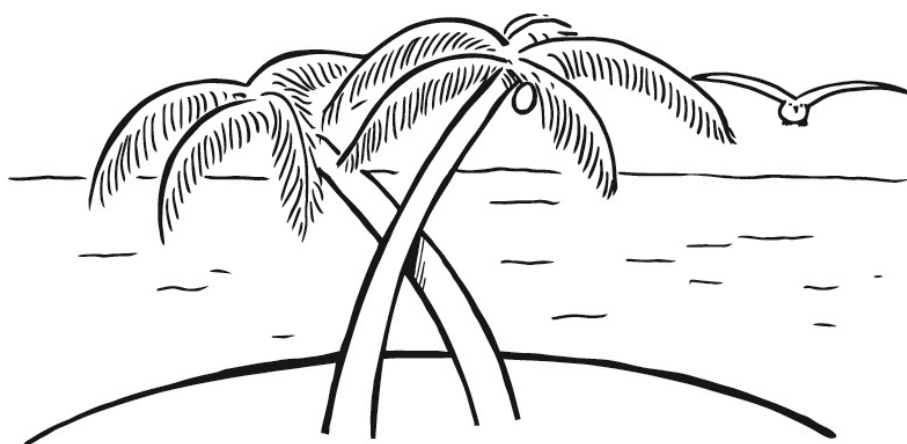
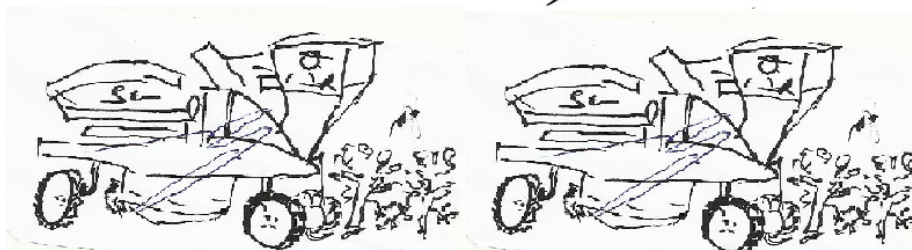


❧ Borondón ❧

Revista de Serrada

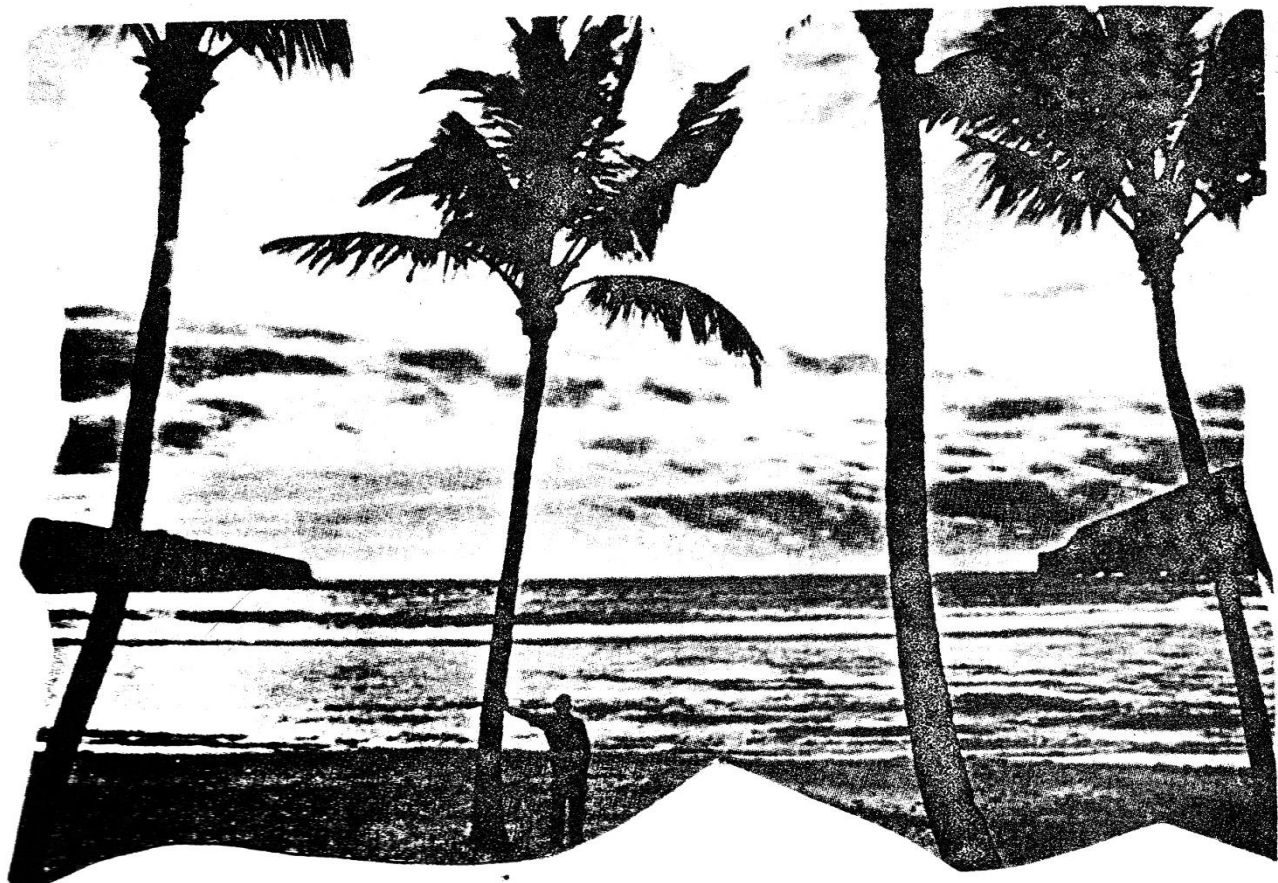


año 25



ocio • recetas • educación
teatro • literatura • cómic
... y muchas cosas más

2ª época _____ nº 8



Director

Eduardo Vázquez

Equipo Borondón

Carmen Díaz

Fran Pérez

Alberto Sobrino

Cristina Buenaposada

Han colaborado

En este número:

Eduardo Vázquez

Rosa Elena Arribas Díaz.

Yolanda Gómez

Cristina Buenaposada de Rojas

Carmen Díaz

Germán de Medina

Residencia El Palacio

Seguros Occident

Verónica de Iscar Alonso

CEIP Isabel de Castilla

Lino Alonso, S.A.

Fran Pérez

Maria Luz Vaquero

**Borondón es un
lugar imaginario
que cada uno
puede construir
según su ingenio.**

*Borondón respeta y no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores.

EDITORIAL

¡Hola de nuevo!

Ya estrenamos otro curso, regresamos a los quehaceres habituales, volvemos a cargar estas páginas con las experiencias que nos aportan quienes nos comunican su manera de ver y entender la vida, vemos lo que pasa a nuestro alrededor desde diversas miradas, constatamos que nuestro pueblo tiene vida interior, que cada familia, cada vecina y vecino tienen unas vivencias y situaciones diferentes y eso es lo que hace que Serrada nos importe.

Así lanzamos este nuevo BORONDON. ¡Disfrutadlo!

CONTACTO Podéis enviar vuestros escritos a la siguiente dirección: revistaborondon@gmail.com. Para más información o consulta al **teléfono de Eduardo**, que os atenderá gustoso, **629 743 361**

Puedes descargar el Borondón en formato digital desde el Bando Móvil de Serrada.

SERRADA POR EL MUNDO

Hola a todos,



Lo primero me hace mucha ilusión escribir por aquí. Gracias por el espacio y por dedicarme este tiempo de lectura. Soy Verónica, para situarme rápidamente: hija de Maite, sobrina de Pirri, y sí, la de los vinos. Hace más de 20 años que me fui de Serrada, pero nunca me pierdo las fiestas de los toros ni los Reyes. El resto del año, por trabajo, a veces cuesta más escaparse, aunque siempre intento volver.

Para quienes no lo sepáis, soy directora comercial en Civitatis, una plataforma de visitas guiadas, excursiones y actividades en español en todo el mundo. En 2018 me mudé de Barcelona a Madrid para arrancar el proyecto B2B desde cero. Empecé sola y hoy lidero un equipo de más de 40 personas en 9 países. La distribución se ha convertido en un pilar estratégico para Civitatis, con más de 46.000 agencias de viajes que nos reservan y acuerdos con aerolíneas, cadenas hoteleras como Paradores,... Así que estoy muy contenta con lo que venimos consiguiendo y trabajando mucho por lo que vendrá.

Obviamente y como no podía ser de otra forma, entre los más de 4.200

destinos que gestionamos en 160 países, Serrada también tiene su hueco (<https://www.civitatis.com/es/serrada/>). Comercializamos las visitas a las Bodegas De Alberto y a la Quesería Campoveja y ambas con notas de 10/10. Aunque, actualmente en Civitatis tenemos más de un millón de clientes, me conformo con que mil de ellos pasen por Serrada en un día, como logramos en Trigueros del Valle gracias a una promoción del Castillo Encantado por Halloween.

Me considero una afortunada porque trabajo en algo que me encanta que es viajar. He tenido la suerte de visitar más de 70 países. Entre mis viajes favoritos personales se encuentran: Egipto, Japón, Guatemala... Y gracias a los viajes de trabajo también he conocido México, Argentina, Brasil, Perú... A cada sitio que voy, siempre intento hablar de Serrada, aunque a veces cuesta que ubiquen Valladolid... así que imagina explicar "soy de un pequeño pueblo famoso por su vino y su queso".

Una anécdota curiosa: conocí a uno de nuestros proveedores de la India y cuando le comenté de donde era, entre risas, le dije que no había visto muchos indios en Serrada así que no creía que supiera de mi pueblo. Para mi sorpresa, me dijo que había estudiado en Valladolid y que, al volver a Delhi, trabajó en la Cámara de Comercio promocionando... ¡la Bodega de Alberto! Mi cara fue de foto y la ilusión que me hizo también remarcable. El mundo es un pañuelo, y Serrada está en él.

Volver al pueblo siempre es un placer. Me lo he pasado muy bien siempre, antes de irme estaba en todos los "saraos": festivales, "Pueblo a Pueblo", desfiles, radio, bailes... incluso fui catequista. Y, por supuesto, sigo teniendo a mis amigas de toda la vida y la peña al lado de la plaza que estos últimos años va poca gente, a ver si nos visitáis. Eso, sin contar que la mitad del pueblo es mi familia. Así que sigue siendo mi casa.

Y ahora que ya me conoces un poco más... te invito a viajar, a entrar en Civitatis.com y curiosear. Que comercial, como mi padre, también soy.

Verónica de Iscar Alonso

HOLA Y ADIÓS

Adiós hasta el año que viene a nuestro amigo "verano". Quizás este año tuvo días que no sabemos si estaba enfadado con nosotros o tal vez muy efusivo y feliz, no sé si esto fue normal o nos lo hemos pedido; También decimos adiós a vacaciones en familia o con amigos en la playa, en el pueblo u otros sitios donde pasar unos días para desconectar. Se acabaron las fiestas de los novillos y cada cual tendrá su opinión, unos lo habrán pasado bien y otros mejor, al menos este es mi deseo.

Ahora vuelve el cole, el insti, la Uni, la vendimia y su correspondiente fiesta, el cambio de hora, los días más cortos que algunos dicen más tristes, no se veámoslo con los ojos del otoño, con sus pros y algunas contras. Apuntémonos a las diferentes actividades programadas o intentemos hacer cosas que nos llenen y nos hagan felices, llenemos nuestras vidas de alegría, energía y solidaridad. Que no nos cambie nuestro día a día el otoño, cambiémoslo nosotros.

Bienvenido amigo "otoño"

Fran Pérez

LINO ALONSO, S.A.

Los comienzos de LINO ALONSO, S.A. se remontan a los años ´60, durante los cuales, D. Lino Alonso Alonso junto con sus hijos, crean esta empresa dedicada a la fabricación de mobiliario de cocina.



Anteriormente a esta época existía una carpintería cuya trayectoria comienza en el año 1947 con D. Lino Alonso Alonso como único responsable y después de haber logrado superar una larga y grave enfermedad. En esa etapa se realizaban todo tipo de trabajos por encargos de particulares como mesas, puertas, taburetes, artesas, armarios, carretillas...etc.; estos comienzos de duro trabajo están asentados en el buen hacer y la necesidad de aquellos tiempos.

En 1951 se levantó, con adobes que hacían sus hijos, el primer taller. Estaba situado en la Carretera de Tordesillas y tenía una superficie de cuarenta y dos metros cuadrados.

En 1953 se adquiere la primera máquina. Era una máquina de segunda mano que se adquirió en Iscar por el precio de 5.000.-Pts.

En 1965 se adquirió el terreno donde actualmente está situada la empresa (Ctra. de Matapozuelos). Se construyó una nave de ciento cuarenta y cinco metros cuadrados donde se llevaban a lijar y pintar los armarios que se fabricaban en el minúsculo taller entonces existente en la Carretera de Tordesillas.

En aquellos años ya comenzaban a colaborar en el oficio sus hijos, cada uno con diferentes edades pero con un mismo espíritu, esos años dan lugar a una progresión fabril de la carpintería, la cual irá creciendo paulatinamente junto con la 2ª generación centrándose, cada vez más, en la fabricación exclusivamente del mueble de cocina. En aquella época se comenzó a comercializar el famoso “armario esmaltado” cuyas dimensiones y formas permitían una fabricación estándar y en cadena. (Producción de armario esmaltado = 24 unds. /Semana).

El esmerado trabajo y ese tipo de mueble ayuda a esta pequeña empresa a iniciar un periodo de expansión que abarca desde los últimos años ´60 y principios de los ´70 hasta la actualidad.

Motivada por el “boom económico y demográfico” de la década de los años 70 y las necesidades creadas para el amueblamiento de las viviendas surge una fuerte demanda de producto lo que conduce a que, en los siguientes años, la empresa crezca vertiginosamente llegando a distribuir sus muebles, prácticamente, por toda la mitad noroeste de la península; en aquellos años el mueble esmaltado va desapareciendo del mercado para dar lugar al sistema actual de cocina modular.

Esos años dan lugar a una consolidación en el mercado español de la empresa y producto, distribuyendo las cocinas por medio de las distintas delegaciones repartidas por las diferentes provincias españolas desde la delegación de Valladolid-capital, inaugurada en el año 1975 hasta la delegación de Vigo (1982), no sin antes haber abierto otros almacenes en Salamanca (1976), Zamora (1975), Ávila (1980) y León (1979).

La empresa fue creciendo paulatinamente en naves, personal, vehículos y modelaje lo que motivó que el 1 de Enero de 1980 se transformase la forma jurídica del negocio en sociedad anónima, pasando a la actual razón social LINO ALONSO, S.A.

Posteriormente, una vez estructurada comercialmente la empresa y teniendo esta un caudal de ventas importante y una cuota de mercado ya asentada, comienza su aportación empresarial la 3ª generación, ya nietos de D. Lino Alonso Alonso, los cuales, con los conocimientos heredados de sus antecesores, inician una expansión empresarial que abarca, tanto el resto de mercado español, como el mercado internacional, siendo hace unos años Portugal (2002) como primer país elegido a tal efecto inaugurando, para ello, dos representaciones en Oporto y Lisboa, respectivamente. Gracias a las sinergias creadas en la estructura comercial se abren nuevas delegaciones en Cantabria (2005), Lérida (2005) y Galicia Norte (2006) llegando a tener también, puntos de distribución en Asturias, Tarragona, Segovia, Palencia, Burgos, Soria, La Rioja y Andorra.

En cuanto a las líneas de producción podemos decir que la empresa siempre ha tenido una continuidad inversora en medios productivos de última generación con el objetivo de optimizar el proceso fabril, obteniendo así una mejora en la productividad.

Actualmente conviven, por un lado, maquinarias sencillas y simples para realizar trabajos de carpintería (personalización a medida del mueble) y por otro, maquinarias sofisticadas y tecnológicamente punteras o centros de trabajo computerizados de control numérico para la fabricación en cadena de grandes lotes de producto. Estas últimas



máquinas tienen tecnología italiana y alemana alcanzando, con ellas, una magnifico acabado, precisiones dimensionales y eliminaciones de errores.

Toda esta estructura productiva genera, anualmente, una producción de unas 2.500 cocinas, con capacidad para fabricar más de 6.000 cocinas al año.

En estos últimos años se ha procedido a implantar métodos y sistemas organizativos en nuestra la tan innovadores como la mecanización de la producción con códigos de barras para hacer un seguimiento de la trazabilidad del producto e implantación de la metodología "5S", metodología de invención japonesa y aplicada en estos últimos años con gran éxito en la industria automovilística, con la que se pretende mantener unos niveles altamente exigentes de organización, orden, limpieza, pulcritud y rigor en el proceso productivo.

Debido a la enorme competencia nacional existente y la internacional en fuerte auge, la dirección de la empresa decidió en el año 2004, que las líneas estratégicas de actuación deberían consistir en fidelizar a los clientes actuales, continuar apostando por la calidad y servicio e invertir en diseño como herramienta competitiva y factor de diferenciación respecto a los otros oferentes de muebles de cocina. Así fue como nació el prototipo “SUK”, posiblemente la única cocina transportable y adaptable del mundo construida, íntegramente, en aluminio y resinas fenólicas y que causó un fuerte impacto mediático en la feria internacional de la cocina celebrada en Madrid el pasado año 2005.



En el capítulo de logros que han avalado la trayectoria empresarial no podemos olvidar la obtención, en el año 1996, del certificado de calidad marca “N” de AENOR (Asociación Española de Homologación y Certificación), organismo independiente quien certifica que los cocinas Lino Alonso, han superado con éxito los estrictos ensayos periódicos (mecánicos, físicos, químicos y seguridad) de la-

boratorio y cumplen con la normativa y requisitos más exigentes en materia de calidad y seguridad según las normas internacionales en vigor.

Asimismo, en el capítulo de distinciones la empresa se enorgullece de haber obtenido dos valiosos reconocimientos en el mundo empresarial como el otorgado por la Facultad de Comercio de Valladolid concediendo a la empresa el galardón de Empresario del año 2019 en la categoría de hábitat y el premio a Mejor Empresa Industrial 2023 otorgado por CEOE Valladolid.

Pero quizá el logro más importante ha sido fruto del esfuerzo de todas las personas que forman y han formado esta empresa (clientes, trabajadores, agentes comerciales, colaboradores, directivos, etc....), personas que han hecho posible que la empresa perviva durante todo este tiempo, habiendo alcanzado la 3ª generación (menos del 3% de la totalidad de empresas lo logran), asentando las bases para la perpetuidad empresarial y manteniendo el compromiso de continuar trabajando con el *modus operandi* que ha pasado de generación en generación en aras de llevar la empresa a las más altas cotas, teniendo fijadas las miras hacia un futuro muy prometedor.

BORONDINA



Eduardo Vázquez

LA VUELTA AL COLE

Y... llegó el 8 de septiembre.

Vuelven a sonar los despertadores en las casas de Serrada para los niños que comienzan el curso 25/26 del Colegio Isabel de Castilla. Prisas, carreras, mochilas, almuerzos, y por qué no, también algunos nervios que otros. Comienza un nuevo curso, reencuentros con los amigos, nueva clase, profes nuevas y la gran pregunta, ¿quién será mi tutora?

Pues, como siempre, a las 9:00 horas se abre la puerta y el cole se llena de ruido, risas, algún que otro lloro de los más peques...

Y, por fin, todos instalados en nuestras aulas, damos comienzo a otro curso escolar que seguro estará repleto de nuevos aprendizajes, nuevas actividades, excursiones y grandes momentos compartidos por la gran familia del CEIP Isabel de Castilla.

Nuestra actividad grupal de inicio de curso llevaba el título "ESTE CURSO VAMOS A BRILLAR". Ojalá se cumplan todos nuestros objetivos para este curso.



CEIP Isabel de Castilla

BASTA YA DE LLAMARNOS ANCIANOS



Tengo 63 años y me considero una mujer plena; disfruto con mi familia, salgo con mis amigos, paseo, viajo cuando puedo y me ilusiono con nuevos proyectos.

Vivo con mi hija y mi marido, que tiene 65 años, pero eso no nos impide seguir disfrutando de la vida. Por eso me indigna escuchar en la

tele, la radio o leer en los periódicos que a personas de mi edad se la llame “ancianos” de manera despectiva, como si ya no tuviéramos nada que aportar o hacer. Esa palabra, usada así, suena a final de camino, a dependencia, a vida sin proyectos... y esa no es mi realidad ni la de muchas personas de 60, 70, 75 años,...

Un anciano o anciana, con todos mis respetos, es una persona que suele rondar los 80 años y que quizás ya ha empezado a tener limitaciones a nivel físico o mental. Pero tener entre 60 y 75 años hoy en día no es lo mismo que hace 50 años. La esperanza de vida, la medicina, la alimentación, el deporte, la vestimenta y, sobre todo, la actitud nos mantienen activos y con ganas de seguir sumando y descubriendo experiencias.

Ponernos una etiqueta de “ancianos” es invisibilizar nuestras capacidades, nuestros sueños y nuestro papel en la sociedad. Muchos de nosotros cuidamos a los nietos, participamos en asociaciones, hacemos voluntariado, vamos a cursos donde aprendemos cosas nuevas y si podemos viajar y nos gusta pues lo hacemos.

No somos ancianos, somos adultos mayores, sí, pero activos. Somos parte viva de la sociedad. Merecemos respeto y, sobre todo, un lenguaje que refleje la realidad: que la vida a esta edad sigue teniendo mucho que ofrecernos, y nosotros a ella. Porque mientras haya ilusión, proyectos y ganas de vivir...

LA EDAD ES SÓLO UN NÚMERO, NO UNA ETIQUETA.

Rosa Elena Arribas

El mejor amigo del hombre también merece protección!

Con nuestro nuevo seguro de mascotas tendrás la tranquilidad de que tu peludo estará siempre cuidado.



 **Occident**

Avenida Burgos-Portugal, 2
47100 Tordesillas, Valladolid

LA PERSONA COMO UN QUESO

Hola vecinos de Serrada,

Agradezco la invitación de la revista Borondón para, de esta forma, tratar de concluir el tema del que os he hablado en las dos últimas revistas: el **dolor**.

En esta ocasión hablaré sobre el **dolor crónico**, en especial de ese que tiene un alto impacto en la calidad de vida de la persona que lo sufre. Es difícil hablar de dolor en un artículo corto y no decir alguna inexactitud, así que de antemano pido cautela al leerlo. Si este tema os interesa poneros en contacto con un profesional de la salud con conocimientos en el campo del dolor, pues el caso de cada persona es individual.

Empezamos. Para poneros en contexto estamos ante una persona que sufre dolor de larga duración, a la que le han hecho mil pruebas y sin embargo, no han encontrado una causa física que justifique ni la intensidad, ni la localización, ni los cambios de intensidad de ese dolor tan intenso e invalidante. Se añade que, además, esta persona suele tener bajo estado de ánimo, descansa y duerme mal y cada vez se ve más limitada en sus actividades cotidianas. En muchas ocasiones han recibido un diagnóstico de fibromialgia, síndrome de fatiga crónico, dolor miofascial generalizado inespecífico y un largo, etc. Este diagnóstico pone nombre a un conjunto de síntomas, pero no explica la causa del dolor, puesto que aún se desconoce.

Si te sientes identificado o conoces a alguien cercano que sufre este perfil o tipo de dolor voy a tratar de explicarte lo que la ciencia nos dice a día de hoy; Como ya te he contado en otras ocasiones el dolor es un síntoma, una señal de alarma del cuerpo que nos advierte de que algo no va bien. Sin embargo, en el caso al que no referimos hoy, el dolor no es un síntoma porque no se encuentra una causa física que lo justifique. En estos casos el dolor es una enfermedad en sí mismo; aquí el dolor deja de cumplir su función protectora, deja de ser proporcional al grado de lesión y tiene un ciclo de reactivación de la intensidad que no responde a ninguna pauta. Es como si el dolor “fuera por libre”. Además, por desgracia, el tratamiento con medicamentos suele tener unos resultados bastante mediocres. En estos cuadros de dolor complejo debemos entender a **la persona como un gran queso** al que dividiremos en 3 porciones iguales, que tienen la misma importancia y que están íntimamente interrelacionadas:

- Una porción es la parte física: en estos casos el sistema nervioso no funciona adecuadamente, siendo incapaz de filtrar los estímulos que realmente son relevantes para la integridad de la persona. Además, la falta de actividad física progresiva disminuye las capacidades físicas de la persona.
- La segunda porción del queso tiene que ver con lo psicológico: es muy habitual que estemos frente a personas que sufren cuadros de estrés, ansiedad, depresión, represión de sentimientos, frustración, falta de confianza, rigidez en el pensamiento y exigencia en el carácter... entre otros.

- Hay una tercera porción en este queso: la parte social. Esta parte tiene mucho que ver con las creencias y vivencias de la persona. Tiene que ver con lo que hemos aprendido en nuestro entorno familiar y social con respecto al dolor. También tiene mucho que ver con el nivel cultural, el nivel de satisfacción personal y/o laboral, el aislamiento social (suele ser gente a la que le cuesta salir de su zona de confort: su casa o su familia)... También tiene que ver con la pro-actividad de la persona, es decir, si la persona busca una solución a su problema y se pone manos a la obra o siente la responsabilidad de curarle es de otros.

Nos encontramos ante un larguísimo grupo de predisponentes en cada porción del queso que interactúan unos con otros.

Os cuento todo esto para haceros comprender que el funcionamiento y el tratamiento de estos casos de dolor crónico es muy diferente a los del dolor agudo. Conocer qué me pasa puede quitar parte del miedo y angustia que produce el dolor, pero además, y lo más importante es que, en estos casos, la participación de la persona en el proceso de tratamiento es fundamental: aquí es la persona en la que debe tener la firme determinación de iniciar su camino hacia la recuperación; deberá coger las riendas de su vida, no sólo en cuanto al dolor. Deberá ser consciente de que tendrá que hacer cambios a nivel físico mejorando su estado de forma, sus hábitos de vida, sueño y alimentación. Pero también, y no menos importante, tendrá que mejorar su situación psicológica y social de forma **fundamental**: necesitará un profesional que le ayude a entender y deberá crear una red de apoyo de gente positiva que le incite a explorar fuera de su zona de confort. Cada cambio en su parcela aportará su granito de arena, pero el principal protagonista de la recuperación será uno mismo.

Espero que si has sido capaz de llegar hasta el final de este artículo, te haya parecido interesante, te haya ayudado a comprender y te haya conseguido infundir ganas e ilusión para iniciar el camino: Pide ayuda y adelante.

Mª Yolanda Gómez Pérez

Fisioterapeuta del C.S .Serrada

Gerencia de Atención Primaria de Valladolid Este

LA SABIDURIA POPULAR

EL CAMELLO Y LA PULGA

En una larga jornada
un camello fue cargado
y exclamó ya fatigado:
¡Oh, qué carga tan pesada ¡
Doña pulga que montada iba sobre él
al instante se apea y dice arrogante:
-Del peso te libro yo.
El camello respondió:
-¡Gracias señor elefante!

EL ABUELO

-Padre, si se va el abuelo
no le dé entera la manta.
Saque usted el cuchillo y corte
que con la mitad le basta.
-Ay, hijo mío, ten compasión,
mira que está vieja y mala.
-No importa, padre, no importa
que algunas peores se gastan
y así la mitad restante
así podrá usted guardarla
para cuando sea abuelo
por si acaso le despachan.
Lloró abrazándole el padre
y el abuelo quedó en casa,
más no esperes buenos frutos
quien da malas enseñanzas.

LOS PÁJAROS

Vio Gil de un árbol caer 5 pájaros
y todos corriendo por varios modos
A un tiempo quiso coger.
Deja buen Gil de correr
pues no cogerás ninguno
que para coger los cinco
tienes que empezar por uno.

Félix Nuño

Residencia El Palacio (Matapozuelos)

EL SURTIDOR

Esta figura modernista, a modo de paraguas, fue hecha en los años 40 con el fin de proteger la manguera y la bomba manual de cristal de 5 litros, accionada a manivela. Este surtidor sirvió para llenar los depósitos de tractores y maquinaria agrícola de la cooperativa, así como de algunas empresas, como Transportes Posadas.

Por aquel entonces, contaba con dos depósitos y una bomba eléctrica que pasaba el gasoil del principal al secundario a través de un filtro.

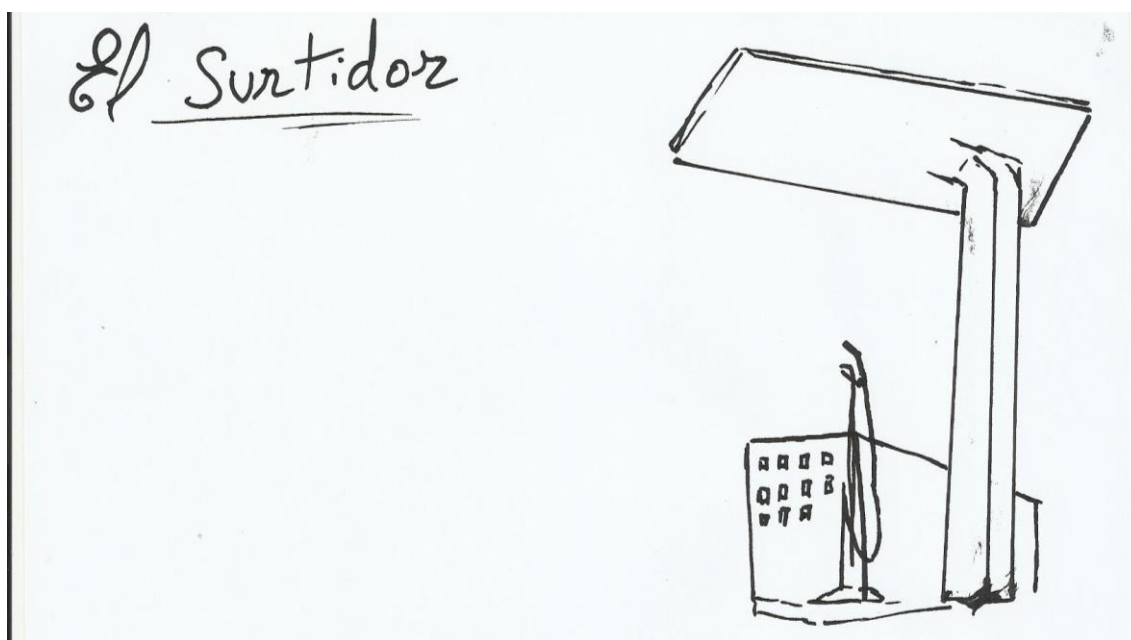
La contabilidad se llevaba marcando una raya de tiza cada vez que bajaba el pistón; luego se multiplicaban por cinco, y así se contaban los litros.

Un dato curioso: en una ocasión, salió el camión de Posadas lleno de bidones de 250 litros con dirección a Valladolid. Después de haber estado en la bodega, los bidones cayeron al río Adaja, en Villanueva, y no volvieron a aparecer.

Este surtidor, ya fuera de uso, se encuentra en la huerta de César Tomás, presidiendo la entrada de su chalet, y se conserva en muy buenas condiciones, a pesar de haber estado 80 años a la intemperie.

Destacamos este sombrerete porque, con su llegada, la vida en el campo cambió rotundamente: pasamos del burro al tractor en muy poco tiempo. La hoz y la guadaña, que tanto hicieron sufrir a nuestros abuelos, se colgaron en el sobrado para siempre, como recuerdo y elemento decorativo.

Quién sabe si, quizás un día, bajo su sombra se instalará un cargador eléctrico o de hidrógeno verde, que cumpla el sueño que todos compartimos: tener una energía limpia y barata.



Eduardo Vázquez

PEDIR AYUDA TAMBIÉN ES SANAR

Bienvenidos de nuevo a la entrega de Salud Mental, en esta edición de la revista vamos a hablar sobre un tema crucial: La importancia de pedir ayuda.

La gran pregunta que nos hacemos siempre ¿Que creéis que nos frena a la hora de pedir ayuda psicológica?

Yo diría que es el miedo a sentirnos juzgados.

Personalmente, no ha sido algo que me haya costado en exceso —a la vista está que hablo de ello en una revista—, pero sí he sentido ese miedo, ese bloqueo interno. Y la pregunta que muchas veces me he hecho es: ¿Cómo le digo a la gente que voy al psicólogo o al psiquiatra?

En mi caso, por mi forma de ser, siempre lo he contado sin tapujos. Pero también me he encontrado con personas, en conversaciones informales por la calle o en privado, que querían decirlo... pero no se atrevían. Tenían ese miedo a ser juzgadas.

Y siempre les respondía lo mismo:

Ayer, por ejemplo, me hice un esguince. Como el médico de familia no es especialista en eso, me mandó al traumatólogo. Y nadie cuestiona eso. Decir 'voy al traumatólogo' es algo totalmente normal. Sin embargo, cuando dices 'mañana tengo cita con el psicólogo' o 'voy al psiquiatra', ya no se percibe igual.

Pero si lo pensamos en frío, desde un punto de vista técnico, ambos son especialistas: uno trata los huesos, el otro, la mente.

Hoy escribo aquí para recordar algo fundamental: Pedir ayuda cuando lo estamos pasando mal no es vergonzoso, no nos hace débiles. Nos hace humanos.

Porque todos —y digo TODOS— tenemos problemas en algún momento de la vida y aceptar que no podemos con todo es un signo de fortaleza y no de fracaso. Y aprender a gestionarlos es el mayor acto de autocuidado que podemos tener con nosotros mismos.

Normalizar la terapia, hablar abiertamente de ello y no asociar el apoyo psicológico con la sensación de vergüenza es un paso necesario para poder sanar.

Dani Rovira dijo: “Pedir ayuda no es de cobardes, es de valientes”.

Y tenía razón. Porque pedir ayuda es el acto más valiente que puede hacer un ser humano, y quizás, también, el más necesario.

Yo también pedí ayuda, y hoy estoy aquí para contarlo. Y me di cuenta de que al hacerlo, estaba dando mi primer paso para sanar.

Cristina Buenaposada

FRISUELOS

Ingredientes

- 500gr. de harina
- 2 huevos
- Un pellizco de sal
- 1/2 sobre de levadura
- Leche (a ojo)
- Sartén (si puede ser cúpula mejor)

Pasos

Mezclamos todos los ingredientes en el orden indicado.

Añadimos la leche poco a poco, mientras batimos con la batidora, hasta obtener una masa espesa.

Calentamos una sartén y la pincelamos con un poco de aceite. Bajamos el fuego a la mitad.

Con un cacillo, vertemos masa hasta cubrir la base de la sartén.

Cuando la masa cuaje, damos la vuelta y dejamos que se dore por el otro lado. Sacamos y repetimos el proceso hasta terminar con toda la masa.

Rellenar al gusto.

Importante: entre una y otra, volver a pincelar la sartén con aceite.



Maria Luz Vaquero

DEPORTES DE RIESGO

¿Practicas algún deporte de riesgo?

- Sí, a veces, doy mi opinión.

¿Te han tachado alguna vez de...?

¡Qué manía de criticar a cualquiera! Por su manera de pensar, de vestir, de hacer, de colaborar, de vivir, de ser, de mirar...

¿Es que no tenemos cosas que arreglar en nuestras casas? ¡Mira que hay personas válidas en nuestro pueblo! Vamos a fijarnos en lo bueno que tiene cada cual, que es mucho, vamos a mirar lo bueno que tenemos nosotros, que también es mucho, ahora vamos a ponerlo en común y verás cómo aumentan las posibilidades de crecimiento.

Lo que sale del corazón repercute en ti y en los demás.

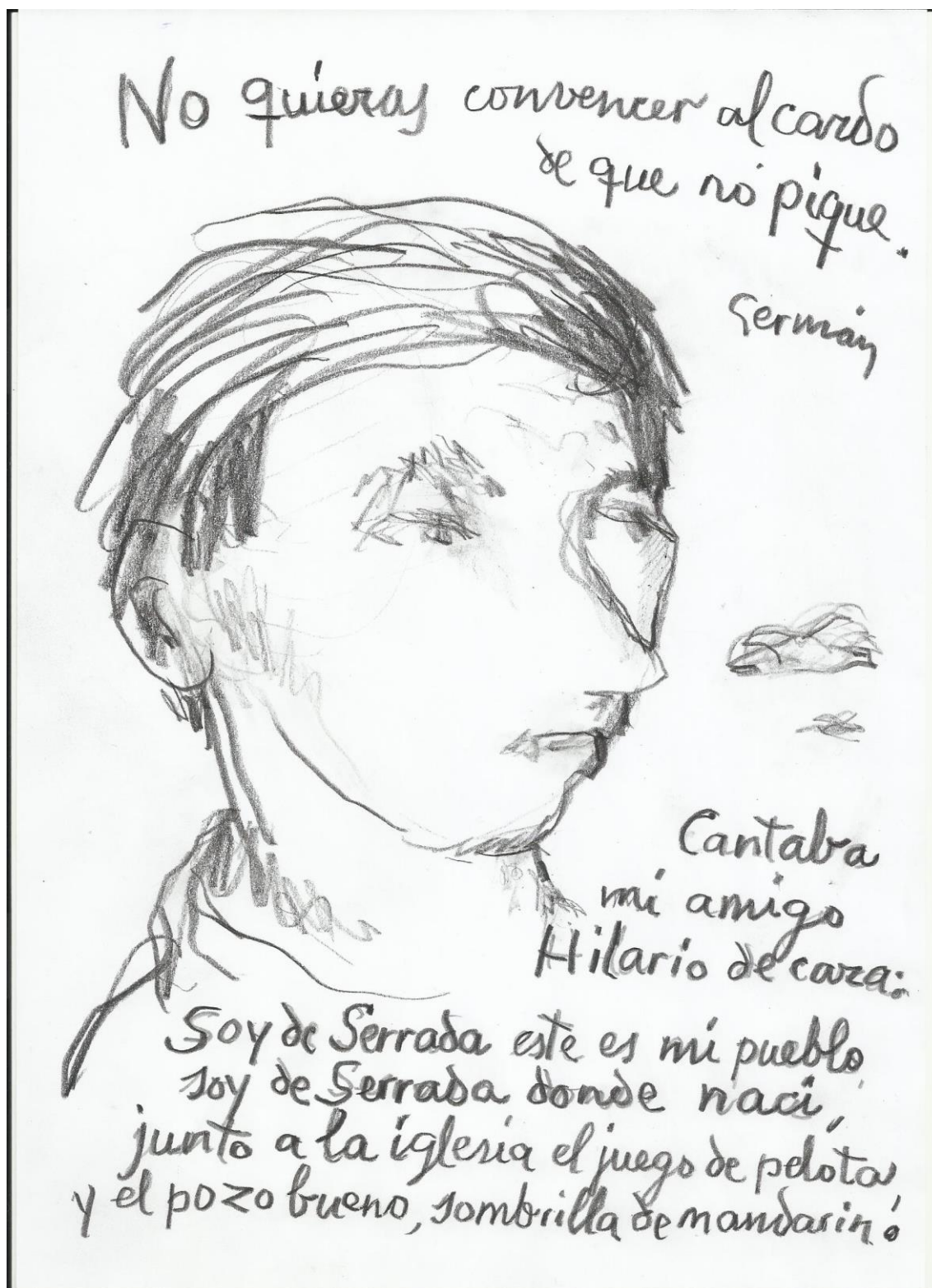
Si el egoísmo, la ambición de poder, el mirar a otro lado, el justificar las propias malas acciones, el orgullo... salen a flote, entonces encontramos conflictos, guerras, genocidios, masacres... y hacemos del mundo un lugar inhabitable del que nos avergonzamos.

Decía mi amigo Manuel aquello de: "Empieza por ti mismo y habrá un sinvergüenza menos"

Carmen Díaz



DICHOS POPULARES



Germán de Medina