

SinDependencia - Número 12

Editorial

Querid@s amig@s, tras un verano por cierto muy sofocante, estamos con un nuevo numero de nuestra Publicación, esperamos que todos hayan disfrutado de las merecidas vacaciones, cuando lleguéis os encontrareis con algunas reformas que se han hecho en nuestra Fundación, siempre con el animo y la buena disposición de que sea mas acogedora y agradable la estancia de todos en la misma

Se he llevado a cabo la remodelación de una nueva Sala de Acogidas, Salón de Reuniones para los Responsables de Terapias, Biblioteca, asimismo se ha acondicionado una parte del Salón para que sea zona de descanso de los Familiares.

Por otra lado y siempre mirando al futuro se ha reformado el Centro de Recursos Financieros, antigua Tesorería como la actual Administración y la Secretaria del Patronato.

Se ha diseñado una Vitrina para la exposición de todos los regalos que hasta la fecha nos han sido obsequiados por otras Entidades de igual tipo y otros Organismos, así como se ha colocado en lugar preferente la Imagen de la Virgen del Pilar que un compañero y su esposa donaron en su día a la Asociación.

Desde aquí damos las gracias a todos nuestros compañeros que han participado en estos cambios, por su desinteresado trabajo en la realización de estas reformas, pero es de destacar la labor que han llevado a cabo Miguel Casañas y Juan García, a ellos mi mas profundo agradecimiento.

El Presidente del Patronato y quien esto suscribe han dedicado muchas horas de cada día a tratar de convertir esta Entidad en una Organización de un calado social ilusionante, con el único fin de dar el prestigio y la realidad social de que la Fundación Doctor Valero Martínez –ASAREX- sea conocida y reconocida por la labor

que en ella se lleva a cabo.

Esta Casa es la casa de todas las personas que han deseado ayudar desinteresadamente a otras, a tratar a los que hemos sufrido el alcoholismo en propia carne y por consiguiente ayudar para la rehabilitación total de otros que se inician en tan difícil proceso.

No es un Club Social, ni el Casino del Pueblo, siempre ha sido y es una Entidad Social-Sanitaria, un sitio de encuentro, donde la reuniones familiares deben perseguir el fin común de la Auto-ayuda, logrando ser una gran familia unida y con los mismos desvelos.

Las responsabilidades son cometidos que se asignan a las personas por su buena disposición y con la seguridad que va hacer capaz de llevarlo a cabo, el primer Patronato de la Fundación, marcará e indicará los pasos a seguir en los Futuros Patronatos, no cabe duda que siempre habrán personas que se querrán involucrar en estos cometidos, que no son para figurar, sino para trabajar, aportar y desarrollar ideas para hacer grande esta Obra de muchos años de esfuerzos y sacrificios.

Como se asigna en los Estatutos, el Patronato se nutrirá de los antiguos Socios de la Asociación y serán ellos los que continúen con el trabajo diario de esta Entidad.

No cabe duda que con la tranquilidad de que nos da, los que queremos esta casa y creemos en lo que aporta a la Sociedad, el saber que por nosotros vela el Protectorado de Fundaciones de nuestro Gobierno de Aragón y no hay temor a que esto desaparezca, esto es nuestro, y es por ello que hay que cuidarlo y quererlo, dejando algo de lo mucho que nos dio en su día.

Roberto Armas
Secretario del Patronato

Entrevista

Entrevista realizada al Secretario del Patronato de la Fundación y publicada en el Heraldo de Aragón en fecha 00 Junio de 2003

En la última I Iñigo Arista

El canario Roberto Armas Albornoz tiene 53 años; desde hace 20 vive en Aragón, donde luchó contra el alcoholismo que le consumía. Lo venció con ayuda de la Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos (ASAREX), y desde entonces colabora con una entidad que, gracias al altruismo de cientos de personas, ha ayudado a 7.000 familias con problemas de bebida.

Es canario, pero en Aragón, de alguna manera, volvió a nacer otra vez.

¡Aquí luché contra el alcoholismo y lo superé!

Después de 28 años funcionando como ASAREX (Asociación Aragonesa de Ex-Alcohólicos), se transformaron, hace unos meses, en la Fundación Valero Martínez-Asarex. ¿Por qué este cambio?

Porque habíamos crecido. Los socios creyeron oportuno que nos convirtiéramos en Fundación para asegurar la continuidad de la obra iniciada en 1974 por quien da nombre al nuevo organismo.

¿De quién fue la iniciativa?

La iniciativa partió del propio Valero Martínez. Él quería que la nueva Fundación se llamara "Proyecto Familia", pero los socios votaron y decidieron ponerle su nombre. No suele ser así, pero quisimos darle ese homenaje en vida, porque él lo ha dado todo por los alcohólicos y ex-alcohólicos de Aragón.

Entonces, ¿La transformación no tuvo nada que ver con que algo fuera mal?

La asociación siempre ha gozado de buena salud. Este cambio ha sido una precaución, pero lo que mejor lo define es el lema que adoptamos en nuestra última reunión anual "El nacimiento de una continuidad". Pero cambiar por nada puede parecer un esfuerzo superfluo ¿O no?

Nuestros objetivos y nuestro funcionamiento van a seguir siendo los mismos, pero ahora el nivel de exigencia será mayor, porque se está bajo la tutela del Protectorado de Fundaciones.

Al pasar a ser fundación, mantuvieron las siglas ASAREX. ¿Les preocupaba que la gente no supiera qué es la Fundación Doctor Valero Martínez?

Si. Para tener un presente y un futuro, hace falta tener un pasado. Y ese pasado se forjó en ASAREX con el esfuerzo de mucha gente que no debe ser olvidada. Todos sus colaboradores trabajan de manera desinteresada.

Supongo que eso les quitará un gran peso de encima a la hora de pensar en el presupuesto.

Si, pero aún así tenemos que mantener la sede de Zaragoza, la de Huesca y la de Teruel, y el sueldo de

nuestra trabajadora social. Necesitamos treinta mil euros (cinco millones de pesetas) cada año.

¿Cómo lo consiguen?

Tenemos algo mas de mil socios, que pagan una cuota de unos veinte euros. El resto lo aporta la Diputación General de Aragón, mediante un convenio.

Esos socios son todos ex-alcohólicos. ¿Por qué?

Porque nuestro sistema terapéutico se basa en la ayuda mutua. El alcohol destruye a la persona de la cabeza a los pies, y los que mejor pueden ayudar a una persona a salir de esa destrucción, de ese infierno, son los que conocen cómo es eso.

Después de toda la polémica que hubo con la ley “anti-botellón”, ¿Ha cambiado algo la situación?

La movida del “botellón” se centró mas en el jaleo que arman los chicos cuando beben y en la suciedad que en su salud, pero si. La juventud está ahora algo mas concienciada.

Los jóvenes que hoy beben mucho, ¿Podrían provocar una “epidemia” de alcoholismo a medio o largo plazo?

Todo exceso se paga. Puede ser que, si en 28 años han pasado por aquí siete mil familias, en un plazo de tiempo corto lleguen a pasar hasta catorce mil.

Usted ha sufrido en sus propias carnes los estragos del alcohol. ¿Se puede aplicar la agresividad en al legislación contra el tabaco al caso del alcohol?

Las cosas no deben prohibirse. Lo que hay que hacer es informar bien a la gente de los riesgos que corre y de las consecuencias de consumir alcohol y tabaco.

Usted consiguió salir de ese infierno. Su mensaje es optimista.

Por supuesto. Se puede salir, y por eso estamos luchando, para ayudar a quienes están en la situación en la que nosotros no vimos inmerso un día.

Testimonios

Soy Carmen: Quiero dar las gracias a todas las personas que me han ayudado a comprender la enfermedad de el alcoholismo, sin todos ellos no entendería nada de lo que sucede en mi vida.

La enfermedad de un familiar alcohólico nos pone muy nerviosos, porque no podemos entender sus cambios de humor y su forma de hacer las cosas.

En las reuniones abiertas de Alcohólicos he podido

escuchar a los enfermos todos sus problemas y también su esperanza y alegría para no permitir que la droga les domine, con la ayuda de todos lo consiguen.

Sin los grupos de familiares no tendría con quién hablar de todo lo que nos pasa, no sabría cual es el camino, de que forma tenemos que afrontar la enfermedad para poder superar todas las dificultades.

En todos los grupos de familia de ex-alcohólicos puedo comprender que somos co-alcohólicos y los síntomas de la enfermedad.

Gracias a la Fundación del Doctor Valero tenemos en quién confiar para estar seguros de que nuestra manera de actuar frente a esta enfermedad es la correcta.

Nos ayuda atener serenidad y valor.

AIRE

¿Qué ocurre cuando la sorpresa llega a tu vida?, y de pronto no sientes nada...

Ni odio, ni amor, ni miedo siquiera, solo algo que a veces te asfixia.

Continuas con tu vida. La gente dice que estás bien, que todo pasará...

Y tu sigues sin sentir nada.

De pronto, un poco de aire entra por la puerta. Al principio crees que no es para ti...

Ni por ti, pero poco a poco te das cuenta que si lo tomas será un vendaval.

Ese vendaval te llevará de vuelta a la realidad...

Quizás entonces retomes las riendas de tu vida...

Eso habéis sido para mí vosotros compañeros y compañeras de esta FUNDACION. GRACIAS.

Mª Jesús

COLORES

En tus ojos sueños tristes
alas rotas de mariposas
los sueños que tu perdiste
con botellas dolorosas

El barco en que navegas
en la mar de la abstinencia
sufres, ríes y bregas
con pertinaz insistencia

El día que ya tu remas
vives, padeces y sientes

con el alcohol no te quemas
eres tu, ya no te mientes

Tus lagrimas azules son
se convierte en verde tu alegría
ya es rojo tu corazón
Arco iris es tu lucha día a día

Santi

Conviene recordar

ALCOHOLISMO Y ENTORNO FAMILIAR

“...convivir con el alcoholismo de un familiar sería algo parecido a soportar la presencia de un enorme y molesto elefante en el salón, del que no puedes hablar con nadie”

“An Elephant in the living room”
Typpo & Hastings (1984)

Decía el doctor D. Francisco Piqueras en su libro
INFORME SOBRE EL ALCOHOLISMO (EdicionesNaranco,1973):

“La recuperación del alcohólico se ha comparado a la construcción de un arco gótico: otras personas pueden poner los cimientos; muchas más seguir adelante con la construcción, pero la piedra clave es el deseo profundo y sincero, por parte del alcohólico, de rehabilitarse. Si él mismo no pone esta piedra clave, la estructura entera se derrumba. Nadie puede hacer por el alcohólico lo que él mismo debe hacer. No puede uno tomar la medicina de un enfermo y esperar que él se beneficie. Para que la rehabilitación de un alcohólico sea permanente, es necesario que él, por su propia voluntad, escoja el método que a él le vaya bien y lo ponga en acción.”

Desde siempre, la mayoría de nosotros, hemos mantenido y mantenemos la convicción del papel determinante de la familia (esposa/o, padres, hermanos, amigos, compañeros, etc.) en la inicial puesta en abstinencia, y posteriores etapas de la rehabilitación. Personalmente puedo afirmar sin ningún género de duda que, las actitudes de mi mujer

en mi última recaída, fueron determinantes, en aquellos momentos y en toda mi trayectoria posterior.

Cuando un miembro de nuestra familia nos hace sospechar que existe un posible conflicto con el alcohol, como consecuencia de que sus actitudes han ido cambiando poco a poco con el paso del tiempo, la relación con otras personas de su entorno han ido disminuyendo o han desaparecido por completo, las tareas y responsabilidades hogareñas se ven reiteradamente descuidadas, los hijos, si los hay, reciben menos o ninguna atención por parte de la persona afectada, las facturas o las deudas empiezan a acumularse, empiecen a aparecer problemas de salud, lagunas de memoria u olvidos llamativos, sanciones en el trabajo o llamadas de atención, multas o retiradas del permiso de conducir motivados por excesos alcohólicos, etc., etc., . . .(la lista sería interminable), hay que ponerse “manos a la obra” con la mayor prontitud y determinación posibles, buscando la ayuda e información precisas en los sitios adecuados, sin desaliento pero sin demora.

El alcoholismo no se puede curar con miedo, con amenazas o con “castigos”, con razonamientos o sermones, que, por lo menos al principio, de poco servirán. Cierta alcoholico estadounidense concibió la idea de ir a “echar un vistazo” todas las mañanas a los fallecidos por alcoholismo confiados al Depósito de Cadáveres del Bellevue Hospital de Nueva York. Indefectiblemente tuvo que tomar después repetidas consumiciones para poder borrar de su memoria semejante espectáculo.

Tampoco se “cura” con reprimendas o presión para obtener uno compromiso por parte del afectado de que va a disminuir o prescindir de la ingesta de alcohol. El círculo vicioso reprimenda-beber-reprimenda puede repetirse indefinidamente, hasta que: a) el afectado decida ponerse en tratamiento o b) el familiar deje de vocearle y cambie de actitud; mientras el familiar persista en las reprimendas, el afectado/a persistirá puerilmente en la actitud que sabe más le duele al otro: bebiendo.

Todo lo dicho no debe hacernos pensar que es un camino sin retorno, no. Muchos somos los que, con las lógicas peculiaridades de cada cual, a lo largo de nuestra trayectoria hemos “manejado” mecanismos iguales o parecidos a los expuestos, pero que, con el tratamiento adecuado, con la constante asistencia a los Grupos de Autoayuda, el paso del tiempo y, sobre todo, la actitud responsable y el deseo de rehabilitarse, hemos salido

del pozo en el que estábamos inmersos, renaciendo a una nueva vida, totalmente distinta y ordenada.

El alcoholismo como cualquier otra drogodependencia es una enfermedad. Nadie, ni el o la afectada la han buscado intencionadamente ni tampoco nadie de su entorno, no hay culpables. No se puede negar que en el alcoholismo como en las demás adicciones debe ser el propio afectado quien debe plantearse seria mente responsabilizarse de su puesta en tratamiento, posterior abstinencia, cambio y rehabilitación, sin duda, pero las actitudes que adopte la pareja, la familia y las personas cercanas suelen ser decisivas para motivarle y llevar acabo el tratamiento adecuado para superar sus conflictos con el alcohol.

Finalmente, unas pautas que deben ser útiles cuando existe o sospechamos que existe un conflicto con el alcohol:

- Procura obtener toda la información posible sobre el alcohol, el alcoholismo y los posibles tratamientos, profesionales y centros que puedan ayudarte a ti y a tu familiar a solucionar el conflicto.
 - No pienses que, con el paso del tiempo, conseguirás hacerle cambiar sus actitudes al respecto, si no ponéis “manos a la obra” con la mayor premura y empieza su tratamiento, seguro que irá a peor.
 - Hazle ver que todas las personas de su entorno al igual que la familia estáis seriamente preocupados por su problema, dispuestos a ayudarle en todo siempre que él o ella se comprometan seriamente a poner solución al conflicto, ofreciéndote incluso a acompañarle a las consultas de los profesionales y a su Grupo de Autoayuda.
 - Mantén con determinación el “pacto o condiciones” que se establecieron de principio, si así fue, para continuar ayudándole en su proceso y no hagas jamás amenazas de las que no tengas la plena seguridad de poderlas llevar a efecto, su fuese preciso.
 - No te desanimes si niega su problema, si lleva a efecto falsas promesas o su abstinencia es dudosa ni tampoco si llegara a darse una recaída, que puede darse. No todos las hemos tenido y no son nunca el final de un proceso, en todo caso son “un traspies” en el camino de la rehabilitación, si bien nunca son justificables.
-
- En la enfermedad alcohólica, cuando alguien enferma, de varias maneras enferma su entorno, por lo que es aconsejable que, en muchos casos, también la familia

reciba la asistencia de los profesionales sanitarios o sociales, pide ayuda para ti y los tuyos, si fuese necesario.

Por último, ármate de paciencia, mejor dicho, sigue teniendo paciencia, el proceso no es ni fácil ni corto, pero siempre merece la pena el esfuerzo, independientemente de que surjan, en unos y en otros, sentimientos de tristeza, remordimientos, resentimientos y rencores, que habrá que ir “puliendo” poco a poco y que durante no poco tiempo aparecerán entremezclados sentimientos positivos y negativos. Puede que hayáis intentado hablar entre vosotros, para terminar discutiendo, enfadados y sin dirigiros la palabra durante unos días. Es muy normal que todos los familiares tengáis estos sentimientos u otros y ello justifica que toda la familia, a ser posible, entre a formar parte del programa de tratamiento y rehabilitación y ello os dará la oportunidad de sacar a la luz vuestros sentimientos, dudas y temores y compartirlos con otros parecidos que viven o han vivido otros familiares.

Si todos y cada uno de los miembros de la familia empiezan a abrir sus canales de comunicación, trabajan codo con codo y se apoyan entre ellos, la meta se alcanzará, la persona afectada reorganizará su vida y todos os sentiréis mejor, mas satisfechos y mas unidos que nunca.

Andrés Ezquerro Pascual –Asociado núm. 51- Julio de 2002

Colaboraciones

Rehabilitación de un Familiar

La premisa fundamental de la que parte un alcohólico que se rehabilita es dejar de BEBER.

La rehabilitación requiere una predisposición humilde y un constante aprender de sus compañeros y de sus propios errores y de los errores de los demás.

Pero no olvidemos que dejar de beber es dismantelar el comportamiento de toda una vida en base al alcohol, y el

desafío constantemente a si mismo y a los demás. Esto requiere tiempo.

¿Cómo podemos ayudar a nuestro familiar? Pues, con dos palabras que son sencillas y a la vez muy grandes, que son la Paciencia y la Esperanza.

Habrá que luchar con una sociedad que señala al enfermo con el dedo, que intentan darle de lado, con personas que ya no confían en el.

Por eso cuando nuestro familiar empieza su abstinencia lo primero que hay que pensar es que el ayer no sirve, es ahí cuando comienza su vida.

¿Qué ha de saber el familiar? De su enfermedad ha de saber que la personalidad de nuestro ha sido dañada debido a su adicción al alcohol.

Ha de aprender un comportamiento que a su familiar le beneficie, lo primero olvidar lo anteriormente vivido borrando los malos momentos.

La enfermedad es de ellos, si; pero el familiar es nuestro y si tuviera cualquier otra enfermedad ¿No lo ayudaríamos?.

Lo segundo es estar alertas sin desconfiar, pues hay que darles mucha confianza.

Casi un arte ¡Fuera los reproches! Habrá que borrar toda la mala convivencia anterior, los disgustos, las tensiones y los rencores.

Hay que volver a aprender a vivir con tu familia entendiendo ahora como es en realidad.

Fuera la falsa compasión, no sirve, paciencia, comprensión y cariño, ¿Quién no lo tiene con un enfermo?

Habrá que comenzar ayudándonos a nosotros mismos, desechando los falsos valores y las trabas sociales, habrá que ser valientes a la fuerza, y también.... Habrá que saborear el triunfo juntos después.

En eso confiamos, un saludo

---oOo--- ---oOo--- ---oOo---

Fundación o Asociación

¿Cómo debo decir? Para referirme a esta Casa donde llevo tanto tiempo acudiendo junto con mi esposo y donde tantos buenos momentos hemos vivido junto a todos los que un día conocimos y que tenían los mismos problemas que él, pues eran enfermos alcohólicos o tenían conflictos con el alcohol.

Asociación o Fundación, pienso que como es lo mismo, bueno lo mismo no, pues Fundación es mucho mas grande, es ir mucho mas hacia delante, es mirar el futuro con nuevas perspectivas , con ganas y con ilusión de que esa niña que acaba de nacer como bien dice María Pilar se

haga mayor, pues tiene unos padres que saben cuidarla y educarla para crecer con bondad y bien saber hacer.

Por eso ahora digo con gran ilusión FUNDACION y les doy las gracias a todos los que un día tuvieron esa gran idea para devolver un poco de lo mucho que el nos da a través de su humildad, me refiero a Don Valero como fundador de esta gran familia, por eso diré FUNDACION, aunque en lo mas profundo de mi corazón quedará grabado el nombre de ASOCIACION, pues así se llamaba cuando llegué y han sido dieciocho años, por eso pido perdón si alguna vez digo ASOCIACION.

M^a Asunción Fortun

El rincón de Goya

El rincón de "Goya"

La luna que quiso ser reina

Luna, la de las mil caras
Luna, la de los mil rayos,
¿de qué presumes tu Luna?,
si tus rayos son prestados.

Te burlas de los amantes
y de los enamorados,
¿no crees que no es de bien
burlar a los que en ti confiaron?.

Luna lunera, tu quieres
ser reina del Universo
ni loca, Luna, ni loca,
tu jamás podrás ser eso.

Si tu eres reina del cosmos
yo puedo serlo del suelo,
pues lo soy por apellido,
pero esto no viene a cuento.

Aquí sólo hemos venido
para hablar de tus deseos,
de tus sueños de grandeza,
de tus delirios y anhelos.

Tu que de noche sólo andas,
sales con tu cara blanca,
pura, limpia, inmaculada,
sólo que eso lo consigues
con rayos de luz donada.

Luna, sin el sol tu no eres nada
ni eres una mujer bella,
ni eres una linda dama,
ni eres una gran señora,
ni eres joven ni agraciada,
ni es serena tu mirada,
ni tus ojos son azules,
ni tu melena es dorada,
ni tu boca es perfilada,
ni tus mejillas rosadas,
ni tu nariz es perfecta,
ni tu frente inmaculada,
ni tus dientes son de perlas,
ni tus labios son de grana.

Tu Luna, ¿tienes todo esto?
tu Luna no tienes nada,
sólo la luz del Rey Astro
que se refleja en tu cara,
como si en cualquier espejo
su luz fuese reflejada.

Piénsalo, Luna lunera,
¿puedes presumir de esto?
o ¿puedes ser una reina?.

Respuesta: Silencio y calla.

(“Fantasía”
de “Goya”)

Colaboraciones

Cuando el cielo esté Gris:

Acuérdate cuando lo viste profundamente azul.

Cuando sientas frío : Piensa en un sol radiante que ya
te ha calentado.

Cuando sufras una derrota : Acuérdate de tus triunfos y

de tus logros.

Cuando necesites amor : Revive tus experiencias de afecto y ternura. Acuérdate de lo que has vivido y de lo que has dado con alegría.

Recuerda los regalos que te han hecho, los besos que te han dado, los paisajes que has disfrutado y las risas que de ti han emanado.

Si esto has tenido Lo podrás volver a tener y lo que has logrado, lo podrás volver a ganar.

Alégrate por lo bueno que tienes y por lo de los demás; desecha los recuerdos tristes y dolorosos, no te lastimes más. Piensa en lo bueno, en lo amable, en lo bello y en la verdad. Recorre tu vida y detente en donde haya bellos recuerdos y emociones sanas y vívelas otra vez.

Visualiza aquel atardecer que te emocionó. Revive esa caricia espontánea que se te dio.

Disfruta nuevamente de la paz que ya has conocido, piensa y vive el bien.

Allá en tu mente están guardadas todas las imágenes Y solo tú decides cuáles has de volver a mirar...

Un día como cualquier otro

Y así, un día como cualquier otro, decidí triunfar. Decidí no esperar a las oportunidades, sino yo mismo buscarlas. Decidí ver cada problema como la oportunidad de encontrar la solución. Decidí ver cada desierto, como la oportunidad de encontrar un oasis.

Decidí ver cada noche, como un misterio a resolver. Decidí ver cada día, como una nueva oportunidad de ser feliz.

Aquel día descubrí que mi único rival, no eran más que mis propias debilidades. Y que en ellas, está la única y mejor forma de superarnos. Aquel día dejé de temer a perder, y empecé a temer no ganar. Aprendí que lo difícil no es llegar a la cima, sino jamás dejar de subir. Aprendí que el mejor triunfo que puedo tener es tener el derecho de llamar a alguien "Amigo". Aprendí que de nada sirve ser luz, si no vas a iluminar el camino de los demás.

Aquel día aprendí que los sueños son solamente para hacerse realidad. Por eso, desde aquel día, ya no duermo

para descansar. Ahora duermo simplemente para soñar.

No pierdas la esperanza, sobretodo, en los tiempos difíciles.

Cristina Esques

POR NOSOTRAS

Me gustaría, sin caer en el egocentrismo, dedicar este artículo al Grupo de las Mujeres, y el motivo no es otro que comentar algo que puede parecer insignificante, pero que, a mi modo de ver, tiene su trasfondo.

El pasado día 17 de Diciembre, decidimos celebrar tras la reunión, una pequeña fiesta de Navidad en la que se intercambiaron regalos, polvorones y villancicos.

Lo mas importante para mi, aparte del aspecto lúdico, fue que me emocionó el ver a todas esas mujeres (incluida yo misma) cargadas de problemas (Algunos muy serios), de verlas repito, felices por un instante; sin lagrimas en los ojos.

Las observaba y todas tuvieron una sonrisa, una pequeña broma, un retazo de alegría.

Se brindó por continuar aunando esfuerzos, porque lo estamos consiguiendo, no solo gracias al empeño y constancia de sus coordinadoras, que realizan un seguimiento continuado de “sus chicas”, sino porque, entre todas, estamos logrando algo muy bonito: LA COMPLICIDAD. Y la complicidad en su mejor sentido: “Basta una sola mirada para saber si algo va bien o mal”. Por eso nos emocionamos con las lágrimas de las demás y nos reímos con las risas de nuestras compañeras; por eso, el pasado mes de Diciembre salí “embriagada”, pero embriagada de una sensación de bienestar, al comprobar una vez mas, que aquí en ASAREX, hay mucha gente que merece la pena.

Por eso brindo otra vez por nosotras, para que una la lado de la otra, sigamos allanando el camino y para que el próximo Diciembre podamos seguir sonriendo.

Aprovecho la ocasión par deseáros a toda la Fundación un Feliz Año Nuevo, porque os lo merecéis, porque nos lo merecemos todos. Gracias.

Pilar Boudet

El rincón de Goya

EL JUEGO DE LA PEONZA
Se hacen poemas al mar
Se hacen poemas a las flores,
Se hacen poemas al sol,
Se hacen poemas de amores.

Pero yo que soy de pueblo,
Y de pueblo de verdad,
El juego de la peonza
En rima voy a explicar.

Este es un juego señores
Al que todo niño juega,
Se trata sólo de un trompo
Y de una delgada cuerda.

Y con mi rima, señores
Este juego voy a enseñar,
Por si alguno que lo lee
Lo quiere desarrollar.

La peonza tiene forma
De una pera puntiaguda
Terminada en punta o rejo,
Sobre el cual gira y regirá.

Se lía la cuerda al trompo
Y al lanzarlo se deslía
El trompo queda girando
Igual que una bailarina.

Entre dos dedos tu trompo
Si eres hábil pasará
A la palma de tu mano
Para seguir su danzar.

Para ser el ganador

Tu trompo tendrá que ser
El que más dure bailando
Y más se mantenga en pie.

Este es el juego señores
Del trompo o de la peonza
Hay que saberlo lanzar
Y no es tan fácil la cosa.

Penúltima y me despido
Pudiéndolo asegurar,
Que a la peonza una rima
Nadie dedicó jamás.

No es que yo quiera alabarme,
Ya que abuelos no me quedan
Mas sobre el trompo yo digo:
QUE NADIE ESCRIBIÖ UNA LETRA.

Gregoria

Nos movemos

EL FINAL A MIS PRÁCTICAS

XII CONVENCION GALEGO-MANCHEGA SOBREALCOHOLISMO

A pesar de los largos viajes junto con los retrasos correspondientes de los trenes de ida y vuelta, puedo decir (y creo que mi opinión se puede poner en boca de cualquiera que vino a As Pontes) que mereció la pena asistir a estas jornadas. Ha sido la guinda a unos meses personal y profesionalmente muy enriquecedores.

Es cierto, y no es un tópico, que allí se nos recibió con los brazos abiertos. Pudimos ver la Asociación ADIANTE, nos comentaron como evolucionaba, como trabajaban y cuales eran sus expectativas. Además, y esto también es importante, alguno de nosotros/as tuvimos la oportunidad de comer un poco de empanada a la que nos invitaron (estaba tremenda).

En el plano formal y profesional cabe destacar para mí

lo siguiente de las respectivas ponencias:

Las piezas clave para dejar el alcohol son: un tratamiento médico más el sometimiento del paciente a los grupos de autoayuda (aunque al Doctor Freixa no le parezca correcto llamarlos así, creo que no es una acepción incorrecta en mi modesto entender. Está claro que lo que se hace en estos grupos es escuchar la experiencia del otro y tomarla como plantilla, ejemplo y/o apoyo, pero por eso mismo el individuo del grupo utiliza esto para a partir de él impulsar un cambio hacia la abstinencia. Para mí el concepto de grupo de Ayuda Mutua es más completo).

El alcohol es el causante de multitud de enfermedades físicas y/o psíquicas y además desencadena graves problemas sociales. Es la piedra angular sobre la que giran todas esas enfermedades y todos esos problemas con el entorno.

Hay que tener en cuenta y ser consciente, que los hijos en una familia en que uno de sus padres tiene problemas de alcohol, han de ser una herramienta más al fin y al cabo en conseguir la rehabilitación del enfermo: han de conocer el problema y la enfermedad para así y desde el medio profesional realizar una intervención integral con el menor, siempre teniendo en cuenta su edad, desarrollo físico, madurez.... Si se les intenta mantener al margen se convierten en menores susceptibles de “comerse la cabeza” en su soledad preguntándose “¿qué está pasando?”, con todo lo que eso puede con llevar.

Una vez más, y esta vez en las jornadas, se volvió a recalcar que el alcohol es una droga legal socialmente aceptada por todos. De ahí el peligro que trae consigo.

Hay que huir de los tópicos que nos intentan “colar” para que consumamos bebidas alcohólicas: el alcohol quita el frío, la cerveza tiene muchas calorías, el whisky ensancha las arterias... Tan ridículo como tópico y falso, todo esto sor intereses económicos de algunos que tratan hacernos consumir.

Seguro que se quedan muchas cosas en el tintero pero también debo destacar en el plano informal que estos días han servido también de mucho para mí: convivir con gente nueva e intercambiar comentarios o experiencias, conocer un poco más a gente de la Fundación o simplemente (que no es poco) para ver lo bonito que es Galicia y lo bien que se come allí (¡Qué buenas las cigalas! Aún me duelen los dedos).

¡HASTA LUEGO!

Ya me lo dijo Tamara (antigua amiga de la Fundación) de lo más interesante y aleccionador. que iba a ser unos meses

He aprendido muchas cosas, he visto los estragos que produce el alcohol muy cerca, he compartido problemas o ilusiones y sobre todo he conocido buena gente.

Prometo, desde mi humilde condición de “casi” trabajador social, ser un buen embajador del trabajo que todo el mundo realiza desinteresadamente en la Fundación y prometo “quitarle la máscara” al alcohol cuando hable sobre él con mis amigos, mi familia o mis compañeros de trabajo. Las bebidas alcohólicas no son lo que venden en la T.V. o en la publicidad: chicas guapas, “buen rollito” o “amigos para siempre”, sino que es un peligro que lo tenemos ahí, accesible y en el que podemos un día caer.

No puedo dejar de citar un nombre propio, aunque sea injusto con los demás, Angelines. Que cariño le tienen tanto familiares como pacientes que dan muestra de su trabajo bien hecho. Gracias Angelines por haberme enseñado tanto estos meses y hacérmelo todo un poco más fácil.

No me enrollo más, de nuevo el repetiros: ¡Gracias por todo y hasta luego!.

Emilio del Amo

Fundación Doctor Valero Martínez | ASAREX | C/ Canovas, 23-25 | C.P. 50004 | ZARAGOZA (ESPAÑA)
Teléfono: 976 23 67 35 | Fax: 976 22 70 23 |
Email: asarex@asarex.org