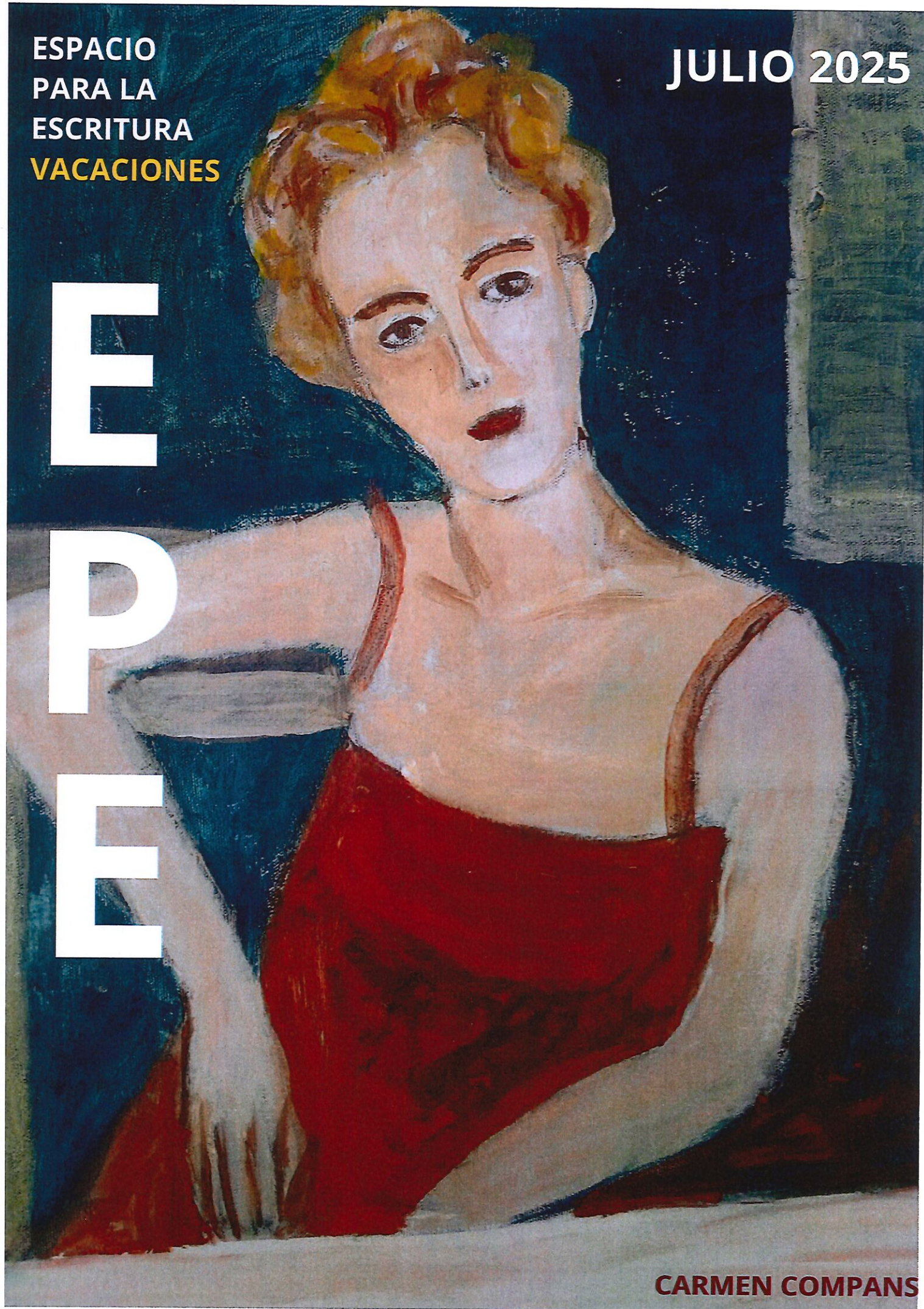


ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA
VACACIONES

JULIO 2025

E P E



CARMEN COMPANS

Índice

ESPACIO PARA LA ESCRITURA - JULIO 2025

SEPARADORES

VALLA DEL COLEGIO MANUEL SAINZ DE VICUÑA (VINATEROS)

PORTADA CARMEN COMPANS

• ACTIVIDADES	• PÁG - 2
• LEARNING ENGLISH - ANGEL REY	• PÁG -5
• CARLOS ROSIQUE	PÁG -8
• CARMEN COMPANS	• PÁG - 10
• EXTRACTO DEL EPISODIO NAVIDADES EN EL PSIQUIATRA - CARLOTA LAUSIERE	• PÁG - 14
• RAZÓN - MARI CARMEN	• PÁG - 17
• MIGUEL HERNANDEZ C. A.	• PÁG - 19
• POESÍA MERCEDES GONZALES	• PÁG - 24
• LITOGRAFIAS - SORAYA DONIS	• PÁG - 25
• POEMAS MARIA JOSÉ GONZALEZ SAN PEDRO	• PÁG - 27
• POESÍA Y ENSAYO RITA GUTIERREZ	• PÁG - 30
• SANTI - BARCA	• PÁG - 35
• NO DEJES DE CREAR - MARIAJO	• PÁG - 36
• ¡PARA VIAJAR!	• PÁG - 37
• CALENDARIO MARIAJO 2025	• PÁG - 38

ACTIVIDADES PRESENCIALES JULIO 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS

(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(PATRICIA, PSICÓLOGA)

MARTES

18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

12:00 A 13:30



FELIZMENTE

AFFECTADOS

(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES

17:00 A 18:30



m

ACTIVIDADES VÍA ZOOM JULIO 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)
LUNES
16:00 A 17:00



MINDFULNESS PARA LA VIDA

AFFECTADOS /FAMILIARES
(NATALY, PSICÓLOGA)
MARTES
17:00 A 18:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES
(VALERY, PSICÓLOGA)
MARTES
17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(VALERY, PSICÓLOGA)
MARTES
18:00 A 19:00



DESAHOGO FAMILIAR

FAMILIARES
(MARÍA, PSICÓLOGA)
MIÉRCOLES
10:30 A 11:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)
MIÉRCOLES
12:00 A 13:00



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE JULIO 2025

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

BIBLIOTECA

AFFECTADOS/FAMILIARES

RITA

MENSUAL

MARTES, MIÉRCOLES Y JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA

MENSUAL



LEARNING ENGLISH I

Can Helen escape?

It's three o'clock in the morning. Helen is in her room, she is putting clothes and things in a suitcase. Her mother and her father are in their bedroom. They are sleeping. Helen works very quietly, because she doesn't want to wake her father. She is going away. But this is not a holiday for Helen. She is leaving home.

Helen is only sixteen, so she is young to leave home, but she wants to leave away. She isn't happy at home. The problem is her father, he doesn't understand she is not a little girl now. She is a young woman, and she wants to be more independent. She wants to go out in the evening with her friends. She wants to meet new people, but this isn't possible because her father thinks she is a child. He says she can't stay out after six o'clock in the evening. He tells Helen must stay at home and be a good child.

Helen thinks about her mother situation. Her mother is a nice woman but she hasn't got a strong character. Helen's father always says "I wear the trousers in this house". This means he makes all the decisions. His wife's opinions are not important. Helen's mother doesn't have a job. She doesn't have any friends. She doesn't have any independence. Helen doesn't want to live like her mother. She wants something different. But with her father it is impossible to be independent. He always wants to know where she is. He wants to know what she is doing. Helen talks to her friend at school. Their fathers are different. Helen tells them "I don't live in a house, I live in a prison. I can't go out and my friends can't visit me. I want to escape from this prison".

Helen is different from her mother. She has a strong character. She is not always quiet and obedient. She tells her father that she doesn't always agree with his decisions. For example, Helen's brother Michael, can go out in the evening. He can do what she wants, Helen tells her father that it is not right. She says "Michael is only 1 year older than me and he can go out when he wants. Why is he different from me?". Helen's father always answers: "Because you are a girl".

Helen is angry when she hears that answer. She insults her father. Then he gets angry too, and he insults Helen. In these situations Helen's mother doesn't know what to do, so she doesn't say anything. Lots of girls have these problems. 16 is a difficult age. At 16 a girl is not a child but she is not a woman. There is often a conflict between a girl at this age and her father. But Helen has another problem. 2 months ago a special boy came into her life. His name is Gary. Helen liked Gary immediately. She saw he was different from other boys. They talk and laugh a lot. Then Gary asked: "Can I see you tomorrow?". And Helen answered: "Yes, after school". Everything happened very quickly. Helen saw Gary again, then Gary came to meet her after school everyday. Helen was very happy when she was with Gary. He was special. He didn't think she was a child. With Gary she was a woman.

One day Gary said: "Let's go out later this evening. Let's go to a pub". But Helen answered: "I'm sorry but... it isn't possible. My father says I must be home at 6 o'clock". Gary didn't understand this. He said: "Your father is stupid. Modern girls don't go home at 6 o'clock". And Helen didn't have an answer.

Helen and Gary met regularly after school, sometimes she came home at 6.15 or 6.30, and her father was angry. He wanted to know why she was late. Helen always invented a reason. She didn't tell her father about Gary. One day her father was very angry. "I saw you today. You were with Gary Farmer. I know that boy, I know his family. There are not nice people. Gary is not good. You must not see him again. Do you understand me, Helen? You must not see him again". "But, why not?" -Helen answered. "Gary is a nice boy. He says nice things. He says I am beautiful". "He says that to every girl he meets. And he probably knows a

lot of girls". "No, that's no true. I'm special. He says I am special". "He tells all girls they are special. Don't listen to him. You don't know him, Helen". "Yes, I do. I know everything about him". "Do you? Ok. Has he got a job?". "Yes, no, well, I don't know. Yes, he has got a job. He has money, so I know he has a job". "And, what does he do, Helen?". "Well, I don't know. He sells something, I think". "You think he sells something. And how old is she, Helen?". "I don't know, 21, 22. His age isn't important". "It is important, Helen. Because you are only 16. You are only a child". "I'm not a child". "You are not 18, so you are a child. I am your father and you must do what I tell you. And I'm telling you, you must never see that boy again". "No, I'm going to see him tomorrow. And the next day. I'm going to see him everyday. You can't stop me. Gary says you are stupid. He's right. You are".

Then something terrible happened. For the first time in Helen's life, her father hit her. He hit her face with his open hand. There were silence. This was a real surprise for her. And she didn't know what to say. Her mother wanted to say something, but she was afraid. Her father walked out of the room. Later, Helen's mother said: "Your father is sorry he hit you, Helen. He was wrong. He was very angry. But he loves you, Helen". "No. He doesn't". -Helen answered". "Yes, he does. He loves you very much, Helen. Is your father?". "Father? No, he isn't. I haven't got a father".

And now, Helen is preparing her suitcase. She can't stay in this house. The problems with her father are more serious everyday. Helen and her father can't have a normal conversation. Her father always offends her, and she always insults him. There isn't any communication.

Helen hears something. She stops preparing her suitcase and listens. Someone is moving in the next bedroom. Who is it? Is it her mother? Or her father? "Oh, no" -Helen thinks. "He mustn't open this door and see this suitcase" She doesn't move. She's afraid. She remembers the day her father hit her. He mustn't know she is preparing to leave home. Now she hears someone leave their parent's bedroom. Helen thinks it is her father. Is only 2 metres from Helen's door. "Please, don't open it" - Helen thinks. "Please, don't. stop me now. I only need 5 minutes to finish my suitcase. Then I can escape. Everything is ready".

Gary and Helen have a plan. Helen is going to meet Gary in the street. He has a car. They are going to drive a town a hundred kms. away. Gary has friends in this town. This friends have a big house. Helen and Gary can stay in this house for 2 or 3 days. Gary is happy with this plan. Helen is happy too. Her father doesn't open her bedroom's door. He pass her door and goes to the kitchen. "I must be calm" -Helen thinks. "He's only going to have a glass of water". But it isn't easy to be calm. The next 5 minutes are very important. She can escape now, and then her life can be different. She can be a woman, not a child. But first she must leave the house. She looks at her watch. Is 3.25. She is going to meet Gary at 3.30. Why doesn't her father goes to bed. What is he doing? She can hear him. He goes from one room to another. He opens a window. Why? It is a cold night. Then he closes the window again. What is he doing? He is in the kitchen again. Then he goes to another room. "I must be calm" -she thinks. But the minutes pass and Helen's father doesn't go back to bed.

It is impossible for her to be calm. Helen thinks about the future. They can stay with Gary's friends for 2 or 3 days. And then, how are they going to live? Gary always says: "No problem. Money is not a problem for me. Everything is going to be OK, Helen". But Helen thinks about these things. She hasn't got a job. And what exactly is Gary's job? What are they going to do? "I don't need a job" -Gary says. "I can always get money". Helen doesn't understand. What does Gary mean? "Don't think about jobs or money" -he says. "You are going to be with me all day and all night. Think about that". 3.40. "I am 10 minutes late" -she thinks. Poor Gary is waiting for me. What is he thinking? May be he thinks I'm not going to meet him".

Her father open the window again. 10 seconds later, he closes it. What is he doing? Time is passing. 3.45, 15 minutes late. Helen puts the last things into her suitcase, and closes it quietly. The suitcase is not very heavy, she can run with it if necessary. At 3.50 Helen's father

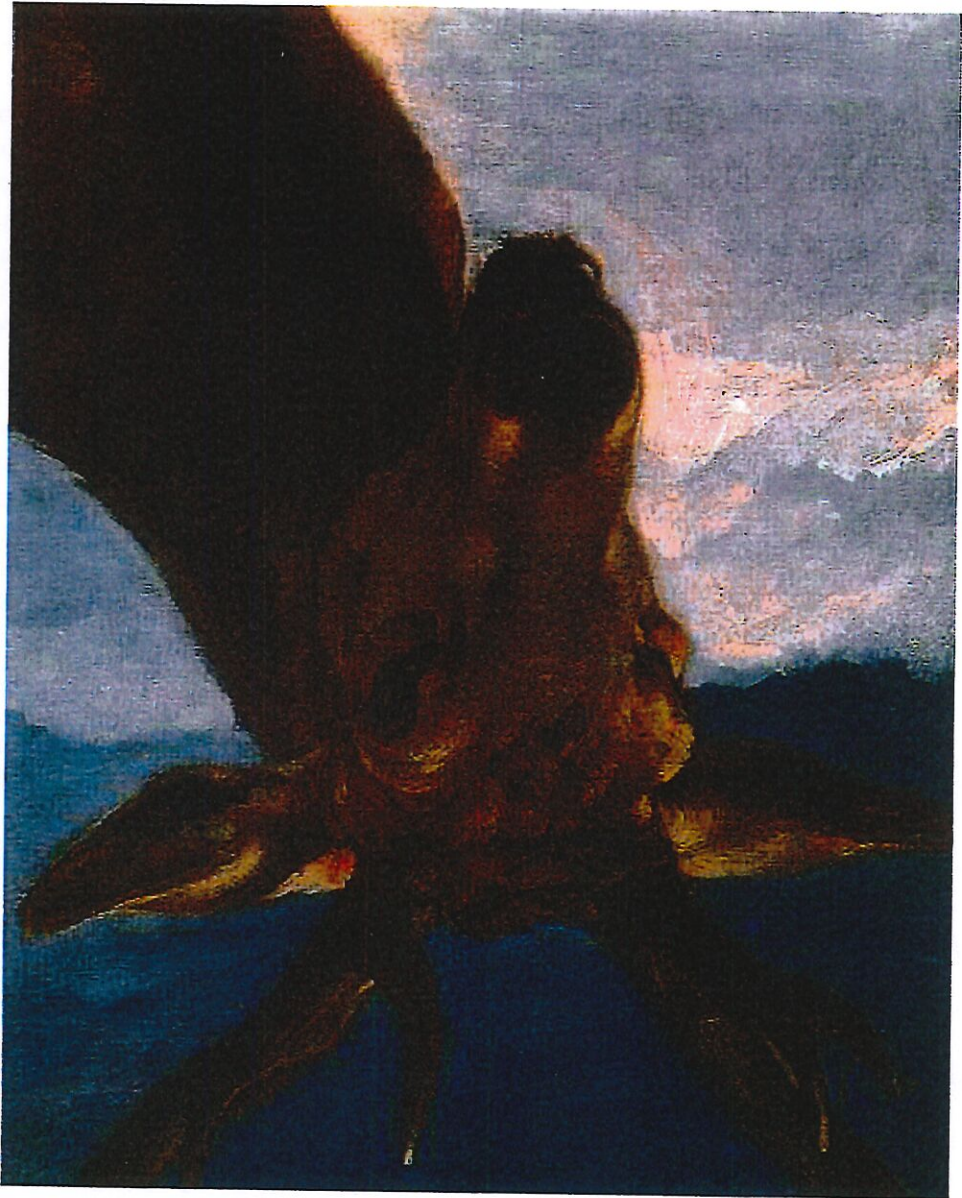
goes back to his bedroom. But he doesn't want to sleep. Helen's parents are talking. She can't hear the words, but she knows that her father is angry. Her mother is talking a lot too. What can Helen do? She is afraid of her father. She doesn't know what to do. Can she leave the house now? It's difficult, but if she is very quiet maybe she can do it. But she mustn't make a sound. Then she thinks about another thing. It is nearly 3.55 and Gary is waiting in his car, or is he? She is 25 minutes late. Maybe he got tired of waiting. "No" -she thinks. "I know Gary, he is waiting for me. I know he is waiting".

4 o'clock. Helen knows she cannot wait anymore. She must leave at once. It is now or never. She opens her door very quietly. Their parents don't hear her, because they are talking a lot. Stays near their door for a moment. Now she can hear what are they saying. "How do you know it's Gary's car" -her mother asks, "lots of young men have". "I tell you it's Gary Farmer" -her father says. "I know his car and it is easy to see it from our window". Now Helen understands everything. Her father knows that Gary is waiting in the street. She must move quickly.

10 seconds later, she is out of the house. She runs out to the street. The sound of breaks wakes everyone in the Street. People look out of their windows to see what is happening. Helen's parents are the first people to look out. The car stops a few centimetres away from Helen. The driver is angry. "You're stupid girl. Why did you run into the street without looking? You are going to... Oh, Helen, is you". "Gary, you nearly kill me". "Can't exaggerate. When ever you are here. Get in the car. We're late".

Helen doesn't move. She looks at the Gary's eyes. There is something about him. She sees something for the first time. "But Gary" -she says, "you didn't want to wait for me; you decided to go home". "Well, I can't wait all the night. But you are here now, so it is no problem". "I don't know, I..." "Get in the car, Helen. Everything is going to be ok now. My friends, we can stay in their house for a week. Think about that, Helen. A week with me". "And after that week, what are we going to do then, Gary?" "Don't think about stupid things like that, Helen. Well, are you coming or not?" Helen doesn't know what to do. 5 minutes ago everything was clear, but now she is confused. "Helen, wait!, don't get into that car!". She sees her father coming out of the house. Gary opens the car's door for her. "It is your decision, Helen. Do you want an exciting life? Or you want to live in a prison with your parents? You have 5 seconds to decide"...

Recopilado del CD 9 de Active English
Ángel Rey



CUADRO "CABEZA DE VENADO" de Diego Velázquez

POEMA SIN TÍTULO

Animal indomable,

de mirada perdida,

tus cuernos alumbran,

la esperanza y la vida.

Tus ojos dos cuencas,

de mirada adolescente,

tu boca hambrienta,

por la que respiras.

Los cazadores no pudieron

dar cuenta de tu cabeza,

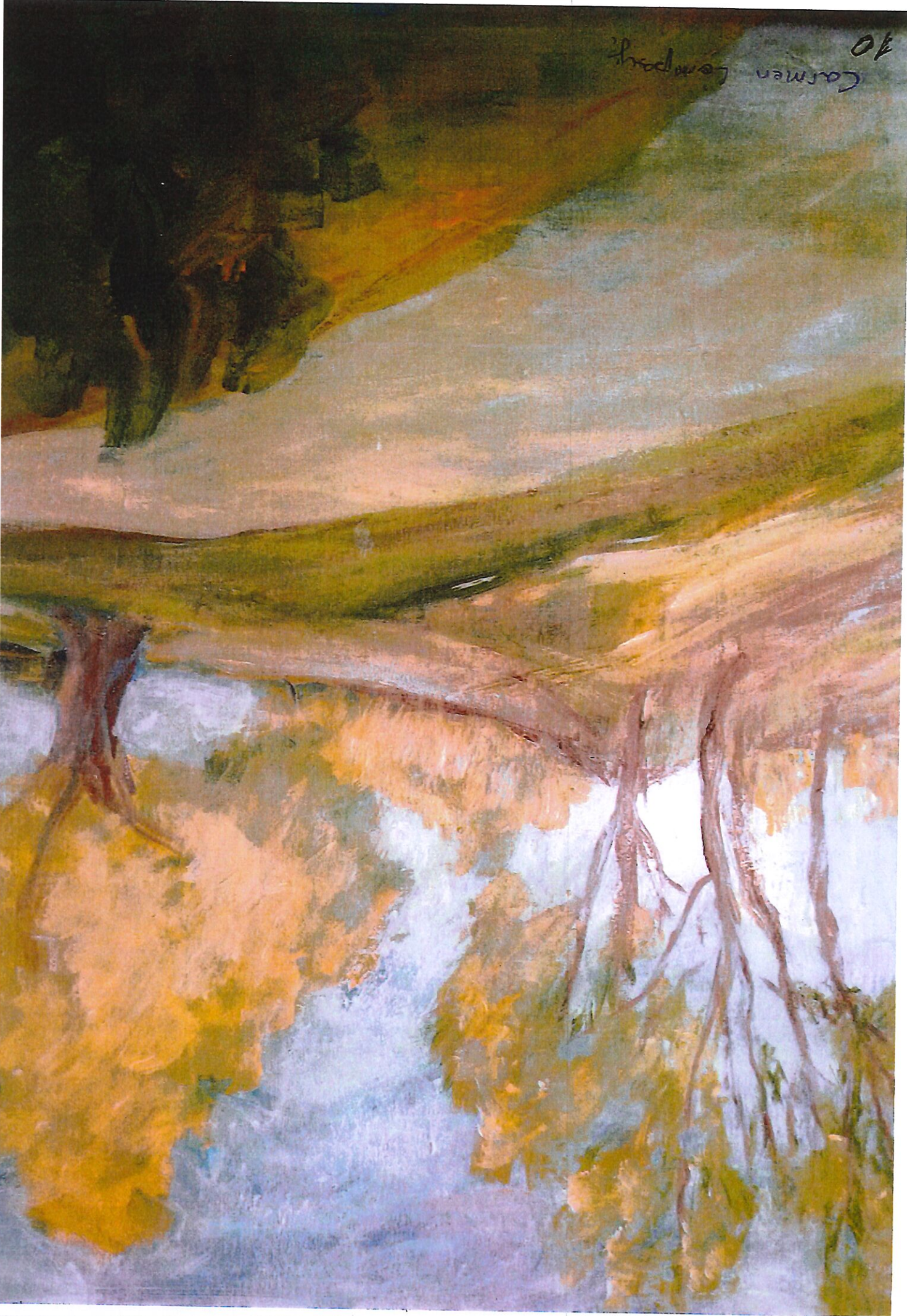
venado entre nubes,

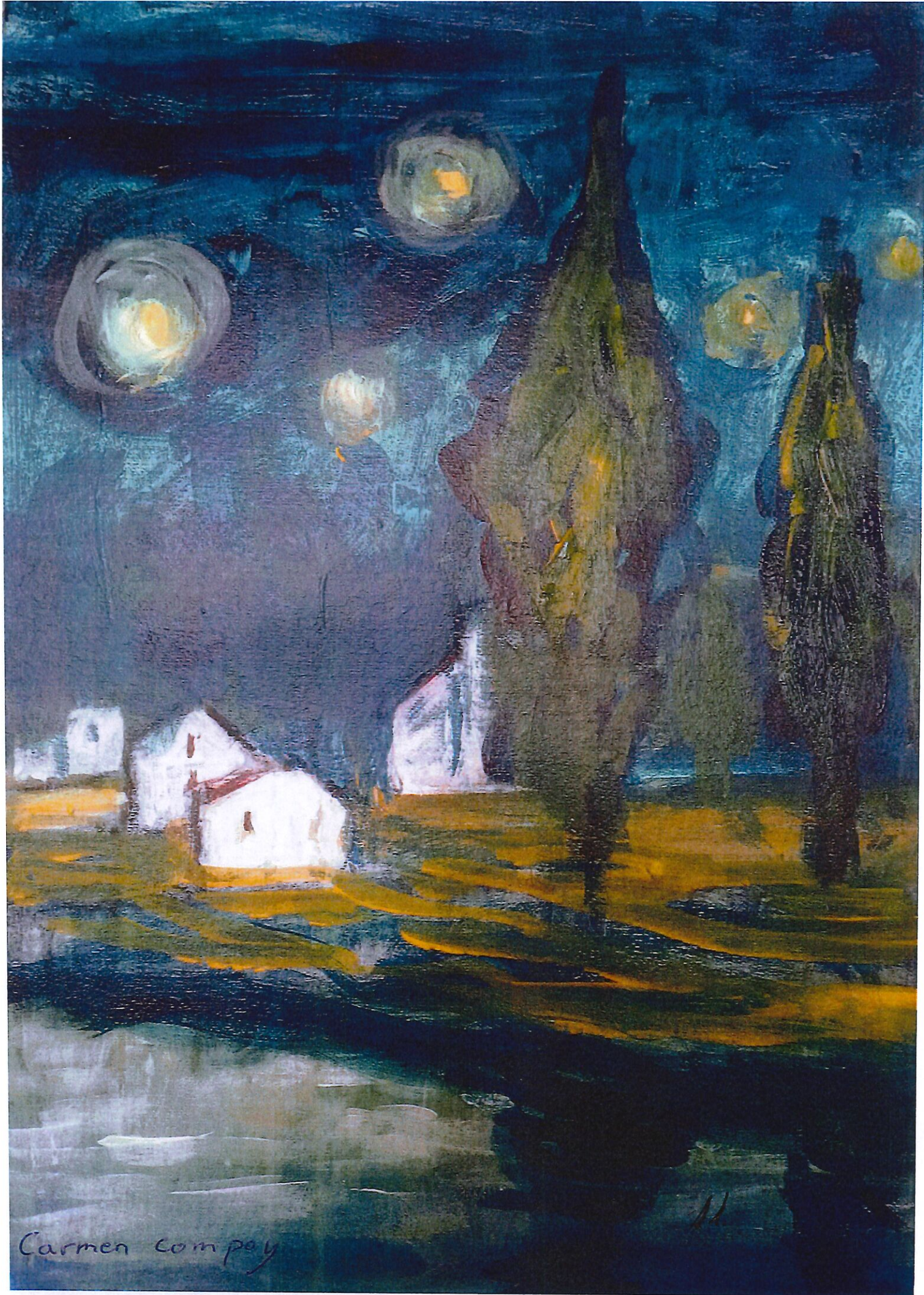
sueñas con volar,

aunque nunca serás libre.

Carlos Rosique

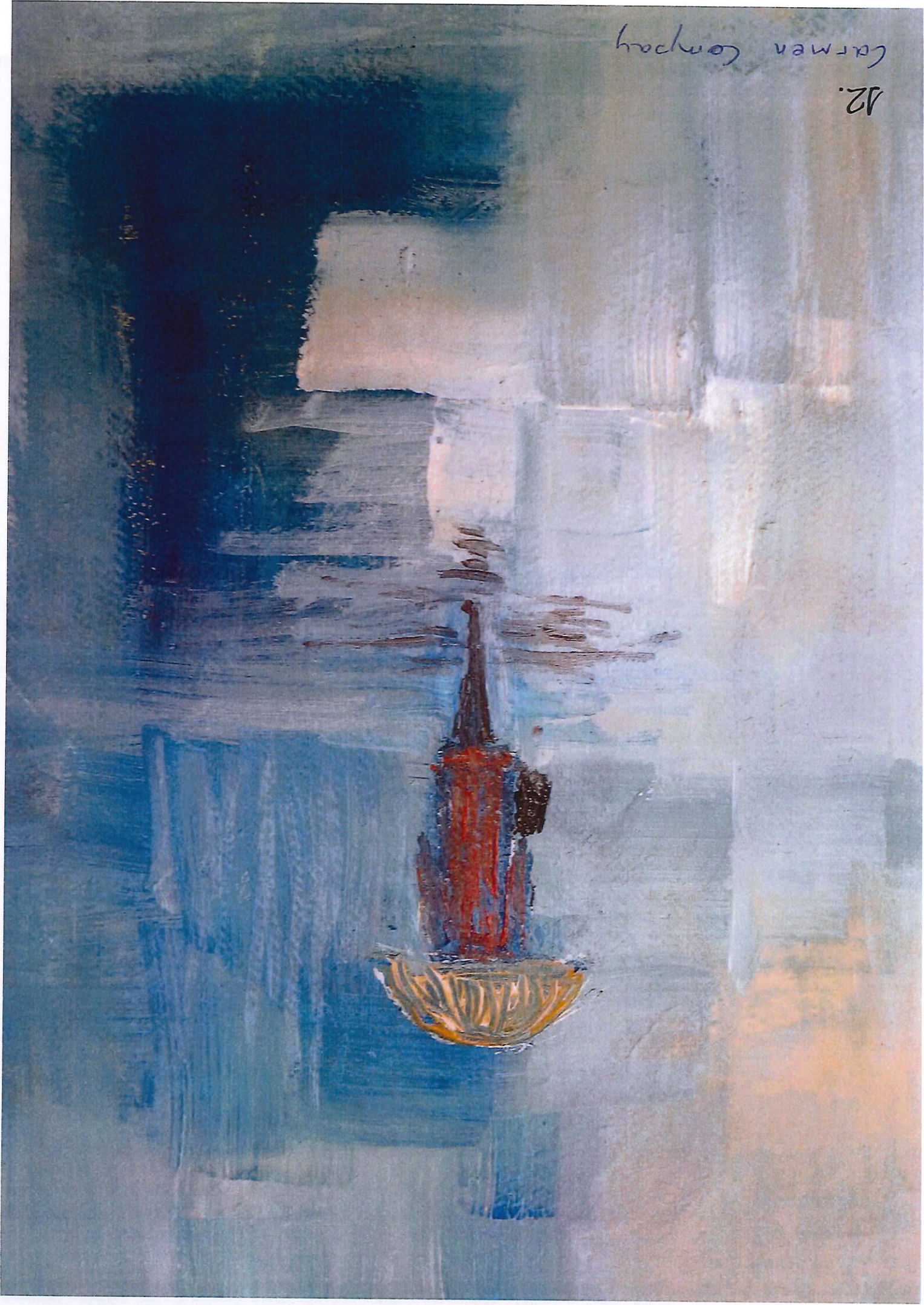
40
Carmen Company

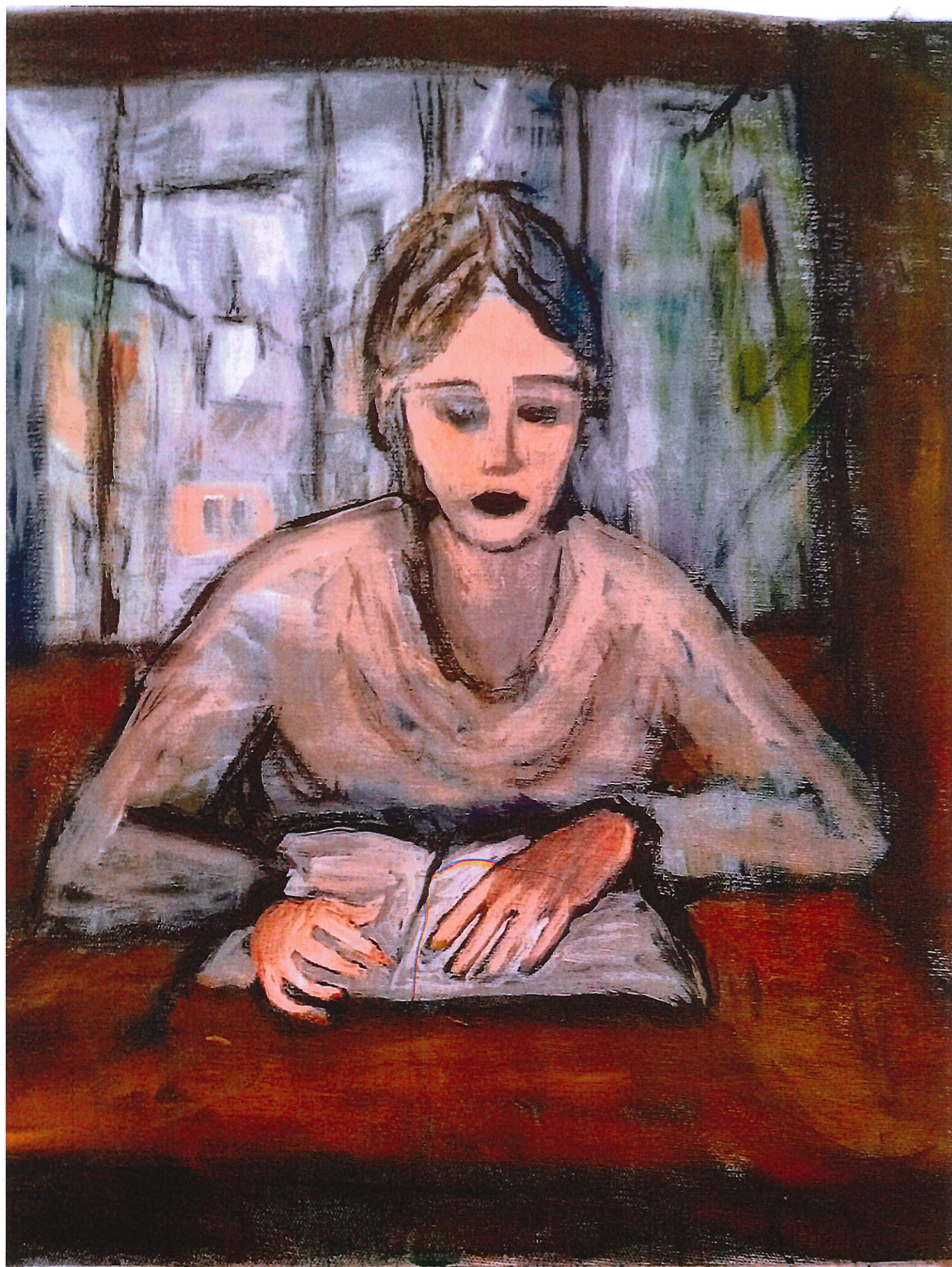




Carmen Compay

12.
Carmen Company





Cacmen Conpay.

13.

EXTRACTO DEL EPISODIO
"NAVIDADES EN EL PSIQUIÁTRICO" DE
"LAS AVENTURAS DE UNA BIPOLAR"
DE CARLOTA LAVISIER

"La sirena sonaba sin parar, de repente dejó de sonar y la ambulancia se detuvo, un celador abrió el portón trasero y me invitó a salir, al bajar del furgón me encontré con la fachada del hospital psiquiátrico, enseguida levanté la mano derecha y con el dedo índice señalando al edificio pronuncié las siguientes palabras "Mi casaaaa" como el protagonista de E.T. la película de Spielberg, enseguida comprendí que iba a permanecer en esta, mi segunda residencia, durante un largo periodo de tiempo, esta vez había ingresado por orden judicial y no era fácil que me concedieran el alta.

Pasadas algunas semanas y después de algunos días de aislamiento y prohibidas las visitas comprendí que, o deponía mi actitud o no saldría de ese encierro, así que decidí portarme bien, tomarme la medicación y hacer gala de mis mejores modales. Al poco tiempo me entrevistaron el juez y el psiquiatra para valorar si me concedían el alta.

Me preguntaron: ¿Oye usted voces? Solo cuando descuelgo el teléfono respondo.

¿Qué día es hoy? Pues no lo sé porque no he comprado el periódico contesté.

Ese mismo día recibía el alta hospitalaria y recobraba mi libertad después de un largo internamiento, prometí que me iba a cuidar más, iba a dormir mejor y no iba a permitir dar rienda suelta a mis pensamientos y que estas serían las últimas Navidades que pasaría en el psiquiátrico.





Razón

Yo soy lo que creo
¿y que es lo que creo
que soy yo?,
hago una pausa,
y pienso que creo
que soy un ser maravilloso,
que no puede hacer daño a nadie,
bueno inconscientemente quizá si,
pero es que a veces
lo que yo quiero o deseo
no esta en consonancia
con lo que creen o desean los demás,
y en ese momento,
hay encontronazo,
no por mi parte
pues yo dejo
que opinen o hagan
lo que ellos quieran
sino por parte de ellos
que quieren que piense,
haga o diga
lo de ellos, y yo lo siento,
solo sé lo que yo creo
que es muy poco
pues la razón la dejé en algún sitio
cuando tuve crisis,
y esas perdidas de razón
hizo que aprendiera amor,
aquello fue lo mas fuerte,
todo yo, se removió
y dejó paso a otro yo,
un poco mas raro,
que piensa que todos
somos hermanos,
que a pesar de las diferencias,
todos nos amamos,
pero no lo sabemos,
eso es tarea personal
y si te molesta algo,
busca, que porque debajo,
hay ego o ideología,
o hay falta de empatía
o lo más seguro es que sea
falta de libertad,

seguro es una falta de amor
y tu optima lo que quisieras
pero a los otros,
no los has de obligar,
ese es el principio de la guerra,
?No hemos tenido bastantes ya?
Yo creo que lo unico
que nos hace falta es respeto
y soltar a los demás,
!Qué narices!, somos adultos,
?a quien queremos enseñar?
-A todos, es nuestro afán,
y así todos quieren
que opinemos igual.
?Igual a que?, ?Igual a quien?,
Si todos distintos somos,
es tarea de un capitán,
que lo que hace es, atontar
o presionar o castigar,
pues !vaya mundo!,
aun no se han enterado
que para mandar solo
hace falta amar,
el resto es solo
querer controlar.
Y si de verdad amas,
no hay pecado,
no hay diferencias,
no hay guerras,
pero eso aun no lo
hemos aprendido,
nadie sabe amar.
Pero el amor es muy fácil,
es amor y nada mas.
Solo amas cuando sientes
que el otro es un igual,
pero para ello es necesario
que te ames a ti primero,
que te aceptes,
que te quisieras,
que pienses que eres perfecto,
y amándote así, amarás,
esa es la gran verdad,
inténtalo no pierdes nada
y aunque no lo intentes
yo te querré igual.

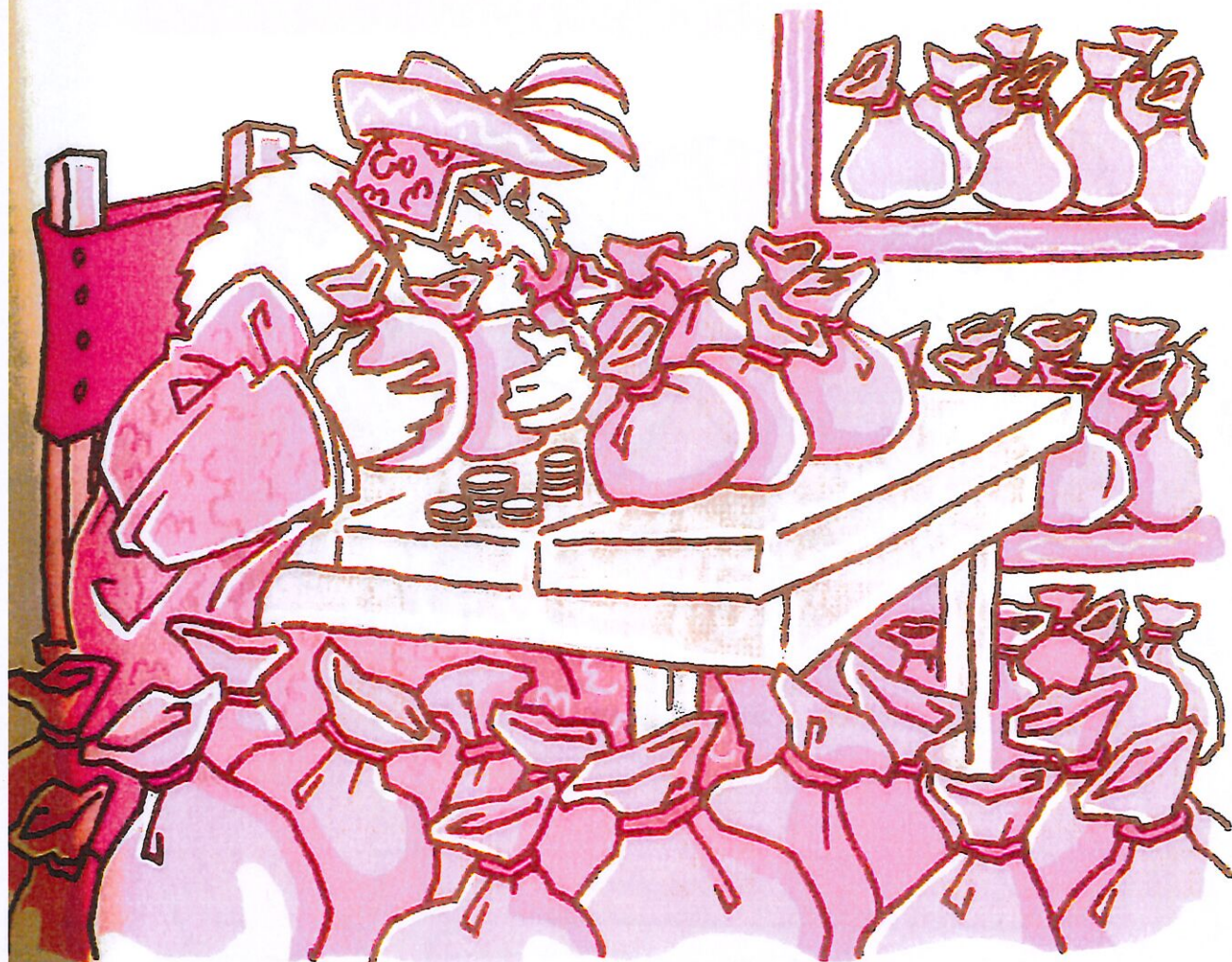
M. Carmen

Alondra de mi casa,
ríete mucho.
Es tu risa en los ojos
la luz del mundo.
Ríete tanto
que en el alma, al oírte,
bata el espacio.



MIGUEL HERNÁNDEZ
(C.A.) 19.

Tu risa me hace libre,
me pone alas.
Soledades me quita,
cárcel me arranca.
Boca que vuela,
corazón que en tus labios
relampaguea.



322. Ande yo caliente
y ríase la gente.

Dirigido a aquellos que prefieren el estar cómodos y sentirse bien, que dar buena imagen exterior.

323. Ándome por aquí como
Pedro por su casa.

Contra desocupados y perezosos.

Anillo en dedo,
honra sin provecho.

Este refrán aconseja sabiamente no emplear dinero en vanidades.

Anillo en dedo,
u obispo o majadero.

Reprende este refrán el lucir adornos o alhajas para que los demás los vean.

275. Alabate cesto,
enseña a que quien quiere
conseguir algún objetivo o
cosa, tiene que ser por su
propio trabajo.

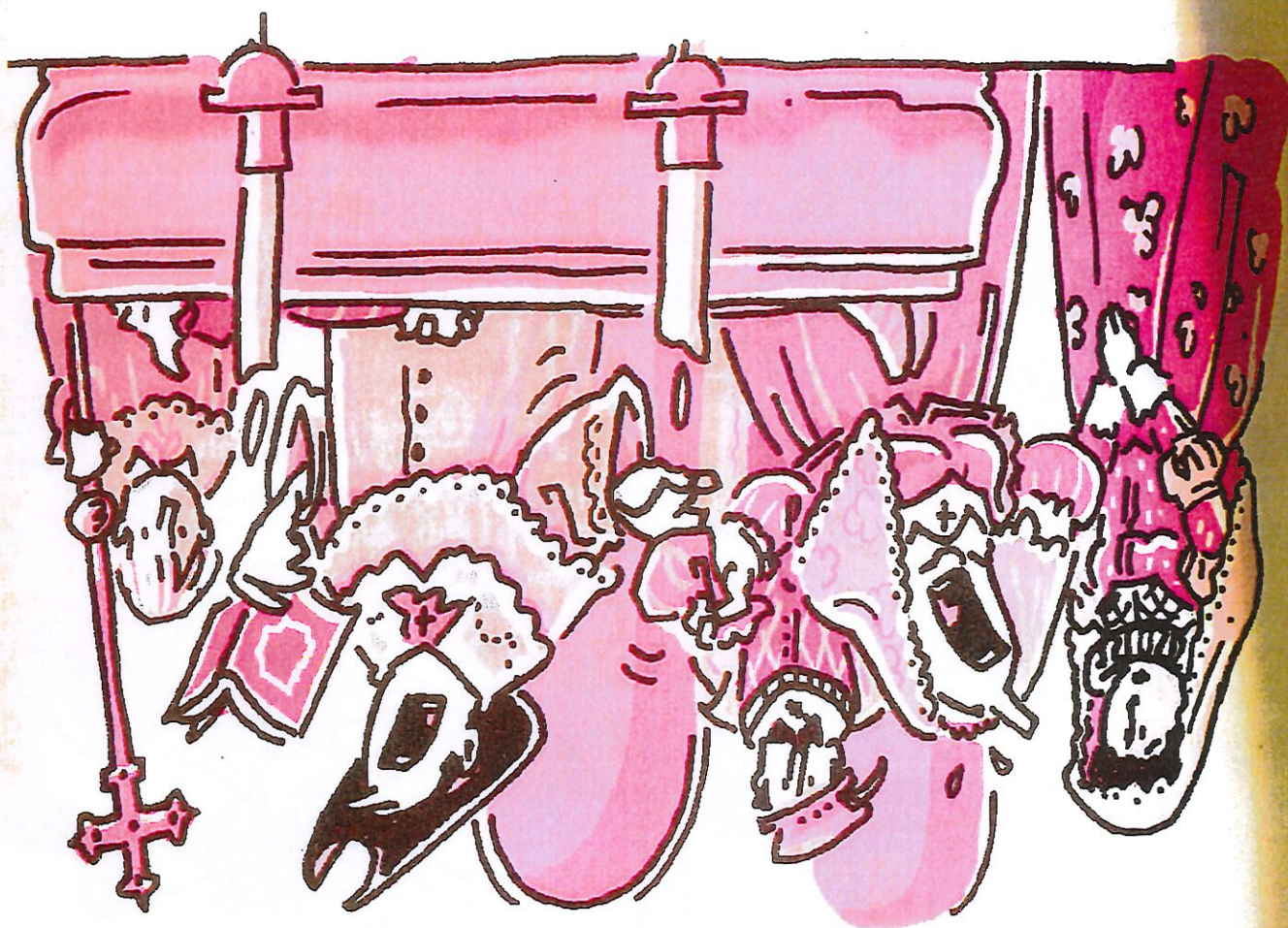
274. Al villano dale el pie
y se tomará la mano.
Aconseja que no se tengan
familiaridades con gente
ruin, para que no se tomen
más confianza de la debida.

REFRANERO POPULAR
(C.1)
Los que dan por seguro un
logro o meta sin que aún lo
hayan conseguido.

277. Albricias, padre,
que ya podan.

A los que se alegran de esas
pequeñas cosas que debían
sentir. (Si lo pregonan es por-
que ha cometido alguna falta).

276. Albricias, madre,
que pregonan a mi padre.



**Albricias, perros,
que ya podan.**

Se aplica a los que sin darse cuenta dicen algo que les puede perjudicar.

**Alcalde de aldea,
el que lo desee, ése lo sea.**

Hace referencia a aquellas ocupaciones que dan más dolor de cabeza y trabajo que beneficios.

240 **Alcalde de aldea,
séase quien quiera.**

Dirigido a los alcaldes de pequeñas localidades, que se dan más importancia de la que tienen.

241 **Alcanza quien no cansa.**

Se advierte que para conseguir conviene no importunar.

242 **Alegría secreta,
candela muerta.**

Se refiere a que si se comunican las suertes de uno, se disfrutan más.

243 **Algo ajeno
no hace heredero.**

Las casas o haciendas mal adquiridas, no benefician a los herederos.

**Algo es queso,
pues se da por peso.**

Indica que no deben despreciarse las cosas, aunque parezcan de poco valor.

**Algo tendrá el agua
cuando la bendicen.**

Nombrar a alguien, cuando no viene al caso, es señal de haber en ella alguna cosa mala.

Algo va de Pedro a Pedro.

Se da a entender que hay diferencia de un sujeto a otro. Se emplea para afirmar la valía de uno frente a otro.

**Algo valen cabezadas
oportunamente dadas.**

El castigar o regañar en el momento oportuno suele dar buenos resultados.

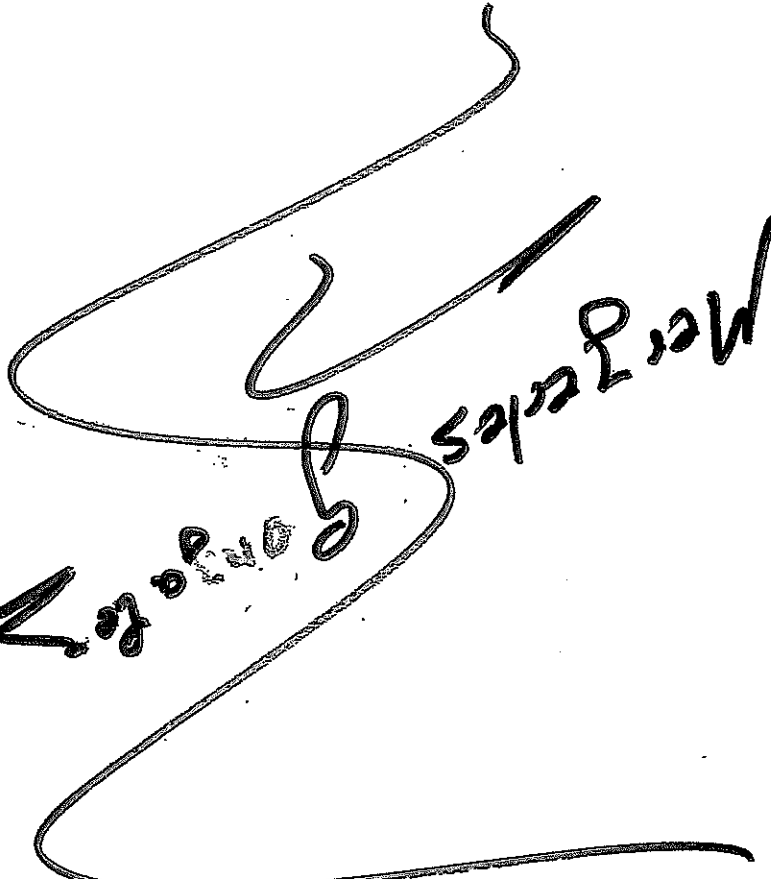
**Alguacil descuidado,
ladrones cada mercado.**

Referencia a los desórdenes que pueden ocurrir por hacer una mala justicia.

**Alguacil en andar
y molino en moler,
ganan de comer.**

Hay que atender y hacer bien el trabajo propio.

Hola amigas y amigos.....aquí os dejo un pequeño
fragmento de algo que escribí hace tiempo... ? QUÉ ES
ESTAR ENAMORADA ?...El amor te hace sentir viva, el
amor te envuelve, y te lleva a su terreno. El amor, hace que
no pienses en otra cosa más que en la persona amada. El
amor te hace volar, va hacia otra dimensión. El amor hace
que el corazón lata más deprisa de manera exacerbada.
Cuando te toca, sientes un escalofrío, el estómago se te
encoge, pero si esa persona se va, te sientes morir, la vida
se va tras ella y nada tiene sentido. Los días se vuelven
noches, tu alegría es tristeza, tus risas son llantos. Quizás
por eso, no se sabe si amar demasiado es bueno, porque
si esa magia se va, el corazón se destroza. Pero los
sentimientos son parte de la vida y no se pueden controlar,
porque si no los tuviéramos no estaríamos vivos.



 R. B. Lewis



* Sobaya Donis Ruiz *

* Soraya Donis Ruiz *



EL DESCANDO DEL GUERRERO

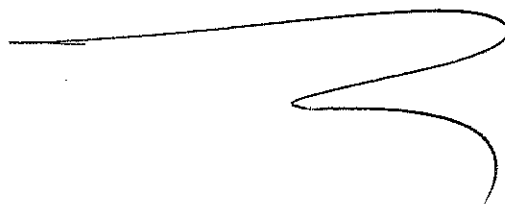
Dulce brisa que acaricia mi cuerpo,
Son los brazos de dios que me sostienen,
El sol ilumina y calienta mi rostro,
Me dejo llevar por los prados verdes
Buscándote.....

Las cascadas de agua guían mi camino
Pues son el sonido de tu voz
Que susurra en mis oídos.
Y yo sigo caminando de tu mano.

Busco un sitio para descansar
Tendida en la hierba,
Me rindo a tus pies.

Descansa mi cuerpo
Del largo camino,
Me relajo en tus brazos,
Y por fin me dejo llevar por el sueño,
Cierro los ojos tranquila,
En paz, sin miedo
Porque tú,
Vigilas mi sueño.

María José González San Pedro.



PADRE

padre que un día me diste la vida,
 hoy la tuya se me va entre los dedos,
 ley de vida, lo se
 pero el dolor invade mi corazón
 aun sabiendo que debo dejarte partir,
 aun sabiendo que renacerás en
 otras vidas, con otras formas,
 aun sabiendo que velas mis sueños
 e inspiras mi alma allá
 donde quiera que estés,
 que nuestra separación no es tal,
 que la muerte es solo un trance,
 una transformación
 en otras vidas,
 en otros mundos y
 que mi corazón y el tuyo
 siempre serán uno.
 Padre, donde quiera que estés,
 escucha mi llanto da consuelo
 a mi alma,
 padre, donde quiera que estés
 vigila mis pasos aun torpes
 en esta vida,
 susúrrame al oído tus consejos
 cuando esté perdida y
 no dejes de arroparme en las
 noches oscuras, donde los
 sueños se mezclan con mis dudas.

Marta Jose Gonzales
 San Pedro

EL DESCANDO DEL GUERRERO

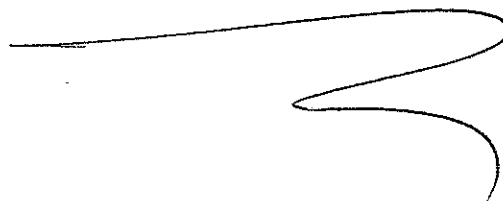
Dulce brisa que acaricia mi cuerpo,
Son los brazos de dios que me sostienen,
El sol ilumina y calienta mi rostro,
Me dejo llevar por los prados verdes
Buscándote.....

Las cascadas de agua guían mi camino
Pues son el sonido de tu voz
Que susurra en mis oídos.
Y yo sigo caminando de tu mano.

Busco un sitio para descansar
Tendida en la hierba,
Me rindo a tus pies.

Descansa mi cuerpo
Del largo camino,
Me relajo en tus brazos,
Y por fin me dejo llevar por el sueño,
Cierro los ojos tranquila,
En paz, sin miedo
Porque tú,
Vigilas mi sueño.

María José González San Pedro.



PADRE

padre que un día me diste la vida,
 hoy la tuya se me va entre los dedos,
 ley de vida, lo se
 pero el dolor invade mi corazón
 aun sabiendo que debo dejarte partir,
 aun sabiendo que renacerás en
 otras vidas, con otras formas,
 aun sabiendo que velas mis sueños
 e inspiras mi alma allá
 donde quiera que estes,
 que nuestra separación no es tal,
 que la muerte es solo un trance,
 una transformación
 en otras vidas,
 en otros mundos y
 que mi corazón y el tuyo
 siempre serán uno.
 Padre, donde quiera que estes,
 escucha mi llanto da consuelo
 a mi alma,
 padre, donde quiera que estes
 vigila mis pasos aun torpes
 en esta vida,
 susúrrame al oído tus consejos
 cuando este perdida y
 no dejes de arroparme en las
 noches oscuras, donde los
 sueños se mezclan con mis dudas.

María José González
 San Pedro-



O será, que trinas

Soy una persona que...

Soy una persona que merezco...

Estoy aprendiendo a...

Normalmente no suelo reflexionar lo suficiente cuando se trata de mi persona, estoy acostumbrada a poder enfocar actitudes de los demás, es como si desde fuera tuviera un prisma más amplio, sobre todo creo que lo veo mejor, cuando tengo que observarme interiormente me acerco a vueltas y me tropiezo con piedras, o sea que me enrollo de tal manera, que ni contaros y a tal escala que ni la Callas, quiero decir, al día siguiente gargaras toda la mañana que me cuesta salir adelante, juzgarme me duele, tiendo a cerrar los ojos, no por olvidar o no querer saberlo, sino porque me encorjo y soy consciente de la equivocación y su daño.

Si soy una persona que merezco por lo que me esfuerzo debería ser más fácil conseguir metas, pues persisto en ello, en cambio no me siento satisfecha con mis logros. Ya sabía que rendirse no vale, estoy aprendiendo que la fuerza se conserva más de lo que parece y que la satisfacción te da tanta energía como el descanso, la confianza es otro de esos pilares para mantener el equilibrio y el manejo en todos sus utensilios, sin miedo a que estos cohesionen en mostrar siempre su poder en el encaje más acertado.

Tu caja secreta sigue al lado del alma sesgada con gran color y sin belleza, está hecha de madera, color, objetos y su significado que pesan cuando se abre al mundo o se cierra en esa cómoda arrastrada del salón, cerca de la ventana y su rayo de sol matador. No sabemos cuándo estamos equivocados, pues el aprendizaje, en su misma adaptación, pudiera confundirnos, todas las personas no tenemos la misma capacidad de ajuste a dichos cánones y en estos momentos, todo va muy deprisa, muchos nos quedaremos atrás. Las condiciones de mejora se están restringiendo para personas más calificadas y para la robótica, pues con sus condiciones de "continuos", de asimilación rápida y que se reciclan, son una inversión rentable. Con la importancia que le merezcamos dar al ánimo o que tengamos con el humor pongámoslos a pleno rendimiento, si no decaen, diremos que estamos activos, al

menos por la curiosidad y el disfrute del vértigo.

Si elegiste el amor, comprometida opción, porque no decir, los conyugues sagrados, pues fuera nos cuestionamos tanto, sexo, odio, convivir, peleas, cuernos, tríos, amantes... todo esto fuera de la catedral, misa de campo que la hierba es blanda.

Cuando caen los 25 de roces, el rosa se vuelve purpura y las expectativas se endurecen como la escarcha, si la pisas pata rota. Solo queda un tesoro, el hijo, lo único que debía conservarse en estado puro, así que no entiendo la separación, debemos respetar siempre su tranquilidad... ¡ja ja ja

Fragmento - Poema - Sebastián Criado

Mandibula trabajando,

Ojos saliendo.

Un grito silencioso.

Y NADA.

Solamente mi tripa agarrada,

Mi rodilla dolorosa,

Mi mandibula que trabaja.

Y mi una sola palabra.

¿cómo pensó que la sociedad ordena pre a masacrar de esta manera, temo que nadie argumente con la lealtad de escotar la amistad, si es auténtica y va acompañada de gratitud.

Quizá sea el vacío anónimo de un mito que está cayendo precedido por una tendencia narcisista catalogada en el retrato de una época, maldito marco de plata, deslumbras mis ojos y desde el borde caeré al abismo cruel que me engullirá, inexorablemente acertaste, solo un paso y apotensis en el lugar más lejano, yo me entrego, tu completaste placa que efímera cayó. Ser amigos fuimos no como cada uno deseaba, fuimos tan amigos que ahora no podemos contar más, siempre queda la causa del proceso, sin tomar a burla ni crueldad, caray, como me doy cuenta ¡Que vieja soy!

"Siempre vamos dejando pistas, esta vez me gustaría tenerte justo aquí, mi lado, en lugar de dejar mi rizo de cabello debajo de la piedra, hasta que la levantas".

Todo a tu lado es más ameno y la replica condiciona a estar más atenta, sobre todo la semilla tiene más posibilidad, siempre vas sembrando para crear vida, solo que hay tierras más áridas que debes cavar más, y no abarca tu brazada el contorno suficiente botando, tu azada, y no se clava lo suficiente, la semilla no penetra, se perderá, solo esta es mi queja ante soledad, por los tratamientos, el cultivo, atenciones, cuidados, el entorno no es el adecuado, más cuando vamos avanzando en el censario tan deprisa.

Entrad despacio en no querer repartir los huesos por cualquier sitio, pienso yo en nuestro elefante que tenía su cementerio, donde iba por sus pies a morir cuando llegaba la hora crítica se abandonaba a la deriva. Nosotros nos cuestionamos residencias y la eutanasia, la pena, la melancolía, el dolor ¿matan? La eutanasia sí, pero es decisión de uno ¿Y la Ley, qué? Las Leyes están hechas por la mayoría, si, sumamos todas las recopilaciones a las que se hacen apelaciones y que nos dicen que están fuera de vigencia estas personas deben haberse acogido a ella voluntariamente.

Sigamos con la fábula:

A la viejecilla de la esquina nadie le quita los dientes con una piedra, para aparentar más vieja todavía, es ella la que le dice a su hijo que la suba a las nieves de la montaña, para que la abandone y así podrán vivir mejor ellos, la familia, son pobres quedará una boca menos, el hijo le hace caso y la sube, pero es terrible cuando se da cuenta de lo que ha hecho, vuelve a buscarla al laberinto de nieve mientras agoniza, y él no la encuentra en su terrible desesperación por haberla abandonado.

¿Por qué abandonamos lo que nos ha ido bien? Somos libres o estamos condicionados a ciertas decisiones, si decimos que el libre albedrío existe, actuar en contra de lo que piensas ¿Qué es? Yo quiero ir al cine, simplemente me hablan de un porqué y cambio, la película era interesantísima, la tenía integrada a mi actividad de la tarde, con mi tertulia a continuación, era un plan elaborado, el parque no me da tantas satisfacciones, además es algo cotidiano que lo suelo repetir a menudo, es como la corriente del apego que acaba a puños, brazos ocupados dejando un ambiente tan cerrado, cocinando con buena gente, tan despacio que el hielo no resbala ni mojado, la película se aleja tan despacio.

Vibrar como antes hacía en mi vida ensimismada, rizaba este impás que ha sucedido como tal, debo considerar que esto ha tenido su porqué y como tal debo creer esta enseñanza necesito pensar despacio este pasaje en concreto.

La independencia nace de un simple chispazo y este se desarrollará según sea la fuerza de su naturaleza. La opinión perece sin un minuto de reflexión.

Abrumada por el golpe, lavada por el agua de la poza, tus ojos parecen despertar, sin ropa, miras al mono, puedes tomar su senda, esperemos que un gorila perdido no quiera nadar hoy.

Ojea tu entorno, no caigas en error continuo que no esté en tu deseo, mira siempre con agrado lo público, dos mejor que uno, el egoísmo ahoga, tu me dices cinco y es diez, ya ves rico ahogado; bueno la soledad quiere estar conmigo, ahora estoy acostumbrándome a ella. Más tarde será más difícil disfrutarla, sobre todo no podré describirla, ya voy perdiendo poco a poco la vista, veo el bolígrafo que siempre me invita a escribir... y baila con mi música en el ala de mi mesa azul... Y terminaré por no verlo...mis ojos no veraaaaaaan.

Rita Quintanilla



Bajo la guata tan "cosío"

Esta mañana mientras cosía
el bajo de un pantalón nuevo,
despreocupada, y cambiaba,
en nada pensaba, de pronto
el zumbido de una mosca,
que debió entrar ayer,
cuando recogí la ropa,
ha comenzado a revolotear,
conclusión, a caer en picado,
cuando encontrase libre
un espacio de salida,
su sonido persistente
me ha transportado atrás,
a otros tiempos diferentes,
estas bombarderas
eran atacantes en masa
tan atronadoras de lejos,
tantas marcas sus cachorros
daban con sus fuertes picadas
que no sabías identificarlos.

Mascas, mordiendo mosquitos,
abejas, avispas, escarabajos,
cigarras, libélulas, mariposas...
quiero contar los pájaros
y mis gallinas que no volaban,
pero tienen alas también,
bueno, centena en la noche:
polillas, mochuelos, búhos,
y mis luciérnagas, siempre,
linternas voladoras que
iluminan mis sueños,
el campo es lo que tiene,
animales de "compañía",
que me perdonen todos, todo,
todo lo que me falta, sobra
que mi soledad se salve.

Quería decir, que cuando
las manos están ocupadas,
la "devanadera" quiere creer,
como decía mi madre, que su
fascinación es tan real que
no existe otra más importante,
y porque hacerlo fomentará,

es tu imposición de este día,
y en el siguiente tendrás
que reafirmar nuevos puntos,
procuras aclarar el porque,
si has elegido esa opción,
quizá el repetir tu pirueta
caería al vacío en balde,
despreciando tu juicio,
no moviéndose del cúmulo,
siempre llevando de la mano
tu seguridad y buen humor,
como pareja inseparable,
sin mosca detrás de la oreja
estoy comiendo? y su poca vida?,
tengo miedo a esta hora,
la soledad se vuelve cruda,
el cabo te caza con fuerza,
tela de araña tersa,
que un fleco aprovecha,
barriendo inconcretos deseos,
ruegos que no han sido
con intención de fastidiar,
ni profundizar en directo.

Rita Gutiérrez Galán



Te vi pequeña, cobijada,
al lado de un caño de bajada,
tus hojas grandes y fuertes
me recordaron que, antaño,
yo jugaba muchas veces
con ellas, al comercio como tal,
y eras tú, las chuletas, junto
con las malvas que eran
los filetes, cogíamos higos,
altramuces, trigo..., bueno
dependiendo de la estación,
planchábamos la "carne"
a golpes, en grandes pizarras,
pelábamos el trigo o la
cebada, incluso cogíamos
alcachofas, vayas y frutas.

Tropezar y no caer
Adelantar terreno es.

Sin tibia ni peroné...

Andando que cojea, lo ves.

Partíamos en diferentes cortes,
imitando ciertas comidas
que, al parecer, calcábamos,
un servicio industrializado,
adosado al tenderete,
comienza la venta autorizada,
los precios oscilan tanto,
según qué amiga regatea,
demasiado tenaz era alguna,
su persistencia ahogaba,
y no le tirabas los hierbajos
a la cabeza, por sus gritos.

Era una pelea en broma,
claro, que esta seguiría en
el tiempo, y alguna sería
la tendera, las demás clientas,
escuela sin marketing fijado,
sí, con la picaresca de cada
cual, intentando aprovechar.
De pequeña, nuestra moneda
eran piedrecitas muy raras,
mármol blanco, negras, rojitas,

otras de formas singulares,
la que conseguía reunir más
era la que triunfaba con razón
y, claro, lo que se especificó,
quiero decir la tendera es
la que se aseguraba
siempre el beneficio sin sudar,
pues negociaba a la baja,
y vendía y vendía, a la alta.

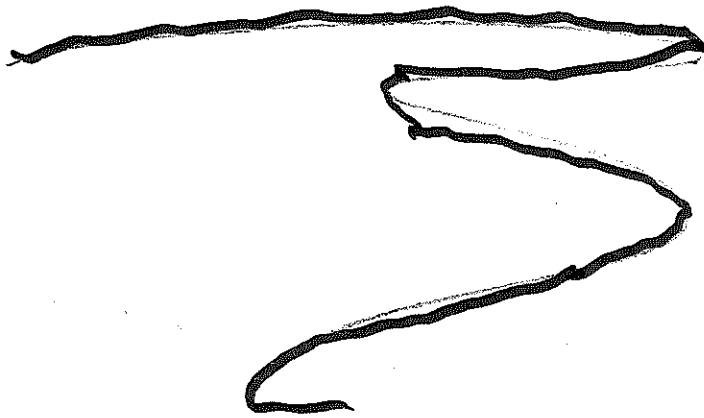
Mi cerraja, ahora crecida,
eres la letrina de los perros
de mi calle en movimiento,
tus flores amarillas volarán
como molinillo delicado,
que siempre he ansiando
soplar, con un suave aliento,
y ver cómo se esparcen todas
sus semillas, deliciosamente,
leves partículas en suspensión,
ante mi horizonte incierto
mientras pienso, quizá pueda volar,
quizá veré parte del universo,
cuando me adelante con pesar,
mostraré mi mundo descubierto.

Rita Gutiérrez Galán



mirad
el

Anexo!!



Día 25-06-2025 fue la presentación de tres libros de Carmen Urbiete

-Luna se mira al espejo.

-Desde mi soledad.

-Y otra joya sobre niños, infancia y parajes populares y entrañables de

tiempos pasados.

Gran contradicción, me faltan palabras para alagar a una gran amiga en la tarde que nos ha presentado tres de sus variados libros y además interesantes en estos libros se ordenan unas composiciones armoniosas o en su descubrimiento de sentimientos de estos personajes que pasan a tu persona y repentinamente atraviesan a nuestra vida.

Su amigo Pedro Rojo, director de Lengua y Literatura del Instituto

Valdebernardo, él nos explicó las características predominantes, le pregunto a Carmen acerca de ciertos parajes concretos, personajes, incluso pudiéndolos| acercarlos a la realidad, en otras conservó su anonimato en intimidad, como acostumbraba.

La autora también nos explico varias cosas de su obra:

I

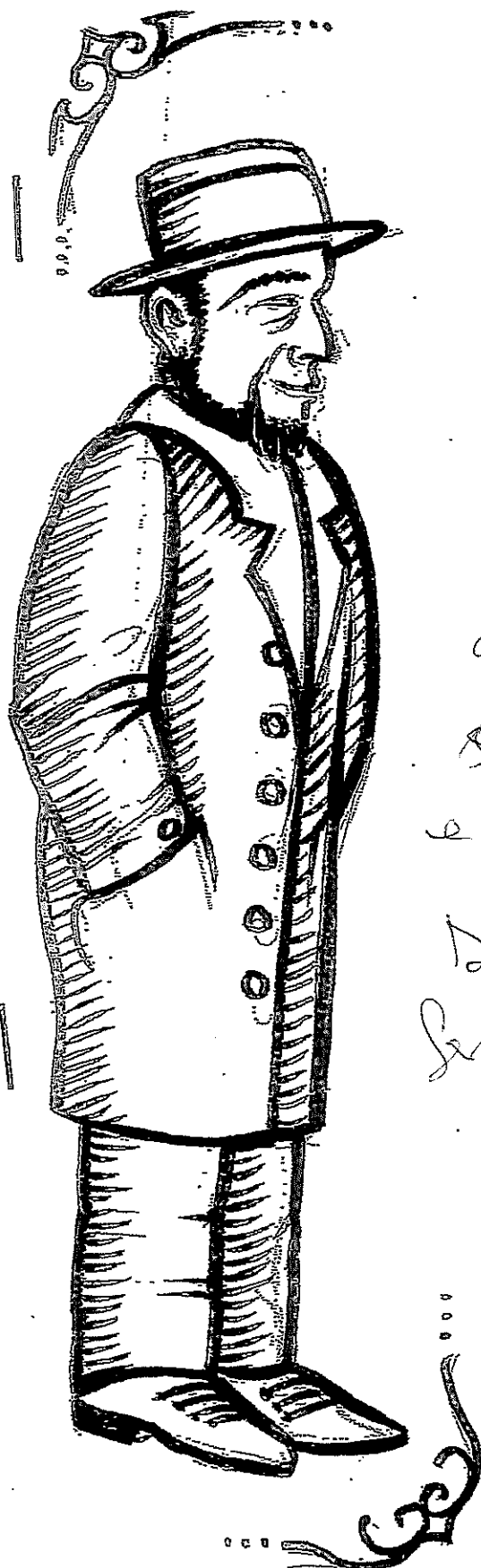
Sus versos desde una crítica brutal: "tengo sangre en las manos" y actual en el tiempo, su novela "Luna" personal y directa, cuenta como en un trío es difícil de medir el deseo y el valor que tu le das a romper tabús o fronteras, quiero decir el sentir que haces lo que deseas, no estar obligado.

Carmen nos deleitó con su compañía, simpatía y amabilidad, sus palabras nos sabían a poco, cuando nos explicaba como escribió sus párrafos adelantados y los que tiene ya escritos que estamos deseosos de leerlos

bendita sea y los publique pronto.

Me alegre haberla visto en tan buena forma, esperanza y sobre todo con muchos amigos a lo que sin duda colaboran los socios de ALEMO con los que ella colabora y va a sus actividades.

¿Quis me queridas...



Hace entrado
un poco tarde,
pero no he
querido dejarlos
sin ellos, el verano
es largo.

De veras que los
siento con ellos
Siempre.

14/6/25

javier eguilaz

la belleza de la sencillez
 La sencillez es como el vuelo de un susurro
 que no hace ruido al pasar, con miramientos
 por no molestar, sin llamar la atención,
 sin lujos, y mucho menos ostentación.
 Su belleza al natural es inigualable
 sin maquillaje que le haga falta
 como la brisa suave, cuando se levanta
 caricia que se siente pero no se palpa.
 Es como la voz del mar en calma,
 y los suspiros cuando salen del alma
 que se pierden en el aire sin rozarle
 por no inquietarle.
 No pide aplausos, no busca honor
 solo se ofrece en su esplendor.
 Es como la flor que nace con encanto
 no en la grandeza de lo complicado
 sino el eco limpio de lo immaculado.
 En lo simple y limpio no pide, no exige nada
 solo existe, pura, sin mancillar
 como las flores silvestres sin cultivar
 que regalan la belleza de lo sencillo
 por generación espontánea, sin manipular.
 La belleza de la sencillez
 es como en primavera el amanecer
 que se abre al camino del día
 sin esfuerzo, y sin nada que temer.

Querida Rita

Acabo de leer tu artículo "Sala de espera" en la revista que con tanto cariño me envías siempre y me mantiene unida a nuestra asociación tan querida por mí. Te doy las gracias por ello.

Cuando lo he leído mi primer impulso ha sido contestarte, pero ahora me encuentro sentada ante el ordenador sin saber muy bien como hacerlo. Perdóname si en mi afán de estar a tu lado y querer que te reconozcas tal como eres, no sé hacerlo y no logro expresar con claridad mis sentimientos.

Rita, nos conocemos hace más de treinta años y siempre te he admirado. Llegaste en los principios de ABM y te convertiste desde entonces en un ejemplo muy valioso y necesario en la asociación por tu cariño hacia todos, por tu dedicación y fidelidad a "la causa" y por tu manera de encajar los malos momentos y sobreponerte a ellos con tu optimismo y tu alegría de siempre, pensando en los demás antes que en ti. Te aseguro que sin ti, ABM habría perdido parte de su esencia.

Por eso me duele la descripción que haces de ti misma. Tienes sobradas razones para quejarte, pero no para dedicarte adjetivos como cobarde, inservible, vieja....., que nada tienen que ver contigo y te hacen sentir que ante eso, quizá fuese mejor desaparecer, porque te aseguro que tu mente a la que tu conoces tan bien, en este momento se está aprovechando de tus problemas reales para plantearte una "solución" que tú no querías en absoluto si te dejara tener tu capacidad de pensar libremente y que es seguro volverás a recuperar de nuevo, ya lo conoces.

Entiendo que los cambios de los médicos que ya saben cómo somos, qué nos pasa y a los que estamos acostumbrados, nos dejan como huérfanos, pero a veces resultan positivos porque rompen la rutina de nuestras consultas y nos encontramos con profesionales, con los que también nos sentimos bien atendidos y puede que nos aporten otro punto de vista también interesante. Espero que una vez que normalices el cambio, la distancia no sea para ti un problema y que incluso también puede ser positivo el que te motive a salir de tu entorno. Los días que tengas que volver a casa con el problema de visión, si nos lo dices, seguro que encontrarás a alguien que podamos acompañarte. Los verdaderos amigos, los que nunca fallan, son siempre muy importantes, intenta no aislarte y cuenta con ellos.

Te pido nuevamente perdón porque puede parecer que no me hago cargo de que hay momentos en que te es realmente imposible no ver todos tus problemas como un agujero negro del que no puedes salir, es más te hace pensar que no te merece la pena el hacerlo, pero yo confío mucho en la auténtica Rita que nos tiene acostumbrados a su capacidad de enfrentarse a ella misma y en su fortaleza para seguir adelante, a la que todos queremos y necesitamos y de la que nos sentimos muy orgullosos.

Un beso muy grande

Esther

Algunos puntos sobre la conferencia de Dr. Montes

Acercas del Trastorno Bipolar I, Trastorno Bipolar II y trastorno Esquizoafectivo

Ahora por ejemplo tenemos un factor desestabilizante en estas enfermedades, es el calor y su agobio continuo.

TB I - No es fácil delimitar como es el estado en cada momento.

TB II - Más fácil siendo casi unipolar.

TECA - Más depresiones unipolares.

Epoca antigua.

Sobre los años 1970 se comenzó a ver la depresión pseudo - unipolar recurrente.

No había un distanciamiento de la manía pequeña, si pierdes el contacto con la realidad y puedes lesionarte también.

Se caracteriza más por los episodios depresivos y aparece el suicidio que es muy grave.

Más conductas, alimentos, ansiedad.

Hay características: no hay características clínicas.

Características a antecedentes farmacológicos.

Haber sido más jóvenes con depresión.

Genes, pueden ser, hormonales, sangre, pero hay que juntar varios de estos de estos.

marcadores (y hay que hacer una prueba).

Importancia de decir TB I o TB II

Por estabilizadores del ánimo

Acido valproico-TB I

Lamotrigina TB II

En medicamentos el Dr. Montes ha comentado muchos, pero considero que cada profesional va eligiendo los que considera necesarios en el momento que nos encontremos.

Algunas características del Trastorno Bipolar

TB I - Sicológico

TB II - Depresivo, comorbidad con muchas enfermedades.

-Ciclación rápida

-Ciclación mixta

TB I - ciclación, casi igual

TB II - Predominancia en las mujeres.

Ciclación Rápida:

Hipomanía y síntomas psicóticos

Ideas delirantes, sicóticas

Delirios, ideas de grandeza

Ideas paranoicas, persecutorias

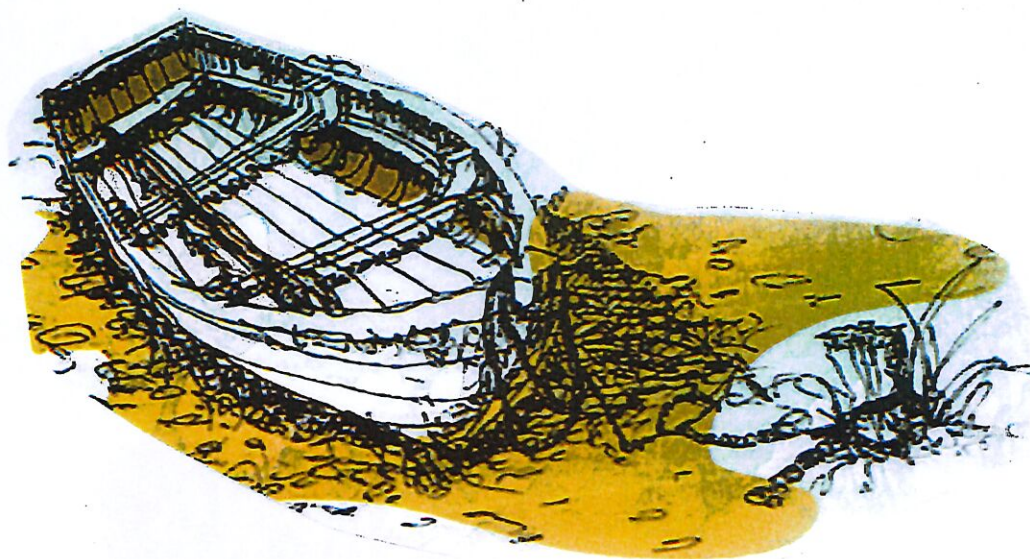
Ciclobmia:

Mini hipomanía

Mini depresión

Respecto a las drogas es mejor en un caso de crisis, pues la estabilidad es importante. Ahora estás jugando con seis uros, puedes ganar o perder. El caso de la manía es difícil de manejar. Creo que nos sobra con la manía de crisis.

44



**«Si no
consigo
barco, iré
nadando»**

San Francisco Javier

[Handwritten signature]

San Francisco Javier



NO HAY
ASCENSORES PARA EL
éxito
TIENES QUE USAR LAS
escaleras

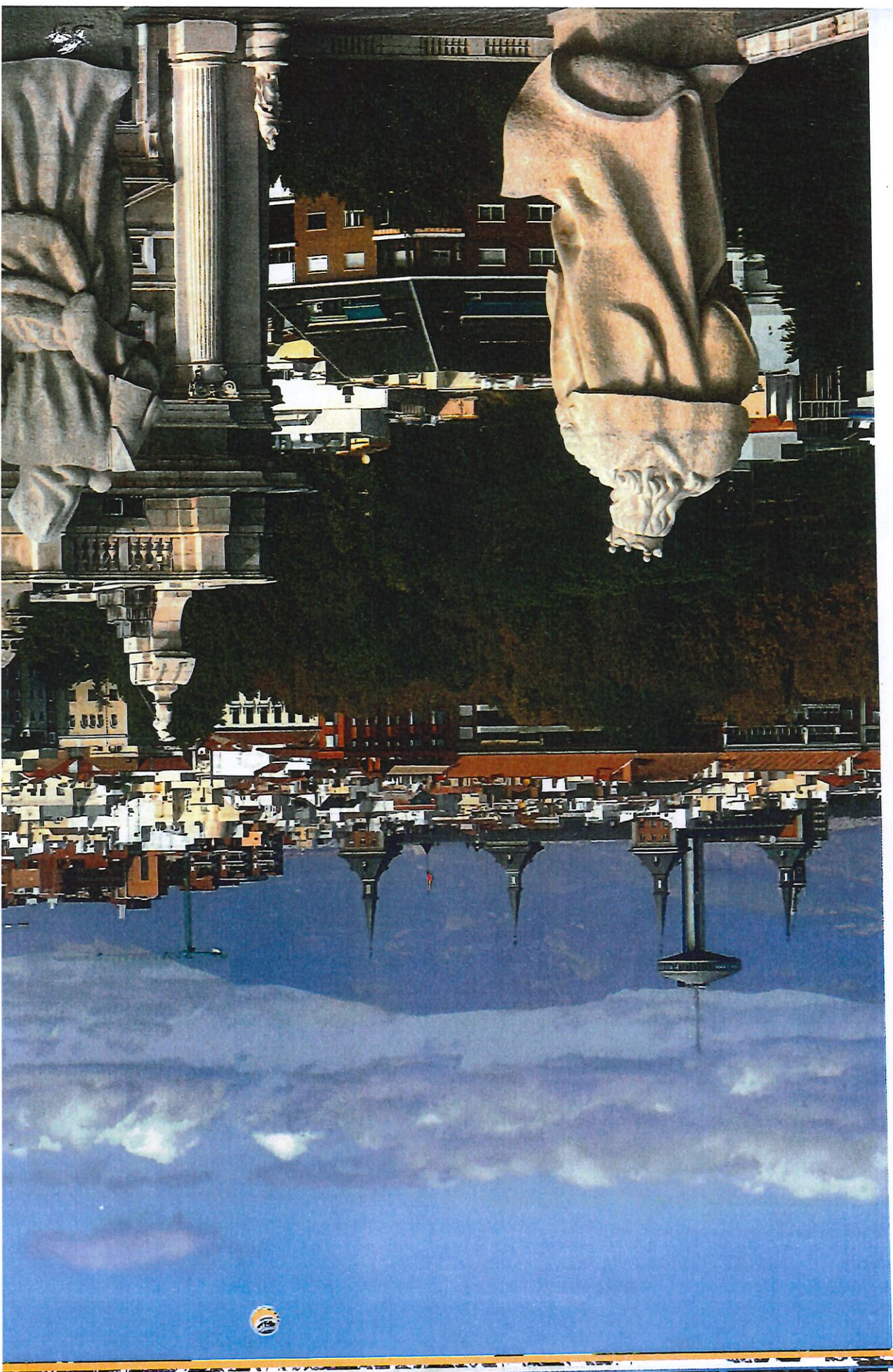
No chéys de crear !!

Para Vigar !!



Manejo

677



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
30	1	2	3	4	
7	8	9	10	11	
14	15	16	17	18	
21	22	23	24	25	
28	29	30	31	1	

Julio



\$9

~~Ep 11~~

Teles
Verano !!

a todos y a todas

Os deseamos

BIPOLAR



EP

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

José Ramón Junyent

Rita Gutiérrez Galán

Mariayo Marmajón

Mari Carmen Leal

Asociación Bipolar de Madrid
C/ Santa María de la Alameda, 11

28002 Madrid

asocbipolar.com

e-mail: info@asocbipolar.com

