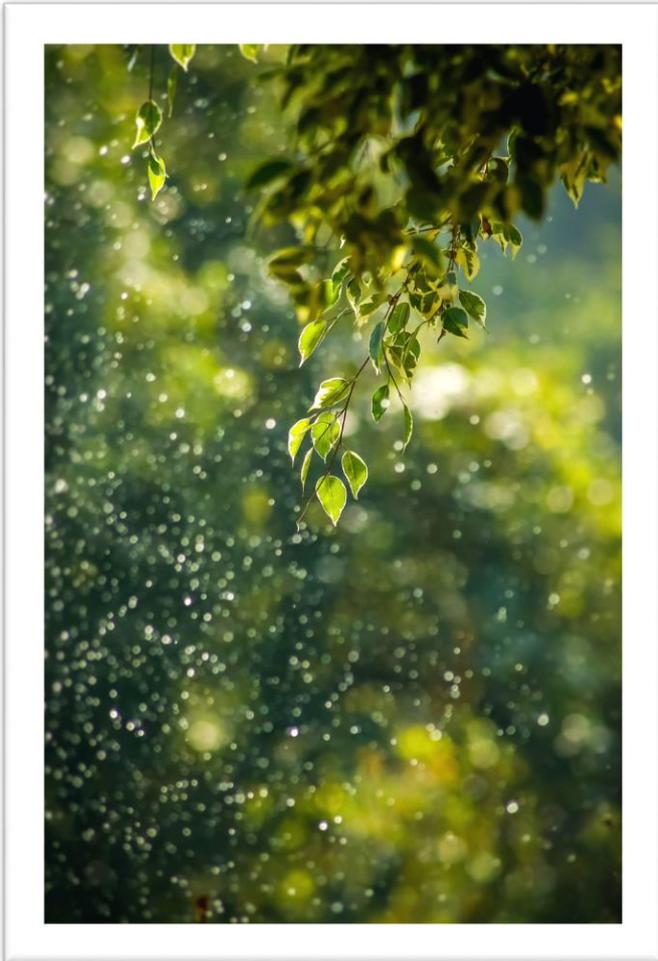


Freepik.es

*Demente soy, un barquito sin nido
Porque hace tiempo que me alejé de la gente
“Desengaño” en esta vida
Demente, como un loco, sin tenerte, te echo de menos.*

Poemas del gitano J.R. que decía que tenía esquizofrenia.

VIDA, autora M.F.D.



*Son historias o recuerdos
Son intermitentes y a ratos olvidados
Porque así precisamente es la vida
Muchas historias se han desdibujado al evocarlas
Han devenido en polvo, como un cristal
Irremediablemente herido
Tal vez no viví en mi misma
Tal vez viví la vida de otro
De cuánto en cuanto dejo escrito en estas páginas
Se desprenderán, siempre mi vida, que es una vida
Hecha de todas las vidas.*

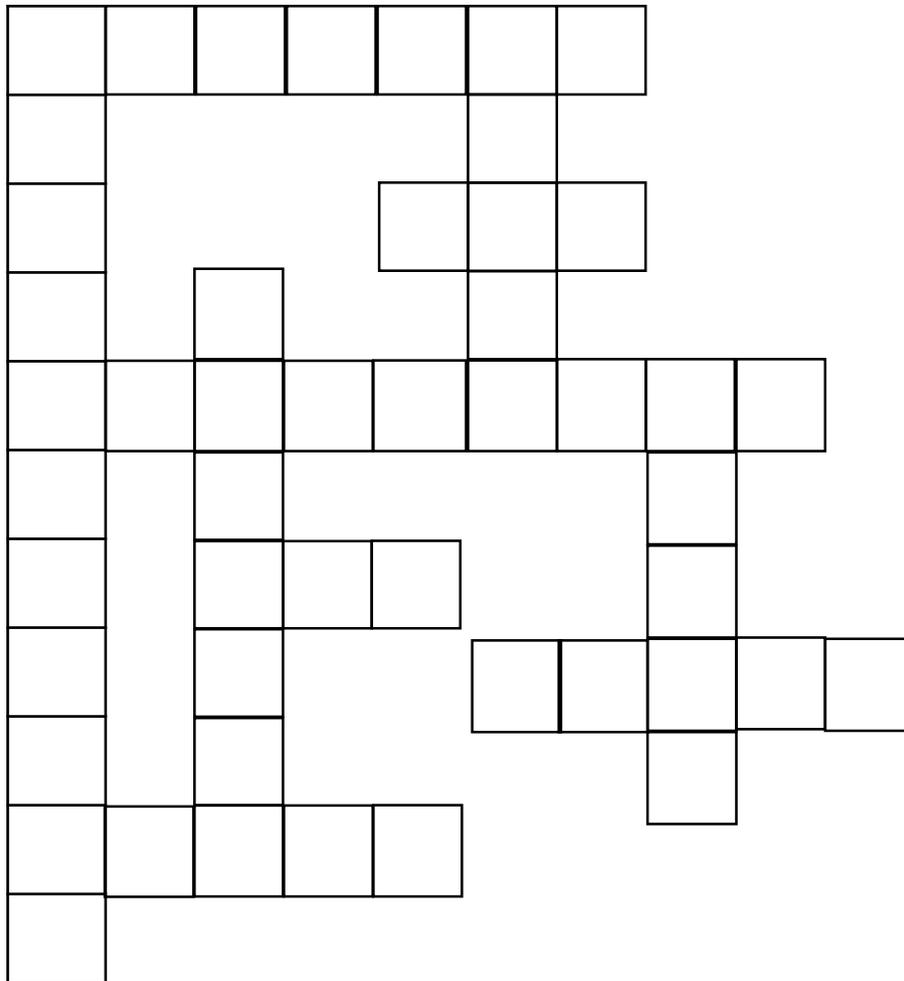
SECCIÓN PASATIEMPOS

Autora: R.B.C.

Palabras cruzadas:

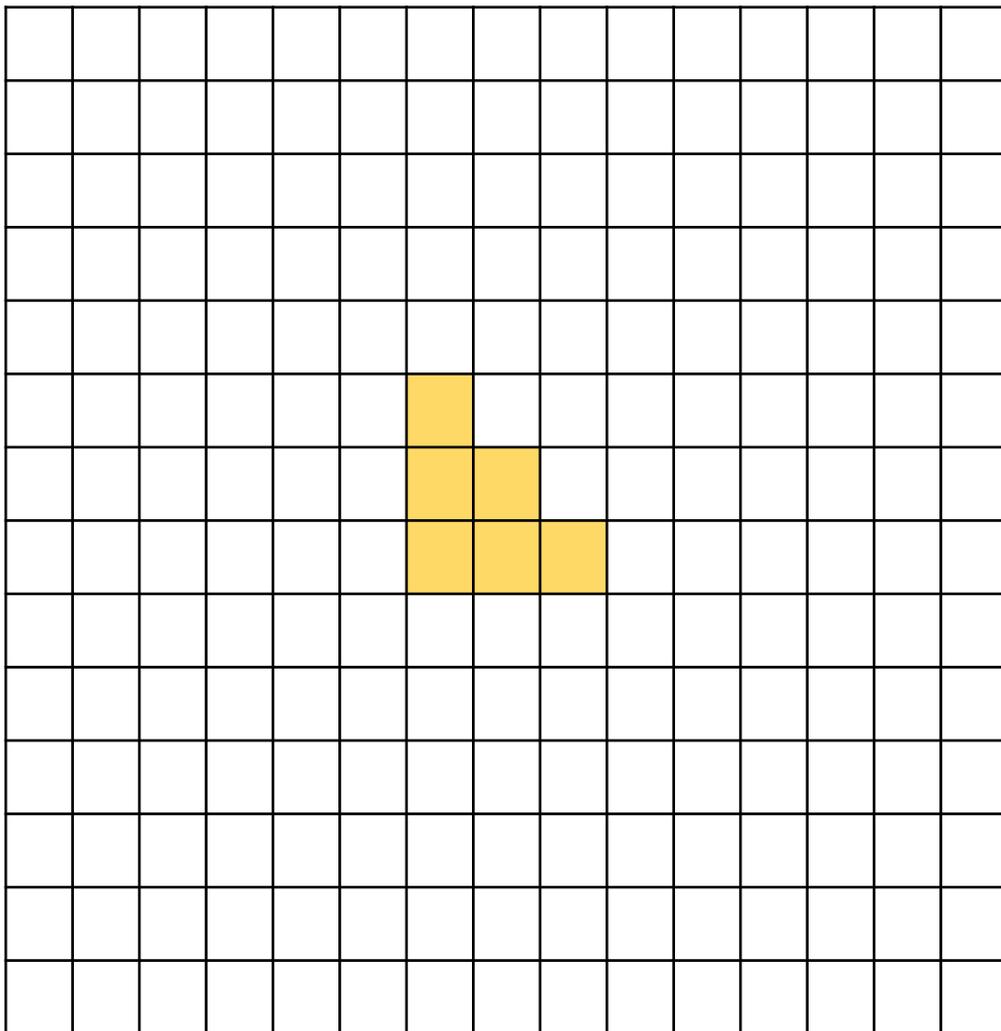
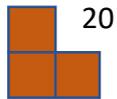
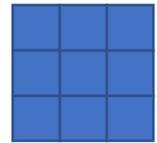
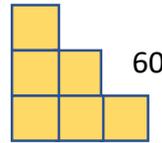
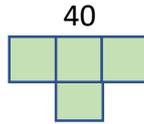
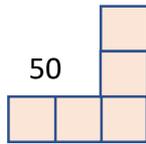
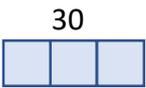
Crea unas palabras cruzadas con las siguientes:

-ACHIS -NOCHE - CANTAUTORAS- UMA- ARGENTINA- AUN- CURCUMA-AGRARIO-
MAMUT- AMOR.

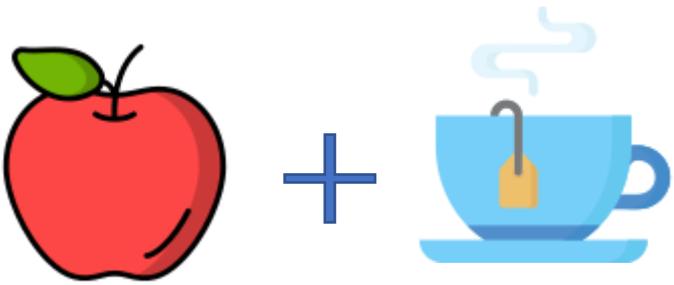


Tetrix

Completa con las figuras hasta llegar a la línea horizontal. Cada figura vale una serie de puntos. Has de llegar a los máximos puntos.

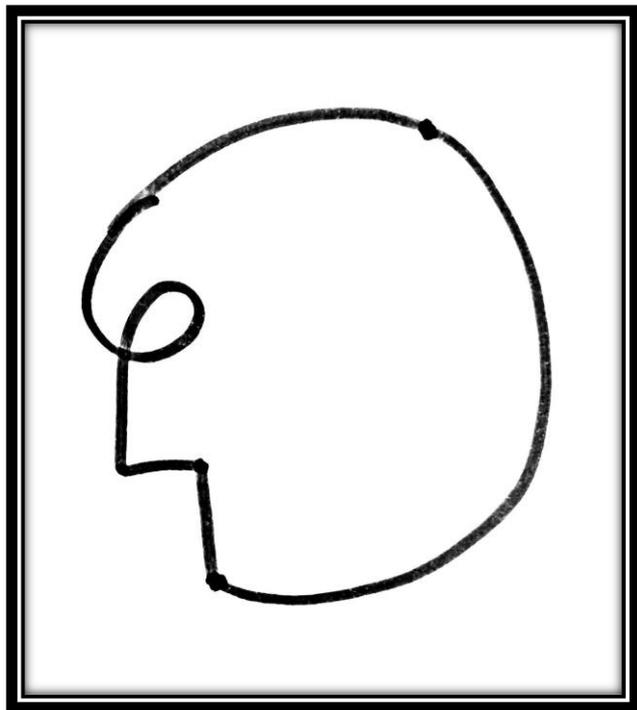


Jeroglífico y adivinanza:



¿Qué tomé para merendar?

Con un seis y un cuatro obtengo...



Crucigrama

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1		■		■		■			■	
2								■		
3		■		■		■	■			
4			■						■	
5		■				■	■	■		
6					■				■	
7		■					■	■		
8		■						■		■
9			■	■	■		■			
10							■		■	

Crucigrama

HORIZONTALES:

- 1. Tercera letra del abecedario/ Vocal redonda/ Vocal / Negación/ Tercera letra del abecedario.*
- 2. Relativo al campo./ Pronombre 2ª persona del singular.*
- 3. Consonante/ Vocal / Vocal delgada/ Ofrecer*
- 4. Sílabas de Tamúz/ lelo/ Tercera letra del abecedario.*
- 5. Primera vocal/ Papel/ Animal africano.*
- 6. Love en español/ Todavía/ Inicio de madre.*
- 7. Última vocal/ Nombre masculino/ vocal repetida.*
- 8. Tonelada/ Después de la tarde viene.../ Inicio de maná.*
- 9. Encendido en inglés/ Última letra de si/ Preposición.*
- 10. Ordenes, en plural/ Primera vocal/ Vocal redonda.*

VERTICALES;

- 1. Cantante que escribe las letras de sus canciones.*
- 2. Gravedad/ 1ª vocal/ Consonante/ Sílabas de nene.*
- 3. Metal precioso/ Acción de comer de roedores/ Inicio de col.*
- 4. Vocal/ Máquina que hace girar un objeto sobre si mismo/ Tonelada.*
- 5. Nombre masculino/ Interjección/ Primera vocal.*
- 6. Vocal delgada/ Inicio de negación/ Onomatopeya de estornudar.*
- 7. Lo contrario de si/ Tonelada/ Última vocal/ Inicio de elefante.*
- 8. Vocal redonda/ nota musical/ Después de m/ Final de barca.*
- 9. Final de carta/ Después de N/ Dueño.*
- 10. Especia aromática usada para cocinar/ al deshojar la margarita decir si, ...*

SECCIÓN TESTIMONIOS

LA SONRISA, autora V.G.P.

*Dulce sonrisa que nos atrapa el corazón, el alma
y nos llena nuestra mente de cascabeles hermosos sonoros tintineantes.*

¡Qué hermoso ruidillo!

Hoy he sonreído a un niño de 2 años,

Le he hecho cuca monas

Él me sonreía y se escondía detrás de su carrito,

Ese que vela sus sueños

Pintados de colores azules como el cielo

Blanco como esas nubes mulliditas que envuelven sus sueños.

También he visto sonreír a mi madre con esa ternura tan suya

De decirme: “ VEN A MIS BRAZOS HIJA MÍA”

Y me estruja atrapándome en su bello corazón de terciopelo,

Ese de viejita dulce, soñadora, fuerte pese a las vicisitudes pasadas en la guerra y posguerra.

Ahora y siempre ha tirado hacia delante, como yo.

FUERTE, con inquietudes por la VIDA, defendiendo a la gente vulnerable, gente como la que yo he encontrado aquí, con ganas de tirar hacia adelante, entusiasta, simpatía por doquier.

Somos un grupo que nos ayudamos, que creemos en la biodanza, el mindfulness compasivo, en la relajación y esto nos transformará la vida, como me la ha transformado a mí.

Soy feliz como una perdiz. Soy V.



Freepik.es

PRIMER INGRESO AQUÍ, autor F.M.P.

Hoy hemos tenido una terapia de gimnasia por la mañana y ha sido muy relajante y entretenida, ya que el día se hace largo si no tenemos cosas que hacer. Por las tardes también tenemos mucho tiempo libre y rellenarlo de alguna manera haciendo alguna actividad ya que si no se hace el día muy largo... y nos propusieron contar la experiencia aquí dentro, lo cual que siendo la primera vez, ha sido una nueva forma de pasar los días ya que si no estoy dando vueltas por los problemas que tengo en mi cabeza y no paro de darle vueltas.



Freepik.es

MOMENTOS INOLVIDABLES: autora V.G.P.

Yo comencé a nadar a los 2 años, con un flotador que era la cámara de una rueda de moto. “Parecía un patito”, me decía mi madre que vigilaba junto a mi padre como yo chapoteaba en los pozos del río Sorbe. Ya de mayor cruzaba los pozos e intentaba bucear con unas enormes gafas buscando piedrecillas, ver lo peces que se acercaban a la orilla a por gusanos.

Luego a los 9 años fui por primera vez al mar y fue maravilloso. Yo quería ver el mar a toda costa pese a llegar de noche a Torre Vieja y logré ir. Solo se oía el rugido del mar de las olas y lo recuerdo como una vivencia espectacular. Desde entonces he ido con mi familia todos los años al mar y tengo bellos recuerdos de las ciudades o pueblos que visitábamos.



Freepik.es

De mis viajes por este mundo, recuerdo gratamente Nueva York, conglomerado de enormes rascacielos, puentes infinitos, museos maravillosos que tienen toda la historia de Europa en sus vitrinas. Me emocionaron así como oír góspel en una iglesia en Harlem y oír jazz en un pub, frente a la estatua de la Libertad.

Luego fui a Canadá a ver en un barco muchísimas islas entre la frontera de ambos países: EE.UU. y Canadá.

Cuba me gustó muchísimo, su mar hermoso pero sobretodo sus gentes alegres, simpáticos bailarines, con el goce infinito demostrándonoslo con sus bailes latinos, la salsa, la sonrisa permanente... fueron unas vacaciones que recuerdo con alegría, 20 días de goce sin fin. ¡No quería irme!, fui tan feliz que lo recuerdo con añoranza, tengo que volver.

Igualmente fui muy feliz en México, Guatemala, Perú, Ecuador, con su idiosincrasia y sus costumbres ancestrales, de sus pueblos primigenios que representan la cultura azteca, inca, maya con su población indígena, que van vestidos con los trajes típicos de múltiples colores de bordados preciosos, conservan sus tradiciones de religiones animistas. Pueblos que nos han enseñado su sabiduría arcaica de siglos pretéritos de la llegada del hombre blanco a sus territorios.

MOMENTOS INOLVIDABLES (continuación)

También he visto cómo viven en : Marruecos, Túnez, Jordania, Egipto, sobretodo éste con su cultura milenaria de pirámides de 3000 años a.C., donde nos han enseñado leyes de astronomía, de las estaciones del año y otras muchas enseñanzas muy importantes.

Estos pueblos han estado en la Península Ibérica y la conquistaron en el año 711d.C. y se les expulsó por los Reyes Católicos en el año 1492. Fueron los mejores en múltiples saberes: geografía, medicina, nos transmitieron en la Escuela de Traductores de Toledo todo el saber de griegos y romanos, transcribiéndolo al castellano antiguo. Fueron grandes inventores y venían en peregrinación múltiples persona de toda Europa para aprender de los árabes, sus mezquitas, y su bagaje. Es hermoso cada país pero sobretodo Egipto.

Debemos respetar la cultura árabe nos han legado infinidad de monumentos y tras 800 años de convivencia, somos más árabes que de otros pueblos que nos han conquistado. Respetar igualmente toda la gente que viene a España como inmigrantes de Iberoamérica. Derechos humanos que, debemos respetar los países ricos que hemos colonizado y expoliado, por tanto deberían permitirseles su llegada o mejor, proveerles de herramientas para que puedan tener un mundo mejor, sin tener que emigrar.

He nadado en mares del continente europeo y americano, en el Cantábrico, con el agua fría que se te cala dentro, se te mete en las entrañas con su vaivén de oleaje constante, olas tremebundas muy altas y yo saltándolas en un infinito gozo o bien pasándolas por debajo. Da un goce paradisíaco como chocan contra las rocas y como ellas chocan contra mi cuerpo en un éxtasis eterno.

En Cuba bucee viendo peces de infinitos colores y un agua azul como el cielo en un día sin nubes, pececillos de múltiples colores y rocas maravillosas. También son muy bellas las Baleares y las Canarias. Solo me falta por ver Formentera, isla protegida y Cabrera y de las Canarias solo tengo en mente ir a Hierro, que solo tiene acantilados volcánicos y el mar tiene mucha fuerza y recorre sus acantilados con toda la potencia de su mar bravío.

He estado en la isla que ha construido César Manrique y transformado Lanzarote con miles de cactus, protegida de rascacielos. El mar es muy poderoso y se ve con este encuentro entre acantilados y mar bravío en Famara con rocas volcánicas negras y rojas intensas. Es un mar con acantilados maravillosos que se reflejan en todas sus vertientes, impetuoso en los acantilados con mares profundos, rocas hermosas y digno de ver por la fuerza que expresa y que conmueve y atrae al visitante hasta hacer que no queramos irnos de esta hermosa isla.

ESPERANZA, autor J.R.L.

Yo soy fontanero pero tengo un problema con el alcohol y no puedo trabajar porque he tenido muchos accidentes por beber.

Para poder dejar de beber estuve ingresado es en el hospital Rodríguez Lafora en la unidad de agudos unos 14 días, estuve sobrio durante un tiempo pero en estas navidades volví a recaer y me re-ingresaron en la unidad de Fuenlabrada; me derivaron desde el centro de atención para personas que consumen (el CAID) pero volví a recaer y ahora estoy aquí en el hospital Ramón y Cajal. Ahora estoy bien con los líos del primer día, voy un poco a mi bola y esperando para poder ingresar en un centro de desintoxicación en el que tengo que estar más de dos meses para poder salir de esto.

Esta vida es muy dura y uno durante el camino pierde mucho ya no solo trabajo sino amigos, parejas... Espero poder salir de esto para no tener más problemas legales, también para poder cuidar a mi hijo y a mis padres. Que con todo esto lo han pasado muy mal.



Unplash.com

ORACIÓN: autor V.F.I.G.

Freepik.es

Me arrodillé ante todos mis errores, ante todos mis engaños y mentiras, ante el otro lado de mi mismo, ante lo que pudo y debió ser mi juventud, ante el rostro disecado de mis sueños.

Puse a sus pies todo lo que amé, todo lo que de alguna manera habrá alimentado la sangre de mi voz, puse a sus pies la ternura que nunca supe dar, y me ampute el corazón para no sentirme nunca más, para que lo devorasen los animalillos de la aurora.

Y pedí, como en una oración que nadie escuchara, que mi vida no fuese diferente, que aunque se repitiese un millón de veces no dejase de ser el espejo donde el mundo se contempla, donde un niño juega con el dolor a ser vencidos pedí florecer cuando lo hacen los almendros. Pedí borrar me por completo de mí mismo para que ocupe mi lugar el infinito.



DIARIO DE UN INGRESO, autora R.D.M.

Mi andadura en el ingreso empezó un mes de mayo del 2023. Vine de forma voluntaria, asustada y viendo la muerte muy de cerca. Llega un momento en la vida en la que tocas fondo y por fin te das cuenta de que es imprescindible elegir entre la vida y la MUERTE. Afortunadamente, tres meses y 20 días más tarde mi elección fue la acertada. He elegido vivir.

Después de recorrer un largo y duro camino que es la recuperación te vas dando cuenta que los miedos que sentimos están muy relacionados con el espectro obsesivo y esa ha sido y es mi principal campo de batalla.

Es el momento de hacer balance de este recorrido y es positivo. Soy consciente de que aun reconociendo que el ingreso ha sido duro con momentos de miedo, priman sobre éstos los momentos de superación de miedos y ver como poco a poco vas ganando terreno a la enfermedad.

Soy consciente de que estoy cerrando una etapa pero que comienza otra mucho más dura que es enfrentarse a la vida real.

Abandonas un espacio en el que estás protegida frente a los elementos externos que pueden interferir en tu recuperación y sales al mundo real donde la fuerza tiene que venir de una misma, con ganas de vivir y con ganas de ganar la batalla final a la enfermedad.

Soy consciente de que el camino más difícil empieza ahora con el alta, pero tengo ganas de mirar al futuro con esperanza, de seguir luchando contra todos los elementos que perturben mi recuperación.

En el proceso de mi enfermedad he perdido muchas batallas, pero voy a luchar con todas mis fuerzas por ganar la guerra.

Creo que mi ingreso lo puedo resumir con unas palabras de Oscar Wilde:

“Las que parecen pruebas amargas son muchas veces bendiciones disfrazadas”.

Una de las cosas importantes para mí en el ingreso es la Resiliencia. He aprendido no sólo a luchar por mi recuperación sino hacerlo con el mejor de los talentos.

LUCHA POR TI, autora A.P.E.V.

A un día de marcharme, quiero dirigirme a la YO del ingreso.

Sé que ahora mismo tienes miedo, impotencia y mucho dolor, entre otras cosas. Impone y suena Serio, ¿no? Decir: “Estoy ingresada en un centro psiquiátrico”. Pues esta frase, que tanto peso tiene para ti y para la sociedad por estigmas y prejuicios, sigue siendo eso, una simple frase. Aunque no lo sepas todavía, estás donde debes estar. Era el momento, lo necesitabas porque quieres curarte, quieres que se encienda la luz, quieres que salga el sol, quieres que existir deje de doler. Por y para eso estás aquí y te van a ayudar a hacerlo.

Te sorprenderá que te digan que esa ayuda no solo vendrá de los profesionales del centro, pero es así, porque encontrarías grandísimos apoyos y fuentes de inspiración en tus compañeros. Escuchar otras historias, hablar, debatir, reflexionar con esas personas con las que en un principio no pensabas ni hablar, será una gran parte de tu viaje. Y, aunque haya decidido darle un tono positivo a mi mensaje, no, no será maravilloso, ni fácil y posiblemente, hasta que no hayas pasado un tiempo ingresada, no sabrás todo lo positivo que sacarás de ello. Ahora mismo, solo te pido que me creas. Sabes que necesitas ayuda. Estás aquí por y para algo. Por depresión y para curarte. Para enfrentar la vida dando mejor uso a tus herramientas, para saber enfrentar la oscuridad, para no dejarte caer en el abismo, para convertirte en la protagonista de tu vida, para seguir. Porque puedes, eres capaz, aunque ahora no lo veas. Creo en ti, creo en ti y te quiero, no quiero perderte. Lucha por mí, ¿vale?, lucha porque haya una “yo” en el futuro. No busques perfección, no te compares, no pienses en cuándo te vas. Lucha por mí, ahora mismo puede empezar por llegar hasta el final de mi mensaje, aunque todo lo que digo te suene surrealista.

¿Has seguido? ¡Genial!, ya has conseguido una cosa más. Sé que la “soledad” te ha pesado mucho en muchos momentos, no pasa nada si ahora no ves la suerte que tienes de tenerte a ti misma, ya lo verás. No quiero sumarte a esas frases motivacionales que te suena (y resultan) inútiles así que si quieres solo atiende a esta petición: ¡Sé paciente!.



SECCIÓN RECOMENDACIONES

MUSEO DEL LOUVRE (Arte Egipcio), autora M.C.T.

La sección egipcia está dividida en tres partes dentro del museo. La primera sala muestra las características básicas de la vida cotidiana alrededor del Valle del Nilo, así como la economía, como la escritura, también el lujo, el culto religioso así como el sistema funerario. Las últimas salas del museo muestran las formas particulares de rendir culto a los muertos.

La colección egipcia del museo es tan rica, grandiosa y de tanto valor que las últimas salas sigan teniendo piezas de muchísimo valor. Dado que la civilización egipcia no cambió mucho a lo largo de sus 3000 años de existencia, la evolución no ha desempeñado un papel muy importante.

Animo a todas las personas a ir a ver este gran museo, tanto por la experiencia tan enriquecedora como para poder aprender de historia.



Unplush.com

LIBRO “MUJERES QUE CORREN CON LOS LOBOS”

RECOMENDACION DE S.D.S.

“Todos sentimos el anhelo de lo salvaje. Y este anhelo tiene muy pocos antídotos culturalmente aceptados. Nos han enseñado a avergonzarnos de este deseo. Nos hemos dejado el cabello largo y con el ocultamos nuestros sentimientos. Pero la sombra de la mujer salvaje acecha todavía a nuestra espalda de día y de noche. Dondequiera que estemos, a sombra que trota detrás de nosotros tiene sin duda cuatro patas”.

DOCORA CLARISSA PINKOLA ESTES

Cheyenne, Wyoming



Clarissa Pinkola Estés
**MUJERES QUE
CORREN CON
LOS LOBOS**

En toda mujer hay
fuerzas poderosas
pendientes de descubrir

SINE
QUA
NON

BENEFICIOS DE JUGAR AL AJEDREZ, autor S.P.P.



Al ajedrez se le conoce como “el Rey de los Juegos” y es así porque nunca se termina de dominar el mismo.

Vamos a comentar algunos de los beneficios que tiene:

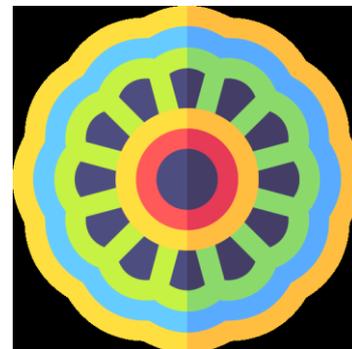
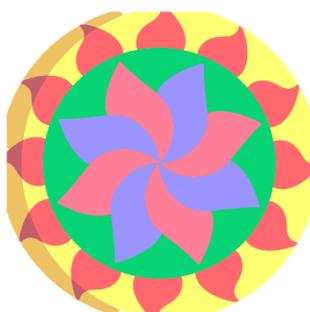
- *Aumenta-mejora el coeficiente intelectual.*
- *Aumenta la atención, la concentración y el razonamiento lógico.*
- *Aumenta la memoria y la capacidad de retener información como por ejemplo jugadas...*
- *Fomenta el compañerismo y la deportividad en el juego.*
- *A demás de otros aportes que la ciencia con los años ha podido demostrar como mejora de la planificación, resolución de problemas, la inteligencia emocional, entre otros.*

*Yo cuando juego suelo pasar ratos agradables
y divertidos.*



Unplush.com

BENEFICIOS DE LOS MÁNDALAS Y LA MÚSICA PARA LA TERAPIA OCUPACIONAL: autor J.I.L.



Freepik.es

Los principales beneficios de los mandalas, en mi opinión es que te ayuda a concentrarte en el dibujo y en colorearlo; esto te ayuda a focalizar la atención y así poder aprender mientras haces los dibujos. Esta focalización te ayuda a poner todos los sentidos en el dibujo sobre todo el de la vista, también proyectas la imaginación, a la hora de dibujar y colorear y por último, te ayuda a crear de forma espontánea.

En cuanto a los beneficios de la música, esta consigue motivarte y te hace sentir; te ayuda a tener un mejor estado de ánimo o de alta o muy alta felicidad (la única condición es que la música te tiene que gustar). La música te ayuda a poder cantar (en play-back) y esto a su vez te ayuda a hablar. Aquí, con la música bailamos incluso creamos coreografías, esto nos permite desconectar de la rutina. A mí, la música que escuchamos en terapia ocupacional, me ayuda a desconectar y a evadirme de mi rutina; y me motiva para realizar otras actividades.

Espero haber hecho una buena redacción de los beneficios de los mandalas y la música en terapia ocupacional desde mi punto de vista con su “pros”, eso sí, no hemos hablado de los “contras” que también existe, pero que no voy a hablar.

SECCIÓN OPINIONES

LA MENTIRA TAMBIÉN ESTÁ EN EL SILENCIO, autora A.B..

La mentira es una cosa que nos duele cuando nos enteramos, es un dolor extraño.

El que digan algo de ti que no quieres que tú sepas, y se lo digan a alguien y tu estás en silencio.

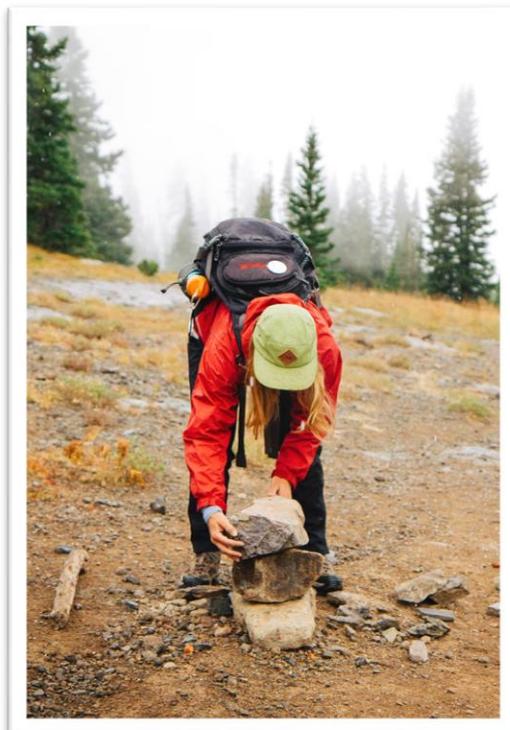
Te dicen mentiras muchas veces, y cuando eres pequeña te lo puedes creer. Luego vas creciendo y luchas día tras día y ya te haces mayor y sabes lo que es de verdad. Puedes hablarlo o callar.

Yo me quedé en silencio y guardé esa mentira que me dolió, me molestó, me dio rabia y caí en depresión.

No te ayudan quienes necesitas y van las cosas a peor y tienes esas piedras que ya llenan el saco.

Un día el saco se rompió y lo peor por silencio se jorobó lo mío y acabó fatal.

Pero sigo teniendo muchas piedras, y sigo teniendo en mí la fuerza para ver que lo tienes que pasar despacio.



Unplush.com

LA SALVACIÓN, autora A.B.

Cuando queremos salvarnos hay veces que tenemos que pedir ayuda.

La gente muchas veces no sabe qué hacer, decir o le da miedo ayudar, otra gente tiene muchas ganas pero no puede. Pero cuando encuentra una MANO que si te ayuda tienes que cogerla, esa mano es tu salvación, es tu salvavidas.

También es cierto que esa persona ha podido estar en otros momentos y que tú no estuvieses preparado para cogerla o no has sabido cogerla, hay veces que tampoco una esta preparada para pedir esa salvación.

Una vez que la pides te sientes como una heroína y los demás te ven como una valiente, y yo solo me siento que he podido resolver mis problemas.



Unplush.com

RESUMEN DE MI ESTANCIA EN LA U.H.B., autor R.B.B.

¿Cómo es?

Me parece extraordinario: a mí no me importa venir de forma voluntaria, es:

➡ *Limpio y organizado.*

➡ *Con salas compartidas.*

➡ *Se planifican las comidas: desayuno y merienda, comida y cena.*

Hay Terapia ocupacional de grupo con actividades programadas. La responsable es Dña. Pilar G^a-Margallo Ortiz de Zárate. Nos ha comentado como llevan el centro y que incluso editan una revista, “Pasaba por Aquí”, maravillosa: se refleja el ALMA de los pacientes que escriben.

Se permiten salidas para poder estar acompañado con familiares y amigos.

Es necesario permitir al que quiera dormir la siesta, en un horario definido, en el que no habrá interrupciones salvo causas de fuerza mayor. Porque cada vez que vas a conciliar el sueño te despiertan.

Propongo no quitar el móvil: poner función como lo que ha adaptado Apple y otras marcas, para sus móviles y edad. Se llama: “Función nietos”: se establece una última pantalla con las APP que puede crear el niño, en nuestro caso el adulto. Sus funciones: educativas, creativas, productividad, juegos... Si entras en internet no te deja abrir páginas tipificadas como “adultos”...

Los internos son buenos:

Uno me dio una naranja (necesitaba vitaminas y minerales).

Otros me enseñaron a pedir tostadas con mermelada y mantequilla.

Me han regalado un ejemplar de la revista "Pasaba por Aquí". Es maravilloso los artículos que escriben los pacientes, reflejan su alma y después de mis 35 años de enfermedad, empatizo y surgen comentarios que haré llegar a Pilar.

También faltarían dos ordenadores con función "nietos" para seleccionar tu música; lo llaman música "para ti", oír podcast educativos, de desarrollo personal, etc.

Muy bonitos los tabloneros de publicación de mándalas hechos por pacientes del centro.

Hay un estupendo tablón de anuncios de actividades y cuenta con una enorme sala y mesa de trabajo. Están especificados los horarios de lunes a viernes.

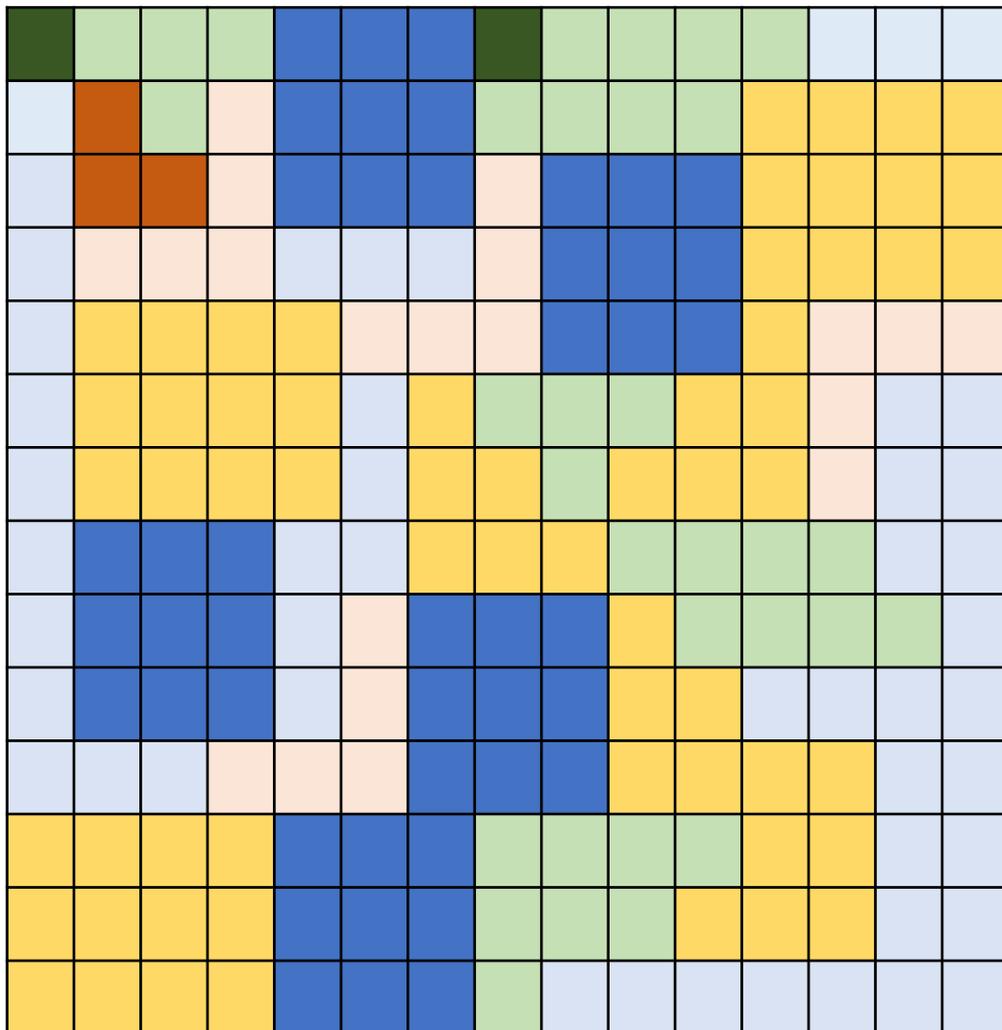
En la sala de juegos y TV pones películas que educan en valores y actitudes. Sería necesario poner algo similar a la función "nietos" para no acceder a películas bélicas y demás entornos clasificados de adultos.

Dejo para el final de todo, lo mejor: EL PERSONAL DEL CENTRO: Abnegados, desprendidos, pensando siempre en lo mejor para ti. Te dan consuelo y te acompañan en los momentos bajos de depresión. Te dan ánimos: levántate, tira para adelante que vencerás a la enfermedad. En definitiva, son unos ángeles.

Gracias, gracias, gracias... por todo.

Madrid, a 26 de Junio del 2023

Soluciones Tetrix



Soluciones jeroglífico y adivinanza

- *“Una manzana y un té”.*
 - *Retrato (la cara de tu retrato).*
-

Solución crucigrama

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	C		O		O		N	O		C
2	A	G	R	A	R	I	O		T	U
3	N		O		I			D	A	R
4	T	A		T	O	N	T	O		C
5	A		R	O	L				Ñ	U
6	A	M	O	R		A	U	N		M
7	U		E	N	O	C			A	A
8	T		N	O	C	H	E		M	
9	O	T				I		T	O	T
10	R	E	C	T	A	S		T		T

LINKS INTRANET (*profesionales del Hospital Ramón y Cajal.*)

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx

LINK VERSION ONLINE (*público*)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/prensa/publicaciones-externas>



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**