



...LA VIRTUD

ESTÁ EN EL

TERMINO MEDIO

Destacamos estas

sEcclOnEs:

- ~ Vida sana
- Instrumentos de música
- ~Fl restaurante alegre



amicem

Hospital de Día Rehabilitación Psicosocial

sumario



Llegado a este número 7 incorporamos nuevos artículos que esperamos os entretengan.

Aunque varíe el contenido, mantenemos la misma línea de trabajo con la ilusión de que tengais una lectura agradable y divertida.

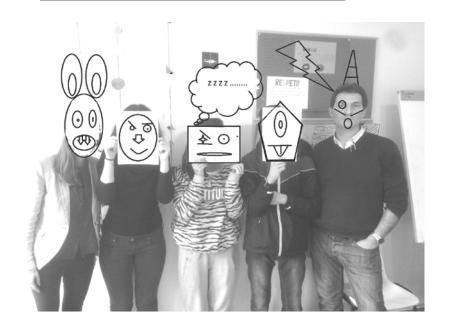
Con esta revista, pretendemos llegar a vosotros trasmitiendo la alegría de cada una de las personas que hacemos el esfuerzo en desarrollarla.

También mantenemos nuestras habituales secciones de "testimonios", "mucha marcha", ¿"por qué somos como somos"? , "vida sana", "pasa el tiempo", "tiras cómicas", "records curiosos", etc.

Esperamos que paséis un buen rato con su lectura y ¡¡Hasta el próximo número!!

MIEMBROS DEL EQUIPO

Dani Alejandro Loles Teresa Elena Rafael Andrés Laura Cris Leo Juanki Helena Jose Carlos Puri Olga Samantha Angy Marcos Cristina Lidia Paula Andy



ÍNDICE SUMARIO.....PÁG2 VIDA SANA.....PÁG3 ALTERNATIVAS DE OCIO......PÁG4 VIDAS INTERESANTES.....PÁG5 SUPERHEROES DE MARVEL......PÁG6 RECORDS CURIOSOS......PÁG7 EDUCACIÓN SEXUAL.....PÁG8 SUPERAR EL DESAMOR.....PÁG9 ENTREVISTA.....PÁG10 Y 11 CHISTES.....PÁG12 EL RESTAURANTE ALEGRE......PÁG13 INSTRUMENTOS DE MÚSICA....PÁG14 PALABRAS DEPRIMIDAS PARA HISTORIAS DIVERTIDAS.....PÁG15 EL AMOR NO ES ETERNO......PÁG16 LAS DROGAS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD MENTAL.....PÁG17 HE VUELTO A ESCRIBIR.....PÁG18 MIEDOS.....PÁG19 CONTRA LA PORTADA.....PÁG20



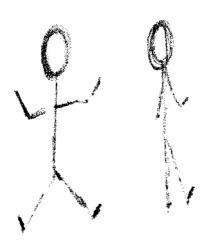


COMIDA

Es importante compañeros tener una dieta equilibrada basada principalmente en proteínas, lípidos (o más bien conocidos como grasas) hidratos de carbono. Todo esto acompañado de un toque de vitaminas, minerales y el agua adecuada puede conllevarnos a tener una dieta equilibrada, todo ello en las cantidades adecuadas, sin abusar ni de unas ni de las otras, ya que el cuerpo es como un reloj, cuando tiene carencias de alguno de los elementos mencionados anteriormente o abuso de los mismos este se quejará.

EJERCICIO

¿Quién no conoce la frase Mente Sana In Corpore Sano? Hay muchos tipos de ejercicio y muy variado. Creo que cada uno tiene que encontrar el tipo de deporte que mejor le viene a cada cual, pero desde luego está comprobado que tanto a nivel físico como mental el ejercicio es buenísimo para la salud. Repito cada cual que lo adapte a sus posibilidades pero podíamos comenzar con realizar dos o tres días de ejercicio a la semana, con estiramientos y media hora de mantenimiento aeróbico, eso sería estupendo, ¿no os parece? Aumenta la capacidad cardiovascular de nuestro cuerpo y por otro lado nos hace evadirnos de pensamientos recurrentes o negativos que acuden a nuestra mente.



AMISTADES

Es fundamental seguir teniendo aquellas amistades que de verdad sentimos como tales y a lo largo del arduo camino que nos ha tocado seguir, hacerlo sendero aceptando, aunque en ocasiones nos parezcan pocos, todos aquellos amigos a los que elegimos y nos eligen para acompañarlos y acompañarles en su senda.



Alternativas de ocio a continuación una compañera va a hablar de:

Los fines de semana..

Para algunos, el fin de semana tiene muchos significados; para unos pueden ser los días de descanso, para otros los días en los que te lo pasas en casa aburrido, o te lo pasas estudiando o limpiando. Pero para mí es irme de fiesta, con mi pareja o familia a conocer lugares nuevos. Ahora mismo vivimos en una de las ciudades más divertidas y culturales del mundo; Madrid tiene muchos rincones a los que puedes visitar bien sea con tus amigos o con tu familia y con tu pareja.

Si te gusta la cultura puedes visitar uno de los muchos museos que hay en Madrid, yo la verdad en eso no les puedo aconsejar mucho porque solo he ido a uno, al Prado y me gustó mucho. Es muy interesante y si vas con amigos te lo pasas muy bien porque en familia, no sé yo, uno se lo pasa bien en esos lugares cuando uno es pequeño.

Si te gustan los animales ¿por qué no irse al zoo de Madrid? Uno de los parques donde más reservas de animales tienen, hay muchas especies de animales, puedes ir de picnic con toda tu familia, es divertido porque ahí estás en confianza, podéis gastar bromas comparando a una persona importante o de vuestra propia familia con un animal, o bien con tus amigos. Pero si ya eres mayor, pues no hay muchas ganas de ir allí. Puedes ir con tu pareja, a ver los animales sobre todo los tigres, leones o el show de los delfines o de las focas, que son animales, para mi gusto, muy exóticos que con la excusa de : mira que dientes, mira que garra, te abrazas a tu pareja aprovechando la ocasión ja,ja,ja. Pero si te gustan las emociones fuertes, no eres miedoso como yo, podéis ir a ver el acuario donde están los tiburones, esos animales que según muchos dicen son muy bestias porque atacan a las personas, no es así, ellos atacan si les molestan, si tienen hambre o huelen sangre. ¿Qué animal o persona no es violento cuando tiene hambre o le están molestando siempre?... pero bueno cada uno con sus opiniones.

 $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$



Vidas interesantes

Por medio del presente artículo, esta sección consiste en hablar de la vida una persona que ha sido muy importante en España y concretamente en el mundo del golf y de lo que significa hoy día.

BIOGRAFIA DEL GRAN CANTABRON

Severiano Ballesteros, natural de Pedreña (Cantabria) ha sido considerado el mejor jugador de Golf de España de todos los tiempos y el mejor del mundo a nivel internacional. Ganó muchos torneos nacionales e internacionales de gran prestigio en Europa (Inglaterra, donde tenía un gran número de seguidores) y en Estados Unidos.

Severiano fue el que fomentó e impulsó este deporte tan técnico (el segundo más difícil del mundo) en España donde llegó a diseñar campos de golf, que es habitualmente a lo que se dedican y han dedicado otros jugadores de golf de élite.

Tuvo una infancia muy dura, llegando a practicarlo en tierra porque sus padres no le dejaban entrenar en campos de hierba hasta que empezó a ganar torneos.

Antes de pasar a ser jugador de golf profesional pasando por todas las categorías, al igual que otros jugadores empezó como caddy.

De su vida personal, sabemos que se casó con Ana Patricia Botín, hija de Emilio Botín, actual Presidente del Grupo Banco de Santander. Tuvo 2 hijas, se separó y tuvo un cáncer cerebral que le hizo, por un lado retirarse de este deporte, y por otro, crear su propia fundación para la investigación de dicha enfermedad hasta que murió en el 2011.

Con relación a este gran deporte que genera puestos de trabajo, creación de campos públicos y privados, turismo de alto nivel, negocios, caminar por entornos naturales, viajes, creación de hoteles de lujo con campo de golf y spa, etc, y la salud mental, fue un ejemplo a seguir en cuanto a la lucha diaria de su enfermedad, la capacidad de concentración y superación en ambos aspectos, y la estrategia de sus famosos golpes que se podrían relacionar con su fortaleza humana, liderazgo, carácter tranquilo, creatividad y tener la mente ocupada y no preocupada.

Alejandro de Juan



SUPERHEROES DE MARVEL

Los vengadores, mis personajes favoritos de Marvel



La película trata de que *Loki* venga a la tierra, porque es desterrado de Asgard, y viene a vengarse de *Thor* y de los humanos que le aceptaron a *Thor*. Entonces cuando le ven le intentan parar, pero con el lanza-rayos suyo mató a unos guardias. *Loki* puso el lanza-rayos en el pecho de un chico que es un superhéroe que se llama *Ojo de Halcón*, éste se convirtió en malo y hacía las cosas que le mandaba *Loki*.

Después el chico ayudó a *Loki* a arreglar una piedra que era como una criptonita que hacía que pudieran vivir unos monstruos que atacarían la tierra, un comandante que era el encargado de llamar a los vengadores, pues llamó a *Capitán América*, también otro acompañante del comandante llamó por el móvil a la *Viuda Negra*, estaba en un interrogatorio, entonces la *Viuda Negra* pegó a todos los

matones y se fue de allí.



Entonces la *Viuda Negra* se fue a Japón en busca *de Bruce Banner*, luego se lo lleva donde están los demás vengadores, empiezan a charlar, pero de repente vino *Ojo de Halcón*, tiró una flecha que tenía una bomba, y una ala del avión se partió.

La *Viuda Negra* supo lo que le pasó a *Ojo de Halcón* que era malo, le dio unas bofetadas *la Viuda negra a Ojo de Halcón* para que se le quitara la maldad y le llevó como a una cúpula y le puso como un bidón en la cabeza y le quitó la maldad y fue bueno.

Entonces *Capitán América* llamó a *Airon Man* para que sujetara el avión y pudo hacer que volara otra vez, pero entonces *Bruce Banner se* convirtió en *Hulk* y persiguió a *la Viuda Negra*.

Éste la empujó, *luego La Viuda Negra* intentó tranquilizar a *Hulk* y éste le pidió perdón y se arrepintió. Es que cuando *Bruce Banner* se transforma en *Hulk* no se puede controlar, no piensa y se pone agresivo. Unos marcianos llegaron a la tierra para destruirla, llegaron los vengadores y todos juntos pudieron matarles y la tierra se quedó a salvo ¡Gracias a los vengadores! ¡Benditos sean!

Yo lo relaciono con la salud mental porque cada superhéroe es muy fuerte y listo, y tiene que saber afrontar los peligros que hay, luchando para conseguirlo y no rendirse jamás, aunque sea una situación muy difícil. En equipo se consigue lo que te propones hacer, con afán de superación queriéndose a uno mismo, y teniendo valentía.

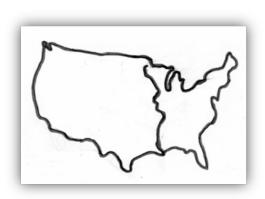
RECORDS CURIOSOS

¡A continuación te mostraremos algunos records mundiales que seguramente te sorprenderán!

NADANDO POR EL MISSISSIPI

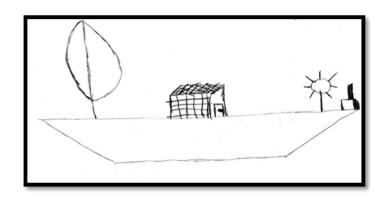
En el año 2002, Martin Strel de Eslovenia nadó a lo largo de todo el río Mississippi, desde el norte de Minnesota hasta el golfo de México durante 68 días. Nadó durante un promedio de 11 horas al día durante su recorrido de 2360 millas a lo largo del Mississippi. En el año 2000, estableció un récord mundial nadando toda la longitud del río Danubio en 58 días para un total de 1878 millas, inició en Alemania y finalizó en Rumania. ¡Eso es nadar mucho!





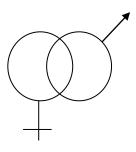
RECORRIENDO EL MUNDO EN UN VELERO.

Los tiburones y los mareos fueron solamente algunos de los peligros a los que se enfrentó Raphaella Le Gouvello de Francia durante su increíble viaje a través del océano pacífico, el cual finalizó el 3 de noviembre de 2003. Le Gouvello viajó en solitario a bordo de su velero de viento desde Lima, Perú hasta Tahití en 89 días, en una embarcación especialmente diseñada, que utilizó el poder del viento y la energía solar para operar sus dispositivos de navegación y su radio. Durante su maratón marítimo de 5000 millas, Le Gouvelle se enfrentó a aguas heladas, enormes mareas y encuentros cercanos con tiburones, focas y barracudas. ¡Esta mujer es una luchadora!



Educación sexual....

Hemos estado buscando información sobre este tema y hemos llegado a las siguientes conclusiones:



La educación sexual debe ser parte del proceso familiar, educativo y social de preparación para la vida. El ejemplo de nuestras actitudes tiene mucho más peso que nuestras palabras.

El ejemplo de nuestras actitudes tiene mucho más peso que nuestras palabras.

Los padres, madres y educadores han de adquirir suficientes conocimientos sobre la sexualidad para transmitir ideas claras y precisas.

Se requiere tiempo y paciencia para responder a las preguntas relativas al sexo.

Hemos de repasar nuestras actitudes y comportamientos sexuales, para evitar posibles conflictos entre lo que decimos y lo que hacemos.

Si se quiere, se pueden utilizar materiales de apoyo (películas, dibujos, láminas) o el propio cuerpo para explicar. No toda la información ha de ser verbal.



Es importante que les enseñemos a conocer y a apreciar su cuerpo y les ayudemos a satisfacer la curiosidad que les producen los cambios en su cuerpo y en el de los demás.

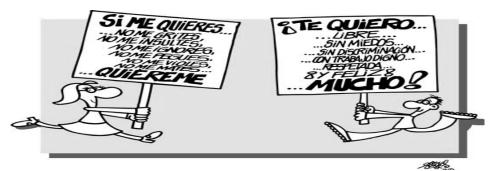
Hay que enseñar que toda conducta (sexual o no) que tenga que ver con los genítales ha de desarrollarse en la íntimidad. No hay que ímpedir que la realicen, pero hemos de indicarles los lugares apropiados.

En la medida de lo posible, no conviene contradecir lo que se dice en casa con lo que se afirma en el colegio. Los criterios han de ser comunes tanto en los contenidos como en el modo de darlos. Si no lo son, hay que explicarles a los niños que algunas personas piensan de una forma y otras tienen una

Nunca es demasiado tarde para aprender a disfrutar y a vivir la sexualidad. Muchas veces, la obligación de tener que educar sobre ella sirve para solventar dudas y ampliar conocimiento.

Se debe adecuar la información al grado de madurez del niño o niña, a su ritmo de lenguaje y a las necesidades que se proyecten.





ZQUÉ ES EL AMOR ?

El amor es apasionamiento de una persona a otra mutuamente, cumplidos, hechos, no solo carantoñas y luego ya está. Si sientes esto piensa muy bien en lo que digo más adelante.

Cuando el desamor te abruma o alguien no te quiere o dice quererte pero no te lo demuestra, puede que te haya tratado mal te haya sido infiel o hasta haya llegado a maltratarte físicamente o psicológicamente . Y sabes que eso ¡Tú no te lo mereces!

Todos hemos pasado por la experiencia de que alguien no corresponde a nuestro amor.

Aunque nosotros queramos a esa persona dañina cuando se acaba nos parte a trozos la autoestima.

Cuando uno se separa de la persona a la que ama puede llegar hasta tal punto de obsesionarse por esa persona hasta hasta consumirse tanto por dentro como por fuera.

POPNO EN FORMANTINA: La mayoría de las mujeres que no cubrieron sus necesidades afectivas en la infancia son muy dependientes emocionalmente. Soportan relaciones afectivas abusivas por miedo a que la abandonen.

Preferimos ser maltratadas por un hombre u otra persona o pensar que van a cambiar antes de quedarnos solos.

Tiempo para curar la herida j

- 1º Negación: No afrontamos la realidad, de que el amado no nos convenga o se haya marchado. Apóyate de tu red de tus seres queridos.
- 2º Rabia: Afrontamos un poco la realidad y nos enfadamos con la otra persona por traicionarnos. Haz algo que te desahogue de tu ira.
- 3º Desesperanza: Etapa más dura. La tensión de la ruptura se ha calmado para dar paso a la sensación de vacío. NO TE PREOCUPES ¡LO CONSEGUIRAS! Recurre a tu red de apoyo en busca de sustento emocional.
- 4ºAceptacion: Ya empezamos a recomponer la vida. Ya tenemos ganas de salir y nos fijas en personas. nuevas

įSi yo pude tu tambiéni

"ENTREVISTA A ANABEL"

Nuestros psicólogos/as son personas normales y corrientes, con sus familias o sin familia, que sienten y padecen como nosotros. Los hay mejores y peores como hay de todo en el mundo. Nos ayudan a los que tenemos problemas en la vida cotidiana y nos alegra la existencia.

Ana Isabel Buitrago Ruano.

• **Biografía**: Nacida en Madrid en 1965, actualmente trabaja y vive en Madrid. Licenciada en psicología por la Universidad Complutense de Madrid (1990)

Especializada en psicopatología y educativa (1990), Máster en intervención en terapias de familia (2010), Especialista en rehabilitación psicosocial (2008)

Especializada en trastornos de la alimentación; rehabilitación psicosocial; intervención de familias y terapias cognitivo, conductual.

Actualmente trabajando en el hospital de día AMICEM

Conocida como Anabel para pacientes y compañeros actualmente casada y madre de dos hijos.

Pregunta: ¿Cuándo te diste cuenta que te querías dedicar a la psicología, fue una elección descartando otras o vocacional?

Responde Anabel: Desde que terminé COU. Era la carrera que más me atraía, porque me daba cuenta que me gustaba el ser humano completo, me interesaba la manera que tenemos de pensar, actuar y quería comprenderlo, unido a un sentimiento de ayuda a los demás.

Pregunta: ¿Cómo fueron tus comienzos?

Responde Anabel: Mis comienzos fueron en un hospital de día, similar a Amicem, luego estuve trabajando en un gabinete de psicología privada y a continuación en Amicem, como terapeuta en grupo así como en individual y familiar.

Pregunta: ¿Cómo compaginas tu trabajo en Amicem, con tu vida familiar?

Responde Anabel: Con mucha organización, mucha paciencia y con una buena dosis de alegría.

Pregunta: ¿Con todo este ajetreo, tienes momentos para ti?

Responde Anabel: Para desconectar me voy con mis amigas, bien un fin de semana, otras veces quedo con ellas para comer, desahogarnos, cotillear...

Pregunta: ¿Alguna vez te ha pesado elegir esta profesión? ¿Te atraen otras profesiones?

Responde Anabel: Me gusta mucho esta profesión por eso continuo con ella, el tema de jardinería me atrae mucho, pienso que las flores no sufren como las personas y creo que sería

sencillo trabajar con plantas. También me atrae el mundo de los bailes y si hubiera sido bailarina habría disfrutado mucho a pesar del esfuerzo que conlleve.

Pregunta: ¿Si tu trabajo lo pusieras en una balanza, te has llevado más alegrías que penas ó al revés?

Responde Anabel: Más alegrías, lo que pasa con las penas es que pesan, pero para trabajar bien no puedes implicarte demasiado.

Pregunta: ¿Qué quieres decir con no implicarte demasiado?

Responde Anabel: No puedes compartir los mismos sentimientos, depresión, angustia, por que entones sería imposible ayudar a la persona.

Pregunta: ¿En general te llevas los pacientes y sus problemas a casa?

Responde Anabel: En general, intento no llevarme los problemas de los pacientes a casa, pero reconozco que algunas veces es difícil.

Pregunta: ¿En tu vida normal te comportas como psicóloga?

Responde Anabel: No. Me dejo llevar, soy muy espontánea y tranquila, aunque reconozco que a veces me sale la profesionalidad y empiezo a darle vueltas a algunos temas.



Pregunta: ¿Qué es lo que no soportas de la

Responde Anabel: Creo que hasta ahora soporto todo, no tolero la violencia ni la crueldad y me afecta bastante.

Pregunta: ¿Qué es lo mejor de esta vida?

Responde Anabel: La alegría y el amor, la solidaridad, el cariño, vamos lo que le gusta a la gente: Yo me siento en la gloria.

Pregunta: ¿Si el mundo estuviera en tus manos qué harías?

Responde Anabel: Erradicaría las guerras, el hambre, la crueldad.

Pregunta: ¿Qué aportarías a este mundo?

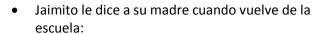
Responde Anabel: Sobretodo alegría,

simpatía, dulzura, ternura, solidaridad, sentido común, respeto, compresión, sabiduría y mucha diversión.

CHISTES... Disfrutar riéndo con nuestra sesión

Va una cigüeña volando por el cielo con el clásico pañolón colgado del pico, pero en vez de un bebé lleva un abuelo cascarrabias de más de 80 años, intentando darle con el bastón en la cabeza.

-Quieres reconocer de una puta vez que te has perdido, maldita cigüeña!



-Mamá tengo una noticia buena y otra mala.

Y le dice la madre

-¿Cuál es la buena?

-¡He sacado un 10 en matemáticas!

-¿y la mala?

-Que es mentira

• Van dos misioneros por la selva, cuando de repente les sale un león enorme con una melena hasta en suelo y relamiéndose cara a ellos:

Y le dice uno a otro:

Oye que esta criatura de dios no quiere merendar ¿por qué no rezamos a ver si nos libra de esta? En eso empiezan a rezar mirando al cielo:

Señor ayúdanos para que esta fiera no nos devore y así podamos seguir ayudando desde la tierra...

En eso que ven que el león se arrodilla frente a ellos...

Y uno le dice al otro mira, mira ha dado resultado nuestra plegaria...

Y en eso que por otro lado se escucha al león, arrodillado:

Señor bendice estos alimentos que vamos a devorar...

...devorar devorar....



EL RESTAURANTE ALEGRE

LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO

Como nuestra receta de hoy va a ser lentejas con chorizo,

vamos a hablar un poco de ellas.



En la olla se hacen muy rápidamente. Tienen mucho hierro y fibra. Mezcladas con arroz son un alimento muy completo.

Hay muchos dichos populares acerca de las lentejas

"Lentejas, comida de viejas

Si quieres las comes, y si no, las dejas"

"Amor, si me dejas, no te olvides las lentejas"



Instruccionesi

- 320 g de lentejas

- 2 zanahorias

- 2 chorizos

- 2 dientes de ajo

- 1 hueso de iamón serrano

- Pimentón

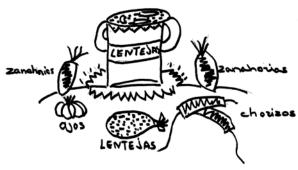
Ponemos las lentejas a remojo 3 o 4 horas antes de su cocción.

Comenzamos el guiso picando las zanahorias en trozos pequeños, y también picamos en trocitos la mitad de la cebolla, pero la otra mitad la echamos entera.

Escurrimos las lentejas y las colocamos en una olla con agua, que las cubra bien. Añadimos las zanahorias cortadas, la mitad de la cebolla, los dientes de ajo, y el hueso de jamón serrano. Echamos un poco de sal, llevamos a ebullición y dejamos cocer a fuego lento unos 45 minutos (aunque lo mejor es probar las lentejas para saber si ya están cocidas).

Por otro lado, en una sartén vamos a hacer el sofrito de las lentejas. Echamos un buen chorro de aceite de oliva (unas 3 cucharadas), y sofreímos la cebolla picada unos 5 mm. Cuando esté doradita le echamos el pimentón, bajando el fuego y removiendo, para que no se gueme.

Vertemos este sofrito en las lentejas. Cocemos el chorizo en un cazo aparte, para que no engrase demasiado las lentejas, se lo ponemos cortado en rodajas, y calentamos todo, unos minutos antes de servir.



LA GUITARRA FLAMENCA

INSTRUMENTOS DE MÚSICA

Para tocar la guitarra flamenca se debe comenzar por la base; por ejemplo, como coger y manejar la guitarra o como hacer punteos básicos. Más adelante se comienzan a poner las primeras posturas de acordes.

La cantidad de horas que yo aconsejo de práctica para tocar la guitarra flamenca es de seis horas ó seis horas y media a nivel profesional, pero para un aficionado basta con menos horas. Todo ello en función de la disponibilidad de cada uno.

A mí, al principio, lo que más me costaba eran los rasgueos en abanico porque no coordinaba bien los dedos de la mano derecha. Con mucha práctica conseguí ir mejorando. Los arpegio, tampoco eran fáciles para mí al principio; de hecho aun se me resisten un poco porque no los uso mucho, y claro, la práctica lo es todo. Lo que mejor se me da son los ritmos. También es lo que más me gusta.

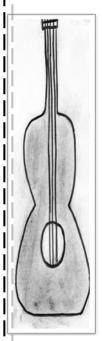
Yo comencé a tocar la guitarra a los 13 años, o sea, hace cuatro años. Comencé con ella como un modo de pasar el tiempo entretenido, pero poco a poco se ha ido convirtiendo en una afición que forma parte de mi vida. Me propongo no abandonarla nunca porque es una de las cosas con la que más disfruto.

Ahora no práctico mucho pero me gustaría encontrar el tiempo y la energía para hacerlo con la asiduidad de antes. Tengo dos guitarras españolas flamencas compradas en tienda. La que más uso es "la morena", que suena mejor.

Lo que más me gusta del flamenco es la rumba, la bulería y el fandango. No sé muy bien porque, pero el caso es que me mola, me siento bien cuando toco estos palos.

El guitarrista Tomatito es uno de los artistas que más admiro. Es muy completo. Desde mi punto de vista, técnicamente es inmejorable y su capacidad expresiva es impresionante. Paco de Lucía es otro de los músicos que más admiro. Ha tocado con otros muchos artistas de otros estilos, fusionando flamenco con ellos, pero conservando la fuerza y la expresividad, manteniendo totalmente su personalidad. "Entre dos aguas" es su gran éxito a nivel mundial. La obra de Paco de Lucía que más me gusta es esta, ¿Por qué? Porque sí.

Yo animo a todo el mundo que quiera introducirse en el mundo de la guitarra flamenca. Mi consejo es darle importancia a la técnica del rasqueo, pues es más fácil de controlar y la que, para mi gusto, es la que más satisfacción proporciona.



PALABRAS EPRIMIDAS PARA DIVERTIDAS HISTORIAS

CON ESTAS PALABRAS ELEGISDAS AL AZAR CONSTRUIMOS UNA HISTORIA:

- -AMAPOLA
- -PROPUESTA
- -VERDAD
- -METATARSO
- -NINGUNA
- -IR AL CINE
- -ORINANDO
- -CORNER
- -BAÑANDOSE
- -CUANTAS VECES
- -EN QUE MODO QUIERAS
- -SIENES
- -EL AMOR
- -VIVIR
- -SALIR
- -VENGARME
- -ESTOY MUY ABURRIDO
- -ADIOS

¡Qué grande es esa amapola! En el colchón aburrido tirado, aburrido; la siguiente frase, no tiene ninguna verdad, dijo mi madre, después de romperse el metatarso "Parece que ninguna de las personas me quieren" le pedía que no lo pusiera por escrito, no me creía ninguna palabra. Loles y Gema estaban trabajando en el ordenador. Teresa colgó el teléfono, y decidió, que no, pensó en ello. Rafael excelso, artista, renacentista nunca vio una autopista. Y Juan Carlos, Juan Carlos seguía adelante con la propuesta, quería que todos fuésemos al cine, a pesar de que había dalkey de chocolate de postre, prefirió no comer.

"Orinando, orinando van las cosas marchando "dijo ella ante la propuesta de ir al cine y acabar bañándose en el lago Tahoe. ¿Cuántas veces más me vas a dar la lata? Dijo Teresa. ¿En qué momento las cosas empezaron a cambiar? ¿Me quieres como hacías antes?-Pegunto. Sé que sientes que el agua esta fría,-contesto Juan Carlos —Hace tiempo que esta fría. El amor. Vivir puede con casi todo. Que importante es vivir-Replicó Teresa. No le apetecía nada, pero era mejor salir y alejarse. La razón para vengarme es, que no puedo quitármelo de la cabeza, quizá porque estoy muy aburrido y a pesar de que no quería irse y a pesar de que no estaba seguro que fuese una despedida solo pudo decir:

- -ADIOS
- -ADIOS-contestó.



Y tú qué sabes que es amar, no ves cuando te miro como mis pupilas se dilatan.

> Contigo en el camino, es todo especial.

Cuando miro la ventana,

y veo como caen las hojas,



Las drogas y su relación con la salud mental:

•Existen varios tipos de drogas; pero ya sean blandas o duras éstas nunca favorecen a nuestra salud ya sea física o mental, sin contar que existe la posibilidad de tener algún tipo de desorden o enfermedad mental y tu estado empeore debido a la consumición inadecuada de ciertas drogas.

·El consumo de drogas asciende a medida que pasan los años y nuestra salud no se ve precisamente favorecida; es cierto que existe la llamada marihuana terapéutica pero no está creada para todo tipo de personas, no todo el mundo puede drogarse sin tener consecuencias, es más, su consumo inadecuado, excesivo e irresponsable por parte del consumidor puede derivar en brotes psicóticos, enfermedades mentales, trastornos, paranoias, etc.

·El tabaco y el alcohol también son drogas, quizá blandas y legalizadas pero drogas, éstas, están totalmente naturalizadas en la sociedad actual y automáticamente asociadas con la fiesta y la diversión.

·He realizado una encuesta a 100 personas de edades comprendidas entre los 13 y los 45 años y un 65% de esta población ha probado sustancias ilegales blandas.

- -Un 60 % (del 65% anterior) dice haber hecho un consumo responsable
- -Un 25% dice seguir consumiendo en exceso
- -Un 5% ha probado drogas duras como el speed, la cocaína, cristal, etc.
- -Un 5% admite seguir consumiendo drogas duras de manera irresponsable.
- ·Esto nos dice que aún no estamos lo suficientemente concienciados sobre las drogas, sus efectos y sus consecuencias.





<u>POEMA</u>

the vuelto a escribir, cambié la depresión por un boli bie, prefiero morir en vida que vivir stendo infeliz, prefiero que vuelvas a tener que subir, no temo sufrir, tengo miedo a que se acabe, a tirar todo mi esfuerzo por un puto váter, mis chavales pasaron de los porros a ponerse, algunos consumidos y otros en la cárcel, no tengo ni la CSO pero conozco las claves, dejé de esnifar y eso para ser alguien estable, unos buscan humildad y yo buscando a mi padre, ellos tienen billetes y no saben lo que valen, yo tengo 30 cheques con sus putas iniciales. Aceptar mis males, forman parte de mí, prefiero un tema con mis penas que hablar

de hachís, prefiero recordarle y sonreír; no me gusta llorar pierdes tiempo y nada más, no voy a ser la típica que te cuente lo rota que está, no soy la niña rica que tiene para prestar, solo soy la chica reflejada en el cristal; hace tiempo mi mirada ante el espejo ya cambió, me miro con otros ojos y camino mejor, quiero vivir lejos y ser mi propio Pios, levantar mi propio peso y con tormenta ver el Sol, quiero sentirte cerca como un fla del sí bemol y si es por querer, quiero a mi madre eterna, déjame a mi vieja y lo demás lo mandas a la mierda, la familia siempre aguanta aunque te pierdas, voy con ojos en la nuca aunque me duela, en mi pecho siete estrellas sobre un fondo rojo que gotea, tiré mi vida a la

mi pecho siete estrellas sobre un fondo rojo que gotea, tiré mi vida a la basura por ingénua, salí a buscarla, revolví entre papeleras, y mírame ahora, soy la clara imagen de la que se supera, me la suda si criticas, yo ya tengo mi tregua, y si pierdo la partida, la pierdo a mi manera.

 ${\mathcal A}$ lgunos piensan que el Miedo es personal.

Cada cual busca la manera de quitárselos.

Otros dicen que lo que hay que hacer es afrontarlos.

 ${\it P}$ recisamente cuando comienzas a afrontarlos ya los estás superando

 ${\cal H}$ ay muchos tipos de miedos, como el miedo a las serpientes, a las arañas, a los perros, a salir a la calle.

 ${\cal H}$ ay miedos mas graves, como el MIEDO A LA VIDA.

 $oldsymbol{U}$ n rapero dice, "yo tengo miedo a la vida, no a la muerte" (Arce)

 \mathcal{L} a vida es dura y a veces tienes que sufrir, perder, y a veces ganar.

 ${\mathcal H}$ ay quien dice que una persona con depresión podría tener miedo a la vida, aunque no todo el que tenga miedo a la vida va a tener depresión.

MIEDOS



⊚ ¿Cómo tratarlos?

La terapia cognitivo-conductal es de las más efectivas para tratar el miedo, trabaja con ejercicios que implican una reprogramación de ese circuito que identifica la situación como amenazante y desencadena la respuesta de miedo para cambiarla por una respuesta de indiferencia, agrado...

Esto se consigue mediante la repetición de ejercicios que descodifican las creencias mediante una exposición repetida sin consecuencias negativas.

Lo que se consigue es sobrescribir la huella que dejó esa situación de miedo (tan impactante que se graba aunque solo ocurra una vez) con una huella nueva diferente a la anterior (Que llevará varios intentos restaurar)

No se debe hacer terapia si se están usando sedantes porque pueden dificultar el aprendizaje. Las terapias son muy efectivas pero llevan su tiempo (Aunque algunas fobias si se pueden curar en una sola sesión) Dependiendo del tipo de miedo se trabajan otras áreas como las emociones, la autoestima...Pero en la mayoría se sobrescribe la respuesta de nuestro cerebro mediante el aprendizaje.

I'll Stand By You

Oh, ¿por qué se te ve tan triste?

Lágrimas hay en tus ojos.

Vamos y ven conmigo ahora.

No tengas vergüenza de Morar.

Déjame verte por dentro,

Porque he visto el lado oscuro

también.

Cuando la noche caiga sobre ti,

no sepas lo que hacer.

Nada que confieses, me hará amarte

Te apoyaré, no dejaré que nada te hiera.

Así que si estás enfadado, enfádate.

No lo guardes dentro.

Vamos y háblame ahora.

Hey, ¿por qué tienes que esconderte?

Yo también me enfado.

Rueno, estoy viva como tú.

Cuando estes en una encrucijada,

y no sepas qué camino escoger,

Dejame acompañarte, incluso si estás
equivocado.

Te apoyaré, no dejaré que rada te

Cariño, incluso en tu hora más oscura,

nunca te abandonaré

Y cuando, cuando la noche caiga sobre ti cariño.

Te sientes tan solo, deambulas tú sólo.

Te apoyaré.

Muy lector mío, le invito a pasar de ser un simple lector a ser un oyente de esta canción en su versión más óptima y original. Basta con buscar la canción en Youtube con el titulo ya anotado y buscar que sea de la banda The Pretenders.