

ESPACIO
PARA LA
ESCRITURA

MAYO 2026



E P E

C. Lopez



Asociación Bipolar
de Madrid

Mayo 2026

ÍNDICE EPE

Portada Carmen Compans

Actividades ABM	2
Premio UMASAM Relato Breve	5
Amor - Mari Carmen	6
Poemas - Mari Sol Lorenzo	8
El sonido del silencio - Javier Eguilaz	11
Pinturas - Carmen Compans	12
Poema - Maria José Gonzalez	14
El abuelo - Carlos Rosique	17
Escribir consuela - Javier Pereda	18
Pinturas - Helena	19
El profeta - José Ramón Junyent	21
Carta de una madre a su hijo - Lucía Micó	25
Fuck War - Eduardo Galeano	26
El quijote - M.C.F	27
Una separación - Porma y ensayo - Rita	35
Varios Consejos - Mariajo	38
Calendario	41



ACTIVIDADES PRESENCIALES MAYO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

TALLER DE SEXUALIDAD

AFECTADOS
(EIDER, PSICÓLOGA)

LUNES
11:00 A 12:30



GRUPO DE APOYO JÓVENES

AFECTADOS
(LAURA, PSICÓLOGA)

LUNES
18:00 A 19:30



DESDE OTRO ÁNGULO

AFECTADOS
(MARTA, PSICÓLOGA)

MARTES
11:30 A 13:00



ESTIMULACIÓN COGNITIVA

AFECTADOS
(JULIA)

MARTES
17:00 A 18:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(JULIA)

MARTES
18:00 A 19:30



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(CRISTINA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES
12:00 A 13:00



INTELIGENCIA EMOCIONAL

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES
11:00 A 12:00



GRUPO DE APOYO ADULTOS

AFECTADOS
(CARLOTA, PSICÓLOGA)

JUEVES
12:00 A 13:30



PSICOEDUCACIÓN

AFECTADOS
(MATEO, PSICÓLOGO)

JUEVES
17:00 A 18:00



ACTIVIDADES VÍA ZOOM MAYO 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 ADULTOS

AFFECTADOS

(CARLOTA, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

12:00 A 13:00



GRUPO AFFECTADOS Y FAMILIARES

AFFECTADOS/FAMILIARES

(USUE, PSICÓLOGA)

MIÉRCOLES

17:00 A 18:00



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



ACTIVIDADES OCIO Y TIEMPO LIBRE MAYO 2026

TODAS LAS ACTIVIDADES REQUIEREN INSCRIPCIÓN PREVIA

“ENTRE LÍNEAS Y EMOCIONES”

AFFECTADOS/FAMILIARES

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



PINTURA

AFFECTADOS/FAMILIARES

APUNTATE ANTES DE VENIR

JOSÉ RAMÓN
JUEVES

18:00 A 19:00



BIBLIOTECA

RITA

AFFECTADOS/FAMILIARES
MARTES, MIÉRCOLES Y
JUEVES



BUZÓN DE SUGERENCIAS

APUNTATE ANTES DE VENIR

AFFECTADOS/FAMILIARES
ROSA, PSICÓLOGA
MENSUAL



XI PREMIOS UMASAM

RELATO BREVE

INSCRÍBETE HASTA EL 10 DE JUNIO

Temática:
Compartimos
vulnerabilidad,
defendamos nuestra
salud mental

Bases del concurso en:
www.saludmentalmadrid.org



Gana hasta
300€

5



@SALUDMENTALCM

Proyecto subvencionado por:



MADRID

Amor.

Nadie puede vivir sin amor, al menos eso dicen y seguramente será verdad, la falta de este elemento hace que la vida pierda sentido y sin embargo normalmente confundimos este término y lo enredamos con muchos otros, necesidad, apego, protección, preocupación, deber, realización y un largo etc., cuando no hay nada más alejado de la realidad, el amor es un sentimiento que va unido a la felicidad y ya está, es sencillo, nace del corazón y no tiene razonamiento, es expansivo, contagia, es sin lugar a dudas el sentimiento más maravilloso que tenemos pero que pocas personas lo saben manifestar sin vicios.

El amor es lo contrario al egoísmo, aquí siempre hay problemas pues se confunde el termino de amor a uno mismo, con egoísmo y es algo que no tiene que ver, el egoísmo es miedo y el amor es aceptación, somos egoístas cuando nos sentimos inseguros, insatisfechos, poco valorados, etc., esto hace que queramos ser necesarios, que acumulemos, que sobresalgamos, que odiamos, y el no conseguirlo nos hace desgraciados y pensemos que no somos amados, cuando en realidad lo que ocurre es que usted no se ama así mismo y depende de la calificación de los demás. Si se ama a usted mismo no necesita de la aprobación de nadie, con la suya basta. Si está contento con lo que hace, con lo que dice, con cómo se comporta y eso no entra en conflicto con su interior, con el ser, usted se ama, se valora y puede dar amor porque lo tiene, nadie da lo que no tiene y cuando lo intenta el resultado es que es mentira, da otra cosa, lo sustituye y en el amor no hay sustitutos o amas o mejor es que seas indiferente pues el engaño causa estragos, dudas, celos, el afán de dominio, falta de libertad..., y así surge el descontento entre las dos partes y una constante lucha, que es el denominador común de las parejas de hoy en día.

Cuando amas de verdad te entregas, das, aflojas, distiendes, confías, ayudas, apoyas....., sin buscar nada a cambio. Si buscas en tu corazón seguro que encuentras algún momento de tu vida con ese sentimiento, quizá fue con tus padres, con tus hijos, con un amigo, quizá con tu pareja, en que has tenido esa sensación de plenitud, de felicidad (si encuentras esa sensación todo será más fácil) Dar sin esperar nada a cambio, dar por ver feliz a la persona que amas. No importarte ni tu seguridad, ni tu felicidad, ni tu salud, solo la de la persona amada. Normalmente nos han educado para que esperemos un beneficio o todos los beneficios y así el dar se convierte en un trueque, yo te regalo esto pero tú estás conmigo, si te pago el colegio, tú me sacas buenas notas, si te doy de comer, tu me obedeces, si yo te invito a comer, tú me invitas al cine....., y parece que esto sea un dar para recibir y todos tan contentos, yo me beneficio y tú te beneficias. Pero eso no satisface nada interiormente y así la mujer que se casa para que la mantengan no es feliz, el hombre que da sus posesiones por satisfacer el apetito sexual se siente vacío y los padres que lo que dan a sus hijos es para que estos les reconozcan sus desvelos y se lo paguen en su vejez seguro que se estrellan. Y es que en el amor no hay recibo que valga y todo lo que estáis dando bajo esas condiciones no es amor es interés más o menos altruista pero interés. Y así con todas nuestras relaciones, si no me devuelven lo que espero, yo me disgusto y dejo de dar o doy de mala gana.

También existe la creencia de que porque doy cosas materiales amo mucho y se piensa en esta sociedad que tenemos tan materialista que a mis hijos los quiero mucho porque tengo que ganar mucho dinero para que se eduquen, lleven buenas prendas de vestir y

sean admirados por ser mis hijos, pero que no me molesten, o que yo también tengo derecho a trabajar y tener un prestigio y que me valoren y que vean lo que he conseguido y bla, bla, bla., sin darnos cuenta que los niños no entienden de materialismo, no entienden de educación no entienden de acumular y si tienen muchos sentimientos, saben cuando estorban, cuando piensas en otras cosas, cuando les cambias cosas por amor y cuando das excusas en vez de dar tu tiempo, ellos lo único que quieren es estar con su madre o con su padre pues para ellos es lo único que existe en todo el universo., y si no me creéis tomaros el tiempo de observarlo, veréis como al final me daréis la razón, solo hay un tipo de niños felices en este mundo y son los que de verdad son amados sin condiciones, los que sus padres adoran y ríen con ellos y juegan con ellos y están con ellos, da igual en una choza o en un palacio en una montaña o en el mar, en un país o en otro, el caso es que el niño se sienta querido y no sienta que su padre esta agobiado por su trabajo, por su salario, por su coche, y que el tiempo que le dedique a él, sea incapaz de desconectar y lo haga por mero sentido del deber, así los niños sienten que lo está haciendo con desgana y que en cuanto pueden los dejan al cuidado de otras personas, por lo que los críos no se sienten queridos, ni tranquilos, ni a salvo y empiezan a pensar que son feos o molestos o que no hacen las cosas suficientemente bien y que por eso sus padres no les quieren, o que el cariño se trueca por regalos y se convierten en lo que desgraciadamente vamos abocados sin remedio en un mundo materialista que ha dejado de lado lo más importante que tenemos: el Amor..

Así es que póngase manos a la obra y empiece por usted mismo, comience a valorarse, a aceptarse, a quererse. Usted no es menos que otros, simplemente es distinto y eso hace que su valor sea ya incalculable, no estamos hechos en serie, luego lo que vale para uno no tiene que valer para todos y eso es lo que nos han estado enseñando desde pequeños que cada persona tiene que llegar a ser algo que no es y esto le trae frustración, crítica y miedo, miedo a no ser valorado por los demás; padres, amigos, o sociedad, y así se crece en lucha, una lucha entre lo exterior y lo interior, entre lo que me gusta y lo que me conviene, entre tú y tus padres, que lo único que genera es malestar y disgustos, así que ahórreselo y haga lo que quiera, lo que de verdad desea y no se preocupe de lo que los demás piensen, usted para sí mismo es lo único que importa y es necesario que encuentre su paz, su tranquilidad, su felicidad y solo lo lograra estando de acuerdo consigo mismo, no tenga conflictos con su ser interno y esto se consigue haciendo en todo momento lo que uno quiere, siempre que no perjudique a nadie, es la única regla. Olvídense de los miedos, solo tienen miedo los niños y atrévase a ser mayor, a tener sus propios juicios, a ver que es lo que de verdad quiere, sin importarle ni su padre, ni su madre, ni la sociedad, ni la religión, ¡nadie, solo cuenta su opinión!, ya es mayor. Puede pedir consejo, pero las decisiones solamente las toma usted y por eso usted es el importante. Se ha acabado la etapa de ser dependiente, usted necesita crecer, ya no necesita del amor de los demás, solo necesita de su propio amor y una vez lo haya conseguido, este amor se extenderá hacia todo lo que le rodea inundándolo y haciéndole sentir la persona más maravillosa del universo.

Algunas fuentes de inspiración para el amor son la meditación, la belleza, la alegría, la generosidad, los hijos..., con ellas puede llegar a entender como es el amor y lo bien que se siente experimentándolo, pero el amor del que yo hablo solo hay uno, es todo o nada es un sentimiento de unión con todo lo creado, que hace que sea feliz con independencia de todos los condicionamientos externo. Búsquelo, no le defraudará.

M. Carmen

Tus ojos soñolientos hablan en la noche
de amarga dulzura
tu boca desea otra boca
vacía de palabras
y tu cuerpo busca otro cuerpo
de niebla y agua
como un fantasma buscas
por la noche
 boca
 cuerpo
 y palabras
y despertando al día
 tus ojos callan.

Como sombras perdidas
entre nubes de polvo
como bramidos en la noche gris
de mis días
va mi cuerpo por tu cuerpo solo.
Tus ojos
ojos tristes, melancólicos
 perdidos
en una infinidad, miseria
imagen desgastada de repetir el eco
de voces ausentes,
que el viento azotando con fuerza
el desgastado abdomen
lo convierte en tierra.
Quejumbroso grito de adorador de piedras
palpitando en la nada del vacío ausente
y el placer perdido,
entre la tierra negra de mis noches.



EL SONIDO DEL SILENCIO

Ese sonido del silencio
en su sordez inquietante
y ecos mudos,
siempre expectante al después,
donde los minutos se comen a los segundos
y las horas a los minutos
cuando los pasados vuelan deprisa
y los después se quieren inventar
sin contar con ese presente adormecido
que se resiste al cambio,
entre nubes que se disipan
camuflándose en la noche sin luna.
Atrapa, asfixia...en su mudez.
Es cuando este poeta se refugia en su alma
buscando estrellas que desvelen caminos
en recónditos infinitos,
y les reclama destellos
que iluminen su pluma condenada a la sequía,
y en su sed desesperada de lluvia
se los roba furtivamente
a ese firmamento caprichoso
que los quiere dar a cuentagotas

Javier Eguílaz





C. Cooper
13

**Padre que un día me diste la vida
Hoy, la tuya se me va entre los dedos
Ley de vida, lo sé
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 alla
Dondequiera 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 seran uno.
Padre, donde quiera que estes
Escucha mi llanto y da consuelo
A mi alma.
Padre, donde quiera que estes
Vigila mis pasos aun torpes
En esta vida,
Susurrame al oido tus consejos
Cuando este perdido y
No dejes de arroparme en las
Noches oscuras, donde los
Sueños se mezclan con mis dudas.**

Amigos.....
compañeros de viaje,
senderos comunes y
diferentes nos unen,
vericuetos de la vida
juegos del destino que
se ríe, girando y girando
La rueda de la vida.

**Gracias por vuestro amor
y apoyo,
por llorar conmigo
por reír conmigo,
por soñar conmigo,
por estar ahí
cuando tanto lo necesito.**

**Por sentir que no estoy sola y perdida,
en este camino.
por compartir conmigo vuestros
miedos, vuestras penas y desconciertos,
vuestras dudas y consejos.**

**Por sentir que vuestras manos
me levantarán si caigo.
Por sentir esa unidad que
tanto nos falta y que calma
el vacío que sienten nuestras almas.**

**Por sentir vuestro corazones
latiendo al unísono,
manos unidas,
caminos distintos que a la vez...
se entrelazan por los juegos
del destino.**

**Senderos distintos
que nos llevarán al final
al mismo sitio.**

**Algunos de nuestros amigos
ya nos han dejado,
con pena en el corazón
su partida lloramos,
y con pena en el corazón lloramos,
con los seres queridos
que a aquí han dejado.**

**Todos unidos rezamos
Por sus almas.**

Y ellos...

**Aunque nosotros no lo
Sabemos....**

**Cuando la noche nos cubre
con su manto negro,
y la suave brisa se desliza
en nuestros sueños,
Nos susurran al oído
Palabras de cariño y consuelo.**

**A vosotros mis amigos,
mis compañeros,
mis dulces viajeros,
Vallan mis palabras de amor
y agradecimiento.**

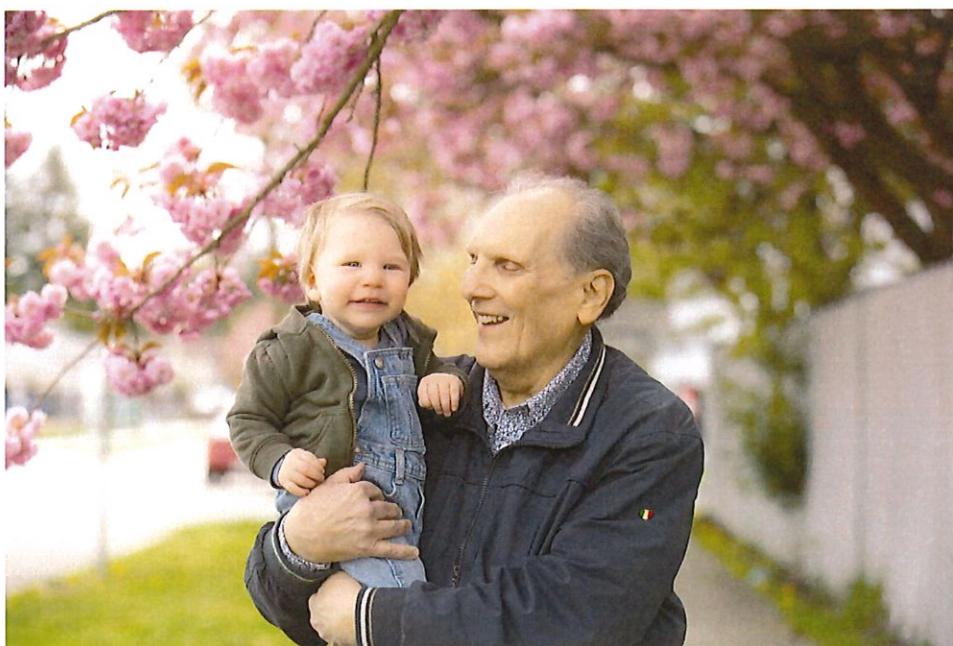
EL ABUELO

El niño no paraba de llorar a pesar de que había tomado un biberón hace apenas un cuarto de hora. El abuelo mecía la cuna mientras miraba fijamente al bebe, y el bebe le miraba fijamente a los ojos con cara de sorpresa, como si fuera la primera vez que le veía. “Run, Run” duérmete niño duerme ya, “Run Run” no paraba de repetir el abuelo sin conseguir que el bebe dejara de llorar.

Un año después de su nacimiento, el abuelo solía leerle un cuento al niño para conseguir que se durmiera. “guelo” “guelo” repetía insistentemente el niño, como pidiéndole que volviera a leer el cuento de Caperucita. “conta” “conta” decía el niño hasta que caía cansado de sueño y se dormía.

Ya había cumplido los dos años cuando empezó a balbucear algunas frases: “mama querro leche” “mama querro leche” le decía a su madre cuando, como niño pequeño que era tenía hambre. Ya había empezado a ir a la guardería y seguía llorando cada vez que su madre le dejaba con los otros niños, pero al rato se calmaba y empezaba a jugar con sus compañeros, gateando por el suelo.

Carlos Rosique



ESCRIBIR CONSUELA

Cada día es un reto en el que lucho contra esta melancolía bipolar que tantas veces me aplasta y agota, donde el lenguaje, la escritura y la música actúan como una forma de salvación casi permanente en la soledad de mi cuarto.

Tengo una deuda entonces con las palabras, porque desde que me diagnosticaron esta enfermedad en 1981, con solo veinte años, no han parado de auxiliarme y ayudarme.

Quisiera manejarme mejor con la sintaxis pero acepto lo que soy, un modesto escritor que ha hecho de contar pequeñas historias la mejor armadura contra las depresiones.

Escribir consuela, entonces, en una enfermedad complicada y difícil que tantas veces me deja además fuera de combate dentro de mi propia mente.

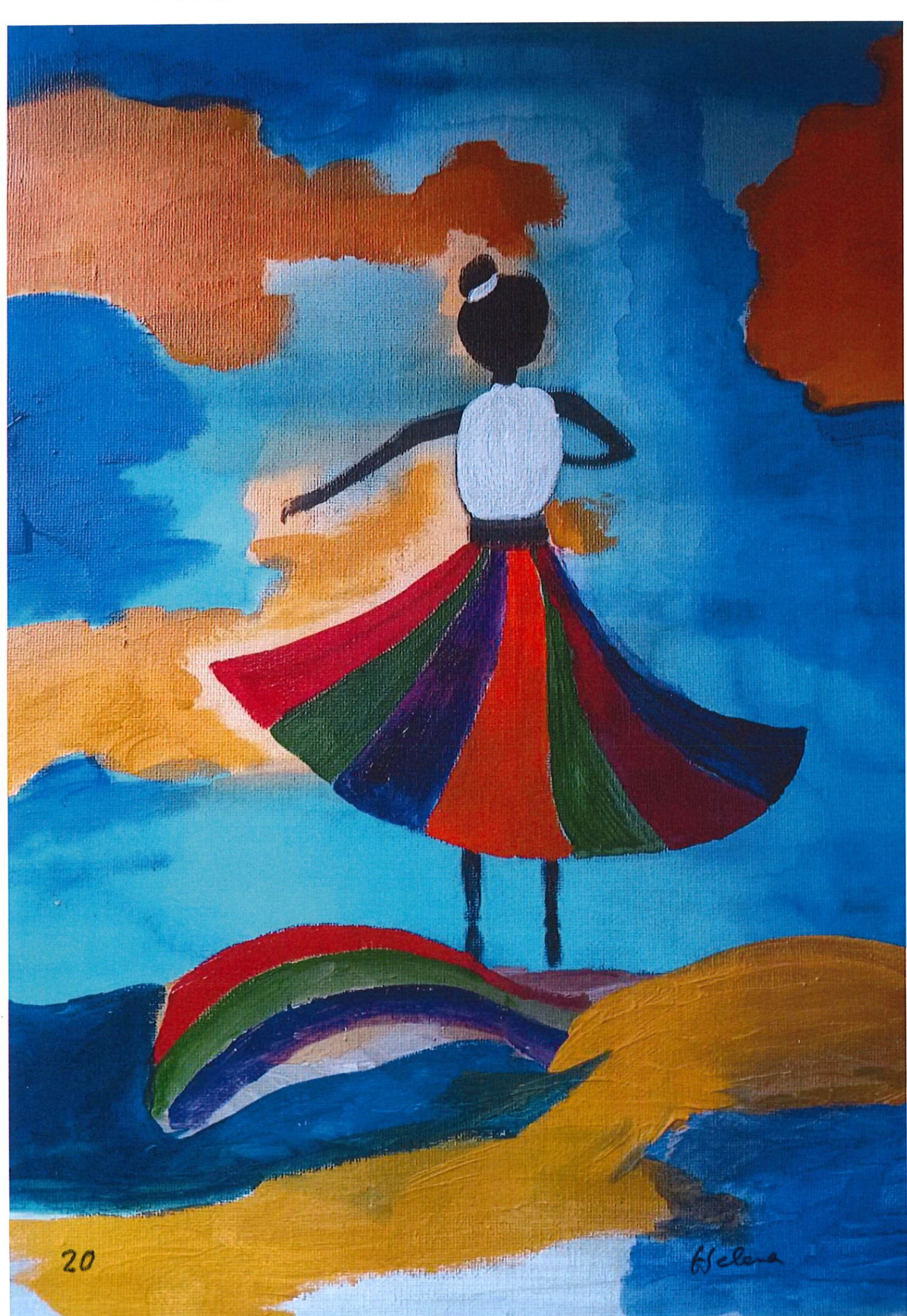
Una eminencia de la psiquiatría y magnífica persona que tanto influyó en mi vida, el doctor Francisco Ferre Navarrete, me animaba hace ya tiempo a que escribiera todos los días con resolución y entusiasmo, porque eso me ayudaría a combatir el trastorno bipolar.

También mi padre, ya fallecido, desempeñó un papel decisivo a la hora de estimular mi vocación literaria.

Javier Pereda



Helena 19



— EL PROFETA —

ASI COMO SUBE HASTA VUESTRAS COPAS Y ACRICIA VUESTRAS MAS FRAGILES RAMAS
QUE TIEMBLAN AL SOL.

TAMBIEN PENETRARA HASTA VUESTRAS RAICES Y LAS SACODIRA DE SU ARRAGO A LA
TIERRA.

COMO GAVILLAS DE TRIGO, OS APRIETA CONTRA SU CORAZON.

OS A PALEA PARA DESUODAROS.

OS TRILLA PARA LIBERAROS DE VUESTRA PAJA.

OS MUELE HASTA DEJAROS BLANCOS.

OS AMASA HASTA DEJAROS LIVIANOS,

Y LUEGO, OS METE EN SU FUEGO SACRADO, Y OS TRANSFORMA EN PAN
MISTICO PARA EL BANQUETE DIVINO.

TODAS ESTAS COSAS HARA EL AMOR POR VOSOTROS PARA QUE PODAIS
CONOCER LOS SECRETOS DE VUESTRO CORAZON, Y CON ESTE CONOCIMIENTO
OS CONVIRTAIS EN EL PAN MISTICO DEL BANQUETE DIVINO.

PERO SI EN VUESTRO TENDR SOLO BUSCAIS LA PAZ DEL AMOR Y EL PLACER
DEL AMOR.

ENTONCES MAS VALE QUE CUBRAIS VUESTRA DEHNDEZ Y SALGAIS
DE LA ENA DEL AMOR.

PARA QUE ENTREIS EN EL MUNDO CARENTE DE ESTAS COSES, DONDE
REIREIS, PERO NO TODAS VUESTRAS RISAS, Y LLORAREIS PERO NO TODAS
VUESTRAS LAGRIMAS.

EL AMOR SOLO DA DE SI Y NADA RECIBE SINO DE SI MISMO.

EL AMOR NO POSEE, Y NO SE DEJA POSEER.

PORQUE EL AMOR SE BASTA A SI MISMO.

CUANDO AMAIS NO DEBEIS DECIR « DIOS ESTE EN MI CORAZON »
SINO « ESTOY EN EL CORAZON DE DIOS ».

Y NO PENSEIS QUE PODREIS EL CURSO DEL AMOR, PORQUE EL
AMOR, SI OS HALLA DICHO, DIRIGIRA EL VUESTRO CURSO.

EL AMOR NO TIENE MAS DESEO QUE EL DE ALCANZAR SU PROMETIDO.

PERO SI AHAIS Y HAREIS DE TENER DESEOS, QUE SEAN ASES I

DE DILUIR LOS EN EL AMOR Y SER COMO UN ARROYO QUE

EL PROFETA

59

QUE CANTA SU MELODIA EN LA NOCHE.

DE CONDUCIR EL DOLOR DE SENTIR DEMASIADA TERNURA.

DE SER HERIDO POR LA COMPRESION QUE SE TIENE DEL AMOR;

Y DE SANGRAR DE BUENA GANA Y ALEGREMENTE.

DE DESPERTAR AL ALBA CON UN CORAZON A LADO Y DAR GRACIAS
POR OTRA JORNADA DE AMOR;

DE DESCANSAR AL MEDIO DIA Y MEDITAR SOBRE EL EXTASIS
DEL AMOR;

DE VOLVER A CASA AL CREPUSCULO CON GRATITUD,

Y LUEGO DORMIRSE CON UNA PLEGARIA EN EL CORAZON POR EL
BIENAMADO, Y CON UN CANTO DE ALABANZA EN LOS LABIOS.

ENTONCES ACHILTO HABLO DE NUEVO Y DICO: ¿Y QUE NOS DICES DEL
MATRIMONIO, MAESTRO? Y EL RESPONDIÓ DICIENDO: HABEIS NACIDO

JUNTOS Y JUNTOS PERMANECERIS PARA TODO TIEMPO SIEMPRE.

JUNTOS ESTAREIS CUANDO LAS ALAS BLANCAS DE LA MUERTE
DISPERSEN VUESTROS DIAS.

SI JUNTOS PERMANECERIS EN LA SILENCIOSA MEMORIA DE
DIOS.

PERO QUE HAYA ESPACIOS EN VUESTRA COMUNION,

Y QUE LOS VIENTOS DEL CIELO DANCIEN ENTRE VOSOTROS.

AMADOS UNO AL OTRO, PERO NO HAGAIS DEL AMOR UNA TRABA;

QUE SEA MAS BIEN UN MAR BULLENTE ENTRE LAS PLAYAS
DE VUESTRAS ALMAS.

LLENADOS LAS COPAS EL UNO AL OTRO, PERO NO BEBAIS EN UNA
SOLA COPA.

COMPARTID VUESTRO PAN, PERO NO COMAIS DEL MISMO TAZO.

BAILAD Y CANTAD JUNTOS Y SED ALEGRES, PERO PERMITID

QUE CADA UNO PUEDA ESTAR SOLO, AL IGUAL QUE LAS ZUERBAS
DEL LAUD ESTAN SEPARADAS Y NO OBSTANTE, VIBRAN EN LA
MISMA ARMONIA.

DAD VUESTRO CORAZON, PERO NO LO ENTRENEDOS EN HISTORIA

- EL PROFETA -

69

YA QUE SOLO LA MANO DE LA VIDA PUEDE GUARDAR VUESTROS
CORAZONES.

VIVID JUNTOS, PERO TAMPOCO DEMASIADO PROXIMOS; YA QUE LOS
PICARES DEL TEMPLO SE ERICEN A DISTANCIA, Y LA ENUNA Y EL CLAROS
NO CRECEN A LA SOMBRA UNO DEL OTRO.

Y UNA MUJER QUE LLEVABA UN NIÑO EN LOS BRAZOS DIO:

HABLEMOS DE LOS HIJOS.

Y DIZO EL:

VUESTROS HIJOS NO SON VUESTROS HIJOS.

SON LOS HIJOS Y LAS HIJAS DEL ANSIA DE LA VIDA POR SI MISMA.

VIENEN A TRAVÉS VUESTRO, PERO NO SON VUESTROS.

Y AUNQUE VIVAN CON VOSOTROS, NO OS PERTENEZCAN.

PODEIS PARCES VUESTRO AMOR, PERO NO VUESTROS PENSAMIENTOS, PORQUE
ELLOS TIENEN SUS PROPIOS PENSAMIENTOS.

PODEIS ABRICAR SUS CUERPOS, PERO NO SUS ALMAS, PUES SUS ALMAS
HABITAN EN LA MANSION DEL MAÑANA, QUE VOSOTROS NO
PODEIS VISITAR, NI SI QUIERA EN SUEÑOS.

PODEIS ESFORZAROS EN SER COMO ELLOS, PERO NO INTENTÉIS
HACERLOS A ELLOS COMO A VOSOTROS.

YA QUE LA VIDA NO RETROCEDE, NI SE DETIENE EN EL AYER.

SOIS LOS ARCOS CON LOS QUE VUESTROS NIÑOS, CUAL FLECHAS
VIVAS SON LANZADOS.

EL ARQUERO VE EL BLANCO EN EL CAMINO DEL INFINITO,
Y EL CON SUPODER, OS TENDERA, PARA QUE SUS FLECHAS
PUEBAN VOLAR RAPIDAS Y CEJOS.

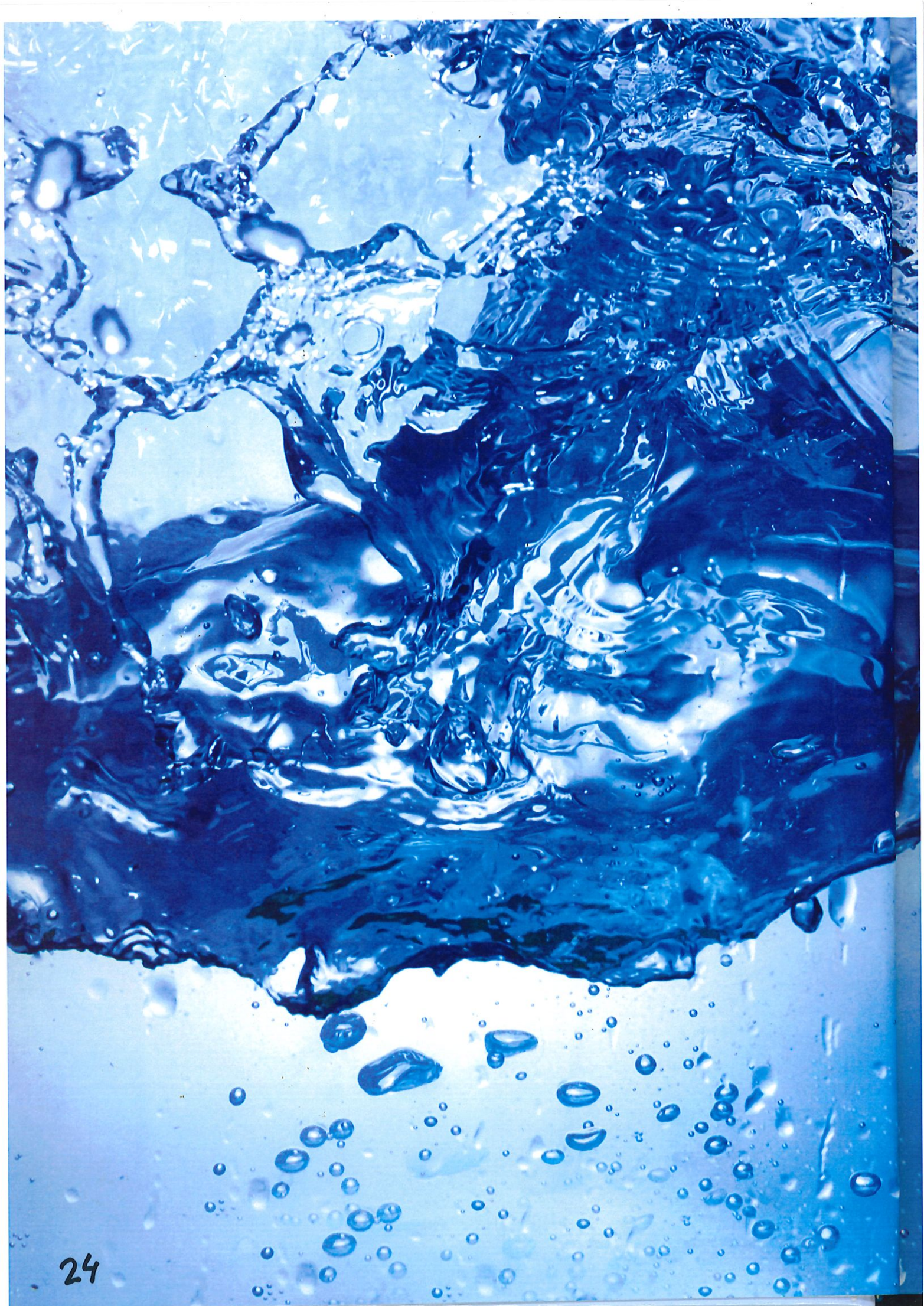
QUE LA TENSION QUE OS CAUSA LA TIANG DEL ARQUERO SEA
VUESTRO GOZO, YA QUE ASI COMO EL MIA LA FLECHA QUE VUELA,

AMA TAMBIEN EL ARLO QUE PERHA NECE INMOVIL.

ENTONCES UN HOMBRE RICO DIO: HABLEMOS DEL DAR.

Y EL RESPONDO:

POCO PAIS SI SOLO PAIS DE VUESTROS BIENES. DASS DE VERBAND



CARTA DE UNA MADRE A SU HIJO

Si quieres hablamos de la liberación de las hormonas³ y de los neurotransmisores, función eléctrica. Y así comprendes que mente y cuerpo van conjuntamente. Hasta formarse así la personalidad; no va una por un lado y otra por otro, sino que se van formando conjuntamente la mente humana. («Película ser libro», de una gaviota), que pagita a pagita, va construyendo su nido, hasta que se forme entero. Yo comprendo tus ANSIAS DE VOLAR pero yo quiero comprender esto, "TE QUIERO, como el mar a las olas, Neptuno a las sirenas o el peregrino a su dueño, TE ADORO, siempre TE ADORARE".
Tu, ya tienes formada la personalidad.
Te quiero demasiado para comprender TUS ANSIAS DE VOLAR del NIDO.

Y te sigo queriendo, como el timbre que llama a la puerta o la puerta llama al timbre - y así como Alicia en el País de las Maravillas, llama al Conejo Blanco → Yo te amo y te amaré siempre que pueda y un beso de Mamá -

Lucía Mico ^ψ
psicóloga

Los Neurotransmisores son sustancias químicas esenciales que permiten a las neuronas comunicarse entre sí, transmitiendo señales a través de la sinapsis para regular funciones cerebrales, emociones, movimiento y comportamientos -

hormonas son mensajeros químicos producidos por las glándulas, del sistema endocrino; que viajan por el torrente sanguíneo para regular funciones vitales
sinapsis unión, enlace; 2 neuronas, una neurona y una célula receptora; o una neurona y una célula efectora; glándulas o muscular -

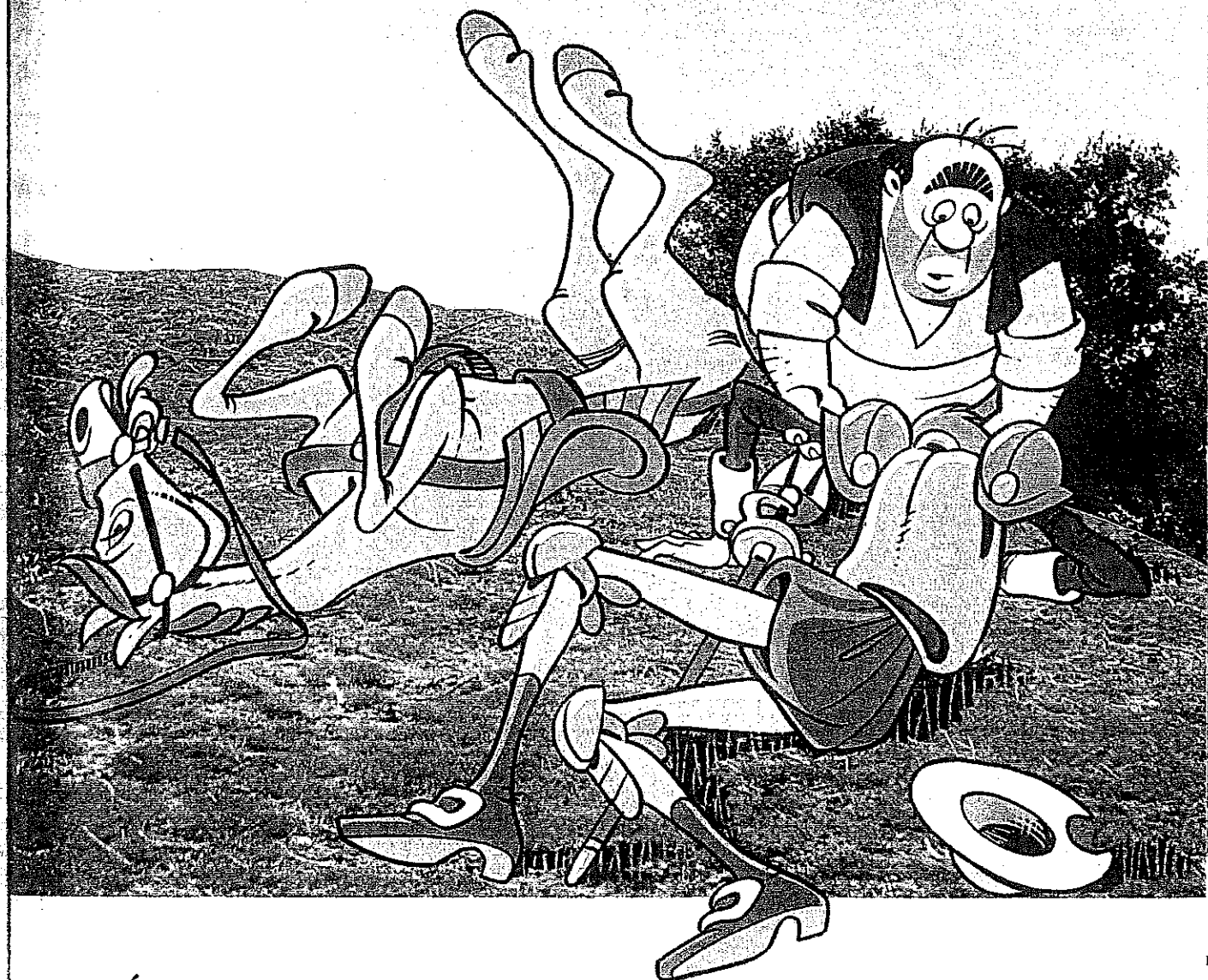


FL



“Las guerras mienten. Ninguna guerra tiene la honestidad de confesar: “yo mato para robar”. Las guerras siempre invocan nobles motivos: matan en nombre de la paz, en nombre de Dios, en nombre de la civilización, en nombre del progreso, en nombre de la democracia. Y si por las dudas, si tanta mentira no alcanzara, ahí están los grandes medios de comunicación dispuestos a inventar enemigos imaginarios para justificar la conversión del mundo en un gran manicomio y un inmenso matadero”

Eduardo Galeano



CAPÍTULO X

Donde se cuenta la brava y descomunal batalla que Don Quijote tuvo con unos cueros de vino tinto

Viéndose herido y golpeado, Don Quijote dijo a su escudero:

—Siempre; Sancho, he oído decir que “el hacer bien a villanos es echar agua en el mar”.

—Así escarmentará vuestra merced —respondió el escudero—, y si queréis aprovechar esta enseñanza, será mejor que nos ocultemos ahora, pues no tardará en llegar la Santa Hermandad; y ya me parece oír las saetas zumbándome en los oídos¹.

Accedió Don Quijote a la peti-

ción de Sancho, diciendo:

—Eres cobarde por naturaleza, Sancho, pero para que no digas que nunca hago lo que me aconsejas, por esta vez me apartaré de ese peligro que tanto temes.

Subió como pudo Don Quijote en Rocinante y Sancho sobre su asno, y se adentraron por una parte de Sierra Morena, con intención de esconderse algunos días.

Pasados tres de ellos, salieron de la sierra, y volviendo al cami-

no real en busca del Toboso, llegaron cerca de la venta en donde Sancho había sido manteado. Dudaron un buen rato si entrar en ella, y en esa situación estaban cuando salieron de la venta dos personas que resultaron ser el cura y el barbero, amigos de Don Quijote.

Los dos hombres se hicieron responsables de su demacrado amigo y entraron en la venta con intención de que el hidalgo descansara un tiempo, mientras pensaban la forma de llevárselo de regreso a su casa.

Y así le prepararon una cómoda cama, en la que enseguida se acostó, pues venía muy fatigado y falto de sueño. Sancho se quedó con él. Y mientras tanto, los demás estuvieron comentando la locura de Don Quijote.

No había pasado mucho tiempo, cuando del cuarto que ocupaba Don Quijote salió Sancho Panza todo alborotado, diciendo a voces:

—¡Venid, señores, y socorred a mi señor que anda envuelto en una reñida batalla! ¡Vive Dios que ha dado una cuchillada al gigante enemigo de la princesa Micomicona y le ha cortado la cabeza como si fuera un nabo!

—¿Qué decís, hermano? —preguntó el cura—. ¿Estáis soñando, Sancho? ¿Cómo diablos puede haber aquí un gigante?

—Yo lo vi, señor licenciado —contestó Sancho—; aunque sin duda alguna el gigante ya está muerto, pues he visto correr su sangre por el suelo.





En esto, oyeron un gran ruido en el aposento y todos acudieron corriendo hacia donde partía el estruendo².

—¡Defiéndete, ladrón, malandrín³! —gritaba Don Quijote—; que ya te tengo, y de nada te va a servir tu cimitarra⁴!

—Que me maten —dijo el ventero—, si este Don Quijote o don diablo no ha dado alguna cuchillada a los cueros de vino⁵ que estaban a la cabecera de su cama, y el vino derramado debe ser lo que le parece sangre a este buen hombre.

Entraron todos en el aposento y hallaron a Don Quijote en camisa, con un bonetillo⁶ colora-

do (que era del ventero) puesto en la cabeza; el brazo izquierdo lo tenía envuelto con la manta de la cama, y en el derecho llevaba la espada desenvainada, con la cual daba cuchilladas a todas partes. Y lo más curioso es que no tenía los ojos abiertos, pues estaba durmiendo y soñando que luchaba contra el gigante. Pero había dado tantas cuchilladas en los cueros, que todo el aposento estaba lleno de vino.

Al ver esto el ventero, se enfadó tanto que se lanzó sobre Don Quijote dando puñetazos, y si no

es porque el cura y el barbero se echaron encima y lo separaron, habría recibido el caballero más golpes que si hubiera luchado con un gigante de verdad.

Pero como a pesar de todo Don Quijote no se despertaba, el barbero trajo un caldero lleno de agua fría del pozo y se lo echó encima, con lo cual despertó por fin el hidalgo.

Entretanto, Sancho andaba por el suelo buscando la cabeza del gigante, y como no la hallaba, dijo:

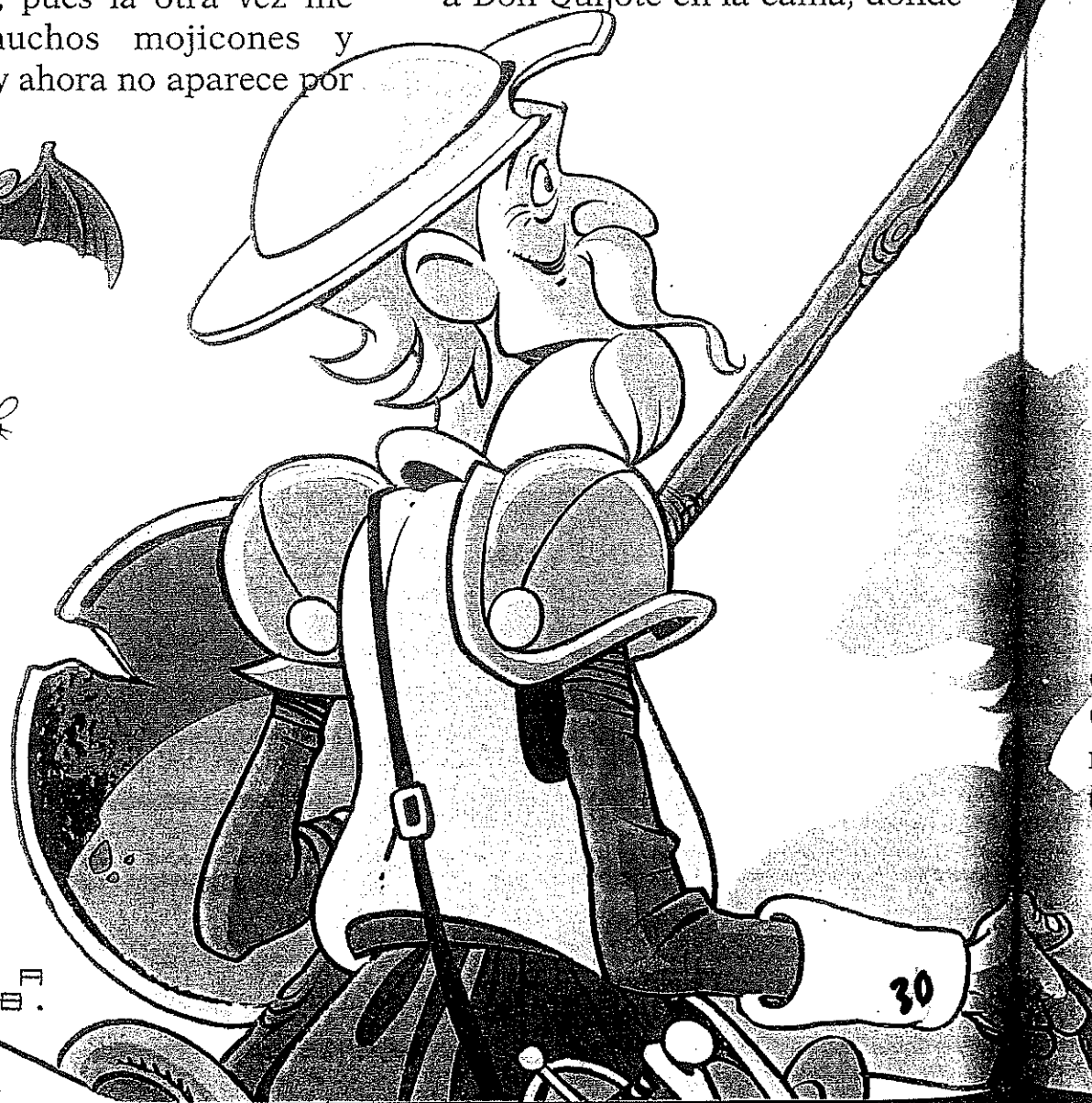
—Es cierto que esta casa está encantada, pues la otra vez me dieron muchos mojicones y porrazos, y ahora no aparece por

ningún lado la cabeza de ese gigante cuya sangre corre como una fuente.

—¿Qué sangre ni qué fuente dices? —gritó el ventero— ¿No ves, ladrón, que la fuente no es otra cosa que el vino saliendo de esos cueros agujereados?

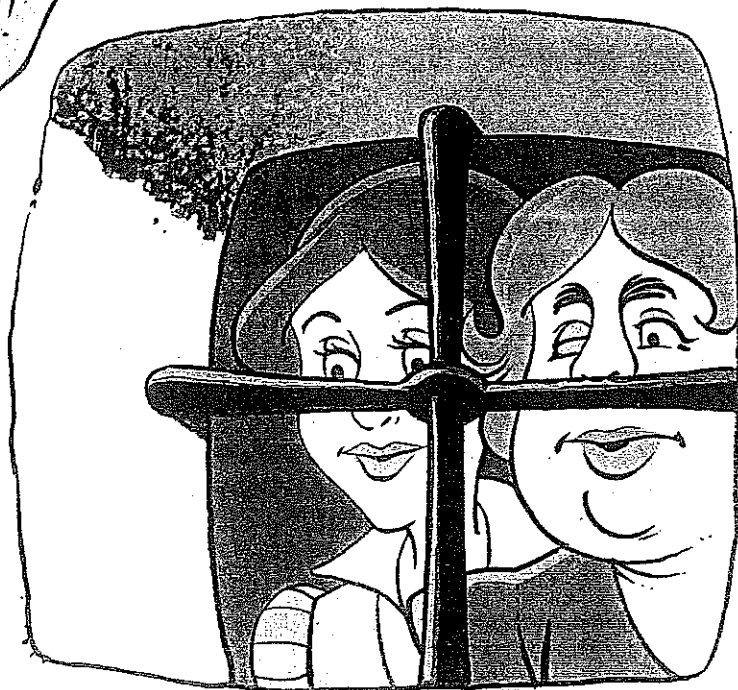
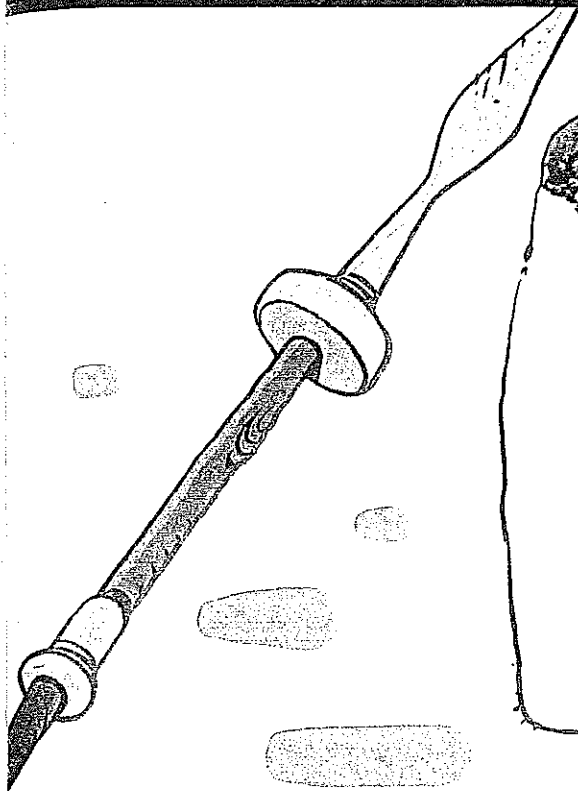
Y fue tan cómica la situación, que al final todos acabaron riendo de los disparates del amo y del escudero. Todos menos el ventero, que estaba de un humor de mil diablos.

Luego, con no poco trabajo, el cura y el barbero lograron meter a Don Quijote en la cama, donde



ALB.

30



quedó dormido con muestras de gran cansancio.

Sin embargo, poco después Don Quijote se despertó y, tras ponerse sus armas y colocarse la bacía (que él seguía creyendo yelmo) salió fuera de la venta, pues le pareció oportuno hacer la guardia del castillo, por si algún otro gigante aparecía por allí.

Después de pasar dos días en la venta reponiendo fuerzas, les pareció que ya era hora de partir. El cura y maese Nicolás contrataron a un carretero de bueyes para que les ayudara a trasladar a Don Quijote hasta su aldea sin causar más problemas. Para eso construyeron una jaula de palos enre-

jados donde pudiera caber holgadamente el caballero. Luego, juntamente con el ventero y cuatro labradores se disfrazaron, unos de una manera y otros de otra, de modo que a Don Quijote le pareciese que era otra gente distinta de la que ya había visto en aquel castillo.

Una vez disfrazados, entraron con mucho sigilo en el aposento donde Don Quijote dormía y, cogiéndole fuertemente, le ataron las manos y los pies, de modo que cuando el caballero despertó con gran sobresalto, no pudo moverse y si admirarse de ver delante de sí a tan extraños personajes, creyendo que todas aquellas figuras eran fantasmas del castillo.



Tomaron entre todos al caballero, salieron al patio de la venta y lo encerraron en la jaula.

Sólo Sancho conoció a aquellas misteriosas figuras, y así se lo hizo saber a su señor, y le dijo:

—Señor, para quedarme yo tranquilo con mi conciencia le quiero decir algo sobre su encantamiento; y es que éstos dos que vienen aquí detrás, con los rostros cubiertos, son el cura de nuestro pueblo y el barbero. Además, le quiero preguntar una cosa.

—Pregunta lo que quieras, Sancho —dijo Don Quijote—, que yo te responderé. Y en lo que dices del cura y el barbero, es posible que lo parezcan, pero no creas de ninguna manera que lo

sean realmente. Debe ser que los que me han encantado han tomado esa apariencia para confundirnos. Pero pregunta, Sancho, pregunta.


—Es una duda que tengo —comentó Sancho—, y es la de si vuestra merced, encantado como está, no siente necesidad de hacer aguas mayores o menores, como suele decirse.

—No entiendo eso de hacer aguas, Sancho —dijo Don Quijote—, aclárate más si quieres que te responda.

—Lo que quiero decir es si le ha venido a vuestra merced ganas de hacer eso que no puede dejarse de hacer.

—¡Ya, ya te entiendo, Sancho! Pues si que me ha venido. Y





muchas veces; y aún ahora las tengo.

Luego acomodaron la jaula en el carro de los bueyes.

Cuando Don Quijote se vio de aquella manera encerrado y encima del carro, dijo:

—Muchas historias he leído yo de caballeros andantes, pero jamás he conocido, ni visto, ni oído que a los caballeros encantados los lleven de esta manera.

Mientras tanto, el cura ya había llegado a un acuerdo con

los labradores, para que les acompañasen hasta la aldea, a cambio de un jornal diario.

Después de caminar largo trecho al ritmo lento de los bueyes, parando de tanto en tanto y con alguna que otra dificultad, al cabo de seis días llegaron a la aldea.

Un muchacho fue corriendo a contar a la sobrina y al ama que su tío y señor venía, todo flaco y amarillo, tendido sobre un montón de heno y sobre un carro de bueyes. Las dos mujeres, sollozando amargamente, acudieron a recibir al triste caballero.

A la noticia de la llegada, acudió también Teresa Panza, la mujer de Sancho; y así como vio

a su marido, lo primero que le preguntó fue si venía bueno el asno. A lo cual Sancho respondió que venía mejor que su amo.

—Sabed —dijo Sancho—, que la próxima vez que salgamos de viaje en busca de aventuras, me veréis conde o gobernador de una ínsula de las mejores.

—Que así lo quiera el cielo, marido mío, que bien lo necesitamos.

Mientras estas pláticas pasaban entre Sancho y su mujer, el ama y la sobrina de Don Quijote lo recibieron y desnudaron, y lo acostaron en su antiguo lecho, en tanto que él las miraba con ojos atravesados, sin acabar de entender en qué lugar estaba.



¹ Ya me parece oír saetas zumbándome en los oídos. Cuando la Santa Hermandad condenaba a muerte a algún criminal, era ejecutado a flechazos. Por eso a Sancho le parece estar oyendo ya el silbido de las saetas, es decir, de las flechas. —² Estruendo. Ruido muy grande. —³ Malandrín. Maligno, perverso. —⁴ Cimitarra. Sable curvo usado por los turcos y persas. —⁵ Cueros de vino. Pellejos de cuero que sirven para guardar líquidos, como vino o aceite. —⁶ Bonetillo. Gorro redondo de tela parecido a una gorra.

Una separación

Si tu estrella cesa
dejará de brillar ahora,
abrázala mucho más,
será tu mapa de rumbo.

Con dirección te guiará
a ese lado poliédrico,
hasta que tus ojos vuelvan
a poder articular.

Como secuencia
de profundidad dada,
cada idea propuesta
para soñar, sin ella.

No quiero abrir mis ojos
a tu mañana fría,
ni a tu mundo mudo,
que lo ahoga entero.

El cuchillo despedaza
y va llegando al corazón,
antes que lo parta,
hiere de lejos el alma.

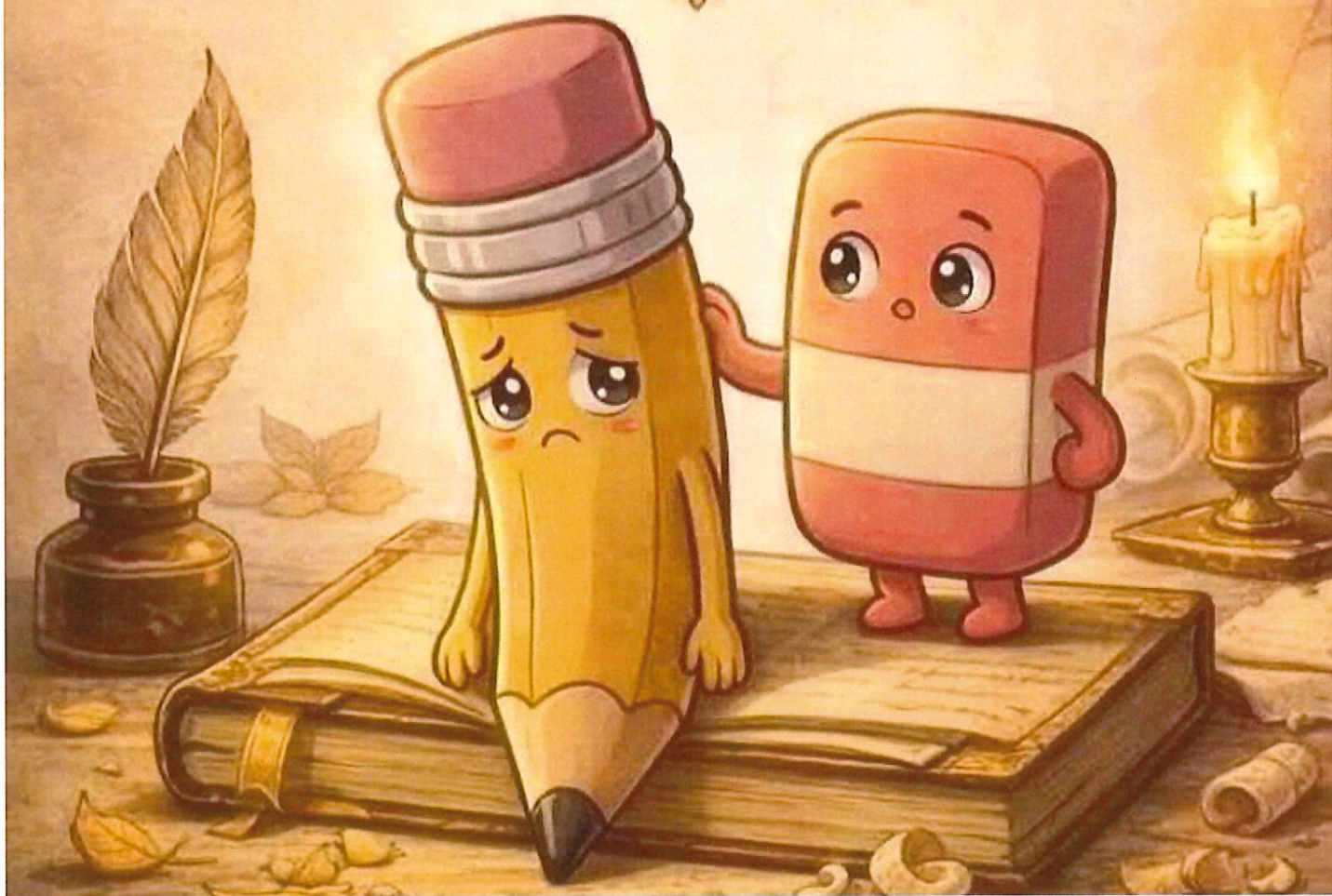
Que no me alcance
en la despedida, elegí,
será corcel a galope
que no mirará atrás.

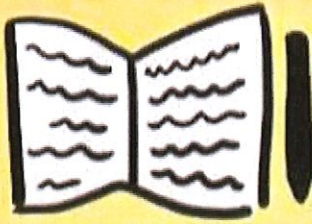
No me importa caer,
otra herida se verá,
espero que el camino
no marque mí pisada.

Rita

Si no puedes ser un lápiz
que escriba la felicidad
de alguien,

Sé una goma que
ayude a borrar su
tristeza.





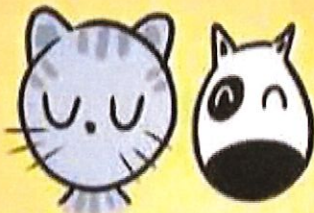
ESCRIBE SIN
FILTRO LO QUE
SIENTES



PERMÍTETE
LLORAR



TOMA UNA TACITA
DE TÉ CALIENTE



PASA TIEMPO CON
TUS MASCOTITAS

Combate la Tristeza



DIBUJA / PINTA
GARABATEA



TOMA UNA SIESTA



HABLA CON
AMIGOS / FAMILIA



SAL A CAMINAR



LOS 4 NUNCAS de tu vida

NUNCA agaches la
cabeza.

NUNCA digas que no
puedes.

NUNCA te limites.

Y NUNCA dejes de
creer en ti...

2026

MAYO

SEM.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
18	 Llena 1-31	 Menguante 9	 Nueva 16	 Creciente 23	1 Fiesta Trabajo	2 Día C. Madrid	3 Día de la Madre
19	4 San Florian	5 San Máximo	6 S. Heliodoro	7 San Augusto	8 San Dionisio	9 Día de Europa	10 S. Juan Ávila
20	11 S. Florencio	12 S. Pancracio	13 Ntra. Sra. Fátima	14 La Ascensión	15 San Isidro	16 San Ubaldo	17 S. Pascual B.
21	18 San Félix C.	19 San Pedro D.	20 S. Anastasio B.	21 S. Secundino	22 Santa Rita	23 San Desiderio	24 Pascua Pentecostés
22	25 Lunes Pentecostés	26 S. Felipe Neri	27 S. Agustín C.	28 S. Germán P.	29 San Eleuterio	30 Día de Canarias	31 D. C. La Mancha



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

