

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

FEBRERO 2026

E P E



Asociación Bipolar
de Madrid



Índice



ESPACIO PARA LA ESCRITURA

Portada Carmen Compans

Separadores Mariajo Mamajón.

|

Página

➤ Actividades	2.
➤ Consejos desde la experiencia M Carmen.....	5.
➤ Cuadros de Carmen Compans	7.
➤ Conferencia del Dr. Montes- Rita	9.
➤ Don Quijote de la Mancha – C.A.....	12.
➤ La habitación 205 – Carlos Rosique	18.
➤ El truco de la zanahoria – Javier Egúilez	21.
➤ Tirando Amapolas – Rita Gutiérrez	23.
➤ Calendario - Mariajo	27.



ACTIVIDADES VÍA ZOOM FEBRERO 2026

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



DESAHOGO FAMILIAR

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



GRUPO DE APOYO JÓVENES

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



GRUPO AFFECTADOS Y

FAMILIARES
AFFECTADOS/FAMILIARES
(USUE, PSICÓLOGA)
MIÉRCOLES
17:00 A 18:00



GRUPO FAMILIARES

FAMILIARES
(USUE, PSICÓLOGA)
MIÉRCOLES
18:00 A 19:00



REGULACIÓN EMOCIONAL

AFFECTADOS/FAMILIARES
(VALERY, PSICÓLOGA)
JUEVES
11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS
(VALERY, PSICÓLOGA)
JUEVES
12:00 A 13:00



PSICOEDUCACIÓN

FAMILIARES
(MATEO, PSICÓLOGO)
JUEVES
17:00 A 18:00



ACTIVIDADES PRESENCIALES FEBRERO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFFECTADOS

(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES

18:00 A 19:30



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFFECTADOS

(JULIA, **PROVISIONAL**)

MARTES

17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFFECTADOS

(JULIA, **PROVISIONAL**)

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



TALLER FELIZMENTE

AFFECTADOS

(MARTA, PSICÓLOGA)

JUEVES

17:00 A 18:30



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE FEBRERO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

“ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

AFFECTADOS

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA
LUNES

17:00 A 18:00



ESCRITURA CREATIVA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA
LUNES

18:00 A 19:00



INFORMÁTICA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JULIA
JUEVES

17:30 A 18:30



BIBLIOTECA

RITA

AFFECTADOS/FAMILIARES

MARTES, MIÉRCOLES Y

JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES

ROSA, PSICÓLOGA
MENSUAL



Consejos desde la experiencia.

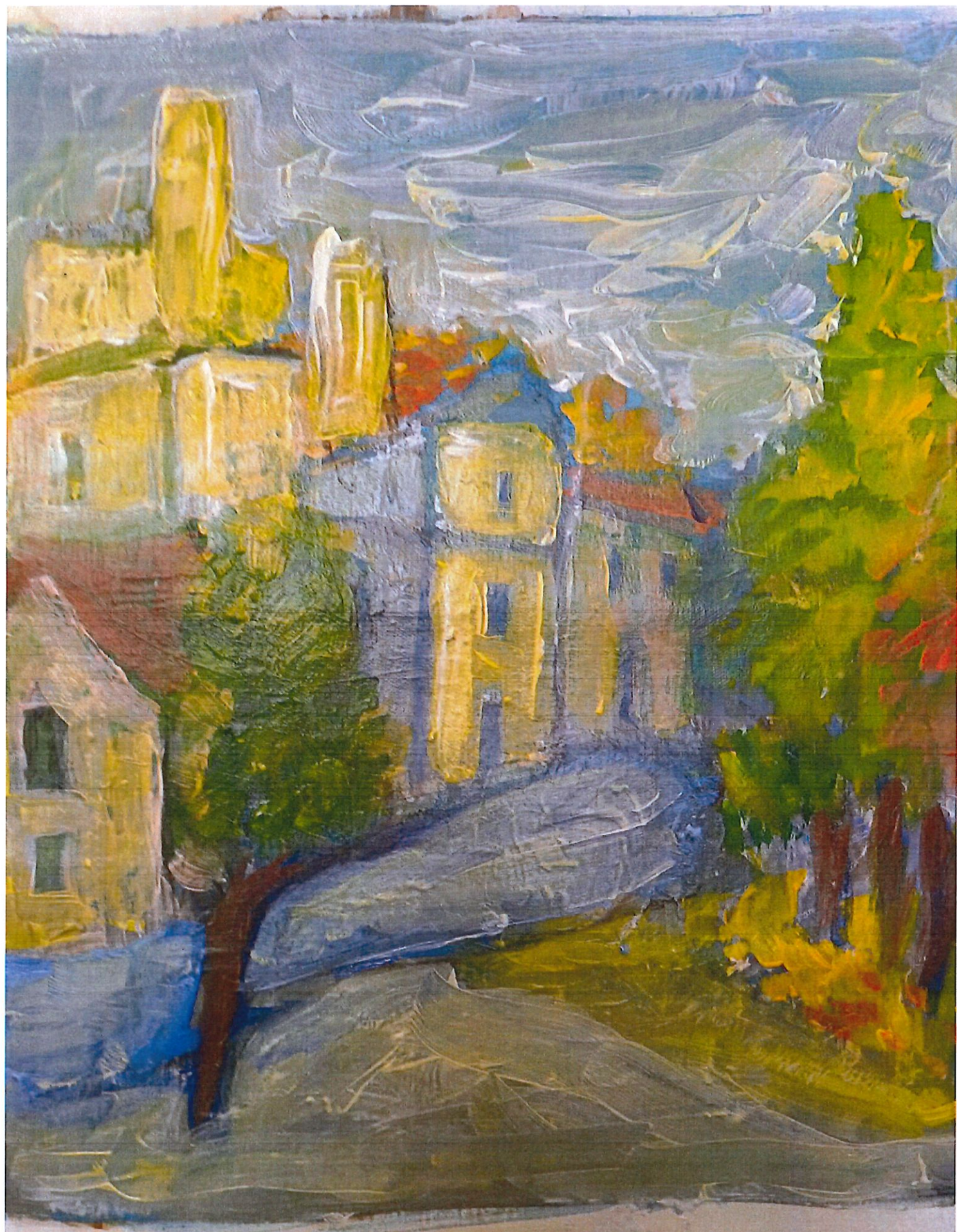
Escrito por Regina Brett, 90 años, de "The Plain Dealer", Cleveland , Ohio

"Para celebrar la llegada a mi edad avanzada, una vez escribí las 45 lecciones que la vida me ha enseñado. Es la columna más solicitada que jamás había escrito.

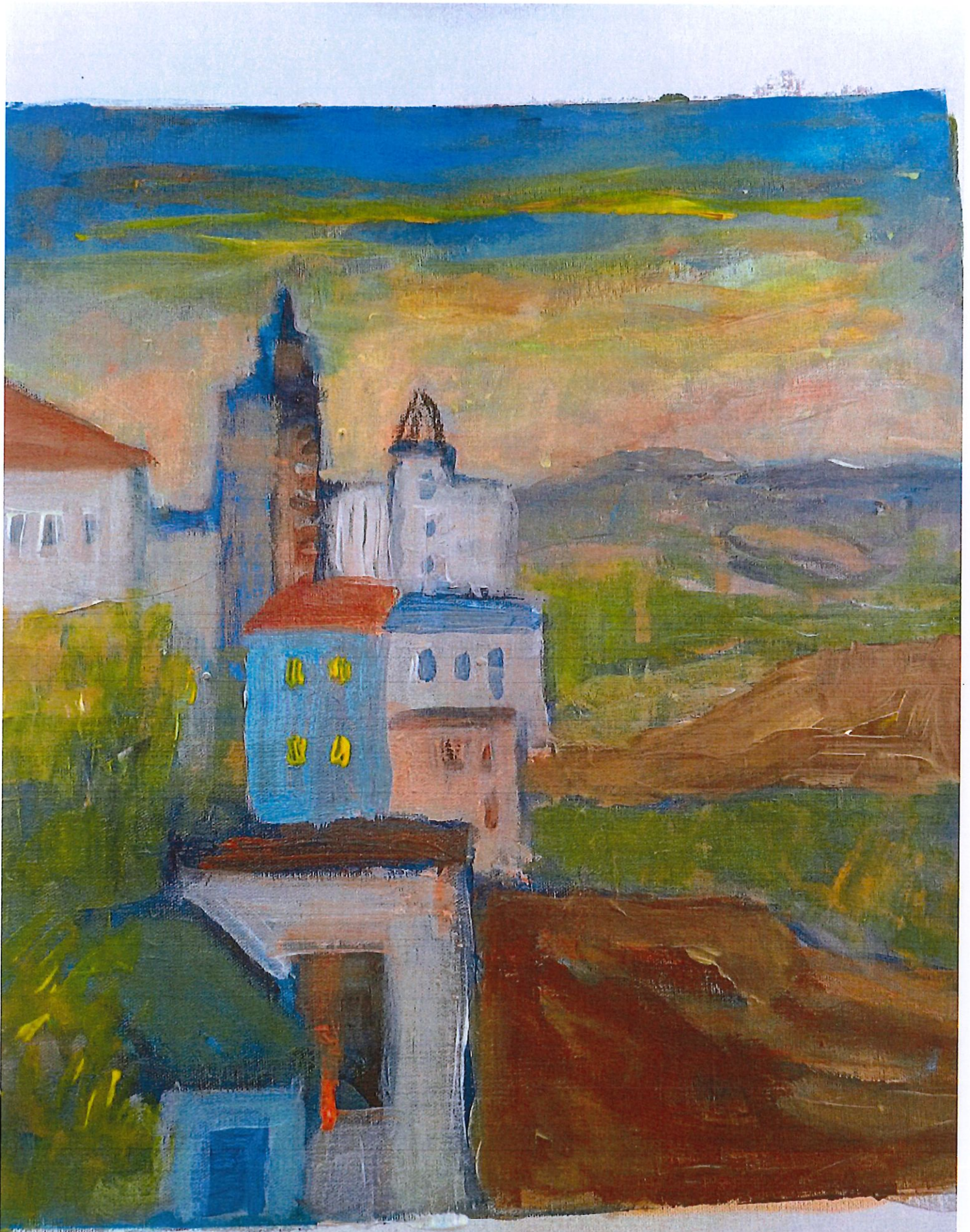
1. La vida no es justa, pero aun así es buena.
2. Cuando tengas dudas, sólo toma el siguiente paso pequeño.
3. La vida es demasiada corta para perder el tiempo odiando a alguien.
4. Tu trabajo no te cuidará cuando estés enfermo. Tus amigos y familia sí. Mantente en contacto.
5. Liquidada tus tarjetas de crédito cada mes.
6. No tienes que ganar cada discusión. Debes estar de acuerdo en no estar de acuerdo.
7. Llorar con alguien. Alivia más que llorar solo.
8. Está bien si te enojas con Dios. Él lo puede soportar.
9. Ahorra para el retiro comenzando con tu primer cheque de nómina.
10. Cuando se trata de chocolate, la resistencia es inútil.
11. Haz las paces con tu pasado para que no arruine el presente.
12. Está bien permitir que tus niños te vean llorar.
13. No compares tu vida con la de otros. No tienes ni idea de lo que se trata su travesía.
14. Si una relación tiene que ser secreta, no debes estar en ella.
15. Todo puede cambiar en un parpadear de ojos. Pero no te preocupes, Dios nunca parpadea.
16. Respira profundamente. Esto calma la mente.
17. Elimina todo lo que no sea útil, hermoso o gozoso.
18. Si algo no te mata, en realidad te hace más fuerte.
19. Nunca es demasiado tarde para tener una niñez feliz. Pero la segunda depende de tí y de nadie más.
20. Cuando se trata de perseguir aquello que amas en la vida, no aceptes un " no" por respuesta.

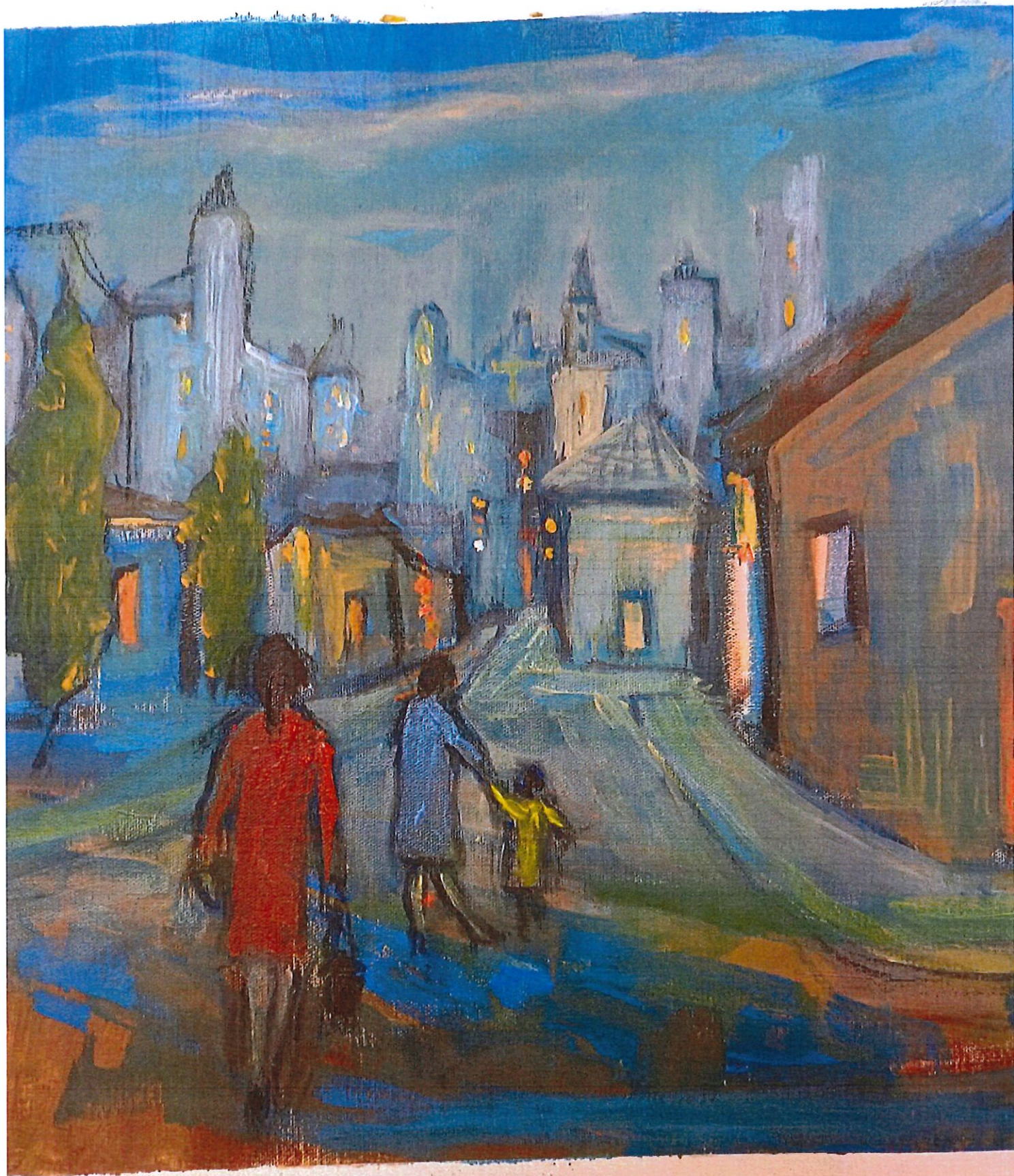
21. Enciende velas, utiliza sábanas bonitas, ponte la lencería cara.
No la guardes para una ocasión especial. Hoy es especial.
22. Prepárate de más, y después sigue la corriente.
23. Sé excéntrico ahora. No te esperes a ser viejo para usar el morado.
24. El órgano sexual más importante es el cerebro.
25. Nadie está a cargo de tu felicidad, más que tú.
26. Enmarca todo llamado "desastre" con estas palabras: "En cinco años, ¿esto importará?".
27. Siempre elige vida.
28. Perdónale todo a todos.
29. Lo que las otras personas piensen de ti no te incumbe.
30. El tiempo sana casi todo. Dale tiempo al tiempo.
31. Por más buena o mala que sea una situación, algún día cambiará.
32. No te tomes tan en serio. Nadie más lo hace.
33. Cree en los milagros.
34. Dios te ama por lo que Dios es, no por lo que hayas hecho o dejado de hacer.
35. No audites la vida. Sólo llega y aprovéchala al máximo hoy.
36. Llegar a viejo es mejor que la alternativa--- morir joven.
37. Tus niños sólo tienen una niñez.
38. Todo lo que verdaderamente importa al final es que hayas amado.
39. Sal todos los días. Los milagros están esperando en todas partes.
40. Si todos apiláramos nuestros problemas y viéramos los montones de los demás, recuperaríamos inmediatamente los nuestros.
41. La envidia es una pérdida de tiempo. Tú ya tienes todo lo que necesitas.
42. Lo mejor está aún por llegar.
43. No importa cómo te sientas... párate, arréglate y preséntate.
44. Cede.
45. La vida no está envuelta con un lazo, pero sigue siendo un regalo.

Aportado por M. Carmen



C. Companys 7





C. Companys 9

Conferencia del Dr. José Manuel Montes.

“La familia como factor de riesgo y de protección en el Trastorno Bipolar”.

La familia puede disminuir situaciones de riesgo.

La familia juega un papel elemental en la aceptación por parte del paciente que decide el grado de culpa a evaluar.

Siempre hay que individualizar, amplía tu mente, la sentirás más amplia.

Ahora solo puedo dar pautas, ya comienzo a cumplirlas.

Es más fácil decir lo que no se debe hacer; y hacerlo también, ten cuidado.

Tu propósito, mantener la convivencia y las relaciones, no abandonar tus tareas.

Lo importante es unir, y a los demás como principio, tenemos que estar a su lado.

Se podría decir que hay otros espectros de la enfermedad, menos tipificados ej.

Sub-depresivos.

O ciclador rápido, arriba-abajo.

Idealización de la recuperación en tantas fases (controladas).

No queremos tener una etiqueta ¿por libre albedrío? ¿o por pura logia?

Y el Impacto de la familia ¿hasta dónde llega? ¿hasta dónde llega el choque esta diferencia?

Y ese miedo que aparece cada vez que la alteración se enfada. “No puede ser”, en mi casa somos “normales”.

Y el derbi del “normal” de la habitación, que ahora percibe los sonidos en estéreo, piensa que los pájaros del parque tienen otro idioma y no le darán ordenes, pero al final termina en las alcantarillas con persecución y todo, las ratas no chillan tanto, al menos que las pises.

Y la incompreensión de algunos familiares que se avergüenzan de nosotros, nos introduce en un panorama esperpéntico.

Deberíamos confiar más unos en los otros así:

- 1- Información compartida.
- 2- Mantener las rutinas, ayudarnos a confeccionarlas, horarios sueño y aseo consultarlo.
- 3- Tratamiento crear responsabilidades y comentar que esto es normal y que forma parte de nuestra vida y que no es un control forzado, solo es por tu mejora.
- 4- Si te habla trata de escucharle.
- 5- Detecta sus señales de recaída, actúa justo cuando se están produciendo los pródromos.
- 6- No se debe entrar en la disputa produces malestar y no se dejará ayudar.

Habla en clave de tranquilidad, buscando el momento, desde tu punto de vista. Esto siempre fortalece el interés de quien te está escuchando y aun intentándolo con toda nuestra intención las cosas no salen como lo deseamos, hay que seguir insistiendo en nuestros conflictos para que puedan terminar siendo solucionados al final.

No rechaces las subidas de energía pueden servirte en resoluciones que te superan.

Estos conflictos se pueden mejorar con profesionales, familia, amigos, lo dicho no te aísles del todo, creo que la falta de impulsos, deprime.

PERO, el estrés es uno de los factores que más nos desestabiliza.

Nuevas terapias:

A -Estimulación magnética

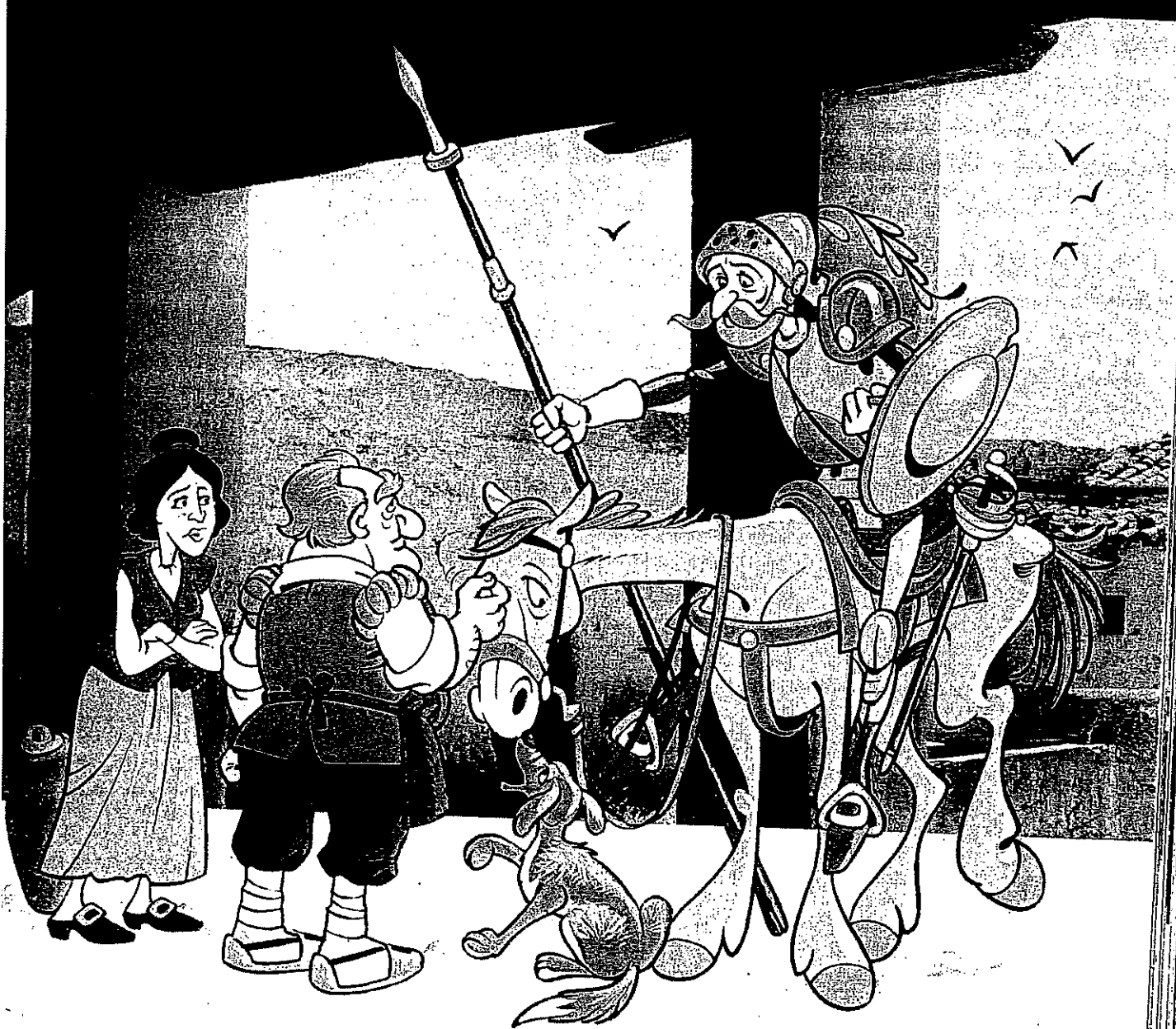
B -Cambio, de ritmos

C -Anota hoy, que no hacías, ayer.

Rita



41
Mariago M.



CAPÍTULO VII

Que trata de la asombrosa batalla que Don Quijote sostuvo con un rebaño de ovejas y carneros

Al día siguiente, caballero y escudero siguieron su camino hasta encontrar una venta, que, como siempre, Don Quijote creyó castillo.

Cuando llegaron los dos a caballo a la puerta de la venta, Don Quijote llamó al ventero, y con voz reposada le dijo:

—Señor alcaide, le agradeceré todos los días de mi vida su hos-

pitalidad en este suntuoso castillo.

El ventero, que ya estaba escarmentado de la gente que marchaba de su venta sin pagarle, con cierta socarronería, le dijo a Don Quijote:

—Señor caballero, no quiero que vuestra merced me agradezca nada. Sólo necesito que me pague el gasto que haga en mi venta, por adelantado.

C.A.



—¿Acaso esto es una venta?

—replicó Don Quijote.

—Y muy honrada —dijo el ventero.

—Pues lo siento —se excusó Don Quijote—, pero yo no puedo desobedecer a la Orden de los caballeros andantes, que jamás pagaron.

Y sin decir más, dio la vuelta a Rocinante y salió de la venta.

Sancho Panza dijo:

—Si mi señor no ha querido pagar, tampoco yo pagaré. Puesto que soy escudero de tan alto señor, la misma regla que prohíbe pagar a mi amo, me lo prohíbe a mí también.

—Pues ¡fuera de aquí! En hora mala, señor caballero y su escudero —gritó el ventero—. Que a mi casa, el que no paga no pasa.

Pero quiso la mala suerte del desdichado Sancho, que entre la gente que estaba en la venta se encontrasen algunos mozos alegres y juguetones, los cuales se acercaron al escudero y, apeándole del asno, le echaron sobre una manta y comenzaron a levantarlo al alto.

Los gritos de Sancho fueron tantos y tan fuertes, que llegaron a oídos de su amo, que ya se alejaba. Al reconocer la voz de su escudero, volvió Don Quijote a la venta, pero encontró la puerta cerrada. Se puso entonces a dar un rodeo, por ver si hallaba otra entrada. Y apenas llegó a la pared del corral (que no era muy alta) cuando vio a su escudero bajar y

subir por el aire.

No pudiendo ir en su ayuda, gritó Don Quijote a los que manteaban a Sancho. Pero ellos no cesaban en sus risas ni en sus obras, ni el volador Sancho cesó de quejarse, hasta que de puro cansados lo dejaron.

Una moza, viendo a Sancho Panza tan fatigado, se acercó a socorrerle con un jarro de agua fresca.

—Hijo, Sancho —le gritó su amo—, no bebas agua, que te matara.

—¿Se le ha olvidado a vuestra merced que yo no soy un caballero, y que esta agua fresca calmará un poco mis sobresaltos y mis sudores?

Después de beber el agua que le trajo la moza, le abrieron la puerta de la venta y salió de ella muy contento y al trote de su borrico.

Poco después, iban caminando por el campo caballero y escudero, cuando Sancho dijo:

—Mire vuestra merced, señor Don Quijote, que lo mejor sería, según mi poco entendimiento, que nos volviéramos a nuestra casa, dejándonos de andar de la Ceca a la Meca¹.

—¡Qué poco sabes, Sancho, de asuntos de caballería! —replicó Don Quijote—. Calla y ten paciencia, que llegará el día en que veas qué cosa tan honrosa es andar en este ejercicio.

En estos coloquios iban los dos, cuando vio Don Quijote que

por las tierras que andaban, que eran campos de rastrojos, y en la lejanía venía hacia ellos una grande y espesa polvareda. Volviéndose a Sancho, le dijo:

—Éste será el día de mi suerte, amigo Sancho. ¿Ves aquella polvareda que allí se levanta? Pues es un gran ejército que viene marchando.

—Dos deben de ser —dijo Sancho—, porque en aquella otra parte también se levanta una polvareda.

Volvió a mirarlo Don Quijote y vio que era verdad. Por lo que enseguida imaginó que eran dos ejércitos que venían a enfrentarse

en mitad de aquella llanura.

—Señor, ¿y qué hemos de hacer nosotros? —preguntó Sancho.

—¡Vaya pregunta! —dijo Don Quijote—. ¡Favorecer y ayudar a los menesterosos y desvalidos, naturalmente! Has de saber, Sancho, que el ejército que viene de frente lo conduce el emperador Alifanfarón, señor de la isla Trapobana. Y ese otro ejército que marcha a nuestra espalda es el de su enemigo Pentapolín del Arremangado Brazo, llamado así porque siempre entra en las batallas con el brazo derecho desnudo.



—Señor —dijo el escudero—, lo que vuestra merced dice, yo no lo veo; quizá sea todo otro encantamiento.

—¿Cómo dices eso? —respondió Don Quijote—. ¿No oyes el relinchar de los caballos, el tocar de los clarines, el ruido de los tambores?

—No oigo otra cosa —respondió Sancho—, sino muchos balidos de ovejas y carneros.

—El miedo que tienes —dijo Don Quijote—, te hace, Sancho, que no oigas ni veas lo que pasa. Y diciendo esto, dio espuelas a Rocinante, y con la lanza en posi-

ción de ataque, salió cabalgando como un rayo.

—¡Vuelva vuestra merced, que son carneros y ovejas lo que va a embestir! —gritó Sancho.

Pero ya el caballero había llegado hasta el rebaño y comenzado a alancear ovejas, con tanto coraje como si de veras fueran sus enemigos.

Los pastores que venían con la manada comenzaron a gritarle, pero viendo que no les hacía caso, cogieron las hondas y se pusieron a lanzarle piedras como puños.

Una de las piedras dio a Don Quijote, el cual, al verse malheri-



do, intentó cubrirse con la adarga, y antes que lo consiguiera llegó otra piedra y le dio en la cara tan de lleno, que se llevó de camino tres o cuatro dientes y muelas de la boca. Tales fueron los golpes, que el pobre caballero cayó de su montura.

Los pastores creyeron que le habían matado, así que, con mucha prisa, recogieron su ganado, cargaron las reses muertas, que pasaban de siete, y se fueron corriendo.

Viendo todo esto Sancho, y que ya los pastores se habían ido, se llegó hasta Don Quijote que seguía tendido en el suelo.

—¿No le decía yo, que se vol-

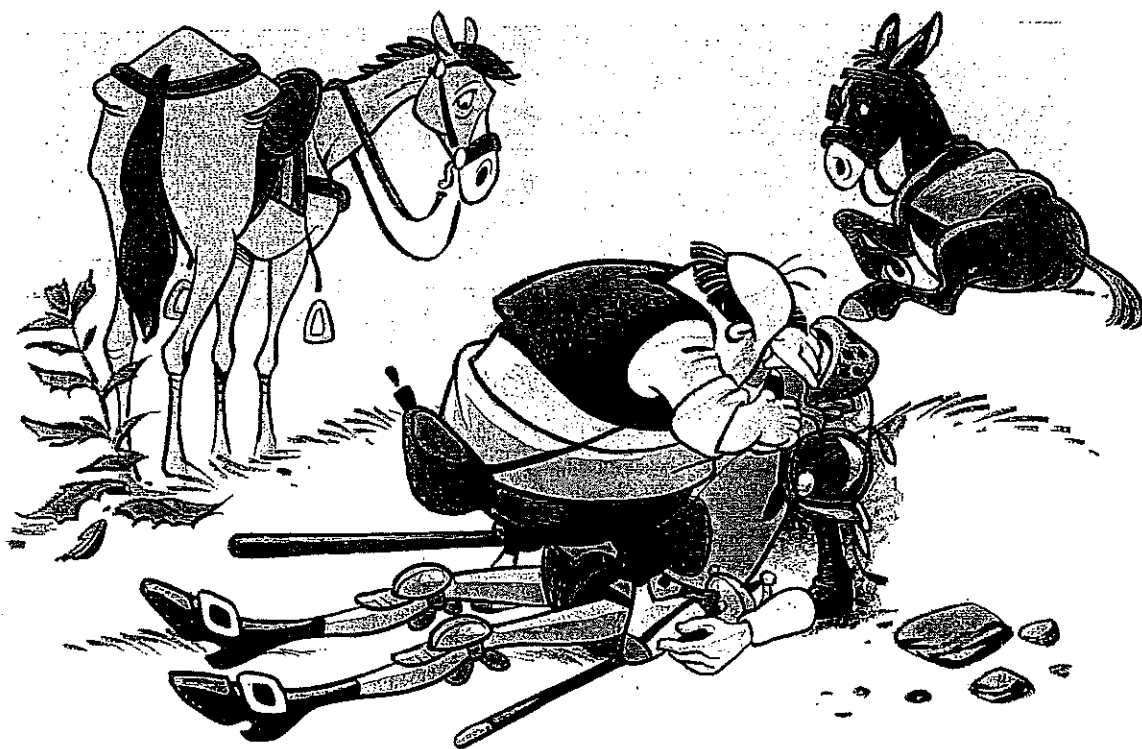
viese, que los que iba a atacar no eran ejércitos, sino manadas de carneros?

—Calla, Sancho —dijo Don Quijote con voz muy débil—, que ahora necesito tu ayuda; acércate y mira cuántas muelas y dientes me faltan, que me parece que no me ha quedado ninguno en la boca.

—¿Cuántas muelas tenía vuestra merced en esta parte?

—Cuatro, todas enteras y muy sanas —respondió Don Quijote.

—Pues ahora no tiene más que dos muelas y media. Y en la parte de arriba, ni media, ni ninguna, que está más lisa que la palma de mi mano.



¹ Ir de la Ceca a la Meca. Ir de un lado a otro sin una razón precisa. —² Alancear. Dar lanzadas, herir con la lanza. —³ Honda. Sencillo instrumento hecho con esparto o cáñamo que sirve para tirar piedras con violencia.

LA HABITACIÓN 205

El detective José Ramón era un hombre de mediana edad, con una mirada penetrante y una mente aguda. Había visto de casi todo en su historial, pero no estaba preparado para el suceso que estaba a punto de investigar.

Llegó al Hospital Gregorio Marañón, situado en la ciudad de Madrid, en una tarde de tormenta, minutos después de recibir un aviso de la Policía Nacional, de la que era colaborador habitual, sobre todo en los casos mas difíciles. Un enfermo había sido encontrado muerto, en la habitación 205 de la segunda planta del pabellón psiquiátrico. José Ramón, después de identificarse en recepción, se dirigió a la habitación, donde encontró al enfermo tendido sobre la cama, con el tubo del oxígeno enrollado al cuello. La escena era inquietante y José Ramón supo, en ese momento, que tendría que emplear todos sus recursos para resolver el enigma. Empezó hablando con los enfermos y los médicos del pabellón, pero nadie parecía saber mucho sobre el enfermo y su muerte. Sin embargo, uno de los enfermeros mencionó que la víctima fallecida había estado actuando de una manera rara, en los días anteriores a su muerte. José Ramón decidió indagar más a fondo y descubrió que la víctima había sido ingresada en el psiquiátrico hacía varios meses, después de ser diagnosticado de una esquizofrenia grave de difícil pronóstico y sin curación. Sin embargo, el detective José Ramón sospechaba que había algo más detrás de la muerte del enfermo. Mientras José Ramón estaba investigando la escena del crimen, tuvo una conversación con una de las enfermeras del pabellón psiquiátrico. La enfermera se llamaba Ana, y había estado trabajando en el pabellón durante varios años, y había desarrollado una gran empatía con los enfermos. Esta enfermera fue la que le dijo al detective José Ramón que el paciente que había muerto era uno de los que un tal Doctor Miguel Ángel había estado tratando de una manera "especial". José Ramón se quedó pensativo y le preguntó a Ana que quería decir "de manera especial". Ana dudó antes de responder y le dijo: "El Doctor Miguel Ángel tiene una forma de tratar a sus pacientes que es diferente". La conversación con Ana había sembrado la duda en su mente y decidió seguir investigando. Efectivamente averiguó que el El Doctor Miguel Ángel era un psiquiatra con una reputación dudosa y que, en su pasado, había varias incógnitas. Después de un largo e intenso trabajo, averiguó que el Dr. Miguel Ángel había estado utilizando métodos experimentales en sus

pacientes, incluyendo el uso de drogas y la aplicación continuada y repetitiva de "electroshock". José Ramón sospechaba que el Doctor Miguel Ángel había ido demasiado lejos con el enfermo, y que la muerte había sido el resultado de un tratamiento negligente. Pero cuando el detective fue a interrogar al Dr. Miguel Ángel encontró una nota en su despacho que decía: "La verdad es demasiado peligrosa para ser revelada". José Ramón había encontrado al culpable, pero no podía probarlo. La muerte del enfermo anónimo permanecería como un misterio.

En la habitación 205 de la segunda planta del pabellón psiquiátrico del hospital Gregorio Marañón, el cuerpo del enfermo permanecía tendido sobre la cama, con el tubo del oxígeno enrollado al cuello. En la cabeza llevaba un gorro en forma de cucurucho donde podía leerse en espiral: "NI ESTOY LOCO NI SOY UN SUICIDA". La nota parecía ser un recordatorio de que la verdad nunca se conocería, y que el enfermo anónimo había muerto sin que nadie le escuchara.

Carlos Rosique





EL TRUCO DE LA ZANAHORIA

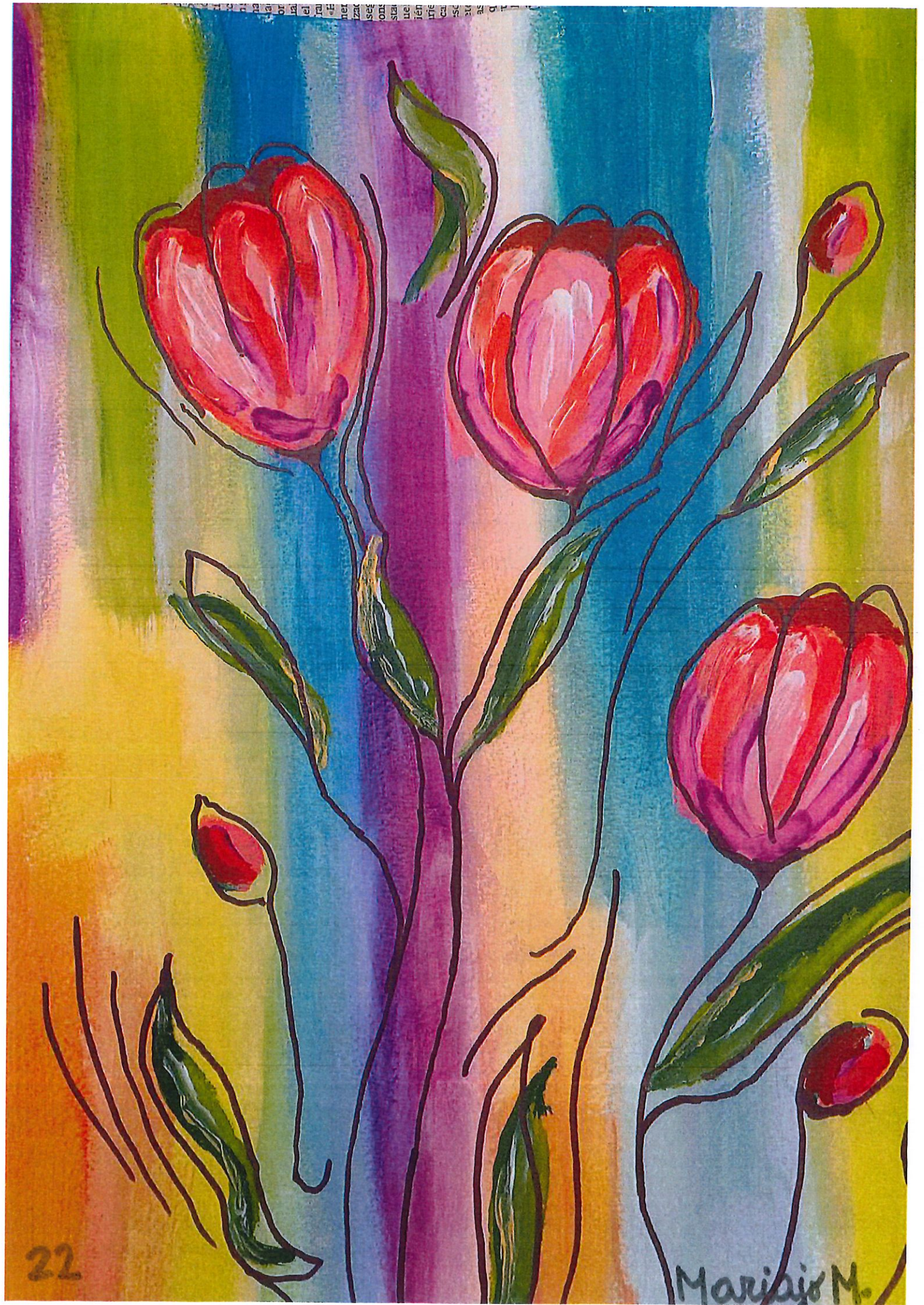
En tretas a remolque, sin convencimiento,
y engatusan hipnóticas con premios
haciéndose visibles obnubilando
para que se ande y la rueda no pare.

Andando para conseguir bienestar...
y difícil está para poderlo alcanzar,
manejados por corruptos e ineptos
y los señores de los dineros.

Sufriendo las consecuencias
de tanto ladroncio, malversación,
y mala gestión... de los señores del poder
que por lo único que luchan es por su interés:

Sin ver salida a tamaño desaguisado
y bailando al son que tocan,
desengañados con mucha preocupación
nos queda el recurso del pataleo.

Javier Eguíluz



Tirando amapolas

La última, anoche cayó
aquí su drama con cuento
tronchó la vuelta torcida
sin cariño dedicación,
con mucho más tu esfuerzo,
apenas rozas, surgió dolor
fascinante tan rapado
a la aventura abierta,
siempre tenido en acierto
como debes establecer.

Ahora ese mañana,
pasando conmigo retos,
la comodidad encasta
si has robado maestría
con amistad sin ombligo
para perturbarnos los dos
es más fácil convencidos
solo quiero estar fuerte
dentro de la imaginación
hace que crezca mi nivel
contando no volver atrás
anula mi falta de energía.

Ahora conozco tu voraz
melancolía, como se pega
sin apenas dejar ver
tu gran intimidad vista
a través de ojos muertos
que crecen en utilidad
tu empeño de irrumpir
hasta el fondo del telón,
no rayes alfombras de lana,
nos quedaremos tiesos,
añicos, pinchos sangraran.

Tanto que los dientes babean
manchar el suelo de pistas
las huellas, mar calla huida,
quiero ir lejos sin sombra,
recupero su mucho frío
al día esta luz da fuerza
ya la muerte está cerca
organiza ceras de piedad
no viene a cuenta, caerás
en picado, la pirámide
resbala, tu honor final.

Rita Gutiérrez Galán



EL AMOR NO ES DOLOR.

VUELA.

PROGRAMA DE ATENCIÓN
PARA ADOLESCENTES
VÍCTIMAS DE VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER.



ESCANEA ESTE QR PARA
ERRADICAR LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
EN LAS VIDAS DE LAS ADOLESCENTES

Mariayo M.





Mariago M.

2026

FEBRERO

DOM. LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO

	 Llena 1	 Menguante 9	 Nueva 17	 Creciente 24		1 S. Severo
5	2 Ntra. Sra. Candelaria	3 San Blas	4 S. Andrés C.	5 Sta. Águeda	6 S. Pablo Miki	7 San Moisés
6	9 Sta. Apolonia	10 Sta. Escolástica	11 Ntra. Sra. Lourdes	12 Sta. Eulalia	13 S. Benigno T.	8 S. Jerónimo E.
7	16 San Elías	17 Martes Carnaval	18 Miércoles Ceniza	19 San Gabino	14 San Valentín	15 Carnaval
8	23 S. Policarpo	24 San Sergio	25 San Donato	20 S. Nemesio	21 S. Pedro Damían	22 Sta. Leonor
9				26 San Néstor	27 S. Baldomero	28 Día Andalucía



Notas: _____



BIPOLAR



EPE

COLABORA CON NUESTRA REVISTA INTERNA
EQUIPO REDACTOR:

José Ramón Junyent

Rita Gutiérrez Galán

Mariajo Mamajón

Mari Carmen Leal

Asociación Bipolar de Madrid
C/ Santa María de la Alameda, 11
28002 Madrid
asocbipolar.com
e-mail: info@asocbipolar.com

