Salud Mental

Escriben los pacientes

Numero 3

Alternativas de Ocio
El Restaurante Alegre
Música para la Esperanza, ...

¡¡Siempre hay una salida!!

SUMARIO de SALUD MENTAL

ÍNDICE

Portada……..….. 1
Sumario…… 2
Alternativas de Ocio…….….. 3
Animales de Compañía…….. 4
¿Es posible salir de una dependencia?..... 5
El Restaurante Alegre……..... 6
Mucha Marcha. Un lunes en Cempa……. 7
Chistes……... 9
Hazañas Deportivas……....10
Nos metemos en la Farmacia…..11
Música para la Esperanza…….13
Horóscopo…….....…14
Contra la Portada…….. 16

EDITORIAL

Queridos lectores:

Aquí os presentamos el número 3 de la Revista que como podréis ver tiene secciones nuevas. Nuestras novedades son: *Animales de Compañía, ¿Es posible salir de una dependencia?, Nos metemos en la Farmacia* y *Música para la Esperanza.* Algunos de nosotros también somos nuevos y otros llevamos más tiempo en la elaboración de la revista.

En el taller de prensa y bajo la supervisión de los terapeutas hemos querido hacer una revista interesante y divertida y con ideas prácticas para disfrutar de una buena salud mental.

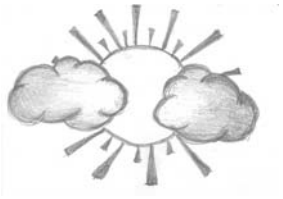
Esperamos que os guste mucho y que nos vayáis conociendo un poco más cada vez con cada nuevo número.

El Equipo de la revista:

ALTERNATIVAS DE OCIO

IDEAS PARA DIVERTIRSE EN LAS DISTINTAS ESTACIONES DEL AÑO

PRIMAVERA



Ir a la feria del libro

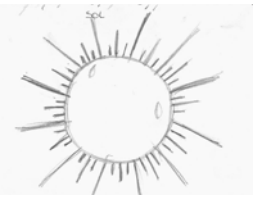
Cuando vas a la feria del libro, que es en el Retiro, es una actividad en la que ves libros y te culturizas, y al mismo tiempo estas en parte comunicado con la naturaleza. En la feria del libro también puedes encontrarte con algunos autores en las diferentes casetas donde estos están dispuestos a firmarte el último libro que han escrito.

Es toda una experiencia.

Ir al jardín botánico

El Paseo de Recoletos en primavera es una de las postales más hermosas que se pueden contemplar en la capital. Y sin duda el Jardín Botánico es el lugar donde poder disfrutar de las floraciones de especies exóticas de los más diversos tipos. Por sólo dos euros todo un día rodeado de belleza.

VERANO



Piscina

¡Ve a la piscina en veranito a refrescarte el culito!

Las piscinas son de un gran entretenimiento durante todo el año pero más aun durante el verano.

Puedes ir con un gran grupo de amigos y pasar allí el día: comer, jugar a las cartas, hacer el "chorra" en el agua…, o incluso tú solo y alternar un refrescante bañito con un bronceado de sol en la orilla de la piscina.

Excursión por la sierra de Madrid

Allí se disfruta de lo mejor del verano con la sombra de majestuosos árboles y la compañía de amigos, viendo maravillosos pájaros y especies autóctonas de la sierra de Madrid. El verano atrae a paisanos que vienen de la ciudad a veranear y a pasar otras temporadas del año. Por la tarde podemos tomarnos algo fresquito en una terraza y disfrutar de las puestas de sol.

OTOÑO

Paseo por los alrededores del Paular

En la localidad de Rascafría se encuentra el Monasterio del Paular. Es un lugar tranquilo que evoca tranquilos recuerdos. No es difícil dar rienda suelta a tu imaginación para ver a los monjes pasear por los pasillos del monasterio y por el claustro, pero lo mas bonito, para mi gusto, es contemplar el colorido de las hojas de los árboles en sus diferentes tonos dorados.

Festival de teatro

El otoño es la época ideal parea acercarse a nuestro centro cultural para ver una obra de teatro sin que te cueste nada, con textos basados en los cinco continentes y disfrutar con un diseño de vestuario original y una puesta en escena sorprendente, y prepárate para vivir experiencias inolvidables que podrás recordar .

INVIERNO

La cabalgata de reyes

En navidad pueden hacerse muchas cosas, pero la tradicional cabalgata del cinco de enero es una buena oportunidad para hacer algo por las personas que más queremos. Si se ve la de Madrid se puede, si no hace mucho frío, dar una vuelta por el centro para contemplar las románticas luces navideñas.

Patinar sobre hielo

¿Qué mejor que ir en plenas navidades a patinar sobre hielo con tus amigos…? Es una alternativa de ocio durante todo el año, pero aún más en esta época, ya que el número de pistas ambulantes se incrementa por toda la ciudad. Es una opción barata, o incluso gratis, y que a la vez que estas disfrutando practicas un agradable deporte en compañía de tu gente más querida (aunque esto es opcional, ya que si prefieres la soledad puedes sacarle igualmente el máximo provecho a esta alternativa).

Claro que una experiencia vale más que mil palabras…!!LÁNZATE¡¡

ANIMALES DE COMPAÑIA

Los animales se han utilizado desde hace ya algún tiempo como medio terapéutico para muchos tipos de patologías y enfermedades. Un claro ejemplo son los perros-guía de las personas invidentes, que son capaces de dar su vida por las personas a las que acompañan. Otro ejemplo lo encontramos en la gente con Síndrome de Down, cuyas deficiencias mentales son tratadas en ocasiones mediante terapias con caballos y delfines. Los animales de compañía también son muy beneficiosos para los ancianos, ya que los motivan a salir a la calle, con lo que pasean y ejercitan cuerpo y mente. De igual forma son terapéuticos para las depresiones ya que, al igual que con los ancianos, motivan a la gente con esta patología a salir a la calle. Son un buen medio para conocer a gente nueva y aumentar así las relaciones sociales, muy mermadas en las personas con depresión. Son los perfectos compañeros, los que siempre están a tu lado y no te juzgan.

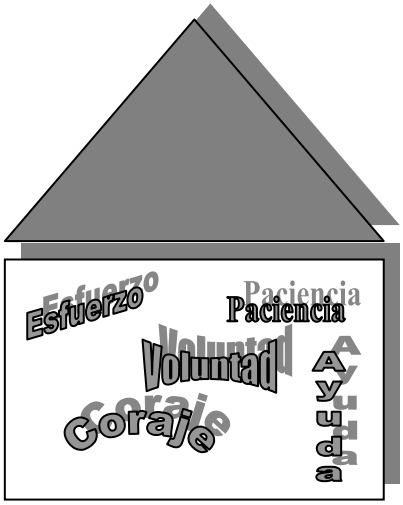
Además de las personas con patologías y enfermedades, los animales de compañía son buenos para todo tipo de población. En los niños despiertan el sentimiento de responsabilidad, aprenden a cuidar de los demás y a dar cariño. Lo mismo pasa en adolescentes y adultos. Son compañeros incondicionales, además te entienden y acompañan en momentos difíciles y de duelo.

El lema de esta sección es “pon un animal de compañía en tu vida”... así que ya sabéis,

¡Animáos a tener uno!

¿Es posible salir de una dependencia?

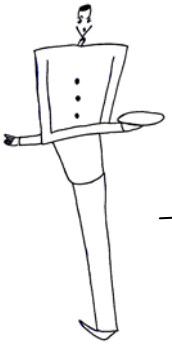
Esa es una pregunta que me he hecho multitudes de veces. Al principio, cuando uno toma conciencia de que es un problema, intenta salir de él por su propia cuenta. Eso es lo que hice yo. Pero me resultó imposible. Padezco bulimia. Quise dejar de depender de la comida pero vi que mis intentos no daban el resultado esperado, sino que cada vez me obsesionaba más con la comida. Sentí una impotencia terrible. Me vi atrapada, me parecía que nunca podría salir de esta situación.
¿Cómo algo que a las demás personas les resultaba algo tan anodino y controlable podría llegar a invadir mi vida?
Después de muchos años padeciendo a escondidas esta enfermedad, decidí pedir ayuda. Esto me fue facilitado por el hecho de que mi padre descubrió mi problema. Me veía comer muchísimo y estaba extremadamente delgada.



Estuve hospitalizada un mes en una clínica. Al salir aguanté un mes sin recaer. Pero al mínimo problema que se me presentó (defraudada por una amiga), volví a mis hábitos dañinos. Recaí del todo. Un sentimiento de desesperación e impotencia me invadió. Pensé que jamás conseguiría salir. Mis familiares estaban también decepcionados y me lo hicieron saber: "¿Cómo es que habiéndote enseñado a pescar, teniendo cebo y el mar lleno de peces, no pescas?". Me sentía muy culpable.

Siguiendo los consejos de la psicóloga que me trataba, acabé yendo a un Hospital de Día (y desde aquí estoy escribiendo de forma lenta pero más segura). Me van enseñando a sobrellevar las dificultades de la vida cotidiana a base de psicoterapia y terapia de grupo, tutorías, tutorías familiares y múltiples actividades que me ayudan a intentar superar los atracones y vómitos.

Hoy, he vuelto a recuperar la confianza en mi tratamiento. En este momento mi reto consiste en no vomitar y es un gran paso para mí.
Al mismo tiempo, sigo con mis estudios e intentando mejorar las relaciones familiares. Desde que estoy en CEMPA muchas cosas cambiaron una familia que ha vuelto a recobrar la esperanza y me ha ayudado en todo. En fin, tengo ganas de vivir, y de vivir bien. Porque ahora ¡sí creo que se puede salir de una dependencia!



El Restaurante Alegre

Enrollate con nuestros platos

En este número os proponemos estas suculentas recetas:

Crema de calabacín

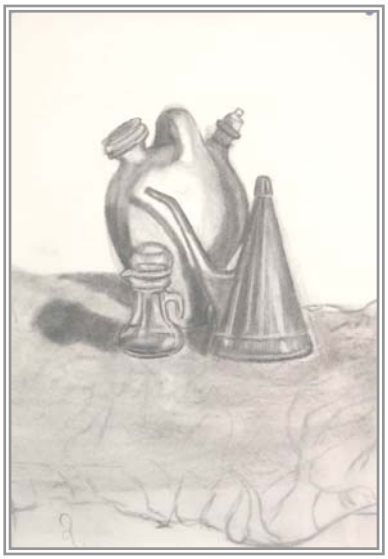
1 Kg de calabacines
2 Zanahorias
2 Patatas
½ Cebolla
2 Quesitos
Sal
Un chorro de aceite

Picar toda la verdura, previamente pelada, cortando la zanahoria en lonchas finas. Cubrir de agua y poner a hervir con sal y un chorrito de aceite. Cuando la cebolla y la zanahoria estén tiernas, se retira del fuego. Debe hervir tapado para que no se evapore el agua. Echar los dos quesitos y pasar por la batidora hasta que quede una crema uniforme. Si queda demasiado espesa, añadir agua para batirlo.

La crema de calabacín es una receta sencilla y rápida de hacer Se puede tomar en invierno y en verano, pues es ligera. Es una manera de tomar verduras y hortalizas sin darse cuenta y es muy alimenticia

Fajitas de pollo

8 Filetes de pechuga de pollo
cortados en tiras
1 Cebolla grande
3 Pimientos verdes
1 Pimiento rojo grande
1 Tarro de salsa agridulce
1 Tarro de salsa mejicana picante
1 Tarro de salsa de soja
Sal
Aceite
Pimienta blanca
1 Paquete de 8 tortillas



Se cortan las verduras en tiras,.se calienta un poco de aceite en una sartén y se rehogan con la sal hasta que estén en su punto, primero la cebolla y después los pimientos con un toque de pimienta.

Después se fríe el pollo hasta que coja un color doradito, tras lo que pasamos a preparar las tortillas con la verdura y el pollo al gusto con la clase de salsa que más nos guste, doblando las tortillas para comerlas bien.

El chef que ha preparado esta receta nos dice que es una receta muy internacional, que proviene de México pero que tiene mucha aceptación en todo el mundo mundial.

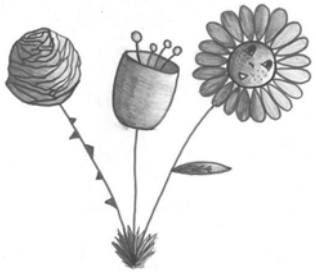
En el centro fue uno de nuestro platos estrella por ser completo, fácil de hacer y muy apetecible en cualquier temporada. Además fue seleccionado como plato internacional en una ronda en que cocinamos platos de otros países.

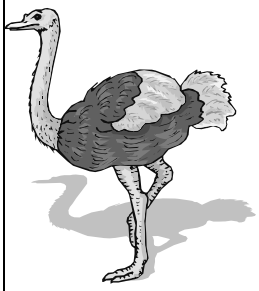
UN LUNES EN CEMPA

Cada uno cuenta… *(El lunes es un día especial para todos, a algunos les alivia volver al centro… a otros les cuesta mucho…)*

LOLES

El lunes para mí es una liberación de no saber qué hacer el fin de semana. Sí me gusta venir al centro. Me permite relacionarme con otras personas y mejorar mis problemas personales. Los fines de semana no son muy buenos pero los lunes abren una puerta de luz. Tenemos taller de salud por la mañana que resulta interesante porque tratamos temas recogidos y votados por todos. La comida nos permite charlas a todos tranquilamente y por la tarde en el taller de prensa participamos todos en nuestra revista aunque la mayoría tenemos problemas para manejar el ordenador pero espero superarlo. Después acabamos con el grupo comunitario que es el broche final de todas las actividades del grupo.



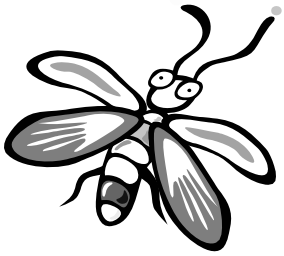


BEATRIZ

Para mi la vuelta al centro me cuesta bastante. Me lo suelo pasar bien el fin de semana y llegar al centro me hace ver que mi vida no es todavía "normal del todo". Tengo que luchar. El lunes voy a la facultad por la mañana, llego al centro para comer y luego tenemos taller de prensa. Me suele entrar mucho sueño en este taller ¡y eso que soy la directora! Menos mal que acabamos cerrando el día con el ruido comunitario en el que intercambiamos nuestras impresiones y al final solemos concluir que nos vamos mejor que como habíamos llegado.

LUCÍA

Los lunes son, según mi opinión, un poco costosos para todos, más aún si el fin de semana ha sido muy bueno y divertido. Antes volver a la rutina diaria me hacía caer en que somos "animales de costumbre", que todo lo que hacemos hoy no va a tener ningún sentido cuando ya no existamos y que quizá estemos desaprovechando nuestra vida; pero desde que estoy en Cempa todo va cambiando. Aquí hacemos talleres, unos más divertidos que otros claro, pero tenemos tiempo libre para hacer lo que queramos; aunque lo más importante de este centro es que la gente es encantadora, nos reímos mucho y si alguien tiene un problema puntual siempre se le intenta ayudar. Además sé que cuando salga de aquí voy a sentirme mucho mejor y por todas estas razones me gusta que lleguen los lunes y venir a Cempa.



MARCOS

El lunes me levanto muy cansado, y hasta que no llego al centro estoy dormido. Antes de empezar las actividades me fumo un cigarro, luego hacemos taller de salud y debatimos un tema. Luego toca descanso y nos preparamos para comer. Después de comer recogemos la mesa, ponemos el lavavajillas, recogemos la basura y barremos. Luego tenoçemos el taller de prensa, descanso y grupo comunitario donde cada uno habla de cómo a pasado el día.En Cempa la gente es muy maja y las actividades se hacen amenas.

LUIS

Los lunes suelen ser días en los que me cuesta mucho venir al centro, pero que después me lo paso bien al volver a recuperar el ritmo tras el fin de semana. Además, comienzo el día con una

sesión de terapia con Silvia, que me sirve para reflexionar sobre cómo me ha ido. El día es largo porque tenemos taller por la tarde, sobre todo en verano es muy pesado quedarse después de la comida, con todo el calor. El taller es de prensa, en el que intentamos llevar a buen puerto esta nuestra revista.. Por lo general no nos apetece mucho, pero nos esforzamos y muchas veces logramos más de lo que nos proponemos. A mí me gusta eso de manejar el ordenador para hacer la revista, porque soy informático.
Por la mañana tenemos taller de salud, en el que aprendemos a conocer un poco más nuestra problemática. Me gusta porque muchas veces terminamos reflexionando sobre lo que nos pasa, casi como una terapia de grupo.
¡Buen día…aunque un poco largo…para empezar la semana¡

ELENA

Cempa es un sitio donde principalmente pasamos el día haciendo actividades, es decir, talleres como por ejemplo este que es el de prensa pero tenemos otros como el de cocina, de música, etc… Por otro lado tenemos terapias, como la de grupo, en la cual cada uno cuenta problemas o situaciones en las que está viviendo y entre todos intentamos ayudarle lo mejor posible. También nos ayuda a desahogarnos. Para mi es un sitio donde paso unas horas en las que estás entretenido y me ayuda a olvidarme de mis problemas pero por otro lado también a superarlos cada día. Detrás de estas actividades están profesionales como terapeutas, psicólogos y psiquiatras. En mi humilde opinión creo que me puede venir muy bien pero bueno en esto todavía soy una novata.

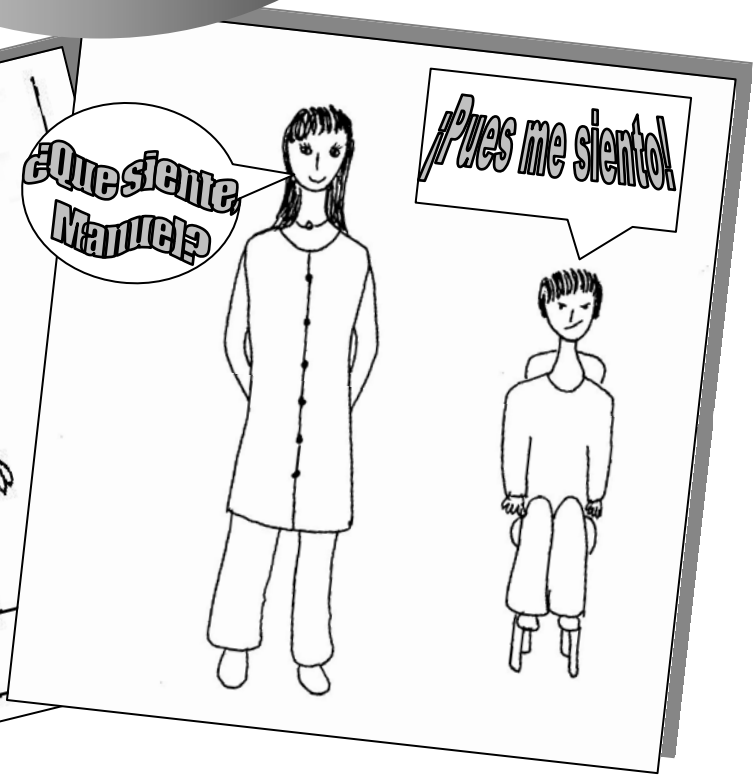
JUAN CARLOS

Hola, yo soy el responsable del taller de prensa y para mí los lunes en Cempa comienzan habitualmente a las 14:30. Nada más llegar como, me pongo al día de las novedades que hayan tenido lugar durante el día y comienza el taller de prensa. En mi opiniones una actividad muy interesante pues contiene elementos que tienen que ver con un rango muy amplio de posibilidades que van desde la artística y la expresiva, desde el trabajo individual hasta el trabajo en grupo y la organización y la planificación. Además representa una de las ventanas a través de las que se puede observar desde fuera lo que se hace en Cempa. Es una forma de comunicación con el exterior. Después del taller y tras un pequeño descanso el hospital de día tenemos el grupo comunitario.

ALMUDENA

El lunes es el día después del fin de semana y para mí es necesario habituarse otra vez a la rutina, y aunque cueste ponerse manos a la obra hay que coger el metro o el autobús con decisión y fuerzas renovadas durante el fin de semana. Al llegar comentamos sobre todo cómo han pasado esos días, y algunas otras cosas más. Subimos al taller de salud donde proponemos un tema, hacemos un guión con las ideas que más nos pueden interesar y vamos punto por punto comentando las cuestiones siempre relacionadas con nuestra salud, sobre todo mental; después ponemos la mesa para la comida q es sobre las 14:00h. Por la tarde tenemos el taller de prensa en el que estamos dando todos los pasos para ser famosos porque trabajamos en una revista hecha por nosotros y que nos sirva para conocernos mejor a nosotros mismos y a nuestro entorno con nuestras ideas, dibujos, redacciones y el trabajo de ordenador. Se trata de aportar nuestras habilidades a algo creativo a nuestro ritmo. Después viene el grupo comunitario en el que cada uno comenta lo que le ha parecido el día, dice sugerencias o expresa su opinión y así se da por concluido este lunes.

CHISTES CHISTOSOS



HAZAÑAS DEPORTIVAS

En este apartado de nuevo hablamos de personas relacionadas con el mundo del deporte que tras un gran esfuerzo han logrado sus sueños, y es que con tenacidad es posible alcnzarlo todo. A continuación hablamos de tres ejemplos sobre dicha tenacidad:

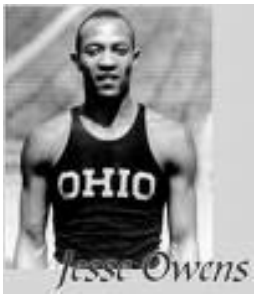
●Campeonato mundial de baloncesto:

El XV campeonato mundial de baloncesto se realizó en Japón entre el 19 de agosto y el 3 de septiembre de 2006. Por primera vez desde el campeonato mundial de 1986 participaron 24 selecciones nacionales: los organizadores fueron la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA), la Asociación Japonesa de Baloncesto (JABBA) y el Comité organizador del campeonato mundial de baloncesto 2006.

La medalla de oro, para sorpresa nuestra, fue conquistada por España después de ganar en la final contra Grecia, vigente campeona de Eurobasket. Ambas selecciones conseguían así su primera medalla en un campeonato del mundo. Otros dos equipos que empezaron el torneo como aspirantesal título, como eran EE.UU y Argentina, disputaron el partido por la medalla de bronce, que fue finalmente para EE.UU.

●Jesse Owens:

James Cleveland "Jesse Owens" fue un popuar atleta estadounidense de origen afroamericano. Participo en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936, donde consiguió fama internacional al conseguir 4 medallas de oro.



Owens nació en EE.UU, siempre atribuyó su exitosa carrera en el atletismo a su entrenador durante sus estudios enel instituto, que le introdujo al atletismo.

Owens empezó a destacar a nivel nacional en 1933 cuando rompe el record mundial de salto de longitud para estudiantes de instituto.

Muchas universidades quieren ficharle, pero Owens escoge la universidad Estatal de Ohio. Durante esta época consigue el record de 8 campeonatos.

La mayor hazaña de Owens se produce en un lapso de 45 minutosel 25de mayo de 1935 donde estableció 4 records mundiales.

En 1936, Owens llega a Berlín, Alemania, paraparticipar con el equipo de EE.UU en los Juegos Olímpicos.

Owenscausa una gran sorpresa al ganar 4 medallas de oro.

Para mi su gran hazaña fue conseguir 4 medallas de oro durante las olimpiadas del 36 siendo negro y durante un régimen nazi.

●Lance Amstrong:

Lance Amstronges un ciclista estadounidense. A los 16 años ya era profesional de triatlón, aunque poco después dirigió sus pasos hacia el ciclismo. En 1991 consiguió el campeonato nacional amateur estadounidense, y el año siguiente fue el 14º clasificado en los juegos olímpicos de Barcelona e inició su carrera como profesional. Obtuvo en1993 el campeonato del Mundo.

En octubre de 1996 se le detectó un cáncer testicular con metástasis pulmonares y cerbrales. Gracias a la quimioterapia, Lance pudo recuperarse progresivamente hasta regresar en la París-Niza 1998.

En 1999 se enfrentó al Tour de Francia donde arrasó en la claasificción general. Y así, año tras año se fue formando un equipo cada vez mejor al servicio de Lance, quien no defraudó en ningún momento. Cada año tanto Amstrong como su equipo iban a más; Lance llegó a la edición de 2003, el Tour del Centenario, con la meta puesta en igualar la marca de 5 Tours consecutivos de Miguel Induráin y lo logró. En 2004 conquistó el sexto Tour y en 2005 anuncia que se retirará tras intentar el asalto al séptimo Tour. Entre los numerosos premios que le han concedido hay que destacar el Premio Príncipe de Asturias de los Deportes en el año 2000.

En 2006 Lance corre la maratón de Nueva York con el fin de conseguir fondos para la lucha contra el cáncer, llegando a menos de una hora del ganador. Para mi su gran hazaña fue superar su cáncer y poder así seguir siendo un atleta de élite.

¡Nos metemos en la Farmacia!

Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad se han utilizado medicinas de origen animal o vegetal para prevenir y curar las enfermedades. La búsqueda de sustancias para combatir las enfermedades y para modificar el humor y el estado de conciencia ha sido tan prioritaria como la búsqueda de víveres y refugio.

Varias medicinas de origen animal o vegetal son aún muy preciadas, sin embargo, la mayor parte de los fármacos que se utilizan en la medicina moderna son el resultado de los adelantos logrados a partir de la segunda guerra mundial en el campo de la química orgánica sintética y de la biotecnología.

Detalles que nos interesan en los prospectos

Hay muchas cuestiones relacionadas con los medicamentos que deberíamos tener en cuenta. Estos temas provienen de trabajos realizados en el taller de salud y que nos ha parecido que os interesarían.

Descripción

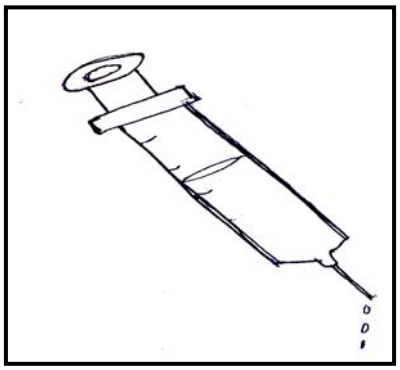
Un **fármaco** es cualquier producto químico que afecta al organismo y a su funcionamiento y se utiliza para el diagnóstico, el alivio, el tratamiento y la curación de las enfermedades así como para la prevención de las mismas.

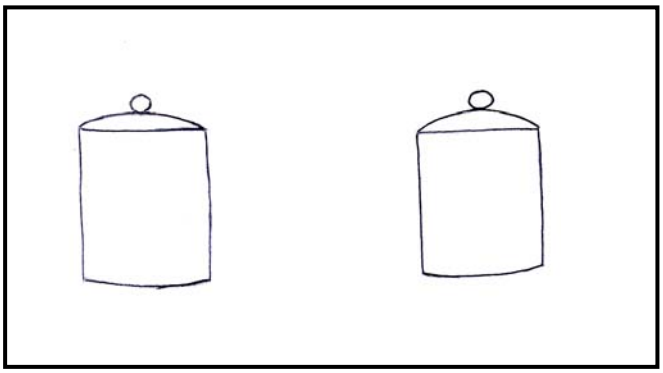
Existen **dos categorías** legales de fármacos: los que requieren **prescripción médica** y los que **no** la requieren. Los primeros se utilizan sólo bajo control médico. Los segundos se venden sin receta y su utilización se considera segura sin control médico.

El organismo oficial autoriza la venta sin receta de un fármaco si demuestra ser inocuo al cabo de muchos años de uso bajo prescripción facultativa.

Es el caso del ibuprofeno, un calmante que requería prescripción y que ahora se vende sin receta.

Las patentes se otorgan al inventor de un nuevo fármaco. Durante la vigencia de la patente se considera que un fármaco pertenece a un propietario, en contraste con los **fármacos genéricos**, que no están protegidos por una patente; el precio de venta de las versiones genéricas es habitualmente inferior al del fármaco original





Posología

Cada uno de nosotros, responden de manera diferente a los fármacos. Para obtener el mismo efecto, una persona robusta necesita en general más cantidad de un fármaco que una delgada. El metabolismo de los fármacos en los recién nacidos y en los mayores es más lento que en los niños y en los jóvenes. Los individuos que padecen una afección renal o hepática tienen más dificultad para eliminar los fármacos ingeridos.

Una cantidad suficiente de fármaco debe permanecer en el sitio de acción hasta que cumpla un cometido, pero no es una cantidad tal que produzca efectos secundarios graves o reacciones tóxicas. Por lo tanto, la selección de una dosis adecuada por parte del médico no es una tarea fácil.

Efectos secundarios

Actualmente los medicamentos son más selectivos que a principios del siglo XX, pero todavía no existe el fármaco perfecto y la mayoría no alcanza la precisión deseada. Aunque actúen contra la s enfermedades, también producen algunos efectos no deseados. Estos se denominan efectos secundarios o reacciones adversas.

De todos modos los efectos secundarios se pueden a menudo reducir o evitar, mediante una buena comunicación entre médico y paciente. Si éste informa al médico sobre el efecto que le produce el fármaco, el médico puede reajustar la dosis.

Existe, por ejemplo, los antihistamínicos que son medicamentos usados para la alergia porque previenen la alergia, como el lagrimeo y los estornudos pero como la mayoría afectan al sistema nervioso y pueden producir somnolencia, sequedad de la boca, etc

Interacciones

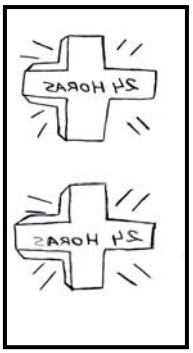
Cuando se toman al mismo tiempo dos o más fármacos la interacción entre estos puede ser positiva o negativa.

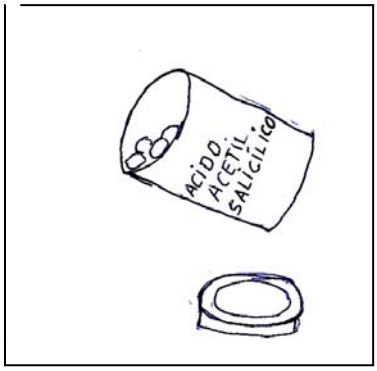
Cuando alguien recibe atención por parte de más de un médico, debe informar a cada uno de ellos sobre los fármacos que esta tomando.

También es importante es importante consultar con el farmacéutico al adquirir fármacos de venta sin receta.

El alcohol como sustancia tóxica, afecta a los procesos del organismo y a menudo es responsable de las interacciones entre fármacos.

No todas las interacciones entre fármacos son siempre nocivas, algunos fármacos utilizados en el tratamiento de la hipertensión se combinan en su administración para reducir los efectos secundarios que pueden desarrollarse si se prescribe un solo fármaco a una dosis elevada.





Música para la esperanza

Canciones para la esperanza. Unas letras que nos invitan a reflexionar sobre lo bello que es vivir, a través del mensaje de canciones muy conocidas.

Para este número, Rosario Flores nos acompaña con un mensaje de alegría y optimismo.

LA ESTRELLA

Rosario Flores

Mira cómo brillan las estrellas
Elige la que tú más quieras
Que para ti la conseguiré
Mira, aquellas nubes que están abriendo
Para que llegues hasta el firmamento…

…y formes parte del edén,
Porque aquella estrella será especial.
El mundo entero alucinará
De ver la estrella de la paz.
Mira, esos planetas van diciendo que hay una estrella…

…en el firmamento que brilla más que las demás. Mira, esos cometas que van viviendo a presenciar el nacimiento
Que al mundo entero cambiará.
Porque aquella estrella será especial. El mundo entero

Alucinará de ver la estrella de la paz. Porque si una sonrisa echas al viento para sentirte bien por un momento, con este cuento soñarás.
Mira, los arcoiris están haciendo ese camino hacia el universo, donde su estrella encontrarán.

Horóscopo

Aries

Salud. Para julio te centrarás en tu hogar y harás una reestructuración. A principios de agosto, momentos de diversión, tu imaginación y tu inspiración estarán al máximo.

Dinero. Comienzas el año con buen pie y la fortuna te sigue sonriendo. En marzo podrías sentar las plataformas de un buen negocio y tu porvenir económico. En abril y mayo, continuará la actividad en el sector del dinero.

Amor. En septiembre tu pareja tendrá un papel primordial en tu evolución personal. Si aún no tienes pareja, durante el año te podrás relacionar con alguien especial en tu círculo cercano de amigos y conocidos, entre septiembre y octubre.

Tauro

Salud. Hacia mayo, los cambios en tu persona serán más intensos, dirigidos hacia un proceso regenerativo y de crecimiento interior.

Dinero. Tu carrera será un punto focal durante los meses de enero a abril, donde sentirás los impactos más fuertes en cuanto a cambios un poco revolucionarios Para el siguiente mes reforzarás tu situación financiera, tomando decisiones muy acertadas y haciendo otros pequeños ajustes.

Amor. Las relaciones sentimentales están pasando por cambio bien profundo y de decisión. Sopesa la situación y resuelve si vale la pena junto a esa persona. Si sobrepasáis el trance, se consolidará más la unión.

Géminis

Salud. Hacia noviembre cuídate más de lo común, nerviosismo y cansancio te afectan.

Dinero. Viajes y mucha actividad en el trabajo. Tu capacidad intelectual se encontrará al máximo, dando un impulso definitivo a tu carrera. Tus finanzas se pueden ver afectadas si no tomas medidas, verifica tus cuentas e invierte sabiamente, es un lapso de muchos imprevistos

Amor. El año te trae el romance y renovación con tu pareja. Buen tiempo para unas vacaciones y para comenzar o consolidar tu relación sentimental. El amor cerrará con broche de oro, estarás dispuesto a expresar tus sentimientos y rendirte ante él.

Cáncer

Salud. Tu salud sigue en un proceso de ajuste y búsqueda de nuevas maneras de mantenerte en forma.

Dinero. Agosto te llamará a prestar atención en tus finanzas, los ajustes que has ido haciendo te han favorecido notablemente. Tu trabajo lograrás las metas propuestas a principios de año.

Amor. Este será un año de mejora en tus relaciones sentimentales.

Para la segunda mitad del año, a nivel de tus relaciones personales, tendrás otra visión más positiva que te ayudará a eliminar miedos y temores.

A finales de diciembre todo irá marchando por buen camino.

Leo

Salud. En agosto tu salud será tema importante. Te dedicarás un poco a investigar sobre nuevas dietas y rutinas de ejercicio, que favorezcan tu salud.

Dinero. Hacia julio, tu crecimiento profesional se acentúa, pero no te dejes llevar por el orgullo que puede ser tu peor enemigo.

Amor. Tu pareja te puede enfrentar por cuestiones de opinión y de tu trabajo. En marzo se habrán desvanecido. Tu pareja podría ser fundamental en las decisiones que tomes. Para diciembre, mirarás a tu pareja de otra forma y sentirás que los cambios han valido la pena.

Virgo

Salud. Inaugurando el año tu salud se encuentra bien activa. Harás reformas y buscarás los métodos más nuevos para adelgazar y mantenerte en forma.

Dinero. Marzo te ayuda en la búsqueda de nuevos horizontes en el trabajo. Agosto prolonga tu búsqueda de cambios a nivel del trabajo. Los siguientes tres meses se abrirá un espacio más amplio para dedicarle a tus finanzas y a tus relaciones sentimentales. El año concluye con nuevos proyectos de trabajo para el próximo año y excelentes perspectivas.

Amor. El romance estará pleno de belleza, energía y pasión. Febrero, te favorece. En octubre, las relaciones con tus familiares se verán afectadas por tus críticas. Diciembre está lleno de hogar y de familia.

Libra

Salud. Tu campo de promoción se observa con mucho movimiento y perspectivas de regeneración completa.

Dinero. Entre mayo y julio comenzarán a estar activas tus relaciones de promoción y mejora personal. En noviembre puede existir cierto desajuste económico, es momento de revisar cuidadosamente tus gastos.

Amor. De febrero a abril se harán más notables los cambios en tu pareja, creándote algunos conflictos. De septiembre a noviembre, te sentirás más pleno y todo lo que tenga relación con tu pareja.

Escorpio

Salud. Tu salud se encontrará en buena disposición, debido a un proceso de ajustes que tú mismo has ido haciendo. En julio, volverás la mirada hacia tu salud y finalmente llegarás a la causa del problema, ya sea psicológico o físico.

Dinero. En cuanto al sector monetario, profundas reestructuraciones que te llevan a acabar con el desperdicio de dinero y las actitudes inútiles.

Amor. Es buen momento para salir en busca de pareja y si la tienes, los lazos entre vosotros se reforzarán.

Sagitario

Salud. También actividades que se relacionan con tu salud y el ejercicio te traerán grandes recompensas e increíbles resultados.

Dinero. Comienzas el año ocupándote de tu área económica y haciendo ciertos ajustes necesarios.

Amor. De julio a diciembre, las cosas se inclinarán hacia tu sector de pareja, tu matrimonio se verá revitalizado. Sí aún no tienes pareja será un excelente lapso para encontrarla, tendrás excelentes opciones.

Capricornio

Salud. Para junio te estarás ocupando de hacer arreglos para tu salud y bienestar. Búsqueda de crecimiento. Después de julio vendrán grandes progresos en la salud.

Dinero. Mejorará notablemente tu ambiente laboral y tu situación económica, si haces los ajustes necesarios.

Amor. Hacia mayo el sector del romance y la creatividad estará en completo dinamismo.

Acuario

Salud. Comienzas el año haciendo una reflexión acerca de tu vida y las posibles reformas que vas a implementar durante el próximo año. Este año será período de crecimiento personal bien intenso.

Dinero. No exageres en tus expectativas económicas, proponte metas a corto plazo para producir resultados rápidamente.

Amor. Para julio se revitaliza tu sector del romance y la creatividad. Esto te lleva a expresar tus sentimientos y tu amor en forma más creativa. Tu familia y tu pareja serán bien importantes y también te darán muchas alegrías.

Piscis

Salud. Debes ocuparte de tu mejora profesional, refinar tus destrezas. Tu sector de salud y el hogar se verán favorecidos.

Dinero. Hasta febrero tu campo económico continuará en expansión, sácale provecho si y construye las bases de tu futuro económico.

Amor. Septiembre - noviembre será un lapso excelente para la pareja, lo que te propongas relacionado con esto, saldrá a las mil maravillas.

CONTRA LA PORTADA

¡¡ALGUNAS DE NUESTRAS HAZAÑAS PERSONALES!!

Una de nuestras compañeras, Lucia, pintó esta figurita en el Taller de Pintura. Todos pintamos nuestra propia figurita, pero hemos querido destacar ésta, que es una de las que más nos gustó a todos.

Esta preciosa hada fue pintada por Maite, mezclando colores hasta conseguir ese efecto degradado en su vestido. Cuando se hizo esta foto aun le faltaban las alitas.