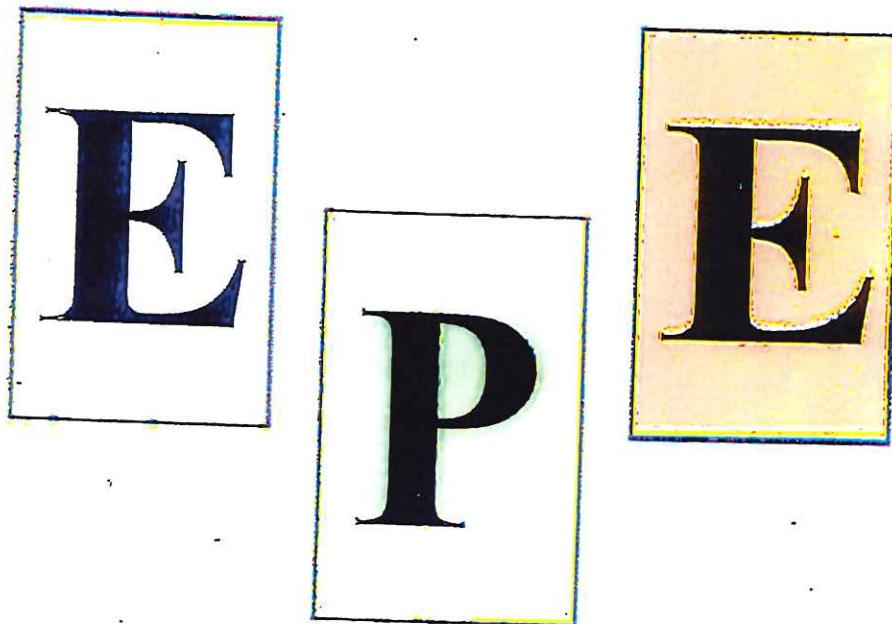


# BIPOLAR



COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA:  
EQUIPO REDACTOR:

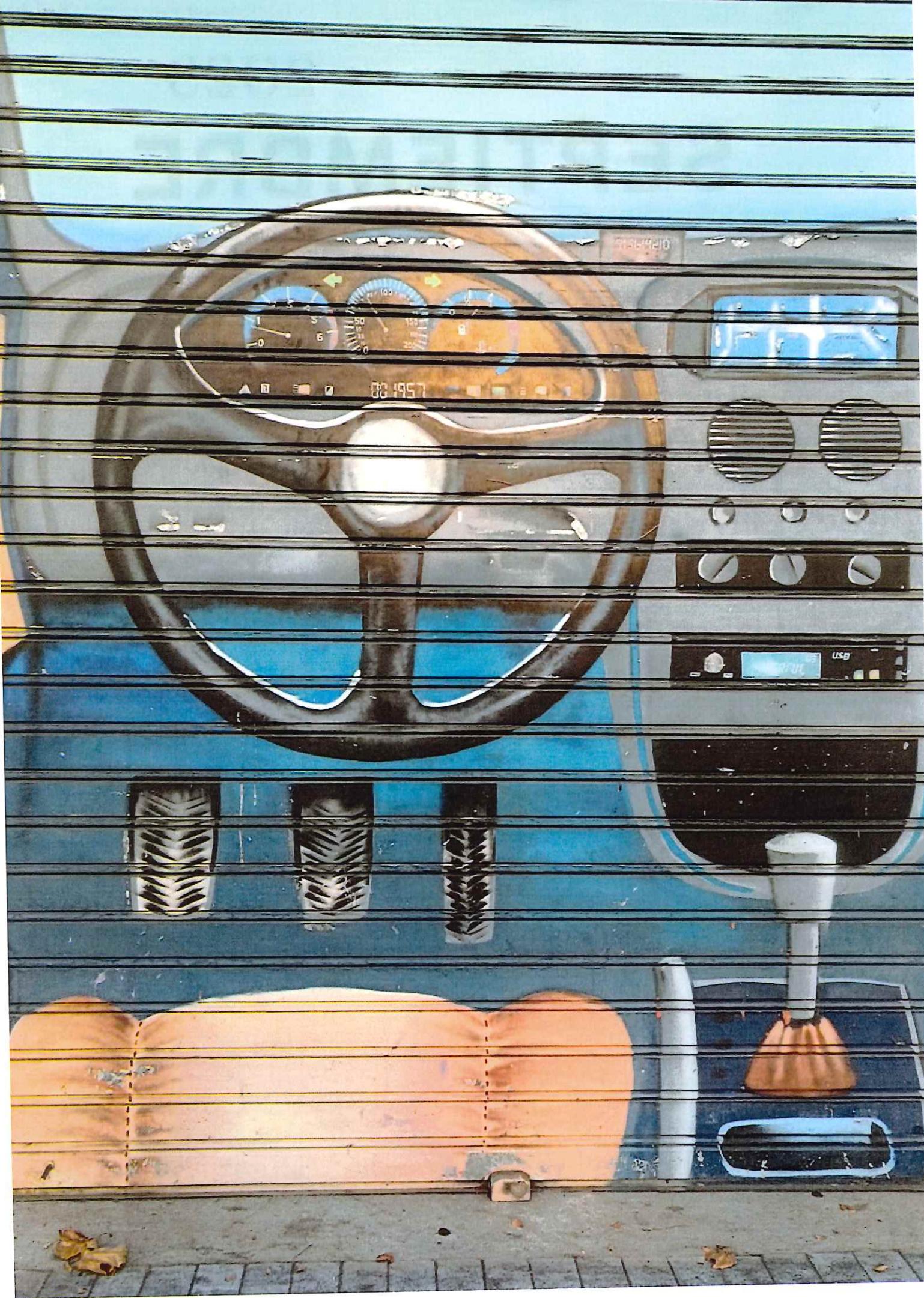
JOSÉ RAMÓN JUNYENT

RITA GUTIÉRREZ

MARIAJO MAMAJÓN

ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID  
C/Santa María de la Alameda, 11  
28002 Madrid  
e-mail: [info@asocbipolar.com](mailto:info@asocbipolar.com)

ABM NO SE HACE RESPONSABLE DEL CONTENIDO DE LA REVISTA EPE





# Septiembre

Entierro mi cabeza en la almohada y sueño con mi  
verdadero amor. Estoy remando hacia ti en el grandioso  
océano oscuro.

**M. MERISI DA CARAVAGGIO (Septiembre de 1571)**

## **Mis apoyos**

Pienso que a qué debo  
el valor de tener fuerza  
y concentrar mi ensayo,  
procurando que alguna vez  
fuera útil a los demás.

Primero está Chinche,  
seguido de Marta León,  
Manuel, mi ayuda leal,  
que clama con su voz tal y  
mi ritmo, siempre, Soledad.

Vosotros aparecéis tan  
nítidos en mi mente, que  
inspiráis, fortaleciendo  
el tramo difícil y oscuro,  
abriendo altos horizontes.

Un amigo es tanto y tanto,  
y su valor el que le das  
en tus sentimientos reales,  
crece cada vez que meditas  
tus proposiciones de vida.

Miras hacia delante, lejos,  
a panorama encendido  
de una comprensión cierta,  
que te dan los años seguidos  
de repetir frases parecidas.

Ya ha llegado el café,  
bastantes más monólogos,  
paseos mucho más cortos

## Miradas



Un sueño azul de impregnada oscuridad  
yace junto a la luz de tu pardo atardecer.  
Un amanecer idílico por el puro padecer  
de no perecer. La vida y su vanidad  
de vana inquietud a veces, otras careces  
de su inmensidad. Otras, es un llano parecer  
al reflejo que me da tu profunda claridad.  
Que a tu lado me sentía un yo más completo;  
ahora temo no volver a sentir ese sentimiento,  
y presiento lo que sentí hoy como sujeto  
y no por arrepentimiento. Tu mirada sin miramientos  
hace en mí el reto más difícil con el que encuentro  
tengo y tendré. Suspirando por ti estaré hasta el último aliento.

## En duelo

Tirones del ayer, recuerdos del mañana.  
El hoy nunca dejó de ser ni de persistir,  
perviviendo en mí la dualidad de este existir.  
Eres el reflejo que observo desde mi ventana  
azul a mi verde prado, mas blanca es la cana  
que significa que es tarde el nosotros y su vivir;  
no queda más que fundirnos, y en abrazo diluir  
y perseguir la corriente que sangre emana  
y bombea nuestro corazón al ritmo de esta canción  
que grita por ser, mas la vida se lo impide,  
balanceándose en esta desazón sin más dilación.  
Este fuego es artífice, y quema, y pide  
un vagar y flotar sin razón. Simplemente ser acción.  
Ser. Simplemente negarse a que el mundo la lapide.

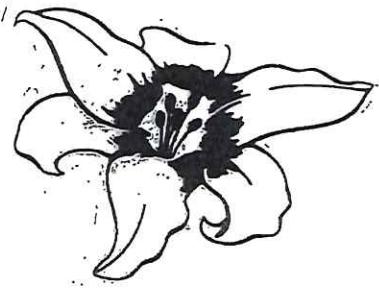
**Victoria Sánchez-Sierra Viera**



26

### **SOBRE LA MESA...**

Sobre la mesa, un paquete de Rothmans.  
Sobre su tronco, la cartera cruzada.  
En la mano derecha mil pulseras libres.  
En las entrañas, una pena sin fin.



### **POR EL SENDERO DE LA DESESPERANZA**

Por el sendero de la desesperanza.  
Vaga mi alma.  
Mi alma en otros lares encontrada.  
Ahora con canas.  
Vieja amiga nocturna y trasnochada.  
Como la aurora.  
Si termina la fiesta, ella amanece.  
Con su bata de cola.  
Ilusiones de un día desdichado.  
De otras mañanas.  
Primaveras que al mundo dislocado.  
canta una nana.  
Jengibre rojo en mis pedazos arañado.  
Frente a su tumba.  
Pálidos pétalos cuyo aroma destilan...  
Viejas canciones.  
Otoños de metas, ocres cual sus encantos.  
De arriba a abajo... Yo con mi canto.  
Canto febril de rosas y de púrpuras.  
Ave Marías. Schubert se fue afligido por texturas.  
Marrón y lilas.



**CARMEN URBIETA**

INTROB  
B

— Nunia conozco un sitio donde nos dan un chocolate que ponen a churras que van a  
 — Vale vamos, ya en neptuno Pedro saca la American Express. Pagaron y yo fuiona a poner desayuno. Nunia quería ver la factura.  
 Pero Pedro tiene todo lo que pague y no le dejo. Una vez en el sitio del chocolate ecc.  
 Pedro se sentía unos fuertes dolores en el pecho. Había un sanitario allí, le tomó en el suelo boca abajo y empezó con las maniobras de R.C.P. En un momento, se volvió a la posición de seguridad pues Pedro vomitó parte de la fruta.  
 Le despejó los vías y comprobó la ausencia de latidos. Trajeron una defibriladora. Se lo apresaron y recuperó el pulso. Pedro ya había llegado el samar 112 y se hicieron cargo de la situación. Nunia dijo que tenía su abuelo y donde le iban a ingresar, le dijeron que a la princesa. Se hizo cargo de sus efectos personales de Pedro y dio su teléfono para que la llamaran, con cualquier información de Pedro. Por fortuna en el cajero de Pedro encontró una tarjeta del mismo, también encontró una tarjeta de Daniel (el amigo de Pedro). Se encontró a casa de Pedro, entró y chispi, la buto y se escuchó. Nunia le cambió la arena y lo puso pieles y agas. Le contó a Daniel que solo le dieron información y el hospital

que creen los hermetistas - ocultistas que este principio es el mas importante. Los hermetistas - ocultistas han descubierto este principio es el mas importante. Los hermetista - ocultistas han descubierto este principio universalmente de aplicación universal y han suministrado cobijoscientos métodos para escapar a sus efectos, mediante el empleo de las fórmulas y métodos para escapar a sus efectos, mediante el empleo de las fórmulas y métodos apropiados. Empiezan para ello la ley mental de neutralización no pueden anular el principio o impedir que opere, pero han aprendido a bludir sus efectos hasta un cierto grado, grado que depende del dominio que se tenga de dicho principio. Saben como usarlo, en vez de ser usados por él. En este y en otros parecidos métodos consiste la ciencia hermetica - ocultista. El magnetismo se polariza a si mismo en el punto donde deseas quedarse, y entonces neutraliza la oscilación rítmica pendular que tiende a anclarlo a ese otro polo.

Hacemos un uso, y punto aparte para conseguir la libertad conquista del espíritu 19  
REF. 18: EL LIBRARIO DE LA MIRADA DIVINA  
REF. 19: LIBERTAD CONQUISTA DEL ESPÍRITU  
AUTOR: OMNIAH MIRAS & DIVANOV. 19  
CONTINUARA

Lena D



**Te llamaré “papa” cuando tratas de conquistar, invades sopando, aprendiendo a desechar lo que no ha funcionado, convirtiendo las cualidades de una pinzoleta, que correteaba libre en tantos frentes, en otros que sean de utilidad beneficiosa para el gremio y no dañen el intelecto de los semejantes.**

**Cada uno estamos especializado en lo que nos han enseñado y en lo que nosotros hemos sido capaces de asimilar, la habilidad nos la da nuestro cuerpo y la práctica, unida a nuestros hábitos saludables.**

**Esta es la entrada a mi cielo. Un cielo de cachondeo, según algunos.**

**El tuyo puede ser un cielo de buena gente, en reproches y mala fe ¿iguales en la crítica? ¿No? ¿destruyendo la comprensión? Mis apoyos tácitos al envés.**

**Mira hacia el empalago hasta tu boca, pescada, apenas respiras, de grosera que te pareces al son de la canción, me pedirás más y más, yo te lo daré, qué pena me da; qué pena que me quieras inservible, conducidos por el libertinaje, no hay prevención, ni volver atrás, estamos dentro, ahora el tacto puede, la pelea rinde, el sadismo invita, el engranaje esta en marcha. La verdad de nuestra dependencia.**

**Voluntad flagelada con el estrés, provocado por amor-odio. Bueno, o sea, el colapso de la indiferencia causado por la ausencia de sentimientos ¡mama mía! Socorro.**

**Tú muerta, yo también muerto, cuándo vamos a comprender que es lo que constituye la esencia de una persona, estimular las bridas de su mente, para conseguir que sus sueños póstumos se cumplan, y las expectativas por las que quedó conducir su vida, truncadas, calibrando su caletre y no el de una masa amorfa con la que quizá no tenga nada en común; así, este estrambótico sujeto no se sentiría desplazado, o rechazado de ese hipotético nido familiar, por si este rechazo y su caída le obligaron a dar la vuelta, perdió la marca de su referencia, el aire sopló fuerte, el escenario desciende, panorama distorsionado, cree que la escena no es la misma, se sale del papel, es más fácil, tienes que adaptarte tú.**

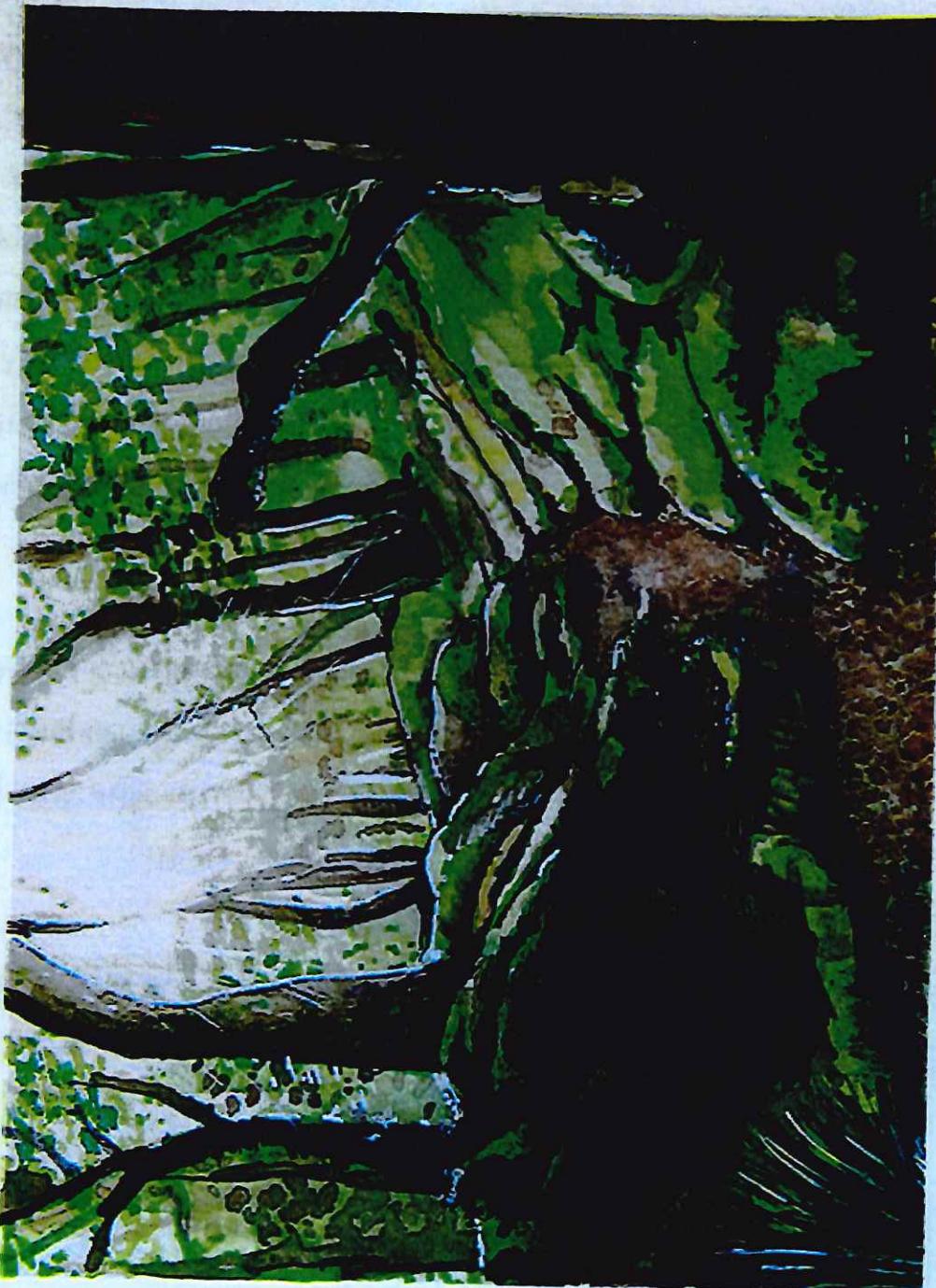
**Rita Gutiérrez Galán**







10

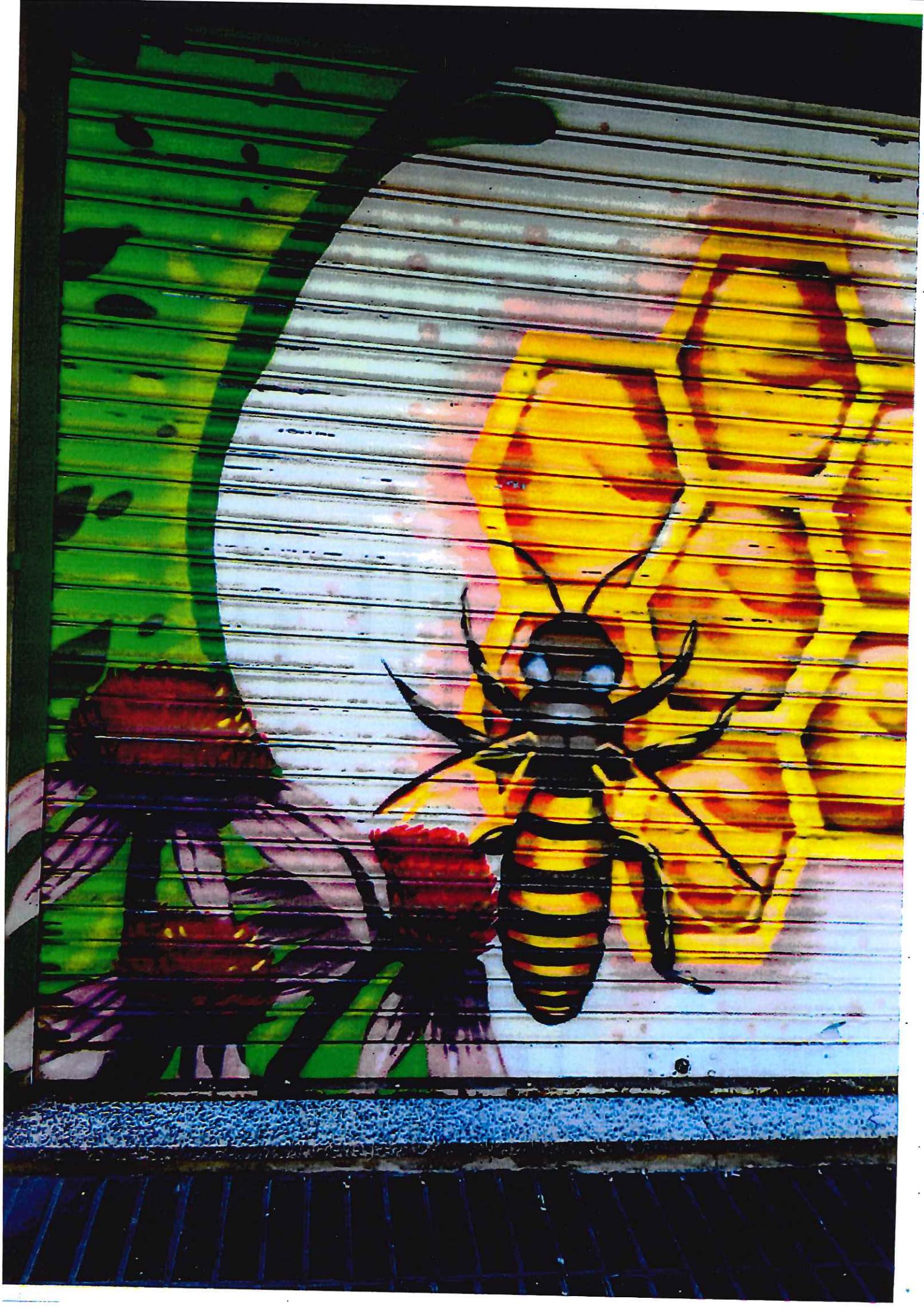


Autumn



- 8.- Un oso puede oler una comida a 30 kms. de distancia.
- 9.- En una pelea de un jaguar con un caimán en el agua... ¿quién se come a quién? El jaguar se come al caimán.
- 10.- El lince estuvo a punto de extinguirse por la disminución del número de conejos, que es su alimento casi exclusivo.
- 11.- El pez saltarín del fango puede salir del agua y andar con sus cuatro aletas utilizándolas como patas.
- 12.-El inicio de la trompa de un elefante es la fusión del labio superior de la boca con su nariz.
- 13.-Aunque se llame al león "rey de la selva"... vive en praderas y sabanas.
- 14.- Los jaguares y los leopardos que tienen la piel negra son llamados "panteras".
- 15.-El jaguar esprinta a 100 kms/hora
- 16.- Los leones se pasan 20 horas al día sesteando.
- 17.-Todos los bisontes existentes actualmente proceden de una veintena de bisontes que vivía en zoos.
- 18.- Los colibríes mueven sus alas 80 veces por segundo.
- 19.- Mosquitos, tortugas o cocodrilos vivían en la era de los dinosaurios, tal vez con pequeñas diferencias.
- 20.-El macho alfa de una comunidad de monos narigudos es el que tiene la nariz más grande.
- 21.-Las aves proceden de los dinosaurios voladores.
- 22.-Tal vez, las jirafas evolucionaron hacia cuellos largos porque en la competencia por las hembras pelean cuello contra cuello, y sólo accede a la hembra la que tiene el cuello más largo.
- 23.- Un arenque puede poner entre 20.000 y 100.000 huevos de una vez.
- 24.- En los termiteros suele haber colonias de termitas de 1 ó 2 millones de ejemplares. Los termiteros pueden alcanzar los 5 metros de altura.
- 25.- El guepardo pasa de cero a 100 kms./hora en 3 segundos. Puede alcanzar la velocidad de 115 kms/hora, pero al halcón es más rápido cuando va en picado por una presa.

Ángel Rey



# ACTIVIDADES PRESENCIALES SEPTIEMBRE 2023

## TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES	ESTIMULACIÓN COGNITIVA	GRUPO DE APOYO JÓVENES	HABILIDADES SOCIALES
AFFECTADOS (SANDRA, PSICÓLOGA) LUNES 18:00 A 19:00	AFFECTADOS/FAMILIAS (KATA, PSICÓLOGA) MARTES 17:00 A 18:00	AFFECTADOS (VALERY, PSICÓLOGA) MARTES 18:15 A 19:30	AFFECTADOS/FAMILIAS (CRISTINA, PSICÓLOGA) MIÉRCOLES 10:45 A 11:45
			
GRUPO DE APOYO ADULTOS	INTELIGENCIA EMOCIONAL	GRUPO DE APOYO JÓVENES	PSICOEDUCACIÓN FAMILIAS
AFFECTADOS (CRISTINA, PSICÓLOGA) MIÉRCOLES 12:00 A 13:00	AFFECTADOS (ADRIÁN, PSICÓLOGO) JUEVES 11:00 A 12:00	AFFECTADOS (ADRIÁN, PSICÓLOGO) JUEVES 12:00 A 13:30	FAMILIARES (MATEO, PSICÓLOGO) JUEVES 19:00 A 20:00
			
PSICOEDUCACIÓN AFECTADOS	MÁS ALLÁ DEL SÍNTOMA		
AFFECTADOS (MATEO, PSICÓLOGO) JUEVES 17:00 A 18:00			
			

N

## ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE SEPTIEMBRE 2023

### TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

#### PINTURA

APUNTATE ANTES DE VENIR

JOSÉ RAMÓN  
MARTES  
17:00



#### BIBLIOTECA

RITA

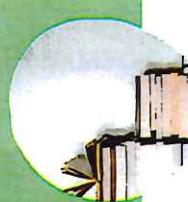
AFFECTADOS/FAMILIARES  
MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES  
16:00 A 17:00



#### PRESENTACIÓN DE LIBROS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES  
UNA VEZ AL MES



#### SALIDAS MUSEOS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES  
FABIOLA, COMUNICACIÓN  
UNA VEZ AL MES



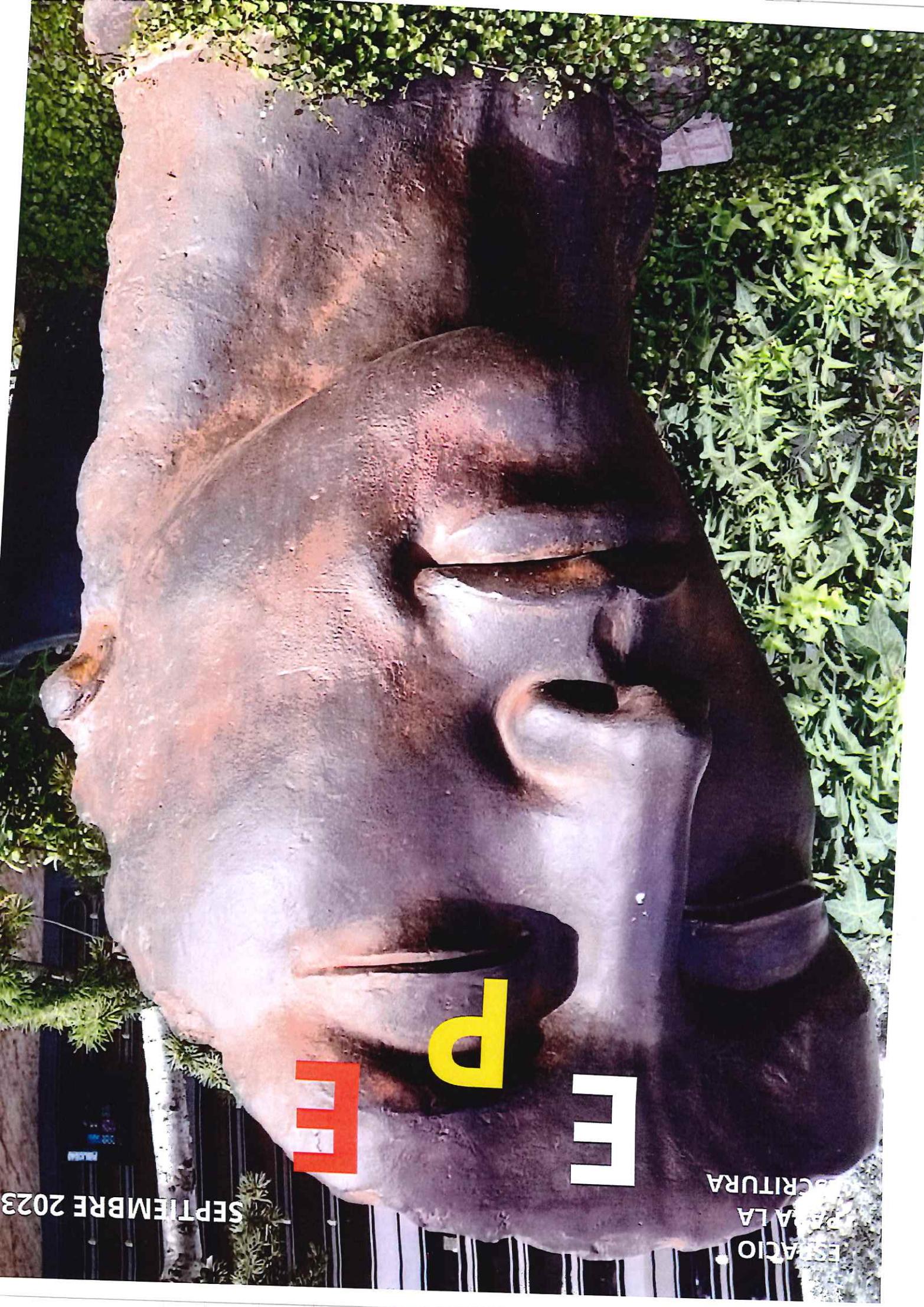
#### BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES  
ROSA, PSICÓLOGA  
UNA VEZ AL MES







ESTACIO  
ALA  
SCRITURA

SEPTIEMBRE 2023

PAG - 32

---

CALENDARIO SEPTIEMBRE MARÍA JO

PAG - 30

---

POEMAS RTA GUTIERREZ - MIS APOYOS

PAG - 27

---

POEMAS VICTORIA SANCHEZ - SIERRA

PAG - 24

---

POESÍA CARMEN URBIETA

PAG - 19

---

DESPERATAR Y RENACER JOSE RAMON YUNYENT

PAG - 15

---

ENSAYO RTA GUTIERREZ

PAG - 12

---

CUADRO Y RELATO CARMEN COMPANS

PAG - 11

---

POEMA MUNDOD MARICARMEN

PAG - 9

---

POEMA ALMUHADAS BLANCAS CARLOS ROSIQUE

PAG - 7

---

FRASES INSPIRADORES RUPRI KAUR

PAG - 6

---

CURSOSIDADES ANIMALES I ANGEL REY

PAG - 5

---

SERVICIO DE TERAPIA FAMILIAR Y DE PARAJA

PAG - 2

---

ACTIVIDADES

ESPACIOS PARA LA ESCRITURA  
SEPTIEMBRE 2023

Indice

# ACTIVIDADES VÍA ZOOM SEPTIEMBRE 2023

## TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

### INTELIGENCIA EMOCIONAL

**AFFECTADOS**  
(ADRIÁN, PSICÓLOGO)

LUNES  
16:00 A 17:00



### MINDFULNESS PARA LA VIDA

**AFFECTADOS**  
(NATALY, PSICÓLOGA)

MARTES  
17:00 A 18:00



### DESAHOGO FAMILIAR

**FAMILIARES**  
(MARÍA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES  
10:30 A 11:30



### GRUPO DE APOYO JÓVENES

#### AFFECTADOS

(ADRIÁN, PSICÓLOGO)

MIÉRCOLES  
12:00 A 13:00



### GRUPO AFECTADOS Y FAMILIARES

#### AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES  
17:00 A 18:00



### GRUPO FAMILIARES

#### FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES  
18:00 A 19:00



# NUERO SERVICIO DE TERAPIA FAMILIAR Y DE PAREJA DENTRO DE LA ASOCIACIÓN BIPOLAR DE MADRID.

## \* Socios

### • Sesión de familia

→ Duración de la sesión 1 hora 15 minutos

70 euros presencial

50 euros online

## \* No Socios

### • Sesión de pareja

→ Duración de la sesión 1 hora 15 minutos

80 euros presencial

70 euros online

→ Duración de la sesión 1 hora

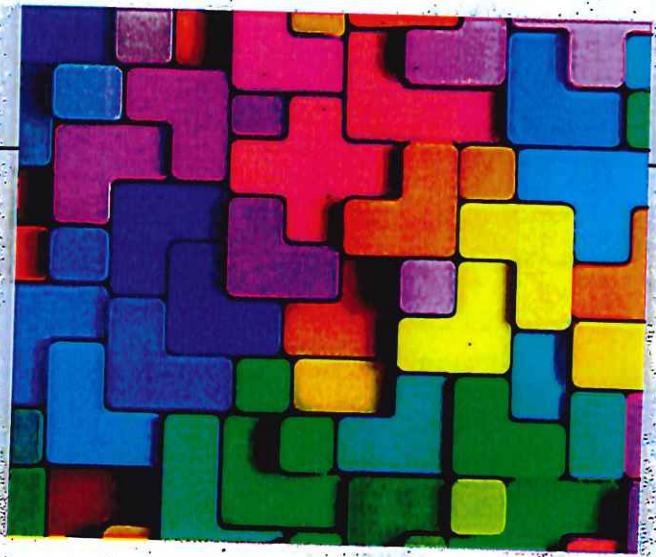
65 euros presencial

45 euros online

→ Duración de la sesión 1 hora

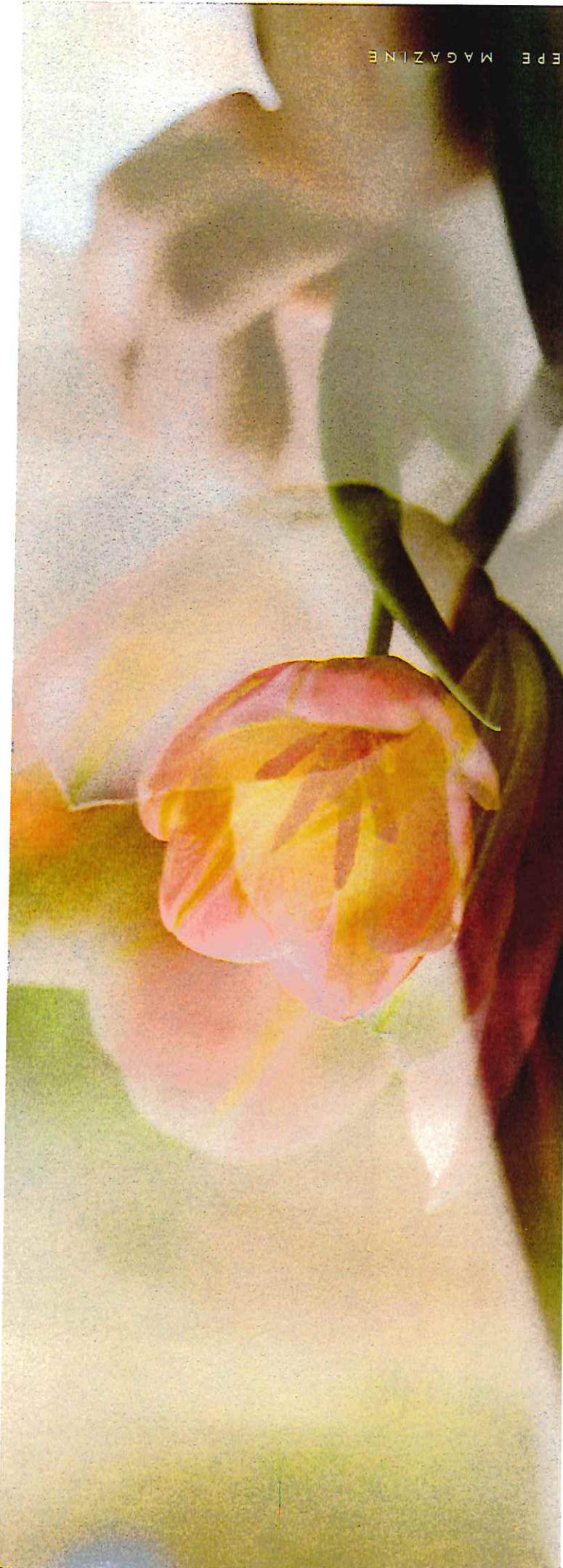
75 euros presencial

65 euros online



- Algunos enfermos mentales, normalmente ya jubilados por su enfermedad aunque no sean mayores, se quejan de que no saben qué hacer durante todo el día. La primera respuesta a este dilema es hacerse un horario, aunque no tenga muchas actividades; se ha de pensar un poco en las cosas que se podrían realizar: llamar a un amigo o quedar con él; leer una entrevista en la prensa, p. ej., los libros de Arguichernoy; ir al cine, al teatro, a un musical o a un museo; dar un paseo por un parque, tumbarse en la hierba; si se puede, practicar algún deporte; jugar al ajedrez o a las cartas (hay programas de ordenador si no quedas con un amigo); tomarse algo en un bar; hacer un regalo; reconciliarse con alguien; charla con un mendigo; revisar la banca electrónica de tu banco cada día para ir apuntando tus gastos mensuales (que luego analizarás también están las cadenas musicales de radio y los videos de YouTube), leer los titulares de las noticias de algún periódico digital... Yo te recomiendo vivamente que, aunque la televisión normalmente es una basura, veas los programas de naturaleza de TVE 2 (de las 16.30 h. a las 18.00 h.), suelen ser muy interesantes, se aprende mucho y distraen. De ellos he sacado las curiosidades sobre algunas especies se detienen los procesos metabólicos del crecimiento del embrión en gestación hasta que haya unas condiciones climáticas y de alimentación adecuadas.
- 2.- En la gran extinción de especies del Período (hace 252 millones de años) percibieron el 95% de las especies.
- 1.- A un lirón le late el corazón una vez a la hora durante la hibernación.
- animales que escribo a continuación:
- 3.- En algunas especies se detienen los procesos metabólicos del crecimiento una cerebra o un flujo.
- 4.- Un cocodrilo puede estar dos años sin comer después de haberse almorcado antes, él huevo o la gallina?
- 5.- Los hipopótamos y los cachalotes tienen un antepasado común.
- 6.- Las tortugas terrestres tienen patas, las marinas tienen aletas; ¿qué fue
- 7.- Los canguros arbóricos tienen garras para trepar por los árboles en vez de pezuñas, pero están diseñados para saltar (aunque no lo hacen). Su cola es muy extensa y pendular, lo que dota a estos canguros de un efecto equilibrio miembros están en los árboles.

## CURIOSIDADES ANIMALES I



No hay nada mas puro que eso"  
adquí estamos, sacando oro de eso.  
"El mundo nos da tanto dolor y

capaces de llevártelo"  
tan suficiente que no fureon  
suficiente, el problema es que eres  
abandonado no te preguntes si eres  
"Si estas herida y te han

que nos rodean"  
sorprendentes que son las mujeres  
reconocemos lo resistentes y  
"Todas avanzamos cuando

pedazos"  
rotos, yo no me afijo, me hago  
de verme cuando mi corazón esta  
siempre tiendan a irse y deberían  
no sea tan bueno por que ellos  
amo les doy alas, pero tal vez eso  
extremadamente es que cuando  
grito, ardo, lo bueno de sentir  
rebosante, cuando estoy enojada no  
cuando estoy feliz no sonrío, estoy  
triste no lloro, me derriamo,  
vida balanceada, cuando estoy  
"No sé como se siente el vivir una

6

Carlos Rossique

Madrid, Junio de 2023

Y bebo de tu muerte entre mis almohadas blancas.  
distringo los colores, pero no se expresarlos con palabras,  
y por eso me entrego, me entrego,  
se que ya pase el tiempo de amar,  
menos mal que aun quedan estrellas sobre el mar.  
despues pienso que suerte aun sigo vivo,  
y yo agotado lloro y lloro,  
(la chica vestida de rojo me ha mirado de reojo)  
de tambores y hojarrascas blancas,  
vendrá una nueva arbolada,  
despues de que suenen los gritos,  
esta noche se que tal vez no morire,  
y los arboles pierdan sus ramas.  
cuando pase el tiempo de llorar,  
llegue por fin mi hora,  
quizás mañana o pasado mañana,  
que el oráculo de los dioses aun no ha anotado mi nombre,  
!Que mala suerte tengo!  
esta noche se que tal vez no morire,

ALMOHADAS BLANCAS

11

## M. Carmen

Mundo  
 Quiero crear abundancia  
 para así compartir la,  
 quiero que no haya mentiras,  
 quiero decirle a mi hermano  
 que no esté sola solo  
 que tiene millones para acompañarlo.  
 Quiero guitarra al mundo,  
 y dar las gracias.  
 solo quererlo  
 no hace falta nada,  
 que para ser feliz,  
 Quiero guitarra del mundo,  
 que no esté en su lugar  
 el mundo es un escenario  
 donde hay gritos, peleas,  
 donde hay amor, y perdón  
 que te enseñan a comprender,  
 si tienes amor, eso eres  
 en la cabecera,  
 que eres eso que tienes,  
 que te enseñan a comprender,  
 donde hay reyertas,  
 donde hay gritos, peleas,  
 todo está en su lugar  
 el mundo es un escenario  
 que te enseñan a comprender,  
 si tienes amor, eso eres  
 en la cabecera,  
 que eres eso que tienes,  
 si tienes rencor, te chamasca  
 en ese sentimiento  
 hasta que consigas transformarlo,  
 por perdón y amando logres,  
 que todos los problemas sobren,  
 la gente responde a tus amores,  
 como responde a tus agresiones,  
 con más de lo mismo.  
 Tu eliges,  
 tu eres el dueño de tu vida,  
 y si crees que te va mal..  
 y si crees que todo es fenomenal  
 y si crees que todo es fenomenal  
 mas te irá,

Mundo

## Autora: Camila Correa

Nos queda mucho por aprender...

El esfuerzo que ponemos para conocer el motivo de nuestras emociones será recompensado para librarlos de cargas enguijarradas y recuperar nuestras vidas con un humor más dinámico descartando los malos hábitos y añadiendo nuevos más positivos.

También la inteligencia emocional tiene mucho que ver con nuestro comportamiento en nuestra existencia. Muchos tráumas que no hemos podido resolver y que nos acompañan sin poder evitar pueden restar posibilidades en nuestra vida de relaciones personales y en general.

Deleite: Susana ve la vida como una aventura todos los días que sale de casa. Valora la naturaleza, la arquitectura, la pintura, todas las artes. Le gusta la amistad, las conversaciones profundas, la ética, la empatía, el deporte, la familia, el ejercicio, la cultura, la escuela, el baile, el ejército, los valores humanos. Es positiva y a veces acerca de los abusos y las injusticias que existen en la vida.

Presentimiento: La ruptura entre personas por causas derivadas de malas interpretaciones, falta de comunicación o flexibilidad nos causa sufrimiento innecesario cuando poner más interés por los demás sería un plus satisfactorio para ambos.

Ir: Norma es una chica impulsiva que se convierte en irascible muy a menudo. Reacciona precipitadamente sin darse cuenta de las posibles consecuencias que puedan valora y no tiene ninguna confianza en sí misma. No ha sabido imponerse y le faltó el surgir después de sus actos. Ella es una persona que siempre se ha sentido poco constante con sus celos a su novia al dudar de su confianza. José es una persona que produce a él unos celos injustificados y ve posibles infidelidades por todas partes y agobia conociimiento necesario para combatir las carencias y las críticas.

Ejemplos característicos: Celos: José tiene un temperamento algo violento y tiene una novia muy guapa e inteligente que es la admiración de todos los que la conocen. Esto le provoca mucha inseguridad que depende de su autoestima, envidioso de que los demás pudieran tener algo positivo que a él le faltaba.

Hay muchos tipos de emociones: de alegría, tristeza, miedo, temor, sorpresa, optimismo, pesimismo, odio, admiración, etc. Cada emoción refleja el estado de ánimo individuales y particulares. Son reacciones psicológicas que son creadas por diferentes individuos y sprecificaciones dependiendo del carácter y experiencia del individuo. Característico de cada persona que se verán influenciadas por unas emociones estimulos y sprecificaciones dependiendo del carácter y experiencia del individuo.

Todos los humanos, y, quizás los animales, tenemos emociones diversas que nos acompañan durante todos los días de nuestras vidas.

# La Cogería

No podía solucionar algo tan fácil como la fruta, solo me ayudaría lo sencillito que es comprenderla "como se nota en un corazón energético" observa tu subida de tono, sonríes con incredulidad, ahora lo difícil, aceptar que esta realidad existe y que puedes rebajar en la norma. Creer que lo estás consiguiendo recargas tu energía.

¿Y qué me dice de las características de los animales?

Mi gato se pasa todo el día en un dormeuela? a quién acelha?

¿Al plenos?, que no le falta en el cuenco y ratones, uno en cada esquina, solo que no se mueven, así no se dará con ellos en las narices, claro, sus anestros si cazaban de todo lo que se mojaba por su camino? no? Lauriles no comían, y, si se descuidaban, se los impuestos algunos vez, y el trabajo urea bien recomienda furean equitativos algunos vez, si estos capitalistas de consumo, con el frigorífico abierto a todas horas, siempre en el sofá, con el frigorífico abierto a ellos. Y nosotros, panza arriba,

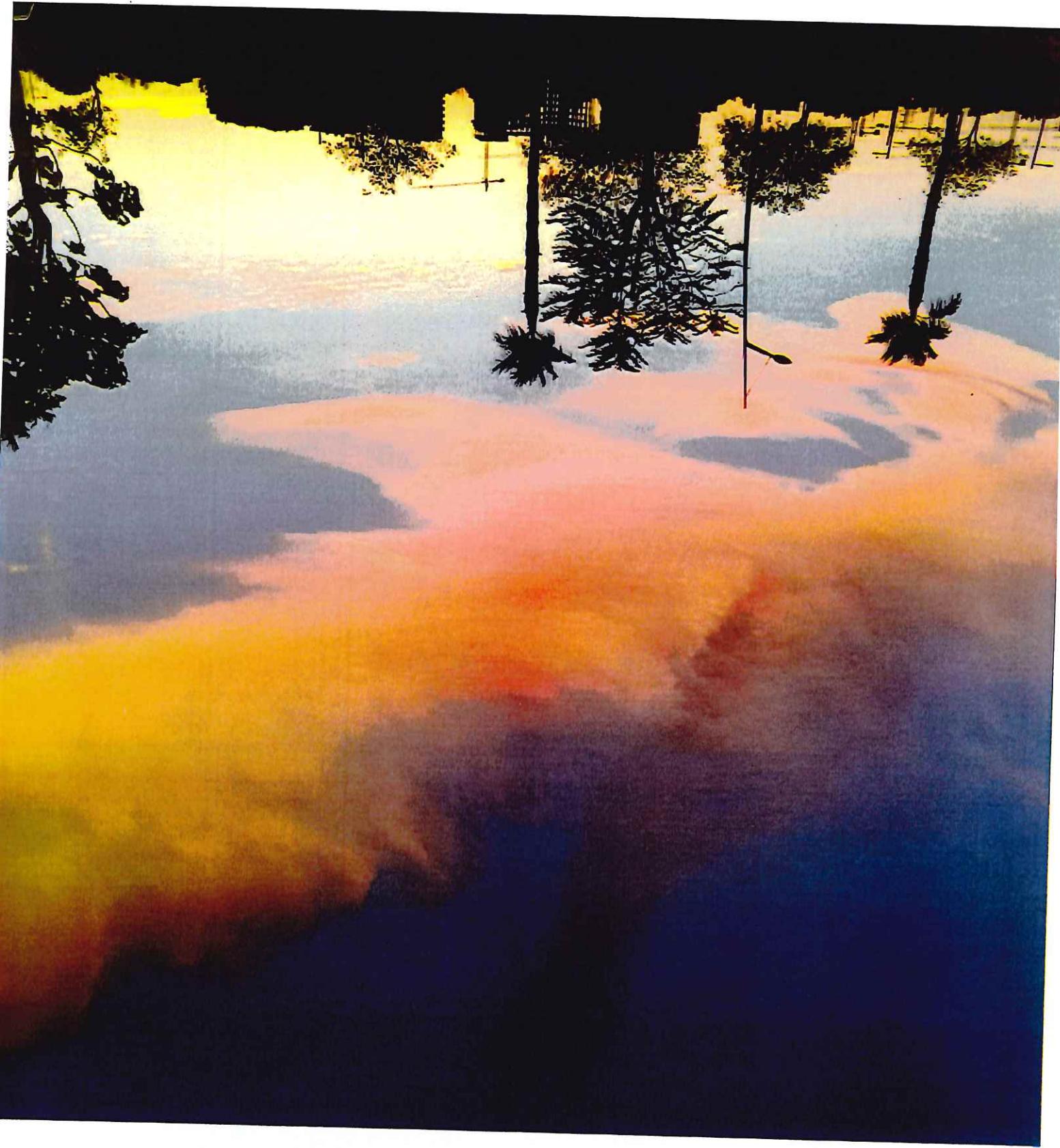
Pactilla furean equitativos algunos vez, y el trabajo urea bien mejoraríamos, sin perder nuestros derechos, ni perderíamos nuestro norte, augueando por creer que nos estan tomando el pelo cada día, cuando lo que nos falta es conocimiento, entre otras facultades a las que no hemos podido acceder.

Cuando el callo endurce, se necesita un callista, aun así la piel ha perdido sensibilidad, esa llaga suele hacerse de un exceso y no debió crecer, ahora hay que cuidarla o la cogera encogida, creyendo que puede saltar por mi boca, alguna disculpa que, de veras, sea sentida, ¿enviá el circulo para mentir? Sería extraño en el infinito, como amilana la identidad de las clases sociales. El dolor siempre alfombra la huída.

Quien está jodiendo al rocio aprieta los tres peñitos de los huevos, lo que no sabe es que cuando los suelta el vecino se meará en sus dedos, o en sus narices, si no controla.

?Qué conseguiste con ser manitas! Hay cojones para comer trigo.

Ya utilia en el fin de ese mundo desgarrado, frío, destriado, sin esperanza posible, agónico, tóxico, sin solución de cambio, por falta de iniciativa, ni querer colaborar, por el mero hecho de ayudarnos mutuamente; claro, está don dímero.



## 8. ENTREGA

(C. BESPERERBAR)

12976

PBNA CB HRJSXN LS PNO PJA POLA RHDAD A81 COMO

LADDE LOS DEHHS, SI UVD SE TORA ELTJEMPO

Y ESTUDIA LO NE CE S4 NJO PLAN DO MUNICIPES

ANTE, P1U PAMCIDIO DE POLA MUPA.

ESTUDO FELUYE Y QFEL0YF, TODD0 G1ERN0 S0S PEND0009

DE AVAUCHE Y NETHECEJO, TODD0 ACCIETUBG DES CIEBDES,

TODD0 SE TUEVE COHO UPENDUZO, (ARTE)DA

DE SULHO VIMIENHO HACIA LA DENCIA, E5 CA

THIS19A PUE LA DE SU TROVATIERTO A LA ZQUIERA,

EL A1T170 ESLA CORAFWSA C10U >

ESTE PNUNCAPJO EUCLERNA LA VENDAD DE

QUE TODD0 SE MAWEJESTA EN UN DETRIVIAZO

F20 VIMIENHO DE IDA Y VUELTA, UN FLUJO Y REFLUJO,

UVA OSCILLA CLONDE PERDULO ENTRALO LOS TDOZ

DE POLA A1DAD, DES CRITO UU MOTO HA.

HAT S1EMPRE UDA ACCI0N UVA ABECC10B, UN

AUVIZE Y UVA NEFHOEGO, UNA A8(ENS)0B Y UU

DESCUPLG. YESTA LEY MIGERANKA T0B0. SOLES

MUNDOS, ALVAT1ES, MVENTE, EUENGI1A, MATK1A.

K1T1 LEY LO 8718170 T2A V13151ESTA EWCA

CHED1CA L0170 ENCA PDES TNUCC10L DE LOS

TIL1DOS, EWCA DE LA9 UGEAEGO COMO EKLA DECRA

DENL1A DE L69 UGEAEGO COMO EKLA DECRA

EN CLAS LOSAS TMENTA LES DEC 210MRH1,

LOS EJ1TADOS MVENTA LES DEC 210MRH1,

EJ COU NEGEEKENCIA A ESTO UCTIMO

THEFEV1CA, ECL NI1BA L10U

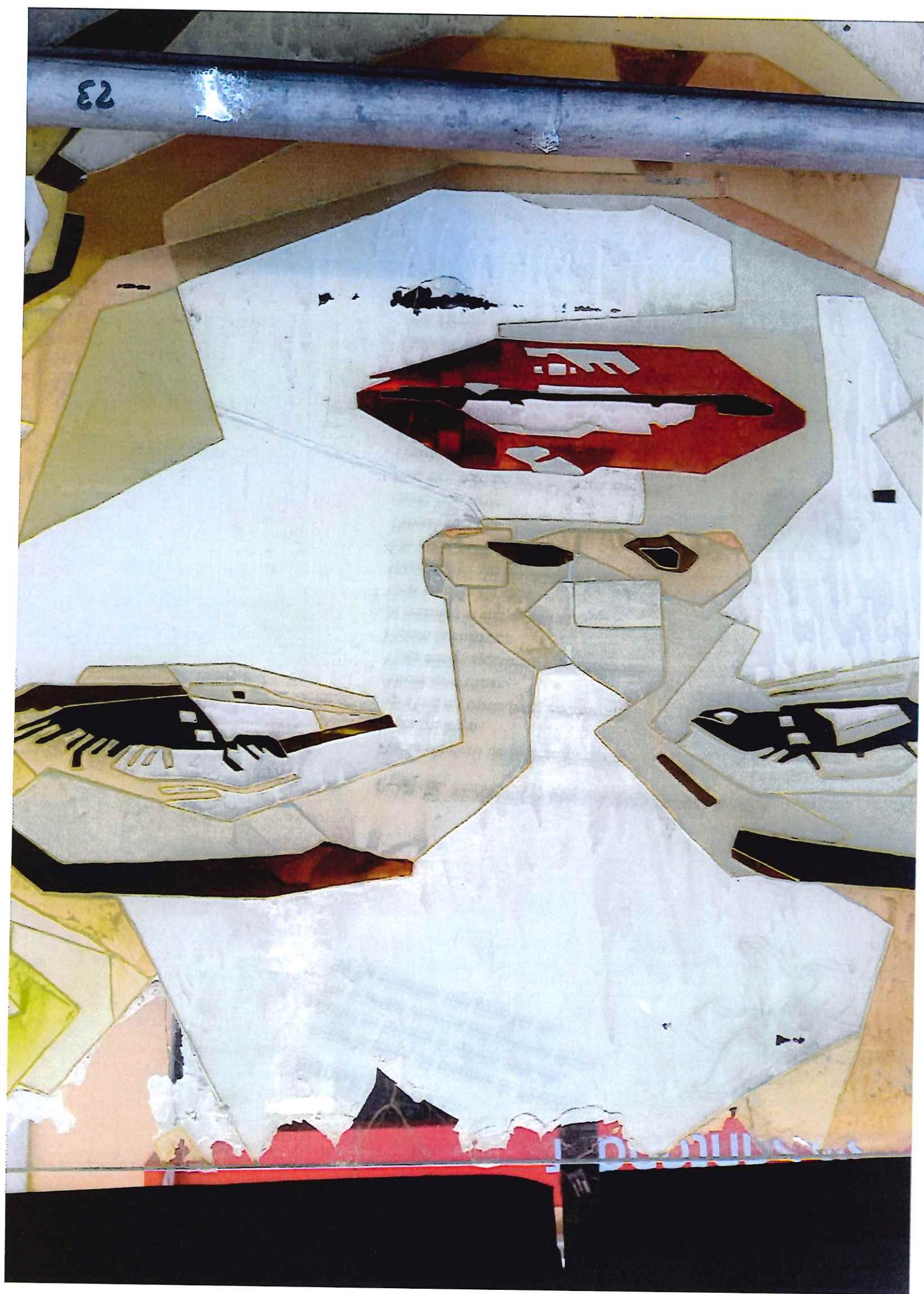
## 20VT1VUARA

ENGLISH

LEGO CAR CENTERED CROWN TEETH LOS DOG VULPINE  
SUGAR. PINEAPPLE. PINEAPPLE. PINEAPPLE. PINEAPPLE.  
OTHR HUMIC. PINEAPPLE. PINEAPPLE. PINEAPPLE.  
SUGAR. PINEAPPLE. PINEAPPLE. PINEAPPLE.  
HONEY. TRIO TUNER. NOOKY LYNN  
269CBNDI CEKDS. TEA! ALL LOS DOG VULPINE  
PECOSES. APPLES CHAMOMILE + AMBER PINK PEGASUS  
OTHR HUMIC. PINEAPPLE. PINEAPPLE. PINEAPPLE.  
THE OOLONG-STONES, LOONIE, DAVIB BOWIE ETLCRC  
481 PLATE QUOTE UNILB 50ME CBLICHTIV  
PEPPERS & LUCILLE CBLICHTIV  
LADIES + BABADS TO HUMUATOR EU GAD CER  
REFLECTE, CANADA EJTA VIVERO UV SLEDO  
THAT A VILLE) E (WCHIG, PENGUIN HUE  
REFL C Y LE ERTAIS A SOLLEOIE RIBS LEC  
PENO HUMPS JE QUEDO UVPOCO 81U FUELLE.  
TODNETO QVE PPIVIE HOPEDLO PELA  
CUBINSKI VVA HBLCEPDLV D6+A1TAS Y  
LCA MAN E NCEPCIO; PAPALI PAAEBOA  
PUBISNKE! VVA HBLCEPDLV D6+A1TAS Y  
TUCHEKA NZTA=PECNFECTO, A HBLCE H15NO  
LICEGO CA RYACEDOIVE DE ENFATIS CCEUBRA  
PLFA, HALLGE, WABEWJA, M2NA COXA ETC, ETC.

LEGO CAR CENTERED CROWN TEETH LOS DOG VULPINE

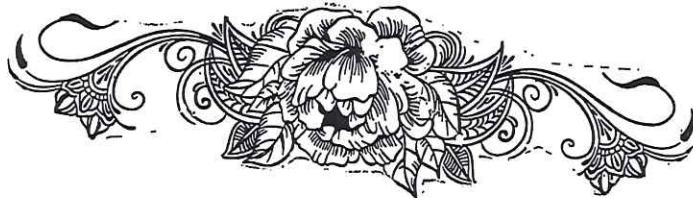
E2



# CARMEN URBIETA

Como si etc las notas  
junto a tu drama.  
junto a tus ramas.  
Una a una se posan  
dcl pentagrama.  
Como si etc las notas.  
enredicido.  
Como si etc colores  
Sí etc brechas te ha hecho sietc ha cumplido.  
La situación.  
Pandillas las manos.  
Rocabaja el sol.  
Una corazon rebeldie.  
junto al completo.  
Una sacra buscas.  
Cabalgaundo depiisa en mil caballos verdes.

## COMO SIETE LAS NOTAS



EN UN BUS VERDE

Yo digo amén.  
Vendrá tu novio a verte.  
cottage me  
Machana por la tarde  
y estos trubadú.  
que te has marcado  
Dile a tu madre hija.  
tras la ventana.  
Primavera escondida  
a ver tu casa.  
En un bus verde tiene mos



**Victoria Sánchez-Sierra Viera**

¿Me has echado hoy de menos?  
Mi vista voló a tu horizonte,  
dicíendome que quedé en un «donde»  
La música nos abrazó en su seno,  
Y el tuyo, en un firme puente  
Y mantente en pie al son de  
su roce. Nuestra mirada leemos.  
¡Qué maravillosa melodía!  
Permánece en mis vias de continuo  
sin dejarle respirar, me moriría  
y murde, y placería su exijo  
sangrar y gritar. De noche o de día,  
tumbada a mi lado con mi soñar ambiguo.

De noche o de dia



De punto a punto, de pasa a paso;  
Y un presente a modo se larga con comas.  
a base de tomos de distintos cortes y tomas;  
mientras, el tiempo arrasa. Y yo, suelto con repasar al raso,  
a gusto, tranguila, con el mismo animo que mi hermano animal,  
que he visto, mi impetuoso distinto es mi vista por lo hasta  
en lo que arrasta mi ver, mi querida al  
saber y saber constante de conocimiento todo  
que cada rato, inferior frío y congelandor calor  
que, de tanto calor, ninguno ya posee. La foto  
volante se repite incansable en el círculo y su valor  
metajé y estrecha en esta extensión que se erosiona creando nuevos series,  
en otros, hasta que se erosiona lazos y puntos con huecos.

## Points



dc

## Rita Gutiérrez Galán

en sentencia que expira.  
con su vigor, el castigo  
con su daho marca hondo,  
mi dolor frero se revela,  
Esperada esa caricia,

esa lágrima de derrota.  
por corta diferencia, brilla  
escaso valor de fondo,  
tu derrota mueve tarde,  
Te subes ante la escasez,

que impulsa al máximo.  
según nuestro ánimo,  
le damos alas ceteras,  
llega hasta donde nosotros  
La capacidad del grupo

asoma, los demás aliénten.  
que la dignidad, por donde  
claro, puedes pretender  
cuando no aspiras a más,  
Se puede ser feliz ya,

con banco incorporado.  
en algún parque cercano,

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# SEPTIEMBRE

2023

