



Centro de Mayores La Princesa
Año X – Número 15

Elegía –

Por Luis Chaparro

El Muro del Amor –

Por Marisa Moreno

El kiosko –

**Por M^a Carmen
Cárdenas**

El cambio climático

**Por Rosario
Palomo**

REVISTA

HISTORIA DE UNA MADRUGADA

*La llave en la
cerradura, una
mano torpe
busca el
interruptor de la
minúscula
lamparita de
pasillo.*



NUNCA DIGAS NUNCA JAMÁS



ASÍ LO PIENSO Y ASÍ LO ESCRIBO...

Querido Diego:

Hoy nos hemos reunido todos tus
compañeros de prensa y curiosidades del
lenguaje, ¿y a que no sabes lo que estamos
comentando? Te queremos echar la bronca
por haberte ido. Esto no estaba previsto, nos
ha pillado a todos por sorpresa, no lo
esperábamos. Ahora, tanto en prensa como
en curiosidades, vemos tu silla vacía y te
echamos mucho de menos. Recordamos tu
manera de escribir tan peculiar, esos
artículos que casi siempre eran
reivindicativos, también tu famosa coletilla
final que decía: "Así lo pienso y así lo
escribo". Siempre te vamos a recordar
Diego, y damos por hecho que allá donde
estés tu también de vez en cuando te
acuerdes de nosotros, y cuando escuches un
artículo que te parezca interesante
preguntarás cual es el título y darás tu
opinión cerca de las estrellas.
Hasta siempre, querido amigo. DEP.
Carmen Cárdenas

EQUIPO DE REDACCIÓN

**AGUSTINA IGLESIAS
ANA MARÍA LÓPEZ
DIEGO GUIRAO
F. PABLO JIMÉNEZ
JOSÉ MORA
JOSÉ LUIS REGUERA
JUAN ANTONIO LÓPEZ
JUANA VEGA
LUIS JESÚS CHAPARRO
MANUELA FORMOSO
M^a CARMEN CÁRDENAS
M^a LUISA MORENO
M^a MICAELA PÉREZ
M^a ROSARIO PALOMO
PILAR MUÑOZ**

Depósito legal: M-30114-2015

LA REVISTA

Qué nivel decía el castizo
En el Centro La Princesa se hizo,
Con ilusión y ganas se redacta
Se lee se comenta y nunca basta.
Tu opinión que te salga de dentro
De lo más profundo del cesto
Te sentirás cómodo y satisfecho
Y te darás palmaditas
Por lo bien que lo has hecho.

Oirás y verás aplausos
Todos ellos sinceros
Y tu sonrisa responderá y en el fondo
Lanzarás besos
La revista todo un éxito
Es una pena que no tenga más alcance
Y difusión, así más de uno diría
¡Les sale del corazón!
Textos que lo dicen todo y muchas cosas
más.
Lectura fácil y amena, muy plural
Tan fácil de leer que pronto lo entenderás
La revista tiene de casi todo
Pero le falta algo más.

El apoyo de otros mayúsculos
Para hacerse más popular
Tiene diseño, gancho y toque intelectual.
Pensamos que así se hacen las cosas
Cuando nacen de dentro afuera
Y se sienten de verdad
La última que tenemos en las manos
Mucho nos motiva ya
Seguiremos por este camino
Que a una meta nos llevará.
Los que hacemos estas páginas
Las sentimos de verdad
Por lo que intentamos mejorarlas
Sobre todo con sinceridad
Creo que ya es bastante, la próxima mejor
será.
Ante todo lo que cuenta
Es la unión y la amistad
Lo digo, lo creo y lo escribo y lo pienso de
verdad, un juicio más acertado que lo digan
los demás.

Diego Guirao

ELEGÍA

El hermosísimo poema "Elegía" de Miguel Hernández (interpretado por Serrat) y dedicado a su amigo Ramón Sijé por su prematura muerte. Un poema, sin connotaciones políticas, que solo representa dolor ante la pérdida del amigo.

Cuando leo que esos versos han sido retirados del Cementerio de la Almudena, por orden del ayuntamiento, no pude evitar que ese acto, lo tomara como una afrenta personal.

Mi mejor amigo, Juanito, falleció en 1986, a la edad de 30 años, y desde entonces he escuchado esos versos cientos de veces, y siempre dedicándoselos mentalmente a mi amigo.

No puedo comprender que unos versos que solo expresan dolor, sean

motivo de una refriega política, a no ser que se deba a que el autor, durante la Guerra Civil, luchó en el bando republicano y murió en las cárceles franquistas.

Para más inri, el receptor de los versos era católico y de ideas conservadoras, por lo que ambos amigos habían tenido fuertes discusiones, pero la amistad siempre estaba muy por encima de las ideologías, hecho que debiera ser ejemplo para quienes ahora solo

buscan la confrontación. Pero ya sabemos que vivimos en un país de Caínes. Otro gran escritor, don Antonio Machado, lo expresó magistralmente con estos versos: "españolito que vienes al mundo te guarde Dios. Una de las dos Españas, ha de helarte el corazón".

Luis Jesús Chaparro

¿QUIÉN SABE MÁS DE MI?

Mi almohada, LO SABE TODO. Acoge mi cansada cabeza, soporta mis noches de insomnio.

Comparto con ella mis sueños, anhelos, deseos, fantasías, también mis pesadillas, dolores, temores, desvelos. Por eso la cuido con esmero. He de tenerla contenta, no desvele mis secretos.

También cuido bien mi lecho. Me arrulla, me abriga, me sostiene. Me da calor y cobijo. Hemos compartido tanto... Les doy gracias cada día.

María Micaela Pérez

EL MURO DEL AMOR

El Muro del Te amo en francés: (*Le mur des je t'aime*) situado en el romántico jardín de Plaza Jehan Rictus en Montmatre, París. Es un muro de temática amorosa, mide 40 metros cuadrados, y está compuesto por 612 baldosas de lava esmaltada que reproducen 311 veces "te amo" en más 300 idiomas y dialectos.



Sus creadores Frédéric Baron y Claire Kito. Al principio Frédéric le pidió a su hermano menor que escribiera «te quiero» en varios idiomas, después hizo lo mismo con sus vecinos árabes, portugueses, rusos y otros. Pasado un tiempo habían logrado recopilar más de 1000 veces «te quiero» en más de 300 idiomas. Baron le pidió a Claire Kito, una artista caligráfica, que ensamblara los «te quiero» tal y como la gente los escribió. Los fragmentos rojos que salpican el fresco representan las piezas de un corazón roto que, si se combinan, forman un corazón perfectamente compuesto. Daniel Boulogne, constructor y muralista quedó fascinado con el proyecto, dándole la vida. Se inauguró en el otoño del año 2000.

Esta obra se ha convertido en un lugar de encuentro para amantes de todo el mundo, yo misma pude comprobarlo cuando lo visité, es una maravilla, me sorprendió gratamente sobre todo porque vivimos en un mundo marcado por la violencia y dominado por el individualismo y nos hemos acostumbrado a que tanto los muros como las fronteras generalmente tienen la función de dividir y separar, sin embargo, este monumento al amor, es, por el contrario, un lugar de reconciliación, un espejo de ternura y paz. El soporte para el más hermoso de los sentimientos humanos.

Marisa Moreno

OTRAS PREGUNTAS

Vestimos camisetas, bolsos, diversas prendas con frases, generalmente en inglés, absurdas, incluso ordinarias. La pregunta es: En el mundo anglosajón ¿se harán camisetas con frases en español, siendo uno de los idiomas más hablados, tomadas, por ejemplo de El Quijote, libro universal, uno de los traducidos a más idiomas? Otra pregunta es ¿saben quienes lo portan, qué significa lo que llevan escrito?... Tengo serias dudas al respecto.

María Micaela Pérez

HISTORIA DE UNA MADRUGADA

La llave en la cerradura, una mano torpe busca el interruptor de la minúscula lamparita de pasillo, ínfimo ruido, tambaleo inconsciente, pies descalzos. Al fondo se vislumbra un sobre blanco encima de la mesa del salón, en el sobre hay una cuartilla, en la cuartilla unas cuantas frases que bailan ante sus ojos. Se esfuerza, pero no puede leer con claridad, va a tientas en busca del interruptor de otra lámpara más grande, una silla próxima le sirve de asidero, y por fin bajo esa tenue luz consigue leer.

- Buenos días amor, hoy me he despertado a las cinco y media de la mañana como de costumbre, y como también viene siendo de costumbre tú no estabas a mi lado. Me levanté, me di una ducha y fui a buscar el primer café de la mañana, ese café que ni siquiera me acuerdo de cuánto tiempo hace que ya no tomamos juntos. Después me ha dado por ponerme a ordenar mi cajón de pensar, y como podrás hacerte una idea lo he hallado todo revuelto, imposible encontrar nada por más que me he esforzado.

De nuestro pasado no quedaba ni rastro, de nuestro presente, sin noticias, y ese hueco que he dejado siempre vacío para ir almacenando poco a poco nuestro futuro,

lo encontré lleno de vaguedades que no sirven para nada.

De manera que he decidido preparar mis maletas y sacarme un billete solo de ida para viajar hacia ese mar de las incógnitas mucho

más atractivas para mí en este momento que de las certezas que dispongo. Por si acaso llegaras a sentir algún tipo de interés, te haré saber si he llegado bien.

Apaga las luces cuando decidas acostarte porque siempre te dejas alguna encendida, y cuando salgas no te olvides de tirar la basura.

P.D.

Te dejo lo que queda de nuestra relación en la nevera, junto al táper de verduras y el zumo de naranja.

Relato.

Agustina Iglesias



CURIOSIDADES

La palabra más larga aceptada por la RAE es: ELECTROENCEFALOGRAFISTA, con 23 letras.

En la palabra CENTRIFUGADOS, todas las letras son diferentes y ninguna se repite.

La palabra OÍA, tiene tres sílabas en solo tres letras.

En ARISTOCRÁTICOS cada letra aparece dos veces. Micaela Pérez

COFRENTES

El escribir para este grupo de +Maduros es para mí una manera de dar sentido a mi vida actual. ¡Qué de actividades que se pueden hacer cuando no hay que ir a trabajar!. Se puede disfrutar más.

Acabo de llegar del Balneario de Cofrentes, en Valencia. A mi marido no le gusta, así que voy con mis amigas. Qué bien se vive sin tener que hacer compra, comida, recoger la casa, etc... Con este viaje creo que son doce veces las que he ido a este balneario.

El que lleva la dirección del balneario es un médico y me encantan las charlas que dan tanto él como sus compañeros. Una de estas charlas me pareció muy interesante. Son un conjunto de técnicas efectivas (según su teoría) para aliviar el dolor, con efecto antiinflamatorio y ausencia de efectos secundarios mejorando la microcirculación. Son beneficios fundamentales del Ozono que pueden ser paliativos o curativos. Estas charlas están incluidas dentro del programa de la "Escuela de longevidad"



impartidas por el Dr. Miguel Ángel Fernández Torán. Ahora son sobre las infiltraciones de ozono (mezcla de 5% de ozono y el 95% de oxígeno). Se pueden inyectar intramuscularmente y hay otro sistema muy original que es por el recto.

Elimina las bacterias, parásitos y virus restaurando las funciones intestinales crónicas. Esto se efectúa a través de una sonda rectal. El doctor nos dijo que la ozonoterapia rectal favorece la oxigenación de la sangre estimulando los sistemas inmunes antioxidantes, que mejora la hipertensión, la artrosis reumatoide y el cáncer, entre otras enfermedades. La verdad es que en estas charlas siempre te dan consejos e ideas para mejorar la salud, como la comida sana y hacer ejercicio regularmente para así conseguir una vejez saludable como la mía. Hace un año fueron las charlas sobre la infiltración de células madre. Estas charlas van actualizándose para conseguir vivir más y con mayor calidad de vida. Por eso me encanta seguir visitando este balneario desde hace años. *Juana Vega*

EL KIOSCO

Todos tenemos en algún rincón de nuestra memoria un recuerdo de aquellos kioscos de nuestra niñez, a los cuales acudíamos cuando disponíamos de algunas monedas que por cualquier circunstancia habíamos recaudado y nuestra ilusión era ir al kiosco para comprar las golosinas que allí se vendían. Los chicles bazooka, los cigarrillos de chocolate, las pastillas de leche de burra y aquellos pequeños



juguetitos de plástico, biberones, sonajeros, sifones etc. que estaban llenos de unas diminutas bolitas de colores con sabor a anís. También había caretas de cartón con las cuales nos encantaba jugar y no ser reconocidos. Los cromos eran una cosa muy demandada, se hacían corrillos para intercambiar los repetidos.

Más adelante empezaron a venderse los conguitos, los chimos que como decía el slogan eran agujeros rodeados de buen caramelo. Los pitagol eran un

pito propiamente dicho pero de caramelo. También los toffees damel que estaban muy ricos pero se pegaban a los dientes.

Sin duda lo más apreciado de todo aquello era la cámara de fotos, la cual cuando apretabas un botón se disparaba y salía un payaso, algo muy novedoso entonces.

Tampoco vamos a dejar de mencionar las pipas que servían para entretenerse en los ratos de tertulia.

La chocolatina “vitacal” también se compraba mucho, era una onza de sucedáneo de chocolate, pero como entonces eso del “sucedáneo” para nosotros no existía pues aquel chocolate nos sabía a gloria.

Estas cosas mencionadas eran muy simples pero a nosotros nos hacían muy felices.

Mari Carmen Cárdenas



Por muy larga, y oscura, y tenebrosa, que sea la noche, siempre vuelve el amanecer, igual que tras el frío y duro invierno brota la primavera, llena de colores, el cálido verano, y el otoño, con su plenitud. Es el ciclo de la vida, y esto puede extrapolarse a todas las situaciones. (MAFC)

NUNCA DIGAS NUNCA JAMÁS *por Juan Antonio López*

Hace unos meses a través de Facebook me salió un grupo de “Madrid quedadas”. Me llamó la curiosidad y solicité amistad, reconozco que soy bastante curioso ante ciertos tipos de red social.

En ese grupo obviamente se organizan quedadas para ir al cine, teatro, pasear, tomar un café, hacer senderismo,

bicicleta y un montón de actividades todas dentro de la comunidad de Madrid.

Al mes más o menos de estar yo perteneciendo a ese grupo se anuncia que mejor se crea un grupo de Whatsapp, según el grupo de administradores es para filtrar gente, pues mucha gente entra en estos grupos pero nunca participa. A mí me costaba pero de vez en cuando participaba en alguna conversación, así que me animo y me uno al grupo de Whatsapp.

Aquí se hace lo mismo, la gente participa en temas de conversación, se organizan quedadas, gente que está dando una vuelta por el centro lo pone y quien está cerca pues si le apetece se une. Yo aún a día de hoy no he coincidido con ninguna quedada pero participo bastante abiertamente en las conversaciones de Whatsapp.

Y aquí cuanto más participo más analizo tanto las conversaciones, como a la gente que participa, es algo que siempre me ha llamado la atención, las reacciones de la gente.



En el grupo hay gente de todo tipo: casada, soltera, divorciados, jóvenes, menos jóvenes, etc. Me resultan súper curiosas las reacciones de la gente referente a

ciertas situaciones.

Lo que más me llama la atención es la facilidad con la que la gente se abre a los demás y como se van cogiendo cariño, gente que ni siquiera has tenido tiempo de conocer. No en todos los casos se trata de gente solitaria, quiero decir que en la mayoría somos gente que tiene una vida social totalmente activa, con grupos de amigos o con su familia, hay gente con todo tipo de profesiones desde psicólogos, médicos, administrativos, gente de limpieza, seguridad, etc. Tengo que decir que fue lo que más me llamó la atención la diversidad de gente que participa.

A día de hoy sigo conociendo a la gente del grupo y lo que sin duda he aprendido una vez más es que no se puede juzgar a la gente sin saber de ella. Quizás en otra etapa de mi vida si me dicen que voy a pertenecer a un grupo de Whatsapp de gente que ni

conozco me hubiera echado a reír e incluso hubiera pensado que la persona que me lo ofrece es demasiado lanzada o que lo que quiere es buscar pareja, pero mira, ahora soy yo el que está en ello, conociendo a gente muy diversa y sobre todo pasando ratos en los que no te comunicas con nadie o ratos en los que no sabes qué hacer, como decíamos el otro día a una persona del grupo que

La primera quedada

Y por fin lo hice y quedé un día en un sitio de Madrid.

Fui desde Móstoles con otra persona que también vive aquí, quedé en el metro, me parecía todo como de película, en la vida me imaginaba poder hacer algo así, simplemente por la educación dada, soy bastante retraído para según qué cosas y quizás bastante antiguo para estas cosas, pero lo hice. Quedamos en un punto en el metro y nos presentamos, cogimos el tren y la verdad es que no nos faltó conversación, en el camino nos pusimos bastante al día sobre nuestra vida, obviamente contada muy a grandes rasgos, esta persona es médico de familia y trabaja también en el Suma, tiene una conversación bastante interesante.

Llegamos al punto de Madrid donde habíamos quedado con el resto, ya nos esperaban tres hombres y dos mujeres. Después de las presentaciones fui hablando con todos y cada uno de ellos.

hablaba del pánico que tenía a la soledad. Este también es un medio para paliar esa soledad que muchas veces puede llegar a ser tan difícil. En fin, nunca digas nunca jamás. Y sobre todo no nos cerremos a conocer otras cosas diferentes a las que estamos acostumbrados; el mundo cambia y en ese cambio estamos nosotros para evolucionar.

Nos sentamos en un bar y fuimos comunicándonos entre nosotros, es curioso como parecía que nos conocíamos desde hace tiempo, por los nombres ya sabíamos donde vivíamos, a que se dedica cada uno, incluso su situación sentimental, este no es un grupo para hacer parejas ni mucho menos, de hecho en esta quedada entre la gente estábamos casados, solteros, separados y viudo.

Los administradores son encantadores y están al tanto de todo, la verdad que es muy de agradecer.

Yo me comuniqué con casi todos en un espacio de tiempo corto pues tenía una cena familiar y me tuve que marchar bastante pronto. Al final estuve charlando con una persona encantadora, casada y funcionaria del estado de profesión.

Somos de todo tipo de profesiones y varias nacionalidades.

La verdad que como experiencia es súper enriquecedora, sin duda alguna lo repetiré. Ojalá siga todo igual.

CPEE SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ



Recientemente se propuso en el Centro de Mayores de la Princesa, colaborar con el CPEE Sor Juana Inés de la Cruz. Dicha colaboración consistiría en una visita al centro, para interactuar con los niños y niñas que a él acuden.

Es un centro de educación especial, por mucho que no me guste es su denominación. Evidentemente son especiales, pero no como lo que normalmente se piensa.

Primeramente, se nos dio una charla, para decirnos cómo es el centro y qué hacen con los niños. Vimos diferentes aparatos que intentan suplir algunos de los sentidos que, en algunos están desarrollados y en otros casos, no.

El día de la visita, amaneció lluvioso, agua a mares, como todos estos días de finales de marzo.

Y, aquí estamos, nos reunimos en un aula, después de dividirnos en varios grupos. Con nosotros monitoras y F., J., S. y E.

Cada uno con sus... cosas.

Hablaré de S. y E., las más cercanas.

S., una niña que es TEA (Trastorno del Espectro del Autismo). Lleva unos cascos porque el ruido la molesta mucho. Se comunica a través de una tablet especial, que maneja con soltura y que suplente, en parte, su voz.

Está en su mundo, un mundo al que solo ella tiene acceso. Un mundo que la hace tener movimientos bruscos que, a mí, me dejaban descolocado, pero que su monitora, controlaba.

A mi izquierda E., me cuesta describirla, una niña de unos 6 años, con pluridiscapacidad, en una silla de ruedas especial, con una mirada, que, a través de unas gafas especiales, te lo dice todo, o casi todo.

La monitora nos dice que su vista no la acompaña, pero que le encanta que la toquen, que le hablen, que le canten.

A la vez que le acariciaba su manita, le canté un fragmento de Penélope de Serrat. Y... Lo que me pasó a continuación, cuando me dirigió una sonrisa, como nunca me han transmitido cualquiera de las

personas que conozco, me derrumbó, los sentimientos encontrados ante su mirada extraviada, pero fija, ante aquella boca que no puede pronunciar palabras, me descargó un torrente de sentimientos que me hicieron salir de la habitación. El no poder darle más cariño, ese cariño que pedía, me causó una gran emoción.

Recuperado volví, se puso a llorar y, no me quedó otro remedio que acariciarle la mano y hablarle con toda la dulzura de que fui capaz, se calmó. Seguimos la visita.

El centro está ubicado en Fuenlabrada. Está dotado de recursos encaminados a la mejor enseñanza de los niños y niñas que cursan sus estudios.



Todas las tutorías cuentan con al menos un ordenador y una Tablet para realizar actividades que fomenten el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como para realizar actividades curriculares, de fomento de la comunicación o de ocio.

Cuentan con 5 gabinetes de Audición y Lenguaje distribuidos en 3 edificios. Todos los gabinetes están equipados con los últimos recursos tecnológicos:



ordenadores de mesa, 2 Ipad PRO y 3 IPAD de última generación con APP específicas tanto gratuitas como de pago, 2

portátiles, pizarra digital interactiva para el departamento, pulsadores facilitados por

el CEAPAT y Comunicadores, gracias a la inversión hecha desde el colegio y desde el Ayuntamiento de Fuenlabrada mediante FUENTIC y FUENTABLETS.

En el centro podemos distinguir diferentes tipos de aulas:

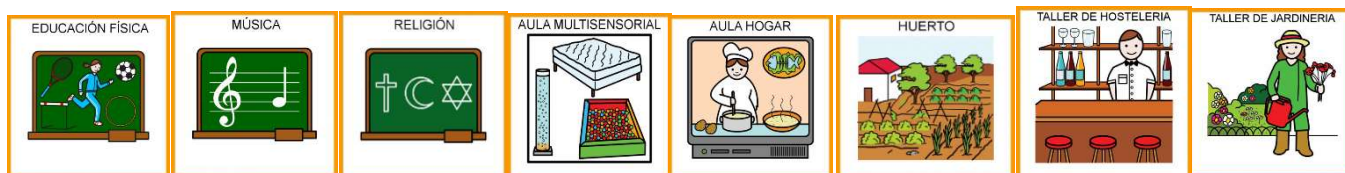
Aulas ordinarias: En ellas cada maestro tutor, especialista en PT (Pedagogía Terapéutica), atiende a su grupo-clase proporcionándole la atención que precisa, teniendo en cuenta las características de todo el alumnado presente en ella.

Aulas de Audición y Lenguaje: Los maestros de dicha especialidad trabajan con los alumnos de una manera más individualizada favoreciendo con ello el avance de éstos.

Aulas de especialistas: En éstas englobamos el aula de Música, dotada de los materiales propios de dicha área, como son instrumentos, equipo de música..., y el gimnasio, en el que el especialista de Ed. Física trabaja el área motora de nuestros alumnos, contando con ello con recursos propios de dicha área.

Y con esto terminamos nuestra visita al centro y deseándoles todo lo mejor a estas niñas y niños que sí, son especiales, pero que tienen una sensibilidad que ya quisieran algunos que se dicen normales.

F. Pablo Jiménez



CUMPLIR AÑOS

Cumplir años es adquirir sabiduría, aprender a valorar la vida, saber distinguir lo esencial de lo accesorio.

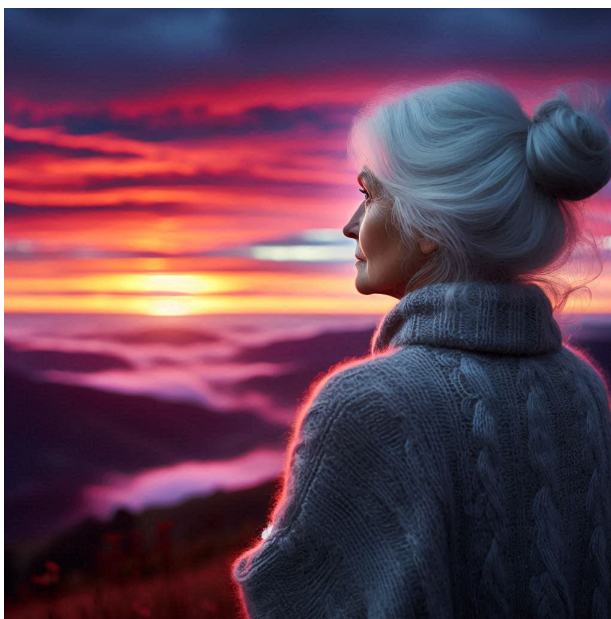
Cumplir años es, o debería ser, dejar de depender de opiniones o permisos ajenos, alcanzar la libertad de pensamiento, que es la suprema forma de libertad.

Cumplir años es liberarse del peso de los prejuicios, del “qué dirán”, del condicionamiento que nos obligaba a hacer lo políticamente correcto, no tener que dar cuenta de tus actos o decisiones a nadie más que a tu propia conciencia.

El cumplir años supone un enriquecimiento en experiencia, que puedes usar para evitar fracasos previsibles, porque ya has tropezado con todas las piedras posibles que había en el camino.

Al cumplir años, lo que pierdes en vigor y fuerza física, lo ganas en capacidad de juicio y raciocinio, en ser menos mentalmente manipulable, porque en tu personalidad has ido creando unos cimientos no susceptibles de derrumbarse ante cualquier vendaval. ¿Qué pueden tildarte de maniático? ¿Y qué? Lo que ocurre es que ya, ¡por fin! sabes bien qué es lo que quieres (y también lo que no quieres). No tienes que esforzarte en aparentar lo que no eres. Puedes ser tú

mismo. Y sabes distinguir perfectamente cuándo quieren manipularte. Claro que puedes optar por dejar que te manipulen. La diferencia, con respecto a etapas anteriores, es que ahora sí te enteras. Tu opción es que te dejes manipular o no. Pero no pueden engañarte pretendiendo que comulgues con ruedas de molino. Sí puedes hacerte el tonto (a veces conviene), mas no significa que lo seas.



Cumplir años no es una condena. Al contrario, es un triunfo al que todos aspiran, pero muchos no consiguen alcanzar. No es una claudicación, sino una subida más en la escalera, un brindis a la vida, un reto a la muerte, un desafío a nuestra fragilidad, un

triunfo sobre la existencia.

Somos un cúmulo de experiencias vividas que, si sabemos utilizar con inteligencia, tratando de sacar lo positivo de cada situación o suceso, pueden significar un gran bagaje que nos ayude a recorrer el resto de la ruta que tenemos por delante, que no tiene por qué ser corta y sin ilusiones. Más bien al contrario.

Cumplir años sirve para darse cuenta de que la vida merece la pena, cosa de la que antes no éramos tan conscientes, y, sin embargo, ahora valoramos más cada minuto y entendemos ¡al fin! aquella célebre frase de Horacio “CARPE DIEM” (Vive el momento, el ahora, valora la vida).

Claro que, como no puede ser de otra manera, no todo es positivo en el hecho de cumplir años. Dejando aparte los achaques y enfermedades que con más facilidad suelen llegarnos a partir de cierta edad, está también el percatarnos de cuántas ocasiones de disfrute hemos dejado pasar. Por pereza, por inconsciencia, por creer ilusamente que seríamos eternos, ya que, en nuestro yo profundo, subyace una aspiración de trascendencia y una falsa convicción de eternidad, porque no concebimos el “no ser”. De alguna manera, nuestra mente está programada para vivir indefinidamente. Por eso, el hecho de cumplir años, siempre es un triunfo contra la Biología y el Tiempo, ese concepto tan inaprehensible como indefinible.

Cumplir años, en definitiva, también podría traducirse como una victoria de la voluntad y de la capacidad de adaptación. La sabiduría que se retroalimenta en el hecho

de saber adaptarse a los cambios físico biológicos en las distintas etapas de la vida. En los ciclos por los que inevitablemente hemos de pasar, con sus respectivas peculiaridades, pero que, indudablemente, nos enriquecen y nos conforman, siendo cada vez más nosotros mismos.

Es por esto que prefiero usar, en vez del verbo *envejecer*, el de *madurar*, *crecer*, siempre, siempre, hacia adelante, acumulando vivencias, que será lo que al fin nos llevemos cuando tengamos que mudarnos a ese lugar del que todo ignoramos y que es el mayor misterio de la vida. Y para ese viaje, creo yo que será preferible ir con las maletas bien repletas de experiencias y recuerdos, y no ligeros de equipaje, como sugería el poeta.

Manuela Adriana Formoso

LOS ABUELOS: PARA DISFRUTAR

Los abuelos no solo cuidan; son el tronco de la familia extendida, aportan algo que los padres no siempre vislumbran: pertenencia e identidad.

Algunos afortunados todavía pueden contar con sus abuelos para cubrir muchas tareas; protección, traslados, alimentación, descanso y hasta consultas médicas. Estos privilegiados y privilegiadas tienen a los padres de sus padres y eligen todos los apelativos posibles: abu, abuela/o, yaya/o, o su nombre cuando la coquetería lo exige.

La mayoría de los abuelos sienten adoración por sus nietos/as. Es fácil ver que las fotos de los hijos van siendo reemplazadas por las de los nietos. Con esta señal los padres descubren dos verdades: que no están solos en la tarea y que han entrado en la madurez. El “abuelazgo” constituye una forma contundente de comprender el paso del tiempo, de aceptar la edad y la esperable vejez.

Los abuelos miran diferente, como suelen no ver bien, usan los ojos para otras cosas: para opinar, por ejemplo. O para recordar. Como siempre están pensando en algo se les humedece la mirada, a veces tienen miedo de no poder decir todo lo que quieren.

José Luis Reguera

POTENCIA MENTAL

No cabe duda que este texto va de Potencia Mental, y es mucho lo que se puede comentar sobre este tema, sobre todo la actividad que mostramos en el día a día, y en muchos momentos. Podemos catalogar la Potencia Mental en varios ejemplos: Potencia, Prepotencia y Desánimo, sobre esta última tiene otro recorrido y alcance.

La Potencia Mental la podemos poner de manifiesto en muchos momentos y de muchas maneras, cuando realizamos alguna actividad que nos llena y tratamos de exteriorizarla o, cuando nos piden consejo o colaboración para algún evento o participación, y también cuando nos ocupamos de reparar algo que hemos hecho mal o nos han jugado alguna traxada, entonces desplegamos esa potencia para tratar de solucionar esos equívocos.

La Potencia Mental puede constar de dos partes, la Positiva y la Negativa. La primera se ciñe a quién la tiene o a quién la ve, ambas se pueden complementar para obtener un beneficio propio o resultados positivos, la segunda consiste en que el personaje que la tiene la emplea para molestar y hacer daño a quien

considera de distinta manera o pensamiento, sin pararse a pensar si estará bien o mal la manera de proceder, solo su propia satisfacción es lo que le conduce a actuar así.

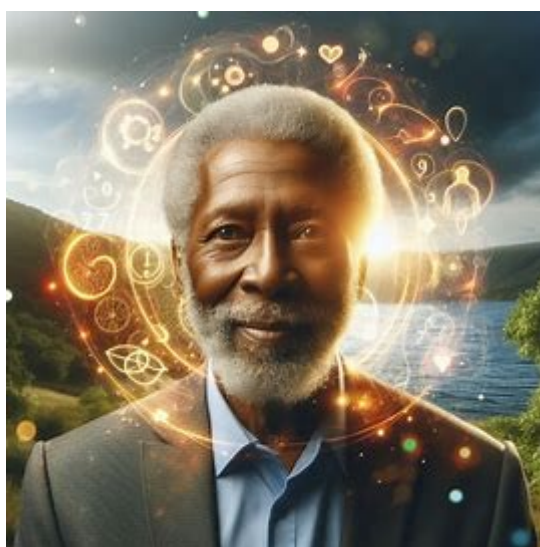
El Poder Mental en cada persona es muy diferente y depende de muchas variables; físicas, educativas y ambientales. Este tema es de continua

investigación por parte de neurólogos, psicólogos, psiquiatras, y otros; y todos se hacen la misma pregunta ¿Qué determina que una persona tenga un nivel determinado de poder mental?, la realidad es que no se sabe con certeza, pero sí están de acuerdo en que la

capacidad de nuestro cerebro puede aumentar o reducir, pero que a través del ejercicio y entrenamiento puede aumentar, pero sí se puede empobrecer si nos limitamos a ver pasar la vida con una rutina pobre y diaria. Hay muchas maneras de potenciar nuestra Potencia Mental pero eso lo dejamos para otra ocasión por su amplitud.

Así lo veo y así lo escribo

Diego Guirao



¿CONOCES A TUS VECINOS?

En mi casa somos 28 vecinos, y no conocemos a más de 4 o 5. Los que vivimos desde que se construyó el edificio nos cruzamos con los vecinos en el portal o en el ascensor y buenos días y buenas tardes, pero no sabes a quién saludas, porque no los conoces.

La mayoría nos hemos hecho maduros, y unos se han ido a vivir con los hijos, y otros se han ido a vivir a residencias de mayores, y han vendido o alquilado sus viviendas.

Los que llegan de nuevo, generalmente son matrimonios jóvenes y van a su bola, lo mejor de todo esto es que la casa empieza a resucitar porque con los matrimonios jóvenes van viniendo churumbeles y con ellos la alegría de la casa.

Yo recuerdo, en la época de nuestros mayores, todos los vecinos nos conocíamos y teníamos mucho trato, y convivíamos y había muy buena relación.

Recuerdo en verano, después de cenar, cada uno cogía su silla y salíamos a la calle por la noche a tomar el fresco, y hacíamos el corrillo, y siempre se sacaba algún tema de conversación hasta que nos daba el sueño.

También el que tenía un aparato de radio (recuerdo aquellos antiguos de galena) se reunían los vecinos para escuchar las radionovelas *Lucecita* en radio Madrid, y *Ama Rosa* en la *Radio Intercontinental*; Y los hombres con los partidos de fútbol, y luego tenían los comentarios por la noche

sobre el gol que metió Molomni o la parada que hizo Zarra, que era el mejor portero que tenía la selección española.

Pero con los chicos, pasaba lo mismo, salíamos del colegio, merendábamos (el que tenía merienda) y hacíamos los deberes, y corriendo nos encontrábamos con los amigos en la calle para jugar, (siempre juegos que no nos costaban dinero) no como los de hoy. Jugábamos por ejemplo al chito, que lo hacíamos con un trozo de palo redondo. Le hacíamos la punta por los dos lados y con un trozo de madera le dábamos un golpe en una de las puntas y al saltar le dabas con la madera para mandarla lejos, y el que más lejos lo mandaba es el que ganaba.

El juego de gana terreno, se marcaba en la tierra un cuadrado más o menos grande y se marcaba al centro y se echaba a suertes a ver quien salía y al que le tocaba clavaba el clavo en la tierra y marcaba el trozo que le robaba al contrario y así hasta que no le quedara espacio al contrario para meter los pies.

Otro juego; la taba que se tiraba y según la postura que quedara era el valor también las canicas o las chinas o los cromos o las chapas, que se hacían carreras con ellas o partidos de fútbol, y muchísimos más juegos, pero sobre todo sin gastar ni un céntimo, porque si alguno tenía regalo de Reyes le traían ropa. ¡Qué tiempos aquellos, cómo funcionaba el ingenio!

Lo mismo que en estos tiempos...

José Mora

EL CAMBIO CLIMÁTICO

Hemos pasado un periodo lluvioso y frío que ha durado dos semanas en los que no había Sol. Cada día que amanecía era triste por la poca claridad que había.

Todos estábamos con virus y sin ganas de hacer nada, sientes que necesitas energía para sentirte bien. Te das cuenta lo importante que es el sol y esa claridad en el cielo que aporta alegría y vitalidad. A pesar de estar en invierno, estamos acostumbrados a tener horas de sol. Somos muy influenciados y necesitamos calor y luz, por eso creo que debemos cuidar más el planeta.

Según la Agencia de Medioambiente el 2024 fue el año más cálido y el primero con temperaturas quince grados centígrados superior al nivel preindustrial.

Los fenómenos meteorológicos cada vez serán más extremos.

La Patagonia Argentina atraviesa un verano trágico con incendios de veinte mil hectáreas quemadas con víctimas mortales.

En los países de América Latina, la desigualdad social persiste, y se



agrava. La crisis climática golpea a las capas más pobres; no podemos hacer caso a esos bulos negando el cambio climático y a políticos que nos engañan con discursos de desinformación.

Hay que poner medidas de forma urgente a la reducción de emisiones de carbono, de combustibles fósiles, impedir que se concedan nuevas licencias para explotar este tipo de recursos como el petróleo. Con la llegada de Trump a la Casa Blanca, el planeta está en peligro con sus declaraciones calificándolas como una de las mayores estafas de todos los tiempos.

Como Europa no defienda sus intereses contra Trump, está en peligro el mundo.

“LUCHEMOS”

Rosario Palomo

El azar no existe. Todo hecho puntual tiene unas causas y unas consecuencias, aunque no siempre es fácil detectar las primeras o ver las segundas. (MAFC)

AGUA

Desde la cálida temperatura de mi cama, oigo el incesante golpeteo del agua contra los cristales. Despereándome lentamente, pienso: un día más sin paseo; una vez más a enfrentarme con los agresivos paraguas ajenos; de nuevo añorando el radiante sol primaveral, que parece habernos abandonado.

Abro el grifo de la ducha, y me doy cuenta de la infinita suerte que tengo ante el pequeño gran milagro que supone disponer tan a mano del maravilloso líquido.

Al pasar al lado de un parque, observo la fresca, y limpia hierba que crece bella y sana, cuajada entre millones de gotas que caen del cielo.

Mi pensamiento vuela a mis años infantiles, cuando tras el tórrido verano, todos los campesinos se apresuraban a recoger sus alubias, antes de la llegada de las primeras lluvias otoñales, que arruinaría la cosecha, y esperando esa misma humedad para sembrar el centeno, con los atónitos ojos de niño observando el milagro de la semilla brotando de la húmeda tierra.

Sin agua no hay vida. El agua apaga nuestra sed, y limpia nuestros cuerpos, y en agradecimiento, la despreciamos como algo molesto y la derrochamos como un bien ilimitado. La soberbia y la estupidez humana no sienten ningún respeto por este maravilloso elemento, contaminando fuentes, ríos y mares. El día que falte, el ser humano y todo vestigio de vida, habrán desaparecido.

Luis Chaparro



LA PRIMERA VEZ

Cada cosa que realizamos en la vida tiene siempre una primera vez.

*En este pequeño relato de hoy quiero plasmar la sensación que sentí la primera vez que regrese a casa **SOLA** después de haber estado fuera de ella durante varias horas.*

Al abrir la puerta todo estaba a oscuras, no se oía la cantinela de la televisión ni ninguna otra señal que hiciera pensar que en la casa había alguien. Todo era silencio y oscuridad.

Un escalofrío me recorrió todo el cuerpo. Vinieron a mi mente agolpándose en ella infinidad de recuerdos de toda mi vida, pero en ese mismo instante me di cuenta de que ya todo iba a ser distinto, era otra etapa en mi existencia, la cual tendría que recorrer sola. Al pensarlo no pude evitar que me invadiera el llanto.

Encendí las luces de los lugares por donde iba pasando. Me senté y rechacé aquel pensamiento que me estaba paralizando, no sin esfuerzo me dije: Esto es nuevo para mí, tengo que aceptarlo, intentaré llevarlo lo mejor posible, el tiempo pasará y todo será más llevadero, menos triste. Así lo hice, poco a poco me acostumbré a vivir y aunque de distinta forma también a ser feliz.

Mari Carmen Cárdenas

QUIERO COMPARTIR CON VOSOTROS *por Ana M^a López*

A vosotros, Marc, Eva y Jesús, mis queridos nietos, mi Esperanza futura, van dirigidas estas palabras; son recuerdos importantes de mi VIDA:

Soy la segunda hija de vuestros bisabuelos Juan y Ana María, dos personas maravillosas que volcaron todo su AMOR en sus hijas.

Nací en Tetuán (Marruecos en 1951, mi hermana Carmina 20 meses mayor que yo fue mi compañera de juegos, mi modelo a imitar, mi consejera durante la adolescencia y hoy en día es mi AMIGA.

Mi infancia fue muy feliz, íbamos al colegio de monjas franciscanas "La Milagrosa", pero aunque la mayoría de las alumnas éramos españolas y de religión católica, también había niñas como mi mejor amiga Raquel, de religión judía, y otras como Fátima que eran marroquíes. Con todas ellas compartíamos clases, juegos, risas y aprendimos a respetar las diferentes culturas.

Recuerdos con especial cariño los domingos del verano, toda la familia acudíamos a la empresa de autobuses para ir a la Playa de Río Martín, allí nos reuníamos con amigos, con compañeros de la empresa de mi padre que tampoco tenían coche, en aquella época la familia media no tenía vehículo por regla general.

Cuando íbamos al agua los papás nos enseñaban a nadar, vigilaban que no nos alejáramos mucho de la orilla, las mamás charlaban entre ellas. Luego íbamos a comer y se compartían la ensaladilla, las croquetas, tortillas, empanadillas de todos entre todos. ¡Era como si fuéramos todos

una sola familia, esa sensación no la olvido jamás, ese día tenía 3-4 mamás, papás y muchos hermanos, era precioso!

Entonces se jugaba en la calle, mamá preparaba la merienda, pan con chocolate y mordisqueando el bocadillo comenzábamos a jugar al escondite, a pilla pilla, a la comba, a piola, al truque, a las estatuas al escondite inglés, al que todavía jugamos ahora, ¿verdad Eva y Marc?

Pero cuando tenía 11 años a mi padre lo trasladaron a Madrid, a ENTEL y luego a Telefónica donde se jubiló.

Vivimos en Carabanchel Alto y estudiamos en Las Escolapias.

Al terminar sexto y reválida hice Magisterio en la Escuela Santa María.

Maestra ha sido mi profesión durante 38 años, me he sentido muy realizada tanto en Primaria como en Infantil donde me jubilé.

Ya trabajando estudié nocturno Filología Hispánica en la Universidad Autónoma y allí conocí al PILAR de mi vida, vuestro abuelo Daniel; de él os diré que era muy comunicativo, alegre, aunque tenía su genio, le encantaba la Historia sobre todo la Antigua, la Mitología y la Literatura, era un excelente poeta, tiene tres libros publicados que ya heredareis.

¡Os hubiera encantado conocerle y a él no digamos!

Daniel y yo fuimos papás de Daniel, Ana Elena, vuestra mamá y Nacho, en otra ocasión os contaré cosillas de ellos.

Vuestra Abuela que os adora, Ana.

LAS MANUALIDADES DE COIMBRA

Después de ver este bonito árbol, estuve hablando con Juani, que lleva más de 10 años con sus alumnas y amigas: Higinia, Pilar, M. Carmen, Aurelia, Mercedes, Julia, Margarita, M. Luz, Carmen, Pilar, y alguna otra que hoy no ha podido venir por el mal tiempo.

Me han contado que Margarita hizo las flores y los pajaritos, e Higinia, flores y mariposas. La idea la dio Juani cuando, al quitar los adornos navideños, pensó en hacer, entre todas, un mural que quedara en esa pared como decoración permanente.

Pasan dos horas los jueves haciendo esta actividad, además de hablar y pasarlo bien juntas.

Esta actividad es muy apropiada para personas a las que estudiar o aprender idiomas u otras materias no les motiva tanto como las manualidades, que les resultan más atractivas.



Me ha comentado Juani que en este Centro de Mayores Coímbra hay muchas actividades físicas (baile, gimnasia) y

mentales (como inglés), además de esta.

A mí, Juani, (me llamo igual) me ha encantado conocer y hablar con ellas, y les deseo que sigan disfrutando de estas actividades muchos años y los demás disfrutando verlas...*Juana Vega*

ANIVERSARIO

*Maduros con inquietudes, venimos con alegría.
Nos acogen con simpatía, con un saber bien hacer.
Aprendemos, departimos, vivimos de forma sana, activa.
Mente y cuerpo lo agradecen, encontramos buen ambiente,
Y aunque con alguna carencia, nada es perfecto,
Monitores, profesores, voluntarios, trabajadores,
Todos nos facilitan la vida, nos van haciendo mejores.
Nunca falta una sonrisa, una palabra agradable.
Gente cariñosa, amable y de sobra preparada.
Todo eso y mucho más, día a día se procesa
En el centro La Princesa*

María Micaela Pérez

LAS SIN SOMBRERO

Son conocidas por ese nombre por el gesto que llevaron a cabo en la Puerta del Sol al despojarse del sombrero, algo que estaba mal visto en esa época. Maruja Mallo, Margarita Manso, Salvador Dalí y Fernando García Lorca fueron apedreados e insultados por este gesto.

Se quitaron el sombrero como símbolo de protesta y modernidad, sin embargo la sociedad

madrileña vio en esta acción un acto transgresor propio de rebeldes y homosexuales. Rompieron el esquema de mujer que debía ser, en una sociedad machista en dónde las mujeres quedaban relegadas a las tareas domésticas.

Fueron la generación de oro de las mujeres de España, mujeres ilustradas y comprometidas, sin embargo no aparecen en los libros de texto como parte de la Generación del 27. Recordamos a los artistas masculinos pero ¿significa esto que las mujeres no tenían nada que decir en la época? ¿No había escritoras, poetas, dramaturgas, pintoras o escultoras? Por supuesto que las había, siempre han estado y estarán.



Maruja Mallo (pintora) - Concha Méndez (escritora, poeta y guionista) - María Teresa León (escritora) - María Zambrano (pensadora, filósofa y escritora) - Marga Gil Roësset (escultora, ilustradora y poetisa) - Ernestina de Champourcín (poeta) - Josefina de la Torre (poetisa, cantante lírica y actriz) - Rosa Chacel (escritora).

Sin embargo, como en tantos otros ámbitos, sus voces y legado se fueron borrando de nuestra historia.

Hay muchas teorías sobre el motivo del olvido de las Sin Sombrero, una de las justificaciones más utilizadas es el exilio. Como la mayoría, emigraron durante la Guerra Civil o en la posguerra. Curiosamente, no ocurrió lo mismo con los hombres que también se exiliaron. Nos preguntamos por qué será...

Es labor de todos nosotros, rescatarlas y devolverlas al lugar que se merecen.

Marisa Moreno

FRASES PARA PENSAR

La Eternidad es el todo y es la nada. Es el instante y todos los instantes. La Eternidad desconoce el tiempo. Es siempre y nunca. Lo insignificante y lo absoluto. La permanencia y la ausencia. Abarca todo sin ser medible. No hay principio ni fin. Es el continente y el contenido. La ráfaga que permanece. El río inacabable que fluye sin cesar. Ésa es la esencia de lo eterno. (MAFC)

SUEÑOS, SUEÑOS Y FANTASÍAS VARIAS

Ya he comentado en otras ocasiones mi gran pasión por leer, y que dicha pasión, ha sido el motivo, en gran medida de que no me haya venido abajo en esas circunstancias que todos tenemos en nuestra vida y en la que cada uno busca sus propias muletas para no desfallecer.

Lo que no he contado es que no sólo disfruto leyendo las diversas novelas de toda índole, novela negra, histórica, espionaje...disfruto, imaginándome como protagonista de esas historias, por supuesto, soy la heroína, la Petra Delicado que descubre todos los asesinos de sus casos, la dama que lucha por conseguir ser escuchada y respetada, adelantada en algún siglo o esa espía, ducha en artes marciales que logra desactivar la bomba que puede destruir el mundo.

¿Os habéis dado cuenta de que no he nombrado la novela romántica? No, que haya algún romance o escarceo en las historias me sirve, pero... Novelas, tipo Megan Maxwell. Nooooo, vaya, no es que



no me interese el tema ¿eh? No, es que a estas alturas, tantas cabriolas, contorsiones, caída de ojos y alguna cosa más, pues me pilla a trasmano, mayor, vamos, que la típica



historia de la secretaria, enamorada del jefe que está por cierto más bueno que el pan candeal, pues no me motiva, si al menos se tratara de algún capo mafioso....

En fin, ya os he contado mi secreto, que se llama fabulación y que si miráis el diccionario, se trata de imaginar situaciones en las que la persona domina y dirige situaciones, sintiéndose victoriosa al ser admirada y escuchada. Está la explicación rápida, aunque hay otra que habla de sentir poca autoestima.

Si queréis oír mi versión, simplemente se trata de vivir situaciones imposibles en mi vida cotidiana, tal vez algo de frustración porque a quién le agrada eso de hacer las camas, ir al mercado, preparar la comida día tras día.....

En lugar de tragarme esos rollos televisivos, donde desnudan a cualquier personaje, contando sus más íntimos secretos, previo acuerdo económico, para que los televidentes especulen, critiquen, juzguen y les sirva de tema en la tertulia, pues yo me sumerjo en una vida paralela, hasta que me suena el minuterio y doy un respingo, ¡Pilar, que la thermomix ya ha sonado, espabila!

Pilar Muñoz

UNA HISTORIA DE AMOR: LAS SEVILLANAS



Abril, Semana Santa, saetas, rezos, recogimiento, penitentes, costaleros, la Macarena, la Legión en Málaga, incienso.

Abril, feria, bailes, faralaes, taconeos, carruajes, sevillanas cantadas y bailadas, alegría por doquier. Olor a tomillo y azahar. Mayo, el Rocío, devoción, cantes por sevillanas, rebujito, olor a romero, caballos, la Reja y la ermita.

Pero no nos salgamos del cuento.

He oído una historia sobre las sevillanas y voy a intentar escribir lo que me ha sugerido.

La historia de las sevillanas se remonta a siglos atrás, evolucionando a partir de una danza popular conocida como seguidilla. Originarias de Castilla, las seguidillas se transformaron gradualmente en lo que hoy conocemos como sevillanas, adquiriendo un carácter distintivo en Sevilla y Andalucía.

La sevillana, antiguamente conocida como “seguidilla sevillana”, es un símbolo

vibrante y colorido en el panorama flamenco, especialmente durante la temporada de primavera. Sus orígenes se remontan al siglo XVIII en Sevilla, donde surgió como una forma de entretenimiento popular durante las ferias y celebraciones locales.

Pero sin entrar en definiciones ni tener que buscar en Internet, prefiero esta otra historia.

Las sevillanas son un coqueteo de miradas, de gestos. Su carácter social, las convierten en un baile que incita a la unión y a la celebración.

Estas son sus cuatro coplas o partes.

En la primera la pareja se conoce, se mira, flirtea, están frente a frente.

En la segunda, ya hay un acercamiento físico, se enamoran. Es un enamoramiento express.

En la tercera, tenemos un enfado, la pareja se coloca de lado y hay un zapateado que nos lo indica.

La cuarta, es el amor total, la pareja se cruza en los careos, acabando en un abrazo sin fin.

F. Pablo Jiménez

¿Quién no vio alguna vez resurgir un volcán que se creía extinguido? ¿Quién no sabe que la tierra quemada puede ser luego más fértil? (MAFC)

NUESTROS VERSOS

DE LA DESPEDIDA

Para ti quisiera ser:
Una leve brisa fresca
En la adormecida tarde
De un caluroso verano.
Un cálido y frágil soplo
En las largas noches frías
Del gélido y gris invierno.
Quisiera ser para ti:
Una tenue luz constante
En el túnel de tu vida,
Aliento en el desaliento,
Perfume suave de flores,
Armonía de colores.
Tacto al fin de terciopelo,
La dulzura de la miel
En medio de tanta hiel.
Tu reposo, tu consuelo.
La alegría de vivir,
El mirar de las estrellas
Camarada, compañera,
Tu posada, tu morada
Cómplice, amiga fiel.
Todo y más quisiera ser.
¿es demasiado ambicioso?
No sé si lo lograré
O conformarme, tal vez.
Esperar sin decaer
La contestación sin duda
Con el tiempo habré de ver.

Micaela Pérez

VIENTO SOLANO

Siempre juntas, desde niñas a la escuela,
a la era de la trilla
lavando en el arroyuelo
a la fuente a por el agua, una va con dos botijos
la otra lleva una cántara
y los domingos a misa a la ermita de la santa.
Te dejo mi prendedor si tú me dejas tu falda,
esa que tanto me gusta la de cuadritos plisada.
- Hay que ver qué guapa estás
- Anda, tú sí que estás guapa.
Luego se van del bracete al refrigerio a la plaza.
Sus melindres, sus almendras, manzana de
caramelo, vasito de limonada.
Jugar con otras chiquillas, y al anochecer, pa casa.
Luego pasaron diez años, despacio, como si
nada...
El sol mudó tres mil veces, la luna contó otras
tantas
y dejaron de ser niñas convirtiéndose en
muchachas.
Una sigue en soltería, la otra recién casada.
Y llegó el viento solano, ése que todo lo arrasa.
En aquel pequeño pueblo, vigilia de ojos al alba
Y cuando muere la noche
Los visillos hacen guardia, que no se pierden
detalle
Y de lo que saben callan...
Aquellas niñas que fueron, siguen bajando a por
agua
La una con sus botijos, la otra lleva su cántara.
Pero ahora ni se miran, apenas ya si se hablan.
Dicen que fue por un fuego que dio calor a dos
camas.
A una por derecho propio, la otra en horas
robadas.
Maldito viento solano
Que silba en la madrugada.

Tina Iglesias

LOS SECRETOS DE LA CIBELES

En principio iba destinada a los jardines de la Granja de San Ildefonso, en Segovia, pero cuando se empezó a remodelar el paseo del Prado la fuente se colocó frente al palacio de Buenavista, muy cerca de él, a la entrada del paseo de Recoletos y mirando hacia la gran fuente de Neptuno.

En 1895 se movió el monumento al centro de la plaza colocando a la diosa mirando al primer tramo de la calle de Alcalá. Este traslado levantó mucho revuelo y críticas.

Agua fresca

La fuente no solo era un monumento artístico sino que tuvo desde el principio una utilidad para los madrileños. Tenía dos caños que se mantuvieron rústicos hasta 1862. De uno se surtían los aguadores oficiales que solían ser asturianos y gallegos y llevaban el agua hasta las

casas y del otro al público de Madrid.

En el pilón había caballerías. El agua procedía de un viaje de aguas que según la tradición databa de la Edad Media de la época en que Madrid era musulmán. Tenía fama de poseer buenas propiedades

curativas de cualquier mal. Los caños eran incómodos y de difícil acceso y estaban situados en el lugar donde



hoy saltan los surtidores.

La diosa guardiana del oro español

Así es, en caso de que las alarmas de la cámara de oro del Banco de España saltasen por intento de robo, todas las habitaciones de la sala se inundarían con el agua de la fuente en cuestión de segundos.

Esto es posible gracias a la canalización de las aguas que van desde el subsuelo de los leones del carro de Cibeles hasta la habitación acorazada que protege los lingotes y las monedas a 35 metros de profundidad. Éste es uno de los motivos que le convierten al banco de España en uno de los más seguros del mundo.

La pirámide de la Cibeles

Durante la Guerra Civil Española la fuente fue cubierta con una estructura enladrillada al estilo piramidal rellena de arena y sacos terreros. Así lucía la diosa el 2 de Abril de 1939 cuando fue descubierta por los propios madrileños.

José Mora



FRAGILIDAD

Te das cuenta de lo frágil y vulnerable que eres cuando inopinadamente y sin preverlo te ves metida en un hospital, en una consulta de Urgencias, porque, aunque te resistías, ya no puedes más, y de pronto, algo que llamamos miedo se instala en ti y te obliga a reaccionar, y mansamente, te dejas llevar.

Y sí, en un primer momento te quitan, de golpe, esos dolores que se han vuelto insoportables, ese malestar insufrible, ese mal cuerpo, esas náuseas. ¡Qué te habrán enchufado en vena, que ya no te sientes a ti misma! Y lo que quieres es irte de allí. Pero, nada más lejos en las intenciones de ellos. Es una trampa. Y he aquí que empieza la fiesta. En vez de dejarte ir, ¿Qué te has creído? Te pinchan en distintos sitios, te meten en todo tipo de máquinas (esa curiosidad malsana de los médicos, que quieren verte por dentro). Y venga radiaciones a diestro y siniestro, para luego conectarte a cualquier dispositivo que esté a su alcance (tubos, sondas, cables, vías, y todo tipo de artilugios que tengan a mano. Disponen de un amplio arsenal para martirizarte. Ni que estuvieran jugando a las casitas, o a las guerras (en este caso es a los médicos). Pero tú no eres un muñeco, que estás viva, ¡caramba! Y sientes, y sufres, y padeces. Tú ya te encontrabas mucho mejor con lo que te han chutado. Sólo estás muy cansada. Y quieres irte. Dejarlos en paz y que te dejen a ti.

Pues no hay “tutía”. Y ahí te ves, ya completamente atrapada, esposada, detenida, conectada a no sé cuántas cosas de las que no puedes liberarte. Entre nosotros, yo creo que lo hacen para

curarse en salud ellos mismos. No vaya a ser que... por un descuido, te vayas definitivamente al otro barrio y luego les pidan explicaciones. Además, tienen su punto de sadismo

Tú has entrado allí porque te sentías muy mal. Obviamente, algo tenías. A nadie se le ocurre, por capricho, ir a Urgencias de un hospital, y menos en días navideños, pero lo que pasa es que tú llegas por un motivo, y ellos te provocan cinco más, con lo que la cosa se alarga.

Conclusión: Sales viva, pero hecha un trapo, y después, ya en casa, necesitas el triple de tiempo para recuperarte, que nunca consigues del todo, y menos mal que lo cuentas. ¡Ah! Y para que te suelten, tienes que hacerles la vida imposible. Más vigilada que en la cárcel. ¡Cualquiera se escapa! Para empezar, no sabes cómo desprenderte de tanto aparataje. Y ellos están pululando por todas partes, como hormigas incansables.

No os aconsejo, para nada, este tipo de hoteles, por muchas estrellas que tengan. Cuando ya los conoces un poco, sales huyendo como gato escaldado que ya le teme al agua fría. Olvidé decir que las camas de hospital son como potros de tortura. Por no mencionar esa especie de camisón-uniforme obligatorio, abierto por atrás, con el que resulta imposible no ir mostrando el trasero, lo cual supone un flagrante atentado a la dignidad personal.

¡Que Dios os conceda un año lleno de salud!

Manuela Formoso Caamaño

YO ANTES, YO AHORA

Recuperarse de las drogas es un proceso muy duro; pero si uno es realista y consecuente con el problemas que uno tiene, se puede salir adelante.

Tocar fondo y que la familia y entorno cercano, te cierre puertas para verte solo y en las peores condiciones humanas, son situaciones necesarias que favorecen tu recuperación.

Es en este punto cuando inicias tu proceso de recuperación, y es más favorable si el proceso lo inicias fuera de tu zona (zona cero) y lugar de consumo.

En este proceso va a existir una continua lucha interna muy fuerte entre lo que quieres y lo que debes de hacer por esa recuperación. Incluso querrás dejar de luchar en muchos momentos.

Es importante para una recuperación exitosa, ponerse en manos de verdaderos profesionales y depositar tu vida y confianza en ellos, ya que los primeros meses la cabeza del adicto no puede actuar, ni pensar por sí sola, serán malas decisiones y vuelta al consumo lo que ocurra, si te dejas llevar por lo que sientes. La desintoxicación física es dura. Pero la psicológica es la más importante, larga y dolorosa. Uno tiene que des-aprender todo lo aprendido anteriormente y transitar por diferentes etapas, y estados, sin poder saltarse ninguno.

Sentir emociones nuevas y desconocidas hasta ahora, propias de cualquier ser humano, se hace muy difícil a determinadas edades, así como la gestiona de las mismas.



Lo ideal es empezar de cero en una ambiente diferente al que estabas acostumbrado, lo que implica cambios en tu entorno, renuncias de determinadas personas y cosas y cambios radicales a la hora de hacer las cosas.

Importante creer y hacer sin cuestionar, todo lo que los terapeutas te digan o aconsejen, y no marcarte tiempos, ni periodos.

Ellos son los que saben cómo y cuando puedes continuar tú solo el camino.

Después de tanto tiempo malgastado y mal invertido, ahora no tiene sentido penar que en poco tiempo todo está superado.

Actualmente soy dueño de mi vida, tomo mis propias decisiones, trabajo en lo que me gusta, tengo nuevos amigos, la relación con mi familia la he vuelto a recuperar, y soy muy consciente de que siempre estaré en alerta.

La adicción es una enfermedad de por vida.

Rosario Palomo

Que, por si acaso, es preferible no arriesgarse a volar demasiado alto. Eso es algo que sólo pueden hacer las águilas. Mejor, planear... como las gaviotas. (MAFC)

DOS BANCOS

Confieso, buscar un tema para escribir sobre él me es difícil, así que siguiendo la pauta de una compañera, voy a tirar de imaginación en torno a un objeto. ¿Cuál? Pues un banco, pero no de los de la pasta gansa, no, sino de esos que nos encontramos en un parque, una plaza, en la calle...

La idea se me ha ocurrido de repente, cuando en el camino a casa, he visto al pasar a un anciano sentado en un banco con su perrillo encima, acariciándolo.

Mi imaginación ha volado años atrás, muchos, al Parque del Oeste, las tardes de verano, en las que mi madre me llevaba a pasear a ese parque, el banco donde nos sentábamos siempre, cerca de la fuente de un solo caño. A ese mismo banco íbamos las mismas personas todas las tardes y de repente las he visto. La señora muy mayor, de luto que nos contaba que su marido fue testigo del atentado en la boda de Alfonso XIII, y que por suerte no fue herido.

Las dos hermanas, siempre juntas, cuidando la una de la otra. El abuelo con su nieta, con la que yo jugaba, haciendo comidas imaginarias y por supuesto, recuerdo a mi madre, cuyos mayores deseos eran que yo disfrutara de mi niñez



tan distinta a la suya y que estudiara en un colegio de monjas, por aquel entonces lo más de lo más en materia de educación y buenas enseñanzas morales.

Y ahora, cambio de parque, me voy al Retiro y a un banco muy concreto. Me veo sentada y con mi primer chico, de la mano, dulces palabras y mi primer beso. Ese que no se olvida nunca.

Durante mis 75 años, he pasado y me he sentado en numerosos bancos y en numerosos sitios pero si vuelvo la vista atrás, mis recuerdos infantiles y juveniles más hermosos y despreocupados van unidos a esos dos parques y a las personas que pasaron por mi vida y que de alguna manera la marcaron, porque a pesar de los años transcurridos, su recuerdo me trae paz, una sonrisa y alguna que otra lágrima.

Pilar Muñoz

Que a veces es bueno permitirse volar, pero con un ancla siempre en la tierra, y un paracaídas para amortiguar el golpe. (MAFC)

TÓMESELO CON HUMOR

El humor es la mejor herramienta que tenemos para mantenernos cuerdos. La edad madura llega cuando la amplitud de mente y la estrechez de cintura cambian de lugar.

Las oportunidades siempre paren mayores cuando se pierden que cuando llegan.

Lo inútil es lo que usted guarda durante años y tira a la basura tres semanas antes de necesitarlo.

Siempre hay algún imbécil más de los que usted había calculado.

La experiencia es una gran cosa. Nos permite conocer un fallo cuando lo volvemos a cometer.

Si tienes que resumir en una palabra por qué la humanidad no ha conseguido ni conseguirá nunca todo su potencial, esa palabra es “reuniones”.

No confunda usted su carrera con su vida.

A nadie le importa si usted sabe o no sabe bailar bien. Así es que levántese y baile.

La conciencia es lo que nos duele cuando el resto de nuestro ser se siente tan bien.

El día más largo pronto llega a su fin.

Lo más seguro es no ponerse en peligro.

El humor es una fuente de energía.

Las cosas no valen por el tiempo que duran, si no por las huellas que dejan.

El poder es bien temido cuando el poderoso es más amado que temido.

Manos que no dais, qué esperáis.

No tengas miedo de vivir la vida. Ten miedo de no vivirla.

Desprecio la ingratitud como el peor defecto del corazón.

José Luis Reguera

EL RINCÓN DEL LECTOR

- A gloria huele el dinero aunque venga de un estercolero.
- Dios te libre del abrazo de un vago.
- Al que mucho quiere saber, se le dice poco y al revés.
- Una sordera bien administrada es un tesoro.
- Cuando la limosna es muy grande, hasta el santo desconfía.
- Cuando se muere un anciano, se incendia una biblioteca.
- Besos y abrazos no hacen chiquillos pero tocan a vísperas.
- Funcionario del estado morirá pobre pero no *reventao*.

El paremiólogo Pablo González