CONTRALAPORTADA

Viaje a Ítaca

Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca
Debes rogar que el viaje sea largo,
Lleno de peripecias, lleno de experiencias

No has de temer ni a los lestrigones ni a los cíclopes
Ni la cólera del airado Poseidón

Nunca tales monstruos hallarás en tu ruta
Si tu pensamiento es elevado, si una exquisita
Emoción penetra en tu alma y en tu cuerpo
tu alma no

Los lestrigones y los cíclopes
Y el feroz Poseidón podrá encontrarte
Si tú no los llevas ya dentro, en tu alma,
si los conjura ante ti

Debes rogar que el viaje sea largo,
Que sean muchos los días de verano;
Que te vean arribar con gozo, alegremente
a puertos que tú antes ignorabas

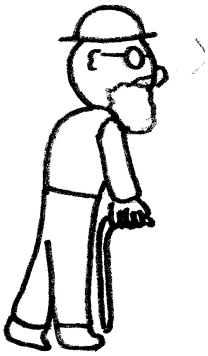
Que puedas detenerte en los mercados de Fenicia,
Y comprar unas bellas mercancías:
Madreperlas, coral, ébano y ámbar,
Y perfumes placenteros de mil clases.

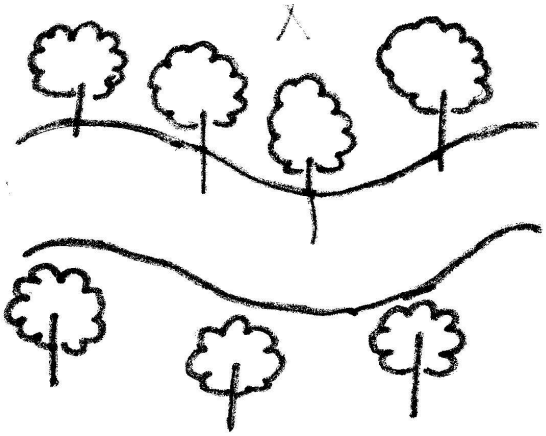
Acude a muchas ciudades de Egipto
Para aprender, y aprender de quienes saben.
Conserva siempre en tu alma la idea de Ítaca:
Llegar allí, he aquí tu destino.

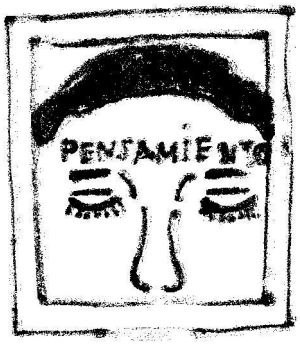
Más no hagas con prisas tu camino;
Mejor será que dure muchos años,
Y que llegues, ya viejo, a la pequeña isla,
rico de cuanto habrás ganado en el camino

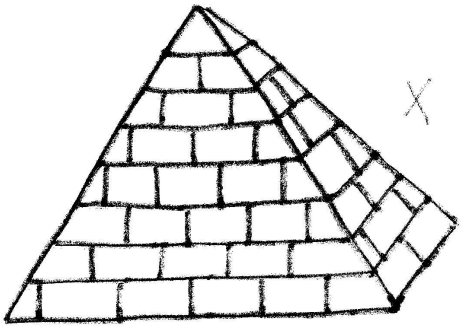
No has de esperar que Ítaca te enriquezca:
Ítaca te ha concedido ya un hermoso viaje.
Sin ellas jamás habrías partido;
Más no tiene otra cosa que ofrecerte

Y si la encuentras pobre, Ítaca no .te ha engañado.
Y siendo ya tan viejo, con tanta experiencia,
Sin duda sabrás ya qué significan las Ítaca









SOLUCIONES

SUDOKU……

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

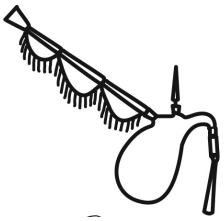
TEST ILUSTRADO….

1. **Clint Eastwood**
2. **Tesis**
3. **Babel**
4. **Adrien Brody**

El chupito

Me gustaría contar una historia que me pasó en un pueblo pequeñito llamado Hinojar del Rey, Burgos yo estaba con mis amigos y mi ex marido en el pub del pueblo. Estábamos pidiendo chupitos, bebiendo uno tras otro; pero yo no podía beber alcohol porque tomaba medicación. Entonces mis amigos empezaron a decirme y a gritarme que era una cobarde, que bebiera, que por uno no pasaba nada; al final me decidí. Al beberlo casi me quema la garganta, me quemó el estomago, empecé a marearme y decidieron que nos fuéramos a otro pueblo. Yo iba agarrada de la mano de mi ex marido. Mis amigos estaban muertos de risa, mientras yo iba tropezando detrás de ellos.

Por lo tanto, este tipo de experiencia creo que no volverá a pasarme, por mi salud y por la risa que se montaron a mi costa.



DECÁLOGO DE LA ASTURIANIA

1. Amarás Asturias sobre otras muchas cosas.
2. Viajarás a esa tierra legendaria al menos una vez al año, pero intentarás ir más de dos veces.
3. Harás lo posible para que otra persona conozca Asturias.
4. Escucharás el sonido de la gaita siempre que puedas.
5. Tomarás al menos un culín de sidra, al año.
6. Comerás más de una fabada al año y recomendarás a otros que lo hagan.
7. Irás, o al menos recomendarás ir, a las Piraguas, al Carmín de la Pola, a Covadonga y a cualquier otra fiesta y romería asturiana.
8. Visitarás siempre que puedas los edificios prerrománicos, las reservas de la biosfera y alguna de las cientos de preciosas playas de Asturias, en compañía.
9. Subirás al árbol, cogerás la flor y se la darás a tu morena/o para que la ponga en el balcón (o la deje de poner, que ya se sabe como son algunas).
10. Hablarás de Asturias en todas las ocasiones.

En cuanto a la Salud Mental tras mi experiencia vivida en Semana Santa, puedo comentar mis impresiones tal y como siguen.

Asturias, llamada también la pequeña Suiza, tiene una combinación de paisajes (campos verdes, verdes, verdes con su vacas pastando y caballos al paso caminando por el campo) con playas vírgenes, donde se respira aire puro.

Es una provincia anti estresante que te da calma y no contaminada que deja tal buen sabor de boca, que te incita a visitarla y disfrutar de ella tantas veces como quieras.

También es relajante por el sonido de la bajada del río Sella, las múltiples cascadas, y aunque llueva no te deprime.

Prepárate para resolver este sudoku.

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

Instrucciones:

- Debes de colocar los números del 1 al 9 (Ambos inclusive) de manera que no se repitan en cada columna, casilla o sector.

Ahora comprobemos cuanto sabes de cine

TEST ILUSTRADO

1. Sean Penn, Tim Robins y Kevin Bacon son tres de los actores que participaron en la peli 8
2. Mystic River, ¿Quien de estos actores intervino en la película?

a) Oliver Stone
b) Jim Jarmusch
c) Clint Eastwood
d) Steven Spielberg

2. ¿En qué peli ha trabajado Brad Pitt con el director Alejandro González Iñarritu?

a) Babel
b) En carne viva
c) 21 gramos
d) Amo
res perros

3. ¿En cuál de estas pelis no intervino la actriz Ana Torrent?

a) Tesis
b) Abre los ojos
c) Cría cuervos
d) El hombre de arena

4. ¿Cuál de estos actores ha interpretado el papel de Manolete a las órdenes del director Merino Meyers?

a) Jude Law.
b) Elijan Wood.
c) Ben Affleck
d) Adrien Brody

HORÓSCOPO

: Divertíos con estos geniales horóscopos inventados.

■ARIES

Un año bastante propicio en este terreno. Tal y como está la economía estará a la baja. Buena suerte. Ésta no faltará en vuestra casa. ¡Suerte para todos los Aries!

■TAURO

Este año no te enamores, tauriano, aunque tú eres muy cabezota. Te iras de viajes y vivirás grandes aventuras. Vive la vida despacio y te irá mucho mejor.

■GÉMINIS

Ten más confianza y fuerza de voluntad en ti mismo, no te dejes llevar por los demás.

■CÀNCER

Los cáncer sois siempre personas bastante introvertidas tanto en amor como en trabajo. No te irá mal salvo con los géminis; aléjate de ellos. No te interesan.

■LEO

Introvertidos, orgullosos pero a la vez muy inteligentes. Se os va a dar muy bien este año los viajes y la suerte.

■VIRGO

Este año te veo muy metido en casa. Se nota lo caseros que sois. El amor os acompañará en esta aventura. El mar y el campo estarán a vuestro lado.

■LIBRA

Diviértete con las fiestas, pero no desatiendas tus otras obligaciones, no balancees, hazlo adecuadamente.

■ESCORPIO

Peligro este año sacarán los aguijones con ardua fortaleza. No temen el combatir sin perderlo todo. Son terribles. Cuidado con ellos.

■SAGITARIO

Dulces y a la vez con carácter fuerte pero dados a ayudar al que lo necesita. Este año vais ejercer de buena gente.

■CAPRICORNIO

A los introvertidos del zodiaco nunca les conoces del todo. Este año os darán sorpresas en los sentimientos.

■ACUARIO

Navega seguro en este curso, procura llegar a tu destino. No te quedes a medio camino.

■PISCIS

Este año aunque las cosas no os vayan a salir muy bien, tenéis que aprender a no ser tan perfeccionistas y a disfrutar.

Esperamos que hayáis disfrutado de nuestras capacidades premonitorias y se apliquen a cada uno de vosotros.

PASA EL TIEMPO

MI PERRO ES UNA EMINENCIA, ME TRAE EL PERIÓDICO, ME HACE LA COMPRA Y MÁS COSAS
ESO NO ES NADA, EL MÍO HACÍA ESO Y MUCHO MÁS, PERO YA SE MURIÓ.
¿DE QUÉ SE MURIÓ?
PUES ME ESTABA ARREGLANDO LA TELE Y LE DIÓ UN CALAMBRE.
TIRAS CÓMICAS
TORONTO
A que no sabes qué se ve desde la torre más alta de Toronto
¡¡¡Yii Yii!!!
¡¡¡TO TORONTO ENTERO!!!
TAC TAC
TAC TAC

Courbet Corot y "La Soledad"

Corot nació en París en 1796 y murió en villed'Avray en 1875.

La Soledad es uno de los dos cuadros que Corot presentó "fuera de concurso" al Salón de 1866 y actualmente está en El Museo Thyssen. Está realizado en su más característico estilo al estar basado en la naturaleza y ser su forma bucólica

El cuadro de La Soledad representa a una mujer con la mirada perdida en el lago, en la mano derecha sostiene una lira y la mayoría de los detalles están borrosos.

No tienes nada más que mirar el cuadro para ver su frescura y delicadeza paisajística que te llevan a la ensoñación. ¡Bonito, verdad!

El Museo Thyssen

Su historia nos dice que fue construido entre finales del siglo XVIII y comienzos del siglo XIX en estilo neoclásico. Fue inaugurado el 8 de octubre de 1992. El fondo artístico empezó a formarse hacia 1920 como colección privada de la familia Thyssen. La colección Thyssen es una de las más valiosas del mundo.

Récords curiosos

Es francamente entretenido buscar información de los récords más curiosos logrados por parte de la gente que recibe el cariñoso nombre de "Frikis". No es más que la adaptación española de la palabra inglesa "freak" que significa raro, extraño, extravagante. Todos estos récords están registrados en el libro Guiness. Y muchos de ellos no pasan desapercibidos precisamente:

- **El francés Michael Lotito,** conocido por su afición a comer cosas realmente curiosas, ha llegado a comerse 18 bicicletas. Sin embargo, su mayor logro ha sido comerse una avioneta modelo Cessna 150.

- **Un granjero americano Tom Pearcy** creó el mayor laberinto de la historia. Este tiene una extensión **llamado** que equivale a 15 campos de fútbol americano y en la actualidad se ha convertido en sitio de interés turístico.

- **Por su parte el americano John Eredus** tiene el récord de ser la persona que mayor peso ha sostenido en la cabeza. Nada menos que fue capaz de sostener un coche.

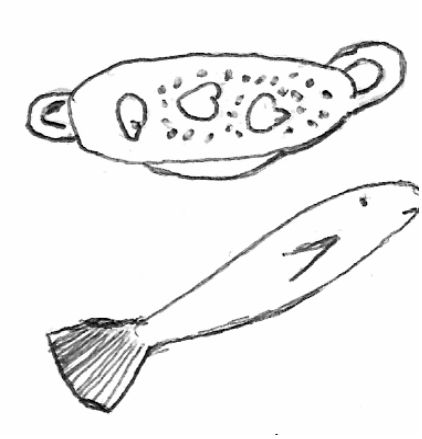
¡Ya sabéis amiguitos, si lo intentáis tened Precaución!

EL RESTAURANTE ALEGRE

"Enróllate con nuestros platos"

Pescadilla en salsa verde

Ingredientes: (4 personas)



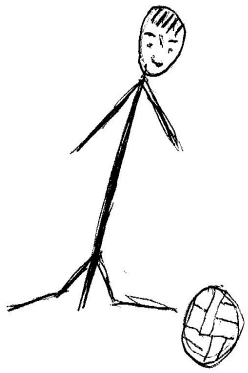
- *1 pescadilla de 1.250 gramos.*
- *375 gramos de gambas peladas.*
- *1 bote pequeño de guisantes.*
- *6 huevos.*
- *600 centilitros de aceite de oliva.*
- *500 gramos de harina para rebozar pescado.*
- *2 huevos para rebozar el pescado.*
- *3 o 4 cucharadas soperas de hojas de perejil seco y 1 diente de ajo*

Elaboración:

- Tener cocidos o ir cociendo 4 huevos
- Cortar en rodajas la pescadilla y salarla
- Rehogar las gambas peladas con un poco de aceite (solo una vuelta para que no reduzcan mucho de tamaño y no se queden secas al cocer luego con la salsa)
- Pelar los huevos y sacar las gambas de la sartén
- Rebozar las rodajas en harina y tener 2 huevos batidos para pasar por ellos el pescado
- Tener el aceite bien caliente e ir friendo a fuego fuerte las rodajas de pescado por ambas caras para dorarlas y tenerlas en el aceite lo mínimo posible porque luego tienen que cocer en la salsa
- Cuando se saquen del aceite, ponerlas en papel de cocina para secarlas bien de aceite
- Machacar el perejil con un poco de sal hasta hacerlo una pasta verde
- Machacar 1 ajo con el perejil ya preparado y llenar el mortero de agua para hacer la salsa y hervirlo 10 minutos a fuego medio
- Echar en una sartén 2 o 3 cucharadas del aceite de freír el pescado y añadir 1 cucharada de harina en el aceite no muy caliente e ir friéndola con una cuchara de madera sin que se queme(la harina)
- Cuando se vea que ya está tostada, añadir la salsa del perejil e ir dándole vueltas mientras va hirviendo todo junto durante 5 o 7 mns
- Finalmente echar el pescado a la salsa junto con las gambas, los guisantes y los huevos cortados al medio y dejar todo junto hirviendo a fuego lento 10 mns

Esperamos que este plato tan tradicionalmente español llegue hasta vuestra mesa como lo hemos ideado; ánimo y a chuparse los dedos

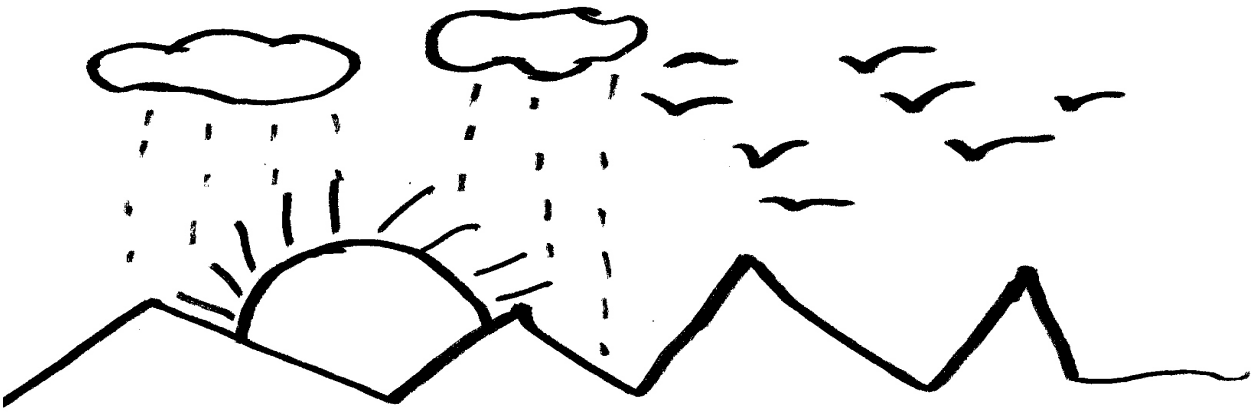
Vida Sana



Como ya os dijimos en el número anterior de nuestra revista, queremos compartir con vosotros hábitos y modos de vida que puedan beneficiar a nuestra salud.

Una vida sana requiere unos hábitos saludables. Como es bien sabido, en la vida de cualquier persona es necesario un equilibrio cuerpo – mente. Se suele decir que la cara es el espejo del alma y no falta razón en esa afirmación. No es casualidad ver como personas con un sufrimiento psicológico importante muestran una sensible desmejora en el aspecto estético. Por eso es necesario que las personas nos cuidemos en todos los aspectos ya que nos reportará seguridad en nosotros mismos y una alegría nada despreciable en estos tiempos que nos ha tocado vivir.

Hay múltiples factores que pueden influir en nuestra calidad de vida, tanto externos como internos. Pero sólo debemos fijarnos en los que incidan de una manera positiva en nosotros. Los negativos sólo deberían servirnos para ser conscientes de lo que hay que corregir en diversos ámbitos de la vida. Además, tener una actitud buena y fundamental para superar las adversidades. Diversos estudios médicos han demostrado que las posibilidades de tener éxito en la recuperación de una enfermedad grave suben progresivamente si la actitud del enfermo es positiva y receptiva aun sabiendo que en muchos casos ni siquiera ese esfuerzo es suficiente para evitar un triste final. Por eso, desde esta humilde sección os recomendamos que viváis el momento, que disfrutéis de las pequeñas cosas, de esas en las que nunca reparamos pero que tan completa nos hacen nuestra existencia.



Os adelantamos algunos temas que podréis leer en nuestra próxima revista (n°7) como van a ser <u>la dieta, el ejercicio y las relaciones sociales.</u> ¡No os lo perdáis!

LA CRISIS ECONOMICA Y LA SALUD MENTAL

Toda la situación actual que estamos viviendo tanto en España, Italia, Francia, Alemania, Grecia, Portugal, etc. Empezó hace 4 años con la quiebra del Banco de Inversiones Lehman Brothers con sede en Nueva York. En España empezó con la quiebra de la cosntructora Martinsa Fadesa; el paro empezó a aumentar día a día, mes a mes y año a año, hasta llegar actualmente a los 5 millones aproximadamente. El exceso de construcción de pisos y la concesión de créditos blandos los cuales no se podían pagar dio lugar a la burbuja inmobiliaria. Como consecuencia, se cerraron incluso agencias inmobiliarias, y los bancos se quedaban con inmuebles, para no aumentar la morosidad y venderlos más baratos. Se cerraron un porcentaje alto de concesionarios de coches, porque bajaron mucho las ventas, se cerraban comercios, agencias de viaje (Viajes Marsans) se empezaron a crear tiendas de compra venta de oro, plata, joyas, relojes, para empeñarlos con el fin de generar cashflow y pagar deudas, créditos, préstamos al desconfiar los bancos de conceder más créditos.

Dicha crisis afectó también a las bolsas europeas y americana que llegó a bajar muchos puntos y se dedican a la compra-venta de deuda pública.

Concretamente en España, en la legislatura del ex Presidente José Luis Rodriquez Zapatero, a mi juicio fue cuando empezó. No obstante, se crearon

---

Líneas aéreas de bajo coste como Vueling; aumento de la vía del AVE a Zaragoza, Barcelona y Valencia, congelación de las pensiones y bajada de los sueldos de los funcionarios, quiebra de la línea aérea Spanair, etc.

Por el contrario, con el actual Presidente del Gobierno Mariano Rajoy , se está extendiendo a peor aunque en su programa electoral, se ha comprometido a intentar darle alguna solución con la ayuda de la U.E el Banco Central Europeo y el Fondo Monetario Internacional y el Banco Mundial, aunque lo peor no ha llegado.

Por tanto, seguimos estando en plena crisis y estamos pagando los platos rotos del Partido Socialista.

Dicha crisis tiene repercusiones en la salud mental, ya que al aumentar el paro en varios miembros de una familia numerosa afecta a la depresión de estas personas al no poder encontrar trabajo porque la empresas no solo despiden a sus empleados sino que tampoco los contratan.

€

¿POR QUÉ SOMOS COMO SOMOS?

INTRODUCCIÓN

Desde de Cempa, nuestro hospital de día hemos coincidido varios pacientes trastorno limite de personalidad y esta la razón por la que os vamos a aclarar algunos detalles sobre este trastorno para que podáis comprendernos mejor. Según el DSM-IV, (Manual de Diagnóstico de Psiquiatría), la característica esencial del TLP, (Trastorno Límite de Personalidad) es un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la auto imagen y la afectividad, y una notable impulsividad que comienza al principio de la edad adulta.

CARACTERISTICAS MÁS IMPORTANTES

- Inseguros de sí mismos. No suelen cumplir sus compromisos.
- Tienden a abandonarse en exceso.
- Cambian de opinión de forma brusca. Son extremadamente sensibles y lábiles y les provoca excesivo sufrimiento.
- Realiza sus propias interpretaciones de las situaciones sin variar su plan de vida. No tener visión real de las cosas.
- Nada puede compensarles su gran vacío interior. Se aburren con facilidad y están buscando siempre algo que hacer.
- Patrón de ansiedad e irritabilidad continúo.
- Cambios de humor extremos, sufren reacciones de furia inapropiadas.
- Actúan de manera impulsiva e incontrolada. No tienen medida, por ejemplo, compras compulsivas, abuso de sustancias, desórdenes alimentarios….
- Son receptivos y tienen una gran capacidad para la manipulación. En general, culpan de todos sus problemas a las personas con las que conviven.
- Ante situaciones extremas a veces buscan el suicidio.
- La convivencia es una lucha con estos enfermos es una constante lucha de poderes para intentar llevarles al camino de la normalidad. Para conseguir resultados necesitan una elevada motivación del paciente y un buen terapeuta, y por supuesto la ayuda y apoyo de la familia, que es la pieza clave en el tratamiento de este trastorno. Eso sí por mucha ayuda que reciba el enfermo, si éste no pone de su parte no se curará. Es importante darles pautas para que sepan afrontar los problemas del día a día. Afortunadamente la enfermedad tiende remitir con la edad, conforme el paciente va madurando.
- No han desarrollado los suficientes recursos para hacer frente a las dificultades y situaciones nuevas. Tienen una extrema tendencia a la dependencia emocional.

Esperamos que esto os ayude a todos los niveles tanto personales como profesionales.

MUCHA MARCHA

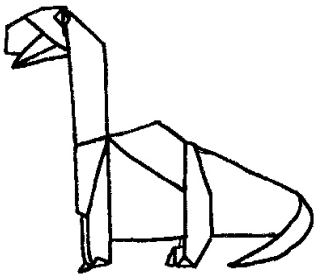
Dale mucha marcha a tus actividades diarias para no aburrirte. Esta es una muestra de algunas cosas que hacemos en CEMPA.

ACTIVIDAD DE PAPIROFLEXIA

Conocido originalmente como Origami, este arte japonés se adapta al vocablo español con la palabra papiroflexia que define el arte geométrico de hacer plegados para figuras en papel. Según esta filosofía oriental, el Origami aporta calma y paciencia a quien lo practica. Se ha comprobado que la papiroflexia ayuda a los problemas psíquicos y psicológicos. Algunos de sus beneficios son:

- Estimula los procesos mentales cuya finalidad es alejar al paciente de obsesiones y temores
- Ayuda al desahogo y a fortalecer la autoestima
- Es una oportunidad de acercamiento a los demás
- Es una opción de disfrute y relax: un pasatiempo…

Esta técnica implica una cierta particularidad: es la transformación del papel en formas de distintos tamaños y simbología, partiendo de una base cuadrada o rectangular que puede ir desde sencillos modelos hasta modelos de una gran complejidad. Los sujetos preferidos para modelar son animales y otros elementos de la naturaleza como flores, árboles, etc.…entre otros motivos. Para esta actividad necesitamos el siguiente material:

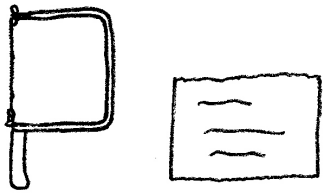


- Folio o papel charol (a elegir)
- Tijeras.

ACTIVIDAD DE MARQUETERÍA

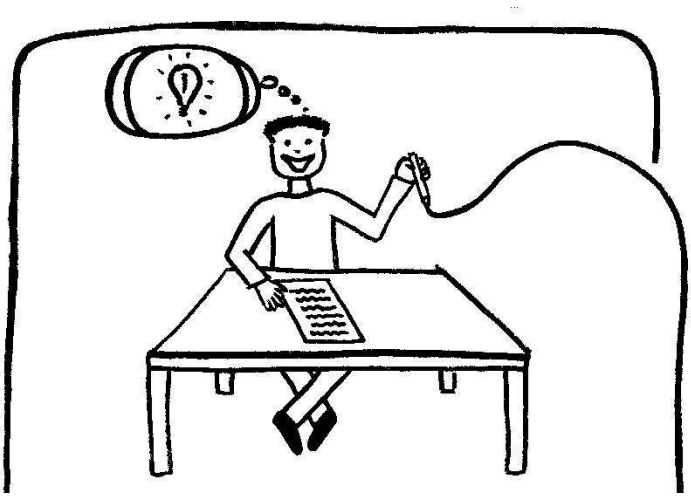
La actividad de marquetería es una de las más apasionantes y divertidas. Requiere un poco de pericia, paciencia, tiempo, y por supuesto, esfuerzo. Todo este tipo de actividades son positivas desde el punto de visto psicológico ya que permiten distraer la atención de pensamientos obsesivos cargados de negatividad, a la vez que nos facilita ver nuestra capacidad de hacer más cosas de las que creemos que podemos realizar. Para llevar a cabo dicha actividad necesitaremos el siguiente material:

- Madera de contrachapado
- Lija
- Segueta
- Papel de calco (si fuese necesario)



Mucha marcha a toda vela y sin limitaciones ni complejos comete el mundo

TESTIMONIOS



"¡Viva la vida y viva el amor ¡"decía la canción de Karina en los años sesenta. ¿Se puede llegar a decir eso tan fácilmente? Pues sí.

La vida es una pura sorpresa. Si eres una persona curiosa, razón muy importante para esperar el día, ¿qué pasará mañana? , ¿A lo mejor mañana cambia mi vida?

Así empezó mi mejoría después de quince años de depresión. Nada me importaba: ni mis hijos, ni mis padres, ni mis amigos, y por supuesto ni yo misma.

Era terrible, levantarse cada mañana (después de doce horas de sueño inducido por la medicación), y pensar que tenía que soportar el peso de todo un día de tristeza y, sobre todo de ansiedad. También me pesaba mucho que las personas que me querían, tenían que soportar la impotencia de no poder ayudarme. Lo habían intentado todo ya y nada era efectivo. La ayuda que me prestaban en cada momento, me caía como un jarro de agua fría, pues no podía corresponderles ni siquiera con una sonrisa sincera de alegría. Todo era inútil, ellos hacían todo lo posible por animarme, por arrancarme un gesto de vida de mi cara, pero para mí desesperación no lo conseguían. Y ellos sufrían por mí y yo sufría por ellos.

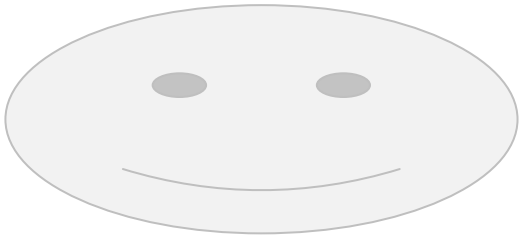
Llegué a Cempa y todo fue diferente. Yo llegaba como podía, me arrastraba hasta aquí, aquí me mareaba, lloraba de desesperación…. No podía concentrarme en nada, ni en lecturas, ni en conversaciones, ni en nada. Solo lloraba. No me interesaba nada ni nadie. De continuo estaba sumida en la tristeza y devorada por la ansiedad. Era horrible seguir viviendo así y provocando tanto dolor a mí alrededor. Pero en Cempa cabían todas estas sensaciones. Hábilmente me las contenían, me escuchaban. Les lloraba y me escuchaban pacientemente. Me mareaba y desconectaba del mundo, me atendían, me sujetaba y me escuchaban. Y luego me sonreían con toda la esperanza que tenían puesta en cada paciente, cada día, cada minuto. Sin cansarse, sin reproche. Me recordaban constantemente que ayer había estado un poco mejor y que mañana o pasado quizás fuera lo mismo ó incluso un poco mejor.

Inconscientemente esto anima mucho pues aquí no hay prisas, no hay urgencias. Sólo te piden paciencia y asistencia, estés bien, mal ó fatal. Se les escapa mucho cariño y esto te relaja, y con el tiempo y paciencia te reconforta.

Me empezó a ocurrir que los fines de semana sin Cempa eran un suplicio. Pero como todo en esta vida, se supera antes o después, igual que pude aceptar que no tenía que disimular mi enfermedad ante nadie. En esto consiste asimilar la enfermedad mental. La depresión es algo no reconocido por una mayoría de la gente porque socialmente no es entendida y habitualmente se rechaza de plano, incluso por parte de algunos que personalmente la han sufrido; estos llegan a avergonzarse de ella y llegan a atacar a personas que la padecen, argumentando que no tienen fuerza de voluntad, que no ponen nada de su parte.

En fin, que hay que tener ánimo y paciencia y pensar que en esta vida, que nos toca vivir, se puede superar todo menos la muerte fisiológica.

"En la vida todo es posible ".



1	Portada
2	Sumario
3	Testimonios
4	Mucha marcha
5	Porqué somos como somos
6	La crisis económica y la salud mental
7	Vida sana
8	El restaurante alegre
9	Records curiosos
10	Agenda Cultural
11	Tiras cómicas
12	Horóscopo
13	Pasa el tiempo
14	Decálogo de la asturiana
15	Soluciones
16	Contralaportada

EDITORIAL

Bienvenidos a esta nueva invitación a leer nuestra revista de Salud Mental, en la que, como siempre, incluimos temas interesantes para todos y un montón de ideas para pensar y divertirse pensando.

Ya nos conocéis desde hace tiempo y esta vez os proponemos temas, por ejemplo, de tiempo libre para esos días de buen tiempo en nuestra agenda cultural, y aprovechar para disfrutar de nuestra cultura; o por ejemplo cómo llevar una vida sana en todos los sentidos.

Ya conocéis del número anterior las nuevas secciones que suponen un nuevo reto para nuestros colaboradores que por cierto, han crecido en número desde la última revista, secciones como "Pasa el tiempo", "Tiras cómicas", "Récords curiosos", etc. están en este número con nuevos contenidos muy interesantes.

Han colaborado en nuestra revista:

Teresa, Oscar, Cristina I, Almudena, Rafael, Horacio, José Carlos, Sebastián, Olga,

Haroa, Elena, Luis, Juan Carlos, Loles, Laura, Margarita, Cristina II, Cristina III, Juanki, Alejandro, Eduardo y Purificación.

amicem
Hospital de Día | Rehabilitación Psicosocial

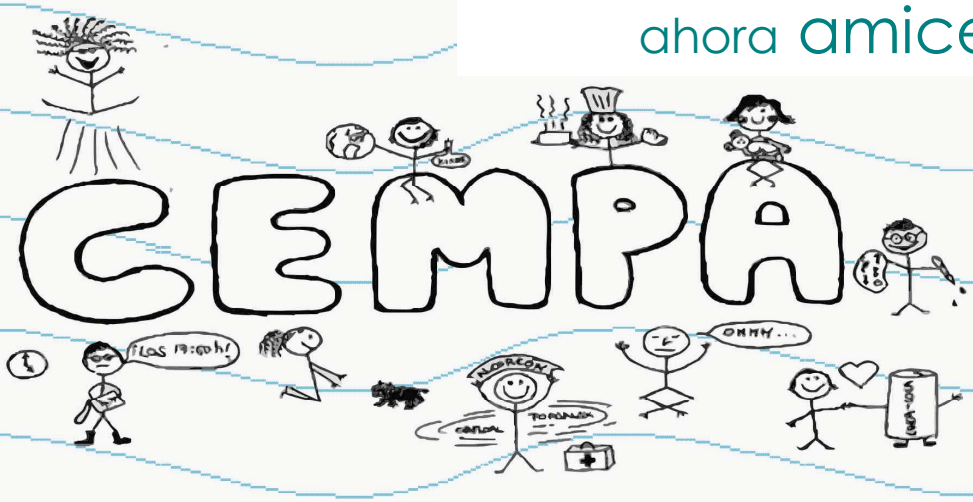
antes cempa c/Néctar, 8 Madrid 28022

Salud Mental

Escriben los pacientes

Numero 6

ahora amicem



La vida ha sido hecha para vivirla

Incluimos cinco secciones de especial interes
- Testimonios
- Porque somos como somos
- Agenda cultural
- horoscopo
- Contra la portada

Sumario de Salud Mental

Centro madrileño de psicología aplicada s.l. www.amicem.org amicem@amicem.org 917419005 699940778