



# LA GACELA INFORMATIVA N°5

ZUGANDIK METRO GUTXIRA  
A POCOS METROS DE TI

www.grupourgatzí.com



Sinestezina!! Hemen da bosgarren Gacela! Lanean jarraitzen dugu; lehendabiziko alea idatzi genuenean genituen gogo, dedikazio eta intentsitate berarekin. Beharbada gehiagorekin! Jakina, ale berri bakoitza idaztean sentitzen dugun motibazioak eraginda, geurea zein zeuna den proiektu hau hobetzeko beharrean gaude. Hazten ari gara eta, aurreko aleetan azpimarratu dugunez, parte-hartzeak berebiziko garrantzia du denona den aldizkari honetan.

Ikus dezakezuenez, atal berria gehitu diogu Gacelari, zeinetan Barakaldo eta Sestaoko laguntzaileek parte hartuko duten edizio honetan. Gaiak oso interesgarriak dira eta ziur gaude gustuko izango dituzuela. Datozen aleetan udalez udal pasako gara. Horretaz gain, gainerako atalak ere aurkezten ditugu, aurreko aleetan bezalaxe.

La Gacelan, oraingo honetan, gure gizartean tabua den gai bat aztertuko dugu; apenas mintzagai izaten den gai bat, nahiz eta pentsa dezakeguna baino sarriago gertatzen den: "Suizidioa". Espero dugu, datozen orrion bitartez, gai honen irismenaren gaineko kontzientzia dugun pertsona orori laguntzeko gai izango garela, izen propioa duen hura epaitu gabe: OINAZEA epaitu gabe, alegia.

Taldearen parte izatera animatzen zaituztegu, alerik ale eduki interesgarri eta aberasgarria sortzeko ahaleginean zentratzen baititugu gure indarrak. Interesgarria litzateke zuen iritziak helaraztea, posta elektronikoz (gacelainformativa@urgatzi.com) nahiz WhatsApp bidez (610004598). Proiektuaren parte senti zaituzten nahi dugu; horretarako, garrantzitsua da zer pentsatzen duzuen jakitea. IDATZI IEZAGUZUE!!! Edo aktiboki parte hartu nahi izanez gero, esan besterik ez duzue egin behar!

Gogoratu: "GACELA GUZTIONA DA, GUZTIONTZAT EGINA"

¡Increíble!! ¡¡Nuestra quinta Gacela!! Aquí seguimos, con el mismo entusiasmo, dedicación y entrega de cuando redactamos el primer número. ¡¡O incluso más!! Por supuesto que esta motivación que sentimos al escribir cada nuevo número, nos exige y compromete a seguir mejorando en éste que consideramos nuestro y vuestro proyecto. Estamos creciendo y como ya hemos recalado en números anteriores, la importancia de vuestra participación en ésta, la revista de todas y todos, es primordial.

Como veréis, hemos incorporado a la Gacela una nueva sección en la que, en esta edición, participan compañeras auxiliares de los municipios de Barakaldo y Sestao. Los temas son muy interesantes y estamos seguras de que resultarán de vuestro agrado. Iremos rotando por municipios en los próximos números. Y además, os presentamos el resto de secciones, como en números anteriores.

Esta vez en La Gacela enfocamos un tema tabú en nuestra sociedad, un tema del que apenas se habla pero que es más frecuente de lo que en un principio podemos llegar a imaginar "El Suicidio". Ojalá estas páginas ayuden a que todas las personas tomemos conciencia de su magnitud y alcance, y no juzguemos lo que tiene nombre propio: DOLOR.

Esperamos que os animéis a formar parte del equipo, que en cada número concentra todo su esfuerzo para escribir un contenido ameno y enriquecedor. Sería muy provechoso que nos hicierais llegar vuestras opiniones, bien vía email al correo [gacelainformativa@urgatzi.com](mailto:gacelainformativa@urgatzi.com), o vía WhatsApp al número 610004598. Queremos que os sintáis parte del proyecto, y para ello es importante saber lo que pensáis. ¡¡ESCRIBIDNOS!! O si deseáis participar más activamente, ¡¡sólo tenéis que decírnoslo!!

Recordad: "LA GACELA ES DE TODAS Y PARA TODAS"

El equipo de La Gacela



## INDICE DE CONTENIDOS

### PORTADA

### PÁGINAS CENTRALES

- Apuntes sobre nuestro trabajo
- El final del verano
- Entrevista a un familiar
- Salud
- Actitud positiva
- Hablemos de... El Suicidio
- Un adiós con huella
- De cuando se rompe la vida
- Las y los Auxiliares opinan
- Apuntes profesionales
- Gacerrelatos
- Súbete a La Gacela
- Servicio de Ayuda a Domicilio Barakaldo
- Servicio de Ayuda a Domicilio Sestao

### CONTRAPORTADA

- Noticias de la empresa
- Miscelánea
- Receta "Patatas a la importancia"



"Las huellas de las personas que caminan juntas, nunca se borran"

Proverbio Africano

"Que estas líneas no arañen los ojos, que colmen las manos del amor, que serenen el mañana"

Blas de Otero

## APUNTES SOBRE NUESTRO TRABAJO

### El Final del Verano

¿Llegaron las vacaciones o se han ido ya? Pero esperamos que, en cualquier caso, vividas al máximo. Estamos al final de la época más esperada del año, el verano, y con él, hemos podido disfrutar (o nos disponemos a hacerlo), de las tan merecidas y ansiadas vacaciones, después de todo largo periodo de esfuerzo y trabajo. Momento de relajarnos, disfrutar de la familia, amistades, tiempo de dormir hasta tarde, sin estar pendientes del despertador, o no, de vagar o no. Nuestro tiempo, nuestro momento de hacer lo que nos apetezca y cuándo nos apetezca.

Nuestra marcha ha podido implicar que las personas a quienes atendemos en el SAD, se hayan mostrado nerviosas o incluso un tanto ansiosas, ante la llegada de alguien nuevo y desconocido para ellas. A veces les preocupa y genera desasosiego la situación, porque no conocen a quien nos sustituirá, y además, ya están habituadas a nuestra manera de ser y de trabajar. Por ello, les intentamos tranquilizar diciéndoles que van a estar a gusto con la persona que va a realizar el servicio en nuestro lugar, puesto que es tan profesional como nosotros/as y posee la cualificación necesaria para realizar las funciones que en el servicio tiene asignadas. Cada auxiliar con su estilo, pero con profesionalidad y la intención de dar lo mejor en cada situación. Ni somos ni debemos ser imprescindibles, puesto que no siempre vamos a poder estar ahí.

Además, a esa compañera o compañero que nos sustituye, debemos intentar facilitarle la información necesaria para que sienta la mayor seguridad posible y se encuentre a gusto en los servicios durante nuestro periodo vacacional. Por nuestra parte, realizamos las tareas que consideramos

debemos dejar resueltas antes de irnos y lo planificamos todo con antelación. Así, evitamos olvidos y prisas de última hora.

Lo que debemos tener claro, es que por mucho que, a veces, nos inquiete coger vacaciones, sea cuál sea el motivo, son imprescindibles. Necesitamos romper con la rutina y recuperarnos del esfuerzo realizado durante todo el año. El descanso y las vacaciones son fundamentales. Es necesario descansar y desconectar, no sólo físicamente sino también mental y emocionalmente, para volver con fuerzas renovadas y las pilas cargadas.

A la vuelta, nos espera nuevamente nuestro trabajo de atención personal y en el hogar a personas, cuyas circunstancias serían muy diferentes de no existir nuestra figura profesional, implicando, por nuestra parte, un esfuerzo no sólo físico sino también psicológico, que como ya hemos señalado en números anteriores, puede suponer un riesgo del llamado "Síndrome de Quemazón Profesional".

Vivimos demasiado deprisa, siempre corriendo de un sitio a otro, y a veces, podemos no darnos cuenta de la necesidad de disponer de tiempo libre del modo que consideremos más beneficioso cada persona en su caso.

*"En unas buenas vacaciones no tienes nada que hacer y tienes todo el día para hacerlo"*

**Robert Orben**

por Ana Belén Viñuela



## ELZko ERABILTZAILEENTZAKO ELKARRIZKETA

Jose Luis, Galdakaoko ELZko erabiltzaia

**Zer iritzi duzu zure udalak eskaintzen duen ELZaren inguruan?**  
Bikaina da, oso ona da zerbitzu hori eskaintzea.

**Zertan laguntzen zaitu?**

Nire etxean jarraitzea ahalbidetzen dit, egunero daukat laguntza, eta etxea zein otorduak antolatuta edukitzen laguntzen dit, baita oinarritzko gauzez ez kezkatzen ere. Lasaitasuna ematen dit konfiantzazko norbait alboan edukitzeak.

**Iradokizunen bat egingo zenioke eskaintzen den zerbitzuari?**

Ez zait ezer bururatzten, niretzat nahikoa da. Beti izango ahal dut aukera hau!



## ENTREVISTA A UNA PERSONA USUARIA

Jose Luis, usuario del SAD Galdakao

**¿Qué te parece el SAD que ofrece tu ayuntamiento?**

Está fenomenal, está muy bien que ofrezca este servicio

**¿En qué te ayuda?**

En poder seguir en mi casa, tener una compañía diaria, mi casa y comida en orden y no preocuparme de lo básico. Es una tranquilidad contar con alguien de confianza

**¿Le sugerirías algo al servicio prestado?**

No se me ocurre nada, para mí es suficiente. ¡Que no me falte!

por Seve Ferruelo



## SALUD

### Actitud Positiva

Normalmente ante la realización de un proyecto en tu vida en el que no hayas conseguido el objetivo deseado, te sientes mal, pero este sentimiento no va a hacer que cambie el resultado. No obstante, sí podemos controlar la manera de afrontarlo y aceptarlo con una actitud positiva. Y ¿qué significa una actitud positiva? Tras cada situación que vivas, por más difícil que sea, siempre habrá un bien, aunque sólo sea una experiencia, un aprendizaje.

Pero no solamente las dificultades que encontramos para conseguir nuestras metas debemos afrontarlas con una actitud positiva, sino también todo lo que gira a nuestro alrededor. En lugar de concentrarnos siempre en lo negativo, ya sea de una persona o de un hecho ¿por qué no invertimos toda nuestra energía hacia lo positivo? ¿por qué no convertimos esos inconvenientes en oportunidades y tratamos de optimizar todo lo que rodea la realidad?

El problema está y no lo podemos cambiar; centrémonos en la solución. Transformemos la percepción de los resultados, convirtiéndolos en un desafío y concentremos toda nuestra motivación personal en llevarlo a nuestro terreno. La perseverancia nos hace

más fuertes, hace que crezca nuestra autoestima y nos conduce a confiar más en quienes somos y en los demás.

Ser optimistas no significa que todo saldrá bien, porque deberás seguir enfrentándote a situaciones difíciles. Pero si eres una persona lo suficientemente proactiva podrás afrontarlas y superarlas, y tendrás la batalla ganada. Cultiva la confianza en ti como un ser humano con posibilidades, mantente firme, transmite seguridad a la hora de perseguir lo que quieres. Sobre todo, observa y aprovecha todo lo valioso y bonito que tienes a tu alrededor. Concéntrate en el futuro, no mires hacia atrás.

El optimismo en las personas no se desarrolla rápidamente. Es una actitud que puedes ir adoptando poco a poco y hacer que se convierta en una filosofía de vida. Disfruta al máximo de tu día a día haciendo lo que te gusta, lo que te hace reír, lo que te proporcione una sensación de bienestar... Tendrás una vida más relajada, más equilibrada, mejorarás tu autoestima y, como consecuencia, serás más feliz.

por Ytalia Marrero



# HABLEMOS DE... EL SUICIDIO

## Un adiós con huella

Acababa de estar con su mujer y su hija, las había animado a que salieran a dar una vuelta para que se despejaran, puesto que estaban todo el día pendientes de él. Se despidió de ellas por todo el cariño y la dedicación que le habían dado a él en esos momentos tan duros.

Lo tenía estudiado. El no tenía cura, y los pocos medicamentos que había en su época, no paliaban los terribles dolores que sufría. La guardaba escondida encima del armario. Lo tenía muy bien meditado. Sólo necesitaba quedarse solo.

Se vistió de domingo, se acicaló muy bien, colocó la cuerda en una viga de la habitación, acercó la silla y, después de unos minutos despidiéndose, dio el gran salto. Murió para permitir vivir a los demás. Se detuvo su dolor pero lastimó a los que le quisieron toda la vida. Este fue Simón, mi abuelo con MAYÚSCULAS, al cual yo no conocí, pero que ha tenido tanta presencia en mi vida. Como si no se hubiese ido nunca.

por M<sup>a</sup> Cruz Cifores



## De cuando se rompe la vida

Todos los temas, cada uno que hemos tratado en los números anteriores, han levantado en este equipo, La Gacela, pasiones, discusiones, controversias, anécdotas y vivencias propias y ajenas... trabajo, reflexión y alguna que otra ampolla.

Resulta que si pensamos, si recordamos y hacemos recuento, cada una de nosotras conoce más casos de suicidio de los que creemos, muchos, sí, y muy cerca.

Pero el suicida no es popular. Lloramos abiertamente cuando acabó con la vida de la persona un accidente, un infarto, un cáncer... pero al suicida lo escondemos, porque no se entiende, porque en algo fallamos que no lo vimos venir, porque fue un valiente para reunir fuerza y matarse, o un maldito cobarde para afrontar la vida y acabar la suya arrasando los sentimientos y el corazón de aquellos que lo amaban. Egoísta, que se fue y no miró a qué o quién dejaba. Loco, no puede haber otra razón, nadie en su sano juicio comete un acto como ese.

Pues no es cierto. SÍ QUIEREN VIVIR

La razón: EL DOLOR. Dolor grande, inmenso, amargo, que invade, que fustiga, que anula, que aísla. Que ciega, que paraliza, que vence. No se trata de valiente o cobarde. Se trata de justicia. La persona que se suicida no quiere quitarse la vida, está solo, luchando, batallando hasta el final: El dolor gana, la persona pierde. LA VIDA.

10 de septiembre día mundial para la prevención del suicidio. QUE SEA TODOS LOS DÍAS.

Alicia preguntó: "¿Cuánto dura lo eterno?"  
Conejo contestó: "A veces apenas un segundo"  
**Cita de Alicia en el País de las Maravillas**

por Magdalena Martínez



## Las y los Auxiliares opinan

1 Si yo te digo suicidio, ¿Qué sientes?

1. Lagundu ezinagatik mina eta inpotentzia.
2. Ez, ez dut horrelako kasurik izan.



1. Mucho dolor e impotencia por no poder ayudarle.
2. No, no he tenido a nadie así.

Malte Urruela. SAD Bilbao

2 ¿Ves en los domicilios a personas que se dejan morir?

1. Por un lado, la palabra "suicidio" hace que un escalofrío recorra todo mi cuerpo, dándome una sensación de angustia, miedo y, sobre todo, dolor. Por otro lado, despierta cierta incertidumbre en mí. Me hace reflexionar sobre cuáles son los motivos o situaciones que suelen llevar a las personas a tomar esta dura y definitiva decisión.
2. No es lo habitual, pero por desgracia sí. A lo largo de mi larga vida profesional he visto varios casos y es muy triste ver a la persona cómo se va abandonando, perdiendo la ilusión por la vida, dejando de comer, de relacionarse con los demás, negándose a tomar la medicación porque ya su vida no tiene ningún sentido. Y la tristeza también mata.



Susana Peña. SAD Galdakao

1. Beldurra, ez dakizulako noiz gerta dakigukeen guri.
2. Bai, jateari, hitzegiteari, irteteari uzten diote... amaierarte.
1. Miedo, porque no sabemos cuándo nos puede pasar algo así a nosotros mismos.
2. Sí, van dejando de comer, de hablar, de salir... hasta terminar.



Merche Gómez. SAD Bilbao

# HABLEMOS DE... EL SUICIDIO

## Apuntes Profesionales

No es que las personas mayores sean el perfil de edad con mayor riesgo suicida, pero sí el que una vez existente el riesgo, lleva a cabo con mayor probabilidad la conducta.

### MITOS SOBRE EL SUICIDIO

- **Quien se quiere suicidar, no avisa, se suicida.** En el tema del suicidio no hay reglas establecidas, por eso no debemos obviar ninguna manifestación ni dar por hecho falsas teorías. La falta de comprensión del alcance del dolor de otro ser humano puede tener consecuencias importantes. Existen además los llamados **avisos presuicidas** (indicios de que se va a llevar a cabo la conducta suicida), de carácter verbal y no verbal (despedirse del médico, dejar solucionados los temas legales, reconciliarse con una persona con la que hace tiempo no se hablaban, repentina mejoría en su estado anímico). Hay personas que avisan y se suicidan. Hay quienes avisan y no se suicidan. Y hay quienes no avisan y se suicidan.
- **Hablar con alguien que se quiere suicidar de sus planes de suicidio potencia su idea de hacerlo. FALSO.** El hecho de no hablar con la persona de sus ideas suicidas, no significa que el problema vaya a dejar de existir o que el suicidio no se vaya a producir. Es necesario conocer sus planes (modo, momento, lugar) con el fin de poder ayudarle a aliviar su carga; extraer la mayor información posible para poder tener posibilidades de prevenir la situación comunicándola a profesionales competentes. De hecho, se ha demostrado que hablar de ello, reduce las probabilidades de llevarlo a cabo.
- **El suicidio es la salida fácil. FALSO.** No podemos decir que el suicidio sea la salida fácil: **no es ni de cobardes, ni de valientes**, sino de personas que sufren un dolor tan grande que no encuentran otra salida a ese dolor profundo que les ahoga por dentro. Es la única vía que son capaces de ver.
- **Quienes se suicidan quieren morir. FALSO.** Quienes se suicidan lo que desean es acabar con su dolor, y la muerte es el único medio que pueden vislumbrar en ese momento para conseguir terminar con ese pesar tan hondo
- **Los antecedentes familiares pueden incrementar la probabilidad de suicidio. VERDADERO.** No es que los antecedentes familiares condicionen a la persona, sino que pueden influirla debido a su entorno. Es una cuestión del modo de percibir y vivir los factores del entorno, entre ellos los educacionales. Puede convertirse en una pauta aprendida
- **El alcoholismo incrementa la probabilidad de suicidio. VERDADERO.** Un porcentaje significativo de personas que se suicidan (especialmente en el caso de los hombres), presentaba abuso o dependencia de alcohol.
- **Las personas que se suicidan padecen patología en alguno de los ámbitos de la salud mental. FALSO.** No todas las personas que se suicidan sufren una patología de salud mental. La vivencia de un hecho que excede nuestros recursos de afrontamiento, puede conducirnos al suicidio sin necesidad de padecer patología previa alguna. No obstante, la presencia de problemática mental, sí es un factor de riesgo suicida.

### TIPOS DE SUICIDIO

- **Suicidio activo** (acto voluntario que tiene por objetivo la muerte inmediata). Los métodos más frecuentemente utilizados por el hombre mayor son el ahorcamiento y el salto al vacío y por la mujer el envenenamiento con productos de limpieza o la sobredosis de medicamentos. Es más común en domicilio que en los centros, al tener los medios a su alcance y poder disponer libremente de ellos.
- **Suicidio pasivo** (muerte lenta, dejarse morir). La persona deja de comer, abandona la medicación, se aísla del entorno y deja de participar en las actividades. Es más característico en los centros que en los domicilios (aunque también en estos se da), debido a que tienen más dificultad de acceso a los medios, al existir un control sobre los mismos (no obstante, debemos tener en cuenta, que quien quiere suicidarse, busca el modo de hacerlo de la manera que menos podríamos llegar a imaginar).

### FACTORES DE RIESGO

- Ser hombre.
- Viudo (especialmente en los seis meses posteriores a la muerte del cónyuge)/separado/divorciado/soltero.
- Aislamiento social.
- Sentirse rechazado o no querido.
- Baja autoestima.
- Salud física deteriorada que implica dependencia.
- Padecer una problemática en el ámbito de la salud mental: alcoholismo, ansiedad, esquizofrenia, y, fundamentalmente, depresión como patología de mayor riesgo.
- Tener antecedentes familiares.
- Sufrir maltrato. Este factor es en la persona mayor donde alcanza una mayor magnitud de riesgo suicida.

**El dolor no tiene pautas fijas establecidas. El dolor es ahogo en el alma, asfixia que llega a sentirse físicamente, oscuridad absoluta. El suicidio, lo que muchas personas perciben como el único modo de dejar de sentir ese monstruo que les come las entrañas.**

**Que como parte del entorno de esa realidad, no juzguemos, es ya un modo de dar visibilidad al sufrimiento; a lo que existe. No añadir dolor al dolor, es NUESTRA RESPONSABILIDAD.**

El equipo de La Gacela



### PAUTAS DE ACTUACIÓN

1. Toma la actitud de la persona como algo serio. Mantén la calma pero no la subestimes.
2. Procura un ambiente de confianza y aceptación incondicional.
3. Reconoce sus sentimientos. Son una realidad. Acepta lo que siente con independencia de lo que crees que harías tú en su situación.
4. Potencia la expresión de sus sentimientos. Fomenta el hecho de que la persona pueda aliviar la carga de dolor que siente al poder manifestarla.
5. Muestra empatía. Intenta entender la magnitud de su dolor para encontrarse en esa situación, piensa cómo debe de sentirse la persona para haber llegado a tomar esa decisión.
6. Hazle preguntas directas, averigua si la persona tiene un plan específico y determina, si puedes, qué método está considerando.
7. Asegúrate de que no tiene medios a su alcance.

### LO QUE NUNCA SE DEBE HACER

- Juzgar a la persona con comentarios del tipo: “ésa es la salida fácil” “se suicidan los cobardes”. No somos nadie para juzgar el dolor de los demás, sólo quien lo vive sabe lo que siente.
- Hacerla sentir culpable: “harás daño a tu familia”. Nadie se siente tan culpable como ella; no añadas más carga a la que ya le ahoga interiormente.
- Desestimar o ignorar sus sentimientos: “eso es una tontería”. ¿Cómo te sientes cuando ante un problema de gran magnitud para ti, quien está al otro lado, te responde con ese comentario?
- Comparar: “otras personas tiene problemas más graves que tú”. Para cada persona, su dolor es el más importante porque es ella quien lo siente. Vivimos con nuestras propias espinas, que son las que nos pinchan y nos causan heridas, no con las de los demás.
- Ofrecer soluciones prematuras sin escuchar sus sentimientos: “el tiempo todo lo cura” “tienes que intentar distraerte”. Denota una absoluta falta de empatía y de minimización del alcance del dolor. No eres tú quien lo vive en primera persona y desde fuera, siempre es sencillo dar soluciones. El dolor es un camino que se trabaja, no una mera cuestión de soluciones gratuitas.
- Dejarla sola cuando existe un riesgo inminente. Da parte de la situación.

# HABLEMOS DE... EL SUICIDIO

## Me llamo José Luis y he intentado suicidarme

Me has preguntado si quiero hablar de mí, si quiero contar mi dolor. Me dices que, abordando este tema, queréis poder redimir la injusticia de las veces que se juzga a quien se suicida o intenta hacerlo. Me lo dices y yo siento que quiero formar parte de eso.

Intenté suicidarme, no quiero morir, Ainhoa, quiero ahogar lo que siento para que no me coma, para que no me destruya lentamente, como lo hace cada día.

No sé de qué manera se va creando ese sentimiento dentro de uno, cuándo lo que sientes es más grande que tú y ya está, sientes que no hay marcha atrás; que sólo hay un camino. Sólo una manera.

Yo tenía una buena vida, aunque ahora miro atrás y no sé si era vida aunque fuera buena. No sé explicarlo. Tenía un trabajo, dos hijos, y una mujer. Digo tenía porque ya no tengo nada, ellos existen pero no para mí, no en mi vida; y yo lo entiendo. El dolor ahoga también a quien está a tu lado; no estamos preparados para el dolor. Quién nos enseña a saber qué hacer con él en una sociedad que pierde valores, donde la gente es uno y nada más; donde no miramos a los demás.

Yo tenía un trabajo y ganaba dinero. Yo estaba casado con una mujer que era buena y que me quería. Yo tenía dos hijos a quienes intentaba educar, a quienes quería. Yo tenía un vacío por dentro y el vacío no me dejaba respirar. Un vacío que me impedía disfrutar con mi trabajo, con mi mujer que era muy buena, con mis hijos que necesitaban un padre mientras yo no podía mirarles a la cara porque la culpa me comía. Yo me levantaba todos los días como si tuviera un peso en el alma de dos toneladas y yo tiraba; yo sobrevivía pero no vivía. Y no sé cuánto tiempo una persona puede sobrevivir cuando el agua no te calma la sed, ni el alimento el hambre, ni el amor el alma.

Cuando te vistes rápido sin poder mirarte al espejo porque todo es negro y ése que está en el espejo no eres tú, sino un desecho; un desecho de angustia, de desesperación, un desecho de asco. Y ya un día no me levanté, no me pude levantar de la cama. Pasó así, poco a poco, sin darme cuenta, Ainhoa. Pero pasó y no me levanté. Y mi mujer me decía que me levantara, mi mujer me decía que pusiera de mi parte, que tenía que salir del pozo en el que estaba. Mi hermano me decía que era cuestión de voluntad, que era sólo eso, echarle un par de narices. Ellos decían, decían muchas cosas, todo el tiempo; y yo sólo quería silencio, quería que se callaran. Quería que no hablaran, quería que nadie entrara en mi habitación. Que no me vieran, que no me dijeran. Quería silencio. Quería un final. Quería terminar. No quería más porque todo era agujero, todo era vacío. Todo era la nada. La nada un día, la nada cada hora, la nada cada minuto, cada segundo. Todo el tiempo NADA. Y lo hice. Quise acabar. Me levanté con un peso que ya no era de dos toneladas, sino de diez o de veinte o de cien. Y me tiré, me tiré con el único pensamiento de que ya no pesaría, ya no sentiría toneladas. Me rompí la cadera y un brazo. No me dolió. En la cama del hospital mi mujer me dijo que yo no podía hacer eso, que por mi familia, por mis hijos, yo no podía hacer eso. Mi hermano me dijo que había sido un cobarde, que la vida es de los que luchan. Querían ayudarme pero no me ayudaron, Ainhoa. Todo era en mi culpa, carga, asco; asco de mí mismo. Las toneladas pesaban más.

El psiquiatra dijo que hay que pedir ayuda, que si uno está mal, hay que pedir ayuda. ¿Cuál era la ayuda? ¿Qué es la ayuda? ¿Decirme que ponga de mi parte, que salga adelante, que me levante, que lo haga por los que me quieren? ¿Ésa es la ayuda? No puedo. Es dolor, el dolor pesa, el dolor ahoga, el dolor asfixia. Si ésa es la ayuda, no es ayuda para quien sufre. Aunque parezca feo decirlo, o suene desagradecido, Ainhoa. Así lo siento. Entender el dolor es ayuda. Lo demás, NO.

## GACERRELATOS

### Corre corre que te pilló

Almudena corría desesperada, pendiente abajo. El sudor chorreaba por su espalda pegando su camiseta incómodamente a ésta y las perneras de sus pantalones, igualmente húmedas, a sus muslos, entorpeciendo la huida. La maleza baja del pinar, de helechos y zarzas, se enredaba entre sus tobillos. Los ladridos de aquella bestia la impulsaban a seguir corriendo sin mirar hacia atrás, mientras alimentaban su miedo.

A escasos metros, el paisaje clareaba, se abría una amplia pradera donde sería visible y con un poco de suerte, alguna persona de las que habitasen en aquellas casuchas de pastores, podría socorrerla.

Sintiendo la ansiedad por llegar al claro, aceleró la marcha todo lo que pudo, pidiendo auxilio con la intención de que la oyeran. Nada más lejos de la realidad, estaban deshabitadas desde hacía tiempo. De pronto, la fatalidad, pisó en falso, su pie se torció y quebró, cayendo de bruces y rodando hasta el mismo linde del prado.

No tenía noción del tiempo, solo pensaba en salvar su vida y calculaba una eternidad angustiada huyendo por aquel bosque, minutos elevados al infinito para terminar tirada a las puertas de la salvación devorada por afilados colmillos. El propio terror la hizo perder la consciencia.

El dolor del miembro dislocado, la despertó. Inmóvil, entumecida y exhausta por el tremendo esfuerzo, conteniendo la respiración, abrió muy despacio los ojos para mirar a su alrededor, y pensó, en una ingenua ignorancia, que si permanecía quieta, aquel animal tremendo la daría por muerta. Poco sabía de la realidad del olfato salvaje y del fino oído del cazador.

Maldita la hora que se me ocurrió salir sola de excursión, se decía para sus adentros. Tirada de mala manera lloró de rabia y pánico, ¿qué podría hacer ahora?

Escuchó atenta, no se oían los ladridos. ¿Cabía la posibilidad de que hubiera encontrado otra presa en aquel inmenso y solitario paraje? ¿Era posible que la providencia hubiera escuchado sus plegarias mientras se lanzaba a tumba abierta por aquel precipicio de tierra y hierba? No recordaba haber rezado tanto desde que era niña.

Calculó que habrían transcurrido al menos treinta minutos desde el esperanzador silencio. Le dolía mucho el pie, así que se giró sobre sí misma, manteniéndolo al aire y apoyándose sobre sus rodillas y sus manos, intentó incorporarse, y al alzar la cabeza, su cara dio contra algo.

Era la mandíbula de un enorme y juguetón cachorro de mastín que le propino, un tremendo lametón en su cara. Almudena no podía creer lo que estaba sucediendo ¿aquello era la temible fiera? ¿aquella bola de pelo esponjoso la había sumido en el pavor nunca antes vivido? Rompió a reír a carcajadas, liberando toda la tensión, lo acarició, jugó con él. Después se agarró a su collar, y los dos se dirigieron hacia el camino que la llevaría de regreso.

Y es que cuando no vemos las cosas con claridad y no sabemos lo que nos ronda, cuando perdemos pie, a veces nos atenaza el miedo. Pero hay cosas que no son lo que parecen, ni todo lo desconocido es malo.

# SÚBETE A LA GACELA

## Servicio de Ayuda a Domicilio Barakaldo

**Equipo de Redacción:** Rosa Otxoa, M<sup>a</sup> Isabel Buján, Ramoni Gallego y Elena López.

**Coordinador de redacción:** César Fernández.

**“Yo soy sus ojos, sus manos y sus brazos. Así que mientras yo viva, seguiré luchando”**

**Sandra, de 32 años, tiene una parálisis cerebral. Como consecuencia de ello, depende de su silla de ruedas y necesita atención constante. Ella es una luchadora. Y quienes la rodean también. Su madre, Ramoni Gallego, auxiliar domiciliaria en Barakaldo, nos cuenta cómo se lleva una situación familiar así. Superación y amor.**



**Ramoni, es una pregunta dura pero ¿cómo se acepta algo así como madre?**

Aceptar yo diría que no se acepta nunca. Al principio muchas veces te preguntas el por qué, aunque nunca hay respuesta. Pero te acostumbras a vivir con ello.

**Cuando miras a tu hija ¿qué sentimientos se mueven dentro de ti?**

Es una mezcla de sentimientos: a veces de impotencia y rabia, pero cuando veo que ella sonríe, me olvido de todas esas sensaciones negativas. También depende del día y de las fuerzas que tenga.

**¿Cómo te ha cambiado la forma de afrontar la vida?**

Me ha hecho más sensible pero más luchadora. Tuve que pelear por una vivienda adaptada, porque donde vivíamos había muchas escaleras. Si tengo que hacer algo por ella, o tengo que ir a hablar con el rey, lo hago; he llegado a encartelarme. También me ha hecho más tolerante.

**¿Cómo es un día en la vida de Sandra?**

Entre semana acude al centro de la Asociación de personas afectadas por Parálisis Cerebral (ASPACE), la recogen en autobús a las 8:30, y está allí hasta las 17:30. Los fines de semana los pasamos juntas en casa; y en verano puede ir a estancias vacacionales tipo colonias.

**¿Qué actividades hacen en esos centros?**

Realizan muchas actividades, dentro de las limitaciones de cada persona. Hacen excursiones, fiestas en Navidad, se disfrazan en carnaval, San Fermín, etc. Ella está muy contenta. También van a las piscinas. Es muy importante el voluntariado, porque si no hay gente voluntaria, hay actividades que no se pueden realizar, ya que se necesita una persona voluntaria por cada persona usuaria.

**¿Cómo ha influido en tu vida familiar?**

Influye totalmente en la vida familiar. Mi hija menor, al principio lo pasó mal, era muy pequeña y se preguntaba “¿por qué miran tanto a la tata?”; ahora de adulta le da muchísimo cariño. En cuanto a mí, yo soy sus ojos, sus manos, sus brazos y su todo. Así que mientras yo viva, seguiré luchando.

**¿Cómo concillas la vida laboral y familiar?**

En el trabajo me han ayudado mucho, la verdad. Siempre ando corriendo para ir a buscarla, y en vacaciones, que cierra el centro de día, tengo que pagar a alguien para que la asista. Cuando Sandra era pequeña, yo no conducía, y moverme era más complicado; pero me saqué el carnet de conducir y tengo un coche adaptado, así que ahora es más fácil. También sacrifico mi tiempo libre.

**¿Qué le pedirías a las Instituciones públicas para ayudarlos?**

Que nos atiendan y nos escuchen. Ahora tenemos más ayudas que antes, ya que no tuvimos apenas ayudas hasta que Sandra cumplió 18 años. Oculistas, pañales, medicamentos, etc. todo pagado por nosotros. Hasta la ayuda psicológica la hemos tenido que pagar nosotros, porque no hay ayudas para eso.

**De todos los momentos que vives con tu hija, cuéntanos algunos que recuerdes con especial cariño.**

Cuando fuimos a la playa, estando con unos amigos de vacaciones. Y en la discoteca de los hoteles, se volvía loca...También cuando celebramos fiestas en casa, porque se pone muy contenta, y yo también al verla así.

**Describe a tu hija en cinco palabras**

Feliz. Sonriente. Alegre. Para mí es mi joya. Mi niña.

## Voluntariado

**“Lo importante es escuchar sin juzgar. Yo les presto mis oídos”**

**Rosa Otxoa es auxiliar domiciliaria en Barakaldo, madre de dos hijos, y compatibiliza su vida con algo que dice que le aporta más de lo que le quita: la ayuda a otras personas que lo necesitan.**

Empezó en la Cruz Roja con 15 años porque le gustaba el sector sanitario, y allí realizó los estudios de auxiliar. “Asistíamos a personas en situación de enfermedad terminal en hospitales, a personas con adicciones, a personas con discapacidad, etc.” Hoy en día es voluntaria con personas mayores. Visita en el domicilio o en las residencias a personas con movilidad reducida y/o que viven solas; y comparte tiempo con ellas, “si tienen dificultad para salir al exterior, nosotras salimos a pasear con ellas”.

El grupo de personas voluntarias se reúne los miércoles para distribuir las residencias a las que acudirán, y Rosa dedica al voluntariado dos horas todos los martes. “Son personas que tienen mucha necesidad de hablar, de que se les escuche, de preguntarte cosas, pedirte opinión, contarte sus problemas... Pasamos parte de la tarde con ellas. Lo más importante es escucharles y no juzgar. Yo les presto mis oídos”.

Respecto a cómo se consigue compaginar la vida familiar, laboral y personal con el voluntariado, Rosa lo tiene claro: “A veces es difícil, pero esos días en lugar de tomarte el café con las amigas, los dedicas al voluntariado”.

Afirma con total convicción que el voluntariado le ha cambiado la vida para bien, ahora ve las cosas de otra manera. “Tienes que mirar a tu alrededor porque siempre puede haber personas que necesitan de tu ayuda”. El voluntariado también le ayudó a ella a salir de un duro bache personal. “Yo me sentí muy sola y pensé que quería ayudar a que otras personas no se sintieran como yo”.

Rosa, quiere seguir siendo voluntaria, “porque esta relación con las personas te aporta más de lo que das. Cuando llamas al timbre y oyen tu voz salen sonriendo. Y solo con el cariño con el que te abrazan, ya te aporta tanta satisfacción que sientes que merece la pena dedicar ese tiempo. Animaría a todo el mundo a hacer voluntariado”.



# SÚBETE A LA GACELA

## Servicio de Ayuda a Domicilio Sestao

**Equipo de Redacción:** Sonia Guerrero, Iratxe Plaza, M<sup>a</sup> Ángeles Macarrilla, M<sup>a</sup> Ángeles Martínez y Natalia Lope.

**Coordinador de redacción:** César Fernández.

**“A veces somos la única ventana que tienen abierta al exterior”**

Las veteranas han vivido el origen y evolución de esta profesión. Y también sus cambios. En Sestao, M<sup>a</sup> Ángeles Martínez, lleva 26 años trabajando en ayuda a domicilio: “Con sus cosas buenas y menos buenas, como en todos los gremios. Pero me gusta mi trabajo. Soy feliz ayudando a la gente.” Tiene mil anécdotas. Para muestra, un botón.

**Redacción Sestao: ¿Cómo empezaste en este sector?**

**M<sup>a</sup> Ángeles:** En mi caso fue un poco casualidad. Yo quería ser profesora pero mi madre tenía Alzheimer y esa vivencia me hizo plantearme trabajar en la rama sanitaria e interesarme por el colectivo de las personas mayores. Yo tenía 21 años y empecé a ejercer con mi propia madre. Hice auxiliar de clínica y de psiquiatría, y me metí en la Cruz Roja. En aquellos tiempos era todo enseñanza por libre. Nos juntábamos gente de todos los pueblos que no nos conocíamos y hacíamos los exámenes juntas.

**R.S: ¿Cómo conociste y empezaste en el SAD?**

**M. A:** Me enteré en el Ayuntamiento cuando fui a pedir ayuda para mi madre. Recuerdo que en aquellos principios eran las propias personas beneficiarias quienes pagaban a las auxiliares. Después se organizó mejor porque se creó una empresa que aunó la Ayuda a Domicilio de todos los municipios de Bizkaia que fue la empresa ASAD, y a más tarde aparecerían otras empresas, entre ellas Grupo Urgatzi, donde trabajo.

**R. S: ¿Y cómo eran aquellos tiempos, a nivel de trabajo y con las compañeras?**

**M.A:** Cuando entré, fui de las primeras que tuvo que hacer un examen. Y entonces se notó que empezaban a valorar más la profesión. Estábamos todas muy unidas, no existían ni los convenios. La gente no sabía muy bien lo que era la ayuda a domicilio ni en qué consistía. Todavía hoy, hay gente que no lo tiene muy claro.

## Gatos que curan

**“Generan emociones. Y las emociones mueven montañas”**

Hace siglos, los griegos comprobaron que el contacto con animales mejoraba las enfermedades físicas y psicológicas. Ellos fueron los primeros que experimentaron con caballos para prevenirlas y curarlas. Y desde entonces hasta hoy, son numerosos los estudios que han probado que contribuye positivamente al desarrollo cognitivo, emocional y social de las personas.

En el Centro de Día Sestao-Berria que gestiona el Grupo Urgatzi, saben algo de esto. La terapeuta ocupacional Beatriz Inés y la animadora Nerea González, probaron con unos animales que tienen fama de difíciles: los gatos.

Han logrado que las personas mayores del centro convivan en armonía con dos gatos: Rayo y Garfield. “Llegaron en el año 2010 de la mano de la protectora Provida Animal y, tras formarnos en terapia asistida con animales, decidimos probar con ellos. No fue un proceso de adaptación fácil para los animales, pero resultó positivo. Con perros, por ejemplo, hubiera sido más complicado, ya que necesitan que los saquen a pasear” nos cuenta Beatriz.

Respecto a lo que aporta a las personas mayores, confirman entusiasmadas que “es una pasada”. “Les hace sentirse útiles y pueden expresar y recibir cariño. El animal, en cuanto les ve, les ofrece un amor incondicional. Y rompen la monotonía del día a día”. Cuentan que hay personas usuarias que al principio no les hacían ni caso, pero ahora les cuidan y les peinan todo el rato. “Hay personas que antes apenas se comunicaban, y que la llegada de Rayo y Garfield les ha estimulado tanto que ahora no callan”.



**R.S: Tu día a día. ¿Cómo llevas el trabajo? ¿Te satisface?**

Tengo días malos, pero me reconforta muchísimo. He llegado a sentirme parte de las familias con las que trabajo. Para mí las personas usuarias son “universidades andantes” que me aportan mucho. Yo les quiero mucho pero creo que ellos nos quieren más a nosotras. Sin embargo, tenemos que hacerles comprender que no somos eternas, para no hacerles dependientes.

**R.S: ¿Has llorado alguna vez en este trabajo?**

**M.A:** Sí. Por la soledad que ves a veces y las cosas que te cuentan. A veces somos la única ventana que tienen abierta al exterior. A veces, las familias, porque están trabajando o porque no pueden, no siempre tienen tiempo; y pasamos tantas horas con ellos y con ellas, que nos cuentan cosas que quizás no cuentan ni a sus propios familiares.

**R.S: ¿Para ti qué es más importante, la formación o la experiencia?**

La formación te ayuda a desarrollar mejor tu trabajo. Cuando decidí dedicarme a esta profesión, me preparé por libre, y después me he formado acudiendo a cursos de formación. Creo que es muy necesaria.

**R.S: ¿Qué recomendarías a quienes comiencen en este trabajo?**

**M.A:** A mí como beneficiaria me gustaría que me trataran como lo hago yo: con corazón y cariño. Hoy son ellos y ellas las que me necesitan, pero mañana puedo serlo yo.

Sobre el comportamiento de los gatos, están encantadas “Tienen su propia zona para dormir y son muy mimosos”, nos cuentan. “Mientras que Rayo, el siamés, es un poco más arisco y miedoso, Garfield solo quiere que le rasquen y le acaricien”. Puntualizan que “En nuestro centro no podemos hablar exactamente de terapia asistida con animales, porque no se realiza un trabajo personalizado de estimulación, sino que es más un contacto grupal de todas las personas usuarias”.

En cuanto a los beneficios puramente físicos, el contacto con animales contribuye a reducir la tensión arterial y regular la frecuencia cardiaca, por la relajación que genera el propio acto de acariciar al animal.

La relación con los gatos “saca a las personas de los pensamientos negativos, de la sensación de aburrimiento y de soledad. Generan sensación de hogar. Nuestros gatos se echan siestas ‘de pijama y orinal’ encima del regazo de las personas usuarias”, confiesan. “Y lo más importante: que les generan emociones. Y las emociones mueven montañas”.

A Beatriz y a Nerea no se les ocurre nada negativo de esta experiencia: “quitando un poco de pelo en alguna chaqueta” (se ríen con ganas) ¡Pero ya tenemos trucos para quitarlos! La cinta de carroceros va genial”.

En el Centro de Día Bideberri, gestionado también por el Grupo Urgatzi y ubicado en el Municipio de Bilbao, también están desarrollando una experiencia similar. En este caso con dos gatas, Perla y Vaqui.



## ENPRESAREN BERRIAK

## NOTICIAS DE LA EMPRESA

## Euskara Saila

Grupo Urgatzi eta Aztertzen enpresek Euskara Planarekin jarraitzen dugu; hori dela eta, Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuko langileentzako prestakuntza-taldeek martxan jarraituko dute urritik aurrera. Parte hartu nahi baduzu HEZI ETA IKASI zentroarekin harremanetan jar zaitezke (94.643.01.74). ANIMA ZAITEZI!

Gainera, Gaztelania-Euskara Elkarrizketa Gida argitaratu dugu laster Etxez Etxeko Laguntza Zerbitzuko zein Zentroetako langileentzat; zuen lana euskaraz egiteko lagungarri izango zaizue. Dohain eskuratu ahal izango duzue.

## Hezi eta Ikasi

HEZI ETA IKASI zentroak, Lanbideren zentro kolaboratzaile gisa, eta langabetuentzako prestakuntza-programaren barruan, etxebizitzan menpekotasuna duten pertsonen zuzendutako Arreta Soziosanitarioko Ziurtagiri Profesionalak martxan jarriko ditu urritik aurrera, baita Gizarte Erakundeetan menpekotasuna duten pertsonen zuzendutako Arreta Soziosanitarioko Ziurtagiri Profesionalak ere. Era berean, Grupo Urgatzirekin lankidetzan, eraikin eta lokaletan azalera eta higigarrien Garbiketarako Ziurtagiri Profesionala ere eskainiko du.

Gainera, jakinarazi nahi dizuegu zenbait Ziurtagiri Profesional lortu berri ditugula arlo ezberdinetan, hala nola: Telelaguntza deien Kudeaketan, Bitartekaritza Komunitarioan eta Enplegurako Lanbide Heziketako Irakaskuntzan.

Informazio gehiago eskuratzeko, jarri HEZI ETA IKASI zentroarekin harremanetan (94.643.01.74).

## Gacekontakizunak

La Gacelaren ale honetan, Gacekontakizun labor bat argitaratu dugu; espero dugu zuen gustukoa izango dela. Zeurea argitaratzea nahi baduzu, bidali helbide honetara: [jcastillo@hezietaikasi.com](mailto:jcastillo@hezietaikasi.com)

Gogoratu testuak 300 hitz izan behar dituela gehienez; istorioak ez du zertan lanbidearekin lotuta egon behar.

Aurkezteko epea: Azaroak 30

Animatu! Dibertigarria da eta!

## Departamento de Euskera

En el Grupo Urgatzi y en Aztertzen continuamos con el Plan de Euskera, y por ello, a partir del mes de octubre, seguiremos con los grupos de formación para trabajadoras y trabajadores del Servicio de Ayuda a Domicilio. Si te interesa puedes ponerte en contacto en HEZI ETA IKASI (94.643.01.74) ¡ANÍMATE!

Además, estamos a punto de publicar la Guía de Conversación Castellano – Euskera para el Servicio de Ayuda a Domicilio y Centros, que os ayudará a desarrollar vuestro trabajo en euskera, y que recibiréis de forma gratuita.

## Hezi eta Ikasi

HEZI ETA IKASI como centro colaborador de Lanbide, y dentro de los programas de formación para personas desempleadas, iniciará a partir del mes de octubre los Certificados Profesionales completos de Atención sociosanitaria a personas dependientes en el domicilio y Atención sociosanitaria a personas dependientes en Instituciones Sociales. Del mismo modo, y en colaboración con Asociación Urgatzi, impartirá el Certificado Profesional de Limpieza de superficies y mobiliario en edificios y locales.

Además, os informamos de que recientemente hemos conseguido la acreditación para la impartición de los Certificados Profesionales de Gestión de llamadas de teleasistencia, Mediación Comunitaria y Docencia de la Formación profesional para el empleo.

Para más información, podéis poneros en contacto en HEZI ETA IKASI (94.643.01.74)

## Gacerrelatos Breves

En este número de La Gacela hemos publicado un Gacerrelato Breve, que esperamos que os guste tanto como a nosotras y a nosotros. Si quieres que publiquemos el tuyo, envíanoslo a [jcastillo@hezietaikasi.com](mailto:jcastillo@hezietaikasi.com)

Recuerda que el texto tiene que tener un máximo de 300 palabras, y con ellas debéis contar una historia, que no tiene porqué estar relacionada con la profesión.

Fecha límite de recepción: 30 de noviembre

¡Anímate! ¡Es muy divertido!

## MISCELANEA

## Tabú

Tenía pensada una correcta miscelánea, pero ayer aconteció algo en mi vida personal, cómico hasta las lágrimas de risa, que ha provocado un giro radical.

Tras un mal entendido de carácter sexual, el sonrojo consecutivo y el desiporre posterior, todo ello provocado por esas páginas explícitas de sexo que trabajan como spam y te atizan un flash en la cara cada vez que quieres ver una serie online, concluí que, nuestro trabajo es serio, nuestro trabajo es trascendente, nuestro tarea estresa y que por ello esta vez iba a ser políticamente incorrecta, soltar la melena al aire fresco para hablar de caca, pedo, culo, pis, sexo... para reírnos un rato juntas.

Lo escatológico, lo sexual, la enfermedad, la muerte... son tabúes sociales de mero puritanismo e hipocresía, porque si todos hacemos nuestras necesidades ¿por qué nos ponemos rojos si se nos escapa un pedete? o ¿por qué nos da tanto morbo o vergüenza hablar de sexo cuando es algo absolutamente natural?

Ejercitar el abordaje de estos temas sin convencionalismos y estereotipos quizá nos ayudara a abordar otros mucho más trascendentes e importantes, sin tabúes, como la enfermedad, el suicidio, y la muerte.

No se trata de ir con las bragas en la mano, ni tirarse pedos en el ascensor, tampoco de relativizar la pérdida de un ser querido como si perdiéramos una pulserita de oro, no, se trata de saber afrontar todo aquello que forma parte de la vida con la naturalidad que corresponde. Al César lo que es del César.

por Lourdes Muro



## RECETA

## Patatas a la importancia

Hoy quiero prepararos una receta que durante mucho tiempo hizo que numerosas familias pudiesen poner un plato de comida en la mesa, por su facilidad y porque con muy pocos ingredientes podían solucionar la precariedad que en algunos años se vivió, sin renunciar a su exquisito sabor.

- 4 Patatas medianas
- 2 Huevos
- Harina
- 1 Cebolla

- Ajo, perejil, laurel
- Aceite de oliva
- Agua (o caldo de ave)

## Preparación

Pelar y cortar las patatas en rodajas de 1 cm aproximadamente, salar y pasar por harina y huevo, freír en aceite de oliva y escurrir en papel absorbente. Pochar la cebolla y el ajo. Poner las patatas en una cazuela y añadir el pochado, incorporar el agua (o caldo) y la hoja de laurel. Cocer durante 15 minutos aproximadamente y rectificar de sal.

Si queréis dar un toque especial a este plato os recomiendo que le añadáis unas almejas, ¡os quedará de rechupete!

¡No dejéis de probarlas!

por Rosana Diez



## Días Mundiales

10 DE SEPTIEMBRE. Día Mundial para la Prevención del suicidio.

10 DE OCTUBRE. Día Mundial de la Salud Mental.

25 DE NOVIEMBRE. Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

3 DE DICIEMBRE. Día internacional de las personas con discapacidad.