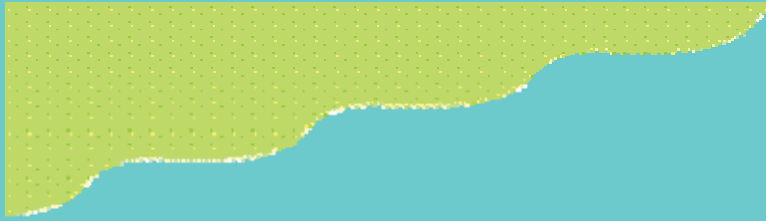


# DANDO PASOS

BOLETÍN INFORMATIVO  
de la Asociación Manos Solidarias en Zarzaquemada



Nº 23

PRIMAVERA 2016

EDICIÓN TRIMESTRAL

LA BONDAD SE MUEVE



Plaza de la Noria

## NUESTRA PORTADA.

### TIEMPO DE CUARESMA; TIEMPO DE AYUNO.

Ayuna de palabras hirientes  
Y transmite palabras bondadosas.  
Ayuna de descontentos  
Y llénate de gratitud.  
Ayuna de enojos  
Y llénate de paciencia.  
Ayuna de pesimismo  
Y llénate de esperanza y optimismo.  
Ayuna de preocupaciones  
Y llénate de confianza en Dios  
Ayuna de quejarte  
Y llénate de las cosas sencillas de la vida.  
Ayuna de tristeza y amargura  
Y llénate de alegría el corazón.  
Ayuna de egoísmo  
Y llénate de generosidad por los demás.  
Ayuna de falta de perdón  
Y llénate de actitudes de reconciliación.  
Ayuna de palabras  
Y llénate de silencio y de escucha a los otros.  
Si todos practicamos este ayuno, llenaremos cada día de **PAZ**, de **CONFIANZA**, de **ALEGRÍA** y de **VIDA**.



Si alguna vez me ves y estoy llorando.  
Si alguna vez me tocas y estoy temblando.  
Si alguna vez me oyes y estoy gritando.  
**ACÉRCATE, TE ESTOY NECESITANDO.**

### NUESTRA LÍNEA DE TRABAJO.

La foto de portada que hemos elegido contiene (en el poste de anuncios) un mensaje “**Leganés**

**mucho que compartir”** ese ha sido el slogan que ha elegido por nuestro municipio como mensaje de Navidad.

Hemos creído oportuno citarle aquí ya que el **compartir** y la **solidaridad** son los principales puntales que guían nuestro quehacer diario como Asociación sin ánimo de lucro.

### EN ESTE NÚMERO.

- **UN CAMINO RECORRIDO.-** (pág. 2).
- **PRÓXIMO BOLETÍN.-** (pág 2).
- **LA BONDAD SE MUEVE.-**(págs 3 a 16)
- **PRÓXIMO BOLETÍN.-** (pág. 17)
- **CARTAS DE NUESTROS LECTORES.-** (pág. 18).
- **REFLEXIONANDO.-** (pág. 19).

### UN CAMINO RECORRIDO.

**Campamento de invierno para menores con discapacidad.-** Durante los días de vacaciones de Navidad hemos colaborado con los desplazamientos de dos menores.

Ha sido una experiencia muy gratificante para nuestros voluntarios, al tiempo que ha permitido a los niños pasar unos días de vacaciones con visitas a la piscina de invierno como a las diversas atracciones de Parque Sur, y a las madres tener tiempo para poder trabajar

**Proyecto de pago de recibos gas-luz...-** Como anunciamos en nuestra última Revista, el Grupo de Compañía “TEATRO CASTÚO” de la Casa de Extremadura representó la obra de teatro, “**Escenas de Balneario**” obra de nuestra colaboradora Concha Gómez.

La representación fue un éxito total, se vendieron todas las localidades.

Se recaudaron 878 euros (setecientos setenta y cuatro por venta directa de entradas y 104 por entradas fila cero).

Tanto a la autora de la obra como a la Casa de Extremadura queremos agradecerles su colaboración desinteresada.

## LA BONDAD SE MUEVE.

Pues sí, la bondad se mueve. A veces cuesta ver este movimiento, porque la bondad suele ser silenciosa, pasa “de puntillas” sin hacer ruido, pero está ahí y tiene por lema “Que la mano izquierda no sepa lo que hace la derecha”.

Bonito ¿verdad? El único que debe saber los actos de bondad es el jardinero que ha puesto en las personas la sencillez de la bondad y el amor.

Yo voy a contaros dos actos de bondad, uno de hace muchos años y otro más actual, aunque os podría contar muchos más.

¿No es un acto de bondad pagarle un café a quien te pide porque tiene frío y hambre?

¿No es un acto de bondad dar tu manta calentita a la señora que duerme entre cartones? **Sí.**

¿No es un acto de bondad acompañar alguna tarde a una persona que se siente sola y hacerle olvidar su soledad esa tarde? **Sí.**

Y los voluntarios que dan su tiempo, su paciencia, sus fuerzas y su alegría a quien los necesita ¿no se mueven?

**¡Sí, y mucho! La bondad se mueve.**

Era el año 1939, terminada la guerra civil de España. Estábamos sentados alrededor de la mesa mis padres, mis hermanos y yo. Íbamos a empezar a comer unas lentejas con una “lagrimita” de aceite que nos mandaban de Tarancón mis tíos. No teníamos otra cosa. La casa estaba helada, llamaron a la puerta. Se levanta mi hermana Antonia y viene asustada. Ha cerrado la puerta.

Mi madre le pregunta: “Muchacha ¿Quién ha llamado?” “Madre – le dice mi hermana – es un hombre flaco, sucio, con muy mala pinta. Me ha dado miedo y he cerrado la puerta”.

Mi madre se quita el delantal, deja en la cacerola el cazo de servir y abre la puerta. Todos estamos callados. Allí en el descansillo de la escalera está el hombre medio caído. Mi madre no lo piensa, llama a mi hermana y le dice: “Antonia, ayúdame a levantar a este hombre, está helado”. Mi padre se remueve en la silla y no dice nada, pero yo creo que no le gustó lo que hizo mi madre.

Yo recuerdo al hombre como si lo viese ahora, con la cara llena de cicatrices, muy sucio, las manos muy rojas e hinchadas... Daba miedo.

Mi madre, con la “pachorra” que tenía, lo sienta en una silla, se mete en la alcoba de ellos y sale con una toalla azul. Todos la miramos. Y le dice: “Ahora mismo le traigo una palangana con agua

para que se lave las manos”. Así lo hizo. El agua se puso negra.

Mi madre le dice a mi padre: “Pedro, juntaros un poquillo para hacer un sitio a este señor. Hoy tenemos un invitado”. Tocamos a menos lentejas y pan, pero vi a mi padre sonarse y limpiarse los ojos con disimulo.

El hombre comió con ansia, nos dijo que había salido de la cárcel hacía tres días, que no tenía a nadie y que llevaba dos días sin comer. Le escuchábamos sin hablar, teníamos miedo. Cuando se iba a marchar le dio a mi madre las gracias. Mi padre le dio una peseta pues en casa apenas teníamos nada.

Mi padre regañó con mi madre por haber abierto la puerta pues, por esas fechas, decían que se cometían muchos robos y te dejaban hecho polvo de una paliza. Mi madre le dijo: “¿Tú crees que nos pueden dar un golpe a nosotros? No seas tonto...” Recogimos la mesa, se puso a fregar y como si tal cosa. Mi madre era así hasta el fin de sus días, con vecinas, con la familia... Cuando murió, mi casa se llenó de gente. Yo ya tenía 29 años y estaba casada.

Otro acto de bondad.

Conozco a unos amigos buenísimos que, hace tiempo, atravesaron una mala situación económica. Hoy, afortunadamente, viven bien. Estos señores tenían un vecino al que querían y al que trataban “mejor imposible”.

Bien, un día aparece el vecino y les dice que tiene una deuda de unos miles de pesetas, que no lo saben su mujer ni sus hijos y que está dispuesto a cometer “una barbaridad”.

Ellos no tienen NADA, pero piden a otras personas y a una hermana y le dan el dinero, pero tienen que devolverlo cuanto antes. ¿....?

La mujer de este hombre se entera de ello, reúne el dinero y les paga.

¿Qué hubiera pasado si la bondad de estos vecinos no se hubiera movido?

Todo lo hicieron en silencio, para evitarle la vergüenza. Sí, ahí se movió la bondad

La bondad se mueve. Es como esas pequeñas florecillas que dan perfume y apenas se las ve.

Y Ahí, ahí en la bondad está Dios.

Hasta siempre amigos/as

**ELVIRA**

## LA BONDAD.

*Para colaborar en la revista he tratado de documentarme sobre el tema y aquí os hago un resumen de lo que he encontrado.*

La belleza de los seres humanos radica en que somos complejos, variados, buena gente es un objetivo deseable o, al menos debería serlo, como meta personal. Hay que admitir que ser buena persona no es fácil, es complicado. Las personas no somos buenas ni malas completamente. Actuamos de acuerdo a nuestras circunstancias y a las decisiones que tomemos.

“La persona **BONDADOSA** será, por tanto, aquella que tome decisiones altruistas sin temor a perder nada, solo por el mero hecho de hacer algo bueno por los demás, sin esperar nada a cambio. ¿No os parece que es bonito que la gente ayude a los demás a ser más felices y sea, a su vez, más feliz intentándolo?”

El **AMOR** es la base de la **BONDAD**. El amor a los demás seres humanos sean conocidos o desconocidos. Esta es la base que se debe tomar como pilar fundamental de la **BONDAD**.

Para conseguir ser mejor persona es necesario seguir varias pautas, además de tener constancia y fe en uno mismo para lograr ese objetivo.

- **Si no te amas a ti mismo, no puedes amar correctamente a los demás.** Siempre tendrás miedo, inseguridades, dificultades en el camino, que tú mismo crearás.
- **Ten conciencia de ti mismo y de tus actos.** Practica la empatía, es decir, la habilidad de ponerte en el lugar de los demás, pero teniendo en cuenta también tus propios sentimientos.

Todos hemos recibido numerosas muestras de Bondad a lo largo de nuestra vida, pero he querido destacar alguna que de forma inesperada he recibido.

Desde luego la que os relato a continuación no ha sido la única pero sí la que yo quiero destacar. Ocurrió hace muchos años, estando en la playa la familia completa, mujer y dos niñas, el coche se quedó atascado en la arena y no había forma de sacarle de allí. De improviso apareció un grupo

- **Identifica tus reacciones, conductas, pensamientos y emociones negativas.**
- **Trata de modificar tales conductas negativas que hacen considerarte a ti mismo o a los demás, peor persona de lo que realmente eres.** ¡Hazlo de forma progresiva, no de golpe y porrazo!
- **Si ves que fallas en algo, no te rindas nunca.** Cree en ti mismo y no abandones el proyecto.
- **Trata de llevar una vida más sana.** Las personas con buenos hábitos alimenticios, que hacen deporte asiduamente y que duermen el tiempo necesario, son más felices.
- **Realiza tareas de voluntario y actividades benéficas.** Colabora con alguna ONG, apadrina un niño, visita una perrera protectora de animales para adoptar un nuevo miembro en la familia.
- **Reduce tu nivel de estrés de tu día a día.** Intenta llevar una vida con más calma.
- **Sonríe.** A veces el mejor truco para ser agradable e incitar a simpatía es tan sencillo como sonreír a los demás. Verás que te encuentras mejor y que logras que la gente te devuelva una sonrisa.
- **Utiliza la educación por encima de todo.** A nadie le gusta tratar con personas antipáticas, que te contestan mal y que no te tratan como deben. Intenta ser más educado, más servicial, más amable. Si lo logras, habrás dado un gran paso para ser mejor persona y más feliz.

LEONOR

-----oooOooo-----

de “guiris” que viendo la dificultad que tenía y sin mediar palabra alguna empujaron el coche y le sacaron del sitio donde estaba atascado. A continuación prosiguieron su camino sin mediar ninguna palabra. No me dio tiempo ni para darles las gracias, pero yo se las dí por dos motivos: Uno el haberme sacado del problema y otro por ser extranjeros a los que no les damos buena fama. Ni que decir tiene que muchos españoles presenciaron el espectáculo y ninguno se acercó a ayudar.

BENITO

## APARICIÓN EN MAMBRÉ.

La imagen que va a la derecha de este escrito es un poco larga de explicar, pero nos puede servir de boceto para la pintura que pondremos sobre ella.

En Mambré, lugar donde vivía Abraham, se presentó un día una visita inesperada. (Los tres personajes que vemos aquí) Esta visita le dijo a Abraham que iba a tener un hijo. Él era ya anciano lo mismo que su mujer y, el pobre, estaba ya desesperado por no tener descendencia. (Situación esta muy angustiada y mal mirada en aquellos siglos remotos). Como era de esperar esta noticia le llenó de alegría y no sabía qué hacer para demostrar a estas personas (¿Dios-Trinidad?) lo agradecido que estaba.

Sara, la mujer de Abraham que estaba escuchando fuera, cuando oyó semejante cosa, se echó a reír. Era muy gracioso que ella, a su edad, iba a ser capaz de engendrar nada. Esta risa de Sara, ha pasado a ser en la historia bíblica, la primera risa de una mujer. No consta en ningún otro documento que la mujer se podía reír.

Primera aplicación que podemos sacar de aquí: Abraham era una persona generosa, acogedora, que nada más ver llegar unos desconocidos, les preparó una suculenta comida, les atendió y les sentó en el mejor lugar que tenía. Esta actitud fue propicia para que los forasteros le dieran esa buena nueva que haría cambiar toda su vida. Sara no tenía esta actitud, pero la buena nueva, después que se pasara la risa, dejó un espíritu agradecido.

¿Qué me dice a mí esta historia tan remota que se nos pierde en el tiempo? Que hay actitudes, sentimientos, valores humanos que no cambian. Si me acerco a la gente con esta disposición de bienvenida, acogida entrañable, probablemente estas personas suscitarán en mí mensajes de alegría. Esas palabras tuyas dichas desde el agradecimiento que, al brotar de un corazón agradecido, dejan en el mío una huella imborrable que

también pueden conseguir en mí el renacer de una nueva vida en actitudes humanas.

La postura de Sara, más humorística, al oír la buena noticia no se la creyó, pero el tiempo le hará saber que las buenas nuevas, las palabras del amigo/a. siempre nos dejan en paz y en un estado de crecimiento.



Sobre el boceto señalado arriba intento poner mi pintura. Cada uno puede poner también la suya.

Así podemos formar una galería de arte. La mía es muy sencilla: en una clase de música, la directora de aquella actividad se dirigió a mí en un momento imprevisto e inesperado para decirme las cualidades musicales que yo podía tener si me dedicaba a cultivarlas. Que ella me ayudaría y trataría de hacerme ver los fallos y deficiencias que en el presente registraba. Parece una bobada vista desde ahora, pero sí que guardo el recuerdo de los sentimientos de superación que esto produjo en mí. La verdad es que nunca llegué a nada en este arte pero, la confianza que engendró en mí, me ha servido, por extensión, a tratar de superarme en otras cosas de mi vida.

De aquí podemos deducir la importancia que tiene dirigirnos a los demás con palabras que les ayuden a valorarse, a crecer por dentro, a saber que tienen una amiga/o con quien pueden contar.

**ALICIA**

## MEDIDAS URGENTES.

Mi agradecimiento más multitudinario se produjo en mayo de 1985. He recibido ayuda desinteresada en más ocasiones, pero ésta es la más importante.

Yo era una vecina normal, sin tiempo para charlar con las otras, pues los tres hijos llegaron pronto y daban mucho trabajo. Ya en el funeral por mi marido redacté unas letras que leyó Abilio en las que le decía al vecindario: “gracias por el apoyo material y moral que nos habéis dado a mis hijos y a mí”. Porque se habían desvivido en atenderlos mientras yo estaba en el hospital, acompañándole. No había hecho más que empezar la ayuda.

El apoyo del vecindario que recibí (no sabían casi nada de mí, repito) repercutió en que afrontase con esperanza la tarea de sacar adelante a los hijos, tenía que buscar urgentemente trabajo, llegábamos a fin de mes a 0 con su sueldo. No sabía en junio cómo iba a hacer ya sin el sueldo suyo.

Reunieron dinero entre vecinos y comerciantes, incluso las catequistas y sacerdotes de nuestra parroquia, para que pudiera arrancar. Hasta donaron un dinerillo que había tocado en la quiniela que hacían un grupo de vecinos y que pensaban gastar en una comida para todos. (Estábamos en la crisis de los 80, con largas colas en el paro y

reduciendo plantilla las empresas y la ingeniería, para la que trabajé de secretaria, no podía contratarme).

Mariano, uno de mis vecinos perdió dos días de libranza de su trabajo para acompañarme por las empresas del polígono y como no daban esperanza de colocarme, indagó en su trabajo para saber qué empresa llevaba la limpieza del mismo. Estaba lejos la oficina y me llevó en su coche a que me hicieran una entrevista. Dos meses después entraba, sustituyendo a limpiadoras que cogían vacaciones.

Un vecino, abogado de profesión, llevaba poco en el bloque pero, al saber mi caso, se ofreció a hacer todas las gestiones para tramitar la pensión de viudedad y de orfandad sin cobrarme nada. Más adelante otra persona se informó de que una empresa de limpiezas necesitaba limpiadora en portales, así que cuando se acabaron las suplencias de vacaciones, ya tenía otro empleo.

Éstos que he destacado es porque me arrojaron en las primeras fechas, en las que había que tomar medidas urgentemente. Pero después, y durante mucho tiempo, he percibido a muchas personas de mi entorno que, si bien no se inmiscuían en mis cosas, me seguían de cerca, atentos a cómo nos iba por si tenían que intervenir.

**M<sup>a</sup> EUGENIA**

-----oooOooo-----

## AGRADECIDA.

Nos habéis pedido que escribamos unas líneas sobre alguna ayuda personal que hayamos recibido. Empezaré siendo agradecida.

¿Quién no ha recibido ayuda en algún momento de vecinas o compañeras? Pero hay ayudas de esas que te apaciguan el corazón y te engrandecen el espíritu.

Pasaba por unos momentos tristes, desmoralizada y hasta con rabia. Pues no era para menos cuando calumnian y miran mal a tus seres más queridos

Por aquellos días conocí a una persona, a la que **estimo muchísimo**, que supo escucharme y comprender lo que me pasaba.

No puedo evitar, cuando recuerdo aquellos días, sentirme un poco triste aunque, gracias a Dios y a esa persona, para mí se cerró una puerta pero se abrió una ventana maravillosa donde estáis todos vosotros.

Por eso hoy soy voluntaria de “Manos Solidarias”. Muchas gracias

**JULIA**

## LA BONDAD SE MUEVE.

Yo tengo mucho que decir sobre la bondad de las personas. Hay mucha bondad, lo que pasa es que suena más lo malo que lo bueno. Tendríamos que conocer más a las personas, por ejemplo, algunas de las que yo conozco que lo dan todo a cambio de nada, con todo su corazón y cariño.

Yo puedo contarles mis vivencias con ellos, con estas personas tan bondadosas. Primero, vivo rodeada de unos vecinos maravillosos y bondadosos conmigo, me ayudan en muchas cosas, porque ellos saben mis limitaciones debido mi enfermedad. Yo les estoy muy agradecida por muchos favores que me hacen.

Y a raíz de estar en la Asociación de “Esclerosis Múltiple”, que ya hace algunos años, supe de estas personas bondadosas y buenas que son nuestros voluntarios, los que tenemos aquí en Leganés de “Manos Solidarias”. También tengo la ayuda de la “Cruz Roja” que me trasladan a cualquier sitio que necesito, como a la Asociación, a rehabilitación o a médicos. Sin ellos no sería posible.

No tengo palabras para darles tantas gracias, gracias a todos vosotros y a ti José María, por ser como eres, todo bondad.

La bondad no se proclama, se tiene por naturaleza, mientras más bondadosas son las personas, son mucho más humildes. No quieren nunca

darse a conocer en muchos actos de condecoraciones, a ellos no les gusta proclamarse.

También me ayuda mucho la gente de la calle, a los que no conozco de nada. Existe muy buena gente en el mundo. Esas personas pueden dormir con tranquilidad, por la labor bondadosa que hacen con quien los necesita.

Aunque también hay personas indeseables que pasan de todo y miran para otro lado. Pero no hay que tenerlo en cuenta, por suerte son una minoría. Allá con su conciencia. Tenemos que pensar en ser positivos y no decir que son todos iguales, o a lo mejor esas personas tienen sus razones, ¡quién sabe!

Bueno, también existen las personas que son interesadas y materialistas. A mí no me gustan las personas materialistas, porque yo no lo soy. Si se hace algún favor, no hay que esperar nada a cambio. Yo llamo a esas personas interesadas y no bondadosas.

Ser bondadoso sin pedir nada a cambio es lo más bonito, hermoso y humano. Así que las personas que seáis de esa manera, no cambiéis nunca, como las personas que os he mencionado antes.

Gracias de corazón a todas ellas.

Un saludo queridos lectores

**VICTORIA**

-----oooOooo-----

## VOLUNTARIADO Y REDES SOCIALES.

Fue un día del mes de octubre del año 2014. Asun, una mujer algo más joven que yo, se ofreció voluntaria para ayudarme a buscar pareja en las redes sociales.

Yo estaba perdida en ese tema, ella con su paciencia me ayudó en todo, me acompañó a comprar un móvil adecuado para ese menester, me buscó una página en su ordenador y fui conociendo personas hasta que llegué a entender mi móvil.

Después de conocer a varias personas, un día conocí a Santos, un hombre que vive en Leganés. Santos es mi entrenador personal, él me ha hecho

ver lo importante que es el deporte para la salud. Desde que corro mi tensión ha bajado y mis pulsaciones también.

Participo en carreras, he ganado una copa y Santos forma parte de mi vida ya que, como él dice, no quiere cambiar mi vida, solo quiere mejorarla.

Asun fue mi voluntaria, ahora es mi amiga y le doy las gracias por todo.

Como ya véis, estoy muy contenta y os animo a aceptar alguna ayuda para perder el miedo a las redes sociales. Es probable que, después, seáis amigas como Asun y yo.

**PILAR B.**

## GRACIAS, GRACIAS.

Sí, gracias por todas las personas que han formado parte de mi vida, ¡¡ son tantas ¡¡

Me he parado a recordar y cuánto bien he recibido; personas que te saludan con alegría, que te transmiten paz, que se te ofrecen a lo que necesites, que son optimistas ... , podría ponerles nombre, pero temo que me iba a dejar muchas .

Por supuesto que también han pasado a mi lado personas negativas, de las que he aprendido po

co, pero éstas están olvidadas y perdonadas, intento quedarme solo con lo bueno.

La experiencia que me ha dado la vida, ya con más de 60 años, es acercarme y acoger a todas las personas que todavía me encontraré en el camino y que tanto bien me seguirán haciendo, hasta ese gran día en que iré al encuentro de nuestro Padre Dios .

Repito: **GRACIAS , GRACIAS.**

**JOSÉ**

-----oooOooo-----

## ME AYUDÓ.

Era un viernes del mes de octubre del año 2006. Nos disponíamos a hacer un corto viaje a la sierra de Madrid, para hacer un cursillo. Al entrar en el autobús me fijé en él, tenía canas y sostenía un libro entre sus manos. Me acomodé en un asiento que estaba libre desde donde podía verle, él leía, las miradas se cruzaron alguna que otra vez.

Al curso iban personas de diferentes edades, que no se conocían. Llegamos al destino. Nos asignaron las habitaciones, fuimos al comedor y por casualidad hicimos un grupo de tres señoras y tres señores. Entre ellos nos encontrábamos los dos.

A la hora del desayuno, comida y cena nos sentábamos todos en la misma mesa, compartíamos pan, postre...etc. Nos reíamos mucho comen-

tando lo que más nos gustaba. Fue un fin de semana muy competitivo y divertido.

Aprobamos todos. Intercambiamos los teléfonos, se creó una gran amistad y, pasados unos meses cada uno hizo una cuenta de correo electrónico para estar en contacto. El señor de las canas y yo nos hicimos muy amigos, cuando le contaba mis problemas él me escuchaba.

**ME AYUDÓ** a ver la vida desde otra perspectiva. Era una persona muy recta, amable y bondadoso (falleció el año 2014).

Muchas gracias amigo por ser como eras, lo mejor que he conocido y me ha pasado en la vida. Estarás siempre en mi recuerdo.

Con este escrito mi gran homenaje para ÉL.

**M.J.M. ENCABO**

-----oooOooo-----

## ¿CÓMO ME HE SENTIDO CUANDO HE NECESITADO AYUDA?.

Soy de una forma de ser que estoy dispuesto a prestar ayuda a cualquiera que veo que la necesita y por ello me siento muy bien.

Pero cuando soy yo el que necesita ayuda de cualquier clase, ya no me siento del todo a gusto y no es por soberbia o prepotencia, sino por algo de cobardía, creo yo.

Aunque agradezco y doy las gracias a todo el que, en algún momento, me ha ayudado a salir adelante.

A veces me he encontrado con alguna tarea que tenía emprendida y no saber cómo seguir adelante y siempre me ha salido al paso alguien que ha sabido darme un empujoncito. O con algún problema económico que, gracias a unos buenos amigos, he logrado salir adelante.

Por lo cual siempre estaré agradecido a todos ellos.

**ANTONIO**



## GRACIAS.

Yo, a lo largo de mi vida, he recibido mucha ayuda, tanto de familia como de amigos e incluso de vecinos.

En mi niñez recibí una gran ayuda, de la cual nunca me olvidaré. A quien más se lo agradezco

es a mis padres, hermanos y demás familia. Además, también estoy agradecida a mis vecinos y amigos que me han ayudado cuando lo he necesitado.

**SOLE**

-----oooOooo-----

## ME CUESTA.

A mí me cuesta pedir ayuda cuando la necesito. Sin embargo tengo que reconocer que, sin pedir ayuda, la ha tenido. Sobre todo de los amigos.

Cuando me quedé en el paro un amigo me dio

trabajo, sin estar preparado para ese trabajo.

Ahora, cuando me han operado, los amigos me han acompañado en coche a las consultas.

**ANDRÉS**

-----oooOooo-----

## LA VECINA DE ABAJO.

¡Hola! Os voy a contar una historia que me pasó hace 40 años. Estaba mi madre en el hospital porque se había caído y se rompió la cadera. Y llevaba menos de un mes, cuando mi marido tuvo un accidente de trabajo y también le ingresaron en el hospital.

Mis hijos tenían, entonces, 7 y 9 años. Yo tenía que ir un día donde estaba mi madre y otro, con mi marido.

Entonces, la vecina de abajo se ofreció a cuidarlos, sin nada a cambio. Los llevaba al colegio, los traía, les daba de comer... y así casi dos meses.

Se llamaba Concha. No pasa un día que no rece un Padrenuestro por ella, porque gracias a ella y a Dios, salimos adelante.

**ENCARNA**

-----oooOooo-----

**HIDROELEVADORES HERRERO, S.L.**  
Reparación, Montaje, compra y venta de Grúas sobre camión y maquinaria de Obras Públicas

**PALFINGER**  
Servicio Oficial



**PALFINGER**    **PALFINGER PALIFT**  
**EPSILON PALFINGER**    **BISON PALFINGER**  
**PALFINGER RAILWAY**    **SENEBOGEN**  
**KEPRO**    **TADANO FAUN**  
**KINSHOFER**

**Puerto Pajares s/nº Pol. Ind. Prado Overa Leganés**

**Tfno: 91 341 91 32**

**EMAIL: [idroherrero@hotmail.com](mailto:idroherrero@hotmail.com)**

## LA BONDAD DEL SER HUMANO.

1º- Creo que cada ser humano tiene una cadena de favores.

Yo, a lo largo de mi vida he tenido muchos, porque cuando me quedé casi inválida tuve muchas personas que me ayudaron mucho.

Una gran ayuda fue la de mis dos cuñados que, viendo que no podía atender a mi padre y me desesperaba al no poder hacerle sus cosas, porque tenía 90 años, me dijeron los dos que el mes que me tocaba, ellos lo hacían por mí. Aquello no lo he podido olvidar, fue algo especial para mí, creo que mientras viva no olvidaré el bien que me hicieron. Siempre se lo agradeceré.

2º- Acabo de recibir otra muestra de bondad el día 1 de febrero.

Hacia ya un año que me habían dado cita para la consulta de un médico y pedí, por favor, a ver si me la podían cambiar, porque tenía la boda de una sobrina el día antes, en Extremadura y, después de esperar un año, tendría que venirme corriendo.

Cual fue mi sorpresa que a los veinte días ya me ha visto el médico. Le di las gracias a la enfermera con tanta ilusión y satisfacción que ella me las dio a mí por ser tan agradecida.

Siempre podemos encontrar un ángel a nuestro lado, como sois los voluntarios, ayudando a los demás. Que Dios os dé fuerza para poder ayudar a tanta buena gente.

**VALERIANA**

-----oooOooo-----

### DOS EJEMPLOS

1º- De recién llegada a mi casa de Carabanchel, subió una vecina, me saludó muy atenta aunque algo tosca, con acento gallego muy cerrado. Me dijo que se llamaba Josefa, que vivía en el 1º C y que sí, por favor, le daba una cebolla.

Le dije que sí, que pasara y charlamos un rato. Cuando se iba me dijo que no necesitaba la cebolla, que solo quería saludarme y ofrecerme su casa y ella misma para lo que necesitara.

Para mí eso fue muy entrañable y se lo agradezco toda la vida.

2º- Un verano cuando mis niños eran pequeños,

-----oooOooo-----

Me ha gustado mucho leer en las Revistas los comentarios que escriben los colaboradores en general.

Os diré que cumplo ahora 72 años ¡7 años felizmente jubilado!

Soy católico practicante, pero ni mis padres lo fueron ni mi esposa lo es y tanto mi madre como mí esposa son de las personas más buenas y bondadosas que he conocido. Sé que ellas me precederán en el cielo.

La Bondad de Jesús, que pasó su vida haciendo el bien, que nos enseñó que Dios es Amor; que murió en la cruz para librarnos de nuestros peca-

operaron a mi madre de urgencias y estuvo ingresada todo el mes de agosto. Mi tía Ramona dejó solo a su marido y vino a cuidar a mi madre, se quedó con ella todas las noches con sus mañanas incluidas, para que no dejase a mis niños solos.

Pero no se conformaba con eso, que todas las noches le lavaba el camisón y la braguita para quitarme trabajo.

Para mí eso fue muy grande y la tengo siempre en mi corazón.

**LOLI HUETE**

Dos, que se emocionó hasta las lágrimas cuando supo de la enfermedad y muerte de su amigo Lázaro, que perdonó desde la cruz a los que le estaban torturando, todo esto me recuerda que Dios es Bondad y Misericordia. Eso es lo esencial de nuestra Fé, no las prohibiciones, ni los cumplimientos farisáicos.

Y también nuestra Fé es la alegría y la Esperanza de la Resurrección. Felicito las Pascuas a todos, creyentes o no y que tengamos buen ánimo para seguir ayudando a todos los que nos necesiten también a través de Manos Solidarias.  
¡ Encantado de haberos conocido!

**JUSTO.**

## EL MUNDO ES BUENO.

Cumplía 33 años y caí enfermo con una tuberculosis extraña. Vivía en un pueblo pequeño. El médico rural logró curarme con medicinas y el buen trato. El sistema era sencillo: estar en la cama, sin salir de ella y comer, comer y comer.

Nunca olvidaré a las gentes sencillas del pueblo que me ayudaron en los once meses “de catre” que duró mi enfermedad. No tenía dinero ni coche, pero tuve los mejores voluntarios posibles en aquellos tiempos: los guardias de tráfico que me llevaban cada 15 días (con el permiso de su capitán) a revisión en la capital, que estaba a 96 kilómetros.

Cada vez que llegaba a mi casa la gente sencilla, con su comida de pobres preparada con inmenso cariño para mí, se me saltaban las lágrimas.

Comprendí que el mundo es bueno.

El 3 de agosto de 1970 recibí una carta de Genaro y Emiliano, dos curas obreros que, por serlo, no recibían paga de su obispado y vivían en pobreza. Apenas me conocían, pero me mandaron por giro postal 1000 pesetas. Dos días antes me lo habían comunicado por carta. No los he vuelto a ver, pero siguen en mi corazón.

Todavía revivo con emociones aquellos momentos en los que necesité ayuda. Ahora comprendéis por qué soy voluntario. Agradezco a Manos Solidarias en Zarzaquemada, aquí me han ayudado a dar más sentido a mi vida.

¡Olé por ellos y por todas las asociaciones de voluntarios que alivian el mundo!

-----oooOooo-----  
**AMIGA DEL ALMA.**

A lo largo de mi vida he tenido mucha ayuda de personas, pero especialmente quiero destacar una muy especial.

Por aquel entonces yo tenía 25 años y dos niñas de 4 y 2 años. Me ocupaba de cuidar de ellas y de mi marido, era la típica ama de casa de los años 70. Siempre he sido muy inquieta y me ha gustado aprender todo lo que he podido y cuando me surgió formarme como esteticista, me encantó la idea, pero la descarté de inmediato. Con dos niñas tan pequeñas era imposible.

Cuando se lo comenté a mi vecina Rosi, una chica de mi edad que tenía 5 niños pequeños, me animó a hacerlo y me dijo que no fuera tonta, que esa oportunidad tenía que aprovecharla y que ella se quedaba con las niñas, que de cinco a siete no había tanta diferencia.

El horario del curso era de 3 a 9 de la noche y cuando llegaba las niñas ya estaban hasta cenadas. Las trataba con tanto cariño que no querían irse de su casa y me las subía a casa siempre llorando.

Terminé el curso y monté mi propio negocio. He trabajado durante 38 años en lo que más me ha gustado y me siento en deuda con ella. Por muchos años que viviera, nunca serían suficientes para agradecer a esta amiga todo el bien que me hizo.

Muchas gracias Rosi San Miguel, gracias, mil gracias.

**Mª JOSÉ**

-----oooOooo-----  
**NO TE CAIGAS.**

-Hoy es un día estupendo, no estés triste, levántate y quítate el polvo, nadie te detendrá para cumplir tu sueño.

-Te doy la mano para levantarte, no te caigas.

-Te necesito porque eres muy importante, no hay nadie como tú.

-Sé tú mismo y crea paz en el mundo.

-Pon tu cachito de paz y no te caigas en el camino.

-Recicla con amor y busca siempre el lado positivo para todo, di no a lo innecesario.

-Pon mucho cariño a lo que vayas a hacer, yo te acompañaré siempre, así que no te caigas.

**DIANA** 10 años (*Ha querido colaborar en la revista junto a su abuela*).

*(Gracias por tu ejemplo Diana, te mandamos un besito).*

## LA BONDAD NOS SALIÓ AL ENCUENTRO.

Esto que voy a contaros y que fue toda una aventura, nos ocurrió a mi marido y a mí, hace más de 20 años, pero lo recuerdo con todo detalle, como si hubiera sucedido ayer, y así os lo voy a contar.

Era el año 1993. Mi hija acababa de terminar su carrera y se encontraba haciendo prácticas en la Oficina de Turismo Española en París. Así que decidimos ir a verla para pasar unos días con ella. A mitad de semana cogimos el coche y km. tras km. nos pusimos en camino. El viaje agradable, tranquilo, disfrutando ambientes y paisajes desconocidos. Sin prisa pero sin pausa nos plantamos en París.

Nos alojamos en un hotel pequeñito, sencillo pero muy acogedor, situado en todo el centro de la ciudad, en la parte vieja de París.

Pasamos con mi hija dos días muy agradables visitando la parte turística de la ciudad y el sábado por la tarde decidimos ir a dar un paseo por el Bosque de Bologne, que es un parque grandísimo, al estilo de nuestra Casa de Campo madrileña, con avenidas, paseos y rinconcitos encantadores y que se encuentra situado a unos cuantos kilómetros de París.

Dejamos aparcado el coche en una avenida y estuvimos paseando de aquí para allá y visitando algunos pabellones que encontramos al paso, con distintas exposiciones de cuadros, muñecas...etc. A la caída de la tarde decidimos volver al coche, porque vimos que, poco a poco, el parque se iba quedando desierto. Pero nuestra sorpresa fue que, por más que lo intentamos, no pudimos arrancar el coche pues, al parecer, se había descargado la batería.

Por allí no se veía ni un alma, ya no pasaban coches y estábamos lejos de cualquier sitio habitado. Por aquellos años aún no existían los teléfonos móviles, con lo que estábamos perdidos y sin saber muy bien hacia donde dirigirnos.

Allá a lo lejos se divisaban unas casitas y nos pusimos en marcha pensando que encontraríamos allí algún teléfono para pedir un taxi o para avisar a un taller mecánico que nos revisara el coche.

Ya casi llegando, después de una buena caminata, encontramos a un señor que paseaba con su perrito.

En un francés mal chapurreado, le explicamos que se nos había averiado el coche y que buscábamos un teléfono o un taller mecánico cercano que nos solucionara la avería.

El señor, que era muy amable nos dijo, por señas más que con palabras, que él vivía allí mismo y que nos acompañaría en su coche a un taller que él conocía. La verdad es que entonces, respiramos un poco aliviados.

Fuimos todos a su garaje, dejó el perro y en su coche nos llevó, no a uno, sino a dos talleres que él conocía pero que, desgraciadamente, sábado por la tarde, ya estaban cerrados. Pero el buen señor no se preocupó, siempre amable nos propuso volver a su casa, allí tenía los cables necesarios para recargar nuestra batería y él nos ayudaría gustoso. Todo esto sin hablar él español y nosotros chapurreando un mal francés.

En fin, volvimos a su garaje, rebuscó los cables por todas partes, pero no los encontró. Sin perder la sonrisa nos dijo que iba a llamar a su mujer para preguntarle por los cables y que, además, su mujer era española y nos entenderíamos mejor con ella.

La mujer abrió la puerta y empezó a reñirle a voces y a decirle, por lo que pudimos entender, que él era demasiado generoso, que siempre prestaba las cosas y todos se aprovechaban de él. Y sin mirarnos siquiera, nos cerró la puerta de un portazo.

El hombre se quedó un poco avergonzado y nosotros nos sentíamos muy cohibidos al ver los problemas que le estábamos causando. Le pedimos, por favor, que nos pidiera un taxi por teléfono para volver al hotel, pues ya era noche cerrada y ya nos ocuparíamos del coche al día siguiente.

Por más que insistimos, le agradecemos y le rogamos, el gran hombre no se dio por vencido. De ninguna manera pensaba dejarnos allí, él nos llevaría a nuestro hotel y así lo hizo. Pero entrar en París resultó una pesadilla y tardamos en llegar una eternidad. Curiosamente, al día siguiente domingo, se corría allí la última etapa del Tour de Francia (aquel año ganó Indurain) y todo París era una fiesta de luces, de música, de gente... En fin, la circulación era un caos, sobre todo por las viejas callejas donde se situaba nuestro hotel.

Llegamos por fin, quisimos agradecerle de mil maneras su amabilidad y sus desvelos, pero aún nos reservaba otra sorpresa.

Sin perder su tímida sonrisa, nos dijo que no se despedía, que nos esperaba al día siguiente a las 10 de la mañana al lado de nuestro coche para solucionar la avería. Y tras lanzarnos un simpático “au revoir” se marchó tan campante.

A la mañana siguiente, después de desayunar, cogimos un taxi y fuimos a buscar nuestro coche. Allí estaba esperándonos el buen hombre con su perenne sonrisa y los dichosos cables que debía haber recuperado durante la noche.

No se quedó tranquilo y feliz hasta dejarnos instalados y con el coche en marcha. Por supuesto que no quiso aceptar ninguna clase de recompensa por sus desvelos.

De aquel hombre no supimos su nombre, ni cual era su vida, ni su trabajo, ni sus aficiones...solo que tenía un perro y una mujer bastante desagradable. Pero sí sabemos que tenía un corazón de oro, que nos vio desorientados en una tierra extraña, con una lengua desconocida, sin conocer a nadie, sin saber donde dirigirnos y decidió ser nuestro Ángel de la Guarda.

**;;Y vaya si lo fue!!**

Recuerdo a menudo con cariño esta aventura y, desde aquí, mi homenaje y mi agradecimiento a aquellas Manos Solidarias francesas.

**LAS PALABRAS NO SON NECESARIAS CUANDO HABLAN LOS CORAZONES.**

**MARY CARMEN**

-----oooOooo-----

## **ALGO SOBRE LA BONDAD.**

**1º-** Yo voy a dar las gracias a mis tíos Constanza y Felesindo, que ya no están entre nosotros, y a mis primos Emilio, Mª Dolores y Juana por todas las cosas que han hecho por mis papás, que estaban en el pueblo y no se querían venir a la ciudad con nosotros. Han estado siempre pendientes de ellos para todo lo que necesitaban .

Mis tíos han tenido una vida bastante dura, su primer hijo falleció con dos años y el último, Felesindo, disminuido físico y psíquico.

Mi tía se encontró con mi tío con demencia senil y con el chico y nunca la he oído quejarse. La llamaba por teléfono y me decía: “Aquí estamos, luchando por la vida”.

Cuando vamos en verano su casa está abierta para nosotros y lo único que recibimos es mucho cariño, por eso nos gusta tanto estar con ellos.

Desde aquí mandarles un homenaje y darles muchísimas gracias.

**2º-** Ha habido una época de mi vida en que mi marido se puso muy enfermo, estábamos en Suiza y no teníamos a nadie de la familia que nos pudiera ayudar, porque teníamos una niña de dos años.

Gracias a la bondad de la sra. Virginia, Lola y José por todo lo que nos ayudaron, si no hubiera sido por ellos no sé qué hubiera sido de nuestra vida, porque no teníamos con quién dejar a la niña, pues yo tenía que trabajar y mi marido no tenía ni fuerza.

Les tengo presentes en mis oraciones porque ya no están entre nosotros.

**MANOLI**

-----oooOooo-----

## **POEMA.**

Doy gracias en mi vida  
Por cruzarme en el camino  
Con personas maravillosas  
Bondadosas y divinas.

Nunca creí encontrarme  
En esta situación difícil  
Depender de otras personas  
Y mi vida no esté triste.

Me ayudáis con cariño  
Nunca os encontráis cansados  
Siempre que os necesito  
Sin pedirme nada a cambio.

Si existe un Dios en el cielo  
Os dará la recompensa  
Pues esta labor que hacéis  
No se paga con monedas.

**VICTORIA**

## ¿QUÉ ES LA BONDAD?

En estos momentos, lo primero que me pregunto es: ¿Qué es para mí la bondad? Tras esta pregunta, lo que me sale de lo más dentro es que es la mejor cualidad que puede adornar a un ser humano.

Una persona bondadosa **AMA** sin esperar nada a cambio, **PERDONA** siempre, **ESCUCHA**, **RESPETA** al otro aunque no piense como él, **NO AGOBIA** a nadie aun estando cerca del que le necesite. **NUNCA SE SIENTE SUPERIOR**, **COMPARTE** lo que tiene y lo que es. La **JUSTICIA** es su mayor preocupación y no se cansa por conseguirla porque, además, es **VALIENTE**.

Por todo esto, es una persona especial y, aunque nos pasen muchas veces desapercibidas, porque no presuman de esa cualidad, existen más de las que creemos.

-----oooOooo-----

La bondad se mueve en el mundo igual que se mueve la malevolencia, destacan más las acciones malévolas que las bondadosas. Estas últimas pasan más desapercibidas, se dan entre personas sencillas, transcurren sin ser puestas de titulares en los periódicos o comentadas en los medios de comunicación. Escuchamos con frecuencia comentarios de que el mundo está más frío y oscuro cada día.

Dejando a un lado los comentarios, sin juzgar si son ciertos o no, la verdad es que no pueden pasar desapercibidas las **PERSONAS BONDADOSAS**, que practican la generosidad en su vida

Como nos dice el último Boletín, yo quiero compartir un caso en el que alguien que no conocía (tan solo a través de otro amigo) nos prestó una casa preciosa donde pasar un verano.

Mi hija acababa de salir del hospital, el verano ya estaba encima y no encontrábamos nada apropiado a sus necesidades.

Era un chalet cerca de Madrid, con una gran parcela y pocas escaleras que, para ella, eran una gran barrera arquitectónica. Al final, estuvimos en ella más de un año. No nos quisieron cobrar ni una peseta, ni querían que les abonásemos, por lo menos la luz.

En fin, para nosotros fue algo que nunca hemos terminado de agradecer y no olvidaremos jamás.

**AMALIA.**

cotidiana con la familia, amigos, vecinos o, a nivel social, en alguna ONG o asociación sin ánimo de lucro, cuyo objetivo es ponerse al lado del más desfavorecido. Entregando su tiempo de forma incondicional.

A nivel personal, no sé si puedo clasificarme como persona **BONDADOSA** o **NO**, pero sí puedo afirmar que eso está dentro de mis objetivos y metas personales. No detallo ninguna conducta personal por no considerarlas destacables, son la entrega desinteresada a mi familia y en los grupos de la Parroquia.

**LEONOR**



**¿DISPONES DE TIEMPO LIBRE?  
¿ESTAS JUBILADO?**

**HAZTE VOLUNTARIO**

**Podrás seguir aportando tu tiempo, tu experiencia y tus conocimientos a la construcción de una sociedad mejor.**

## LA BONDAD.

La BONDAD es la natural disposición para hacer el bien y va unida a la solidaridad, el amor y el cariño, formando un equipo que podemos resumir en lo que llamamos BONDAD. La BONDAD de un ser humano es el comportamiento bueno hacia los demás.

Como experiencia personal, puedo contar que nací en el barrio de Carabanchel Bajo, en el año 1940. Entonces no había tantos colegios públicos como ahora. Cerca de mi casa había un colegio particular y mi madre intentó llevarme a él, que era de dos hermanos maestros, D<sup>a</sup> Paquita y

D. Alberto. Cuando nos dijeron lo que había que pagar, vimos que no me podía quedar y empecé a llorar. Entonces D<sup>a</sup> Paquita me abrazó y me dijo que no llorase más, que podía ir al colegio, pues no tenía que pagar nada.

La personificación total de la BONDAD está reflejada en la MADRE. Con su actitud bondadosa recoge con amor y cariño a todos sus hijos, como la gallina hace cobijando a sus polluelos debajo de sus alas.

### El Ciudadano PEPE

-----oooOooo-----

### La palabra BONDAD es hermosa

En un momento de mucho dolor mi amiga María me ayudó mucho. Con lo que estoy muy agradecida de ella.

Cuando tienes un dolor tan grande no se olvida ese apoyo. Gracias María por tu cariño y bondad.

### NIEVES

-----oooOooo-----

# ¿Y aun te preguntas por qué con Remax?

## Alquiler 100% seguro



**RE/MAX** Active  
Tu mayor garantía

Tel.: 91 084 06 17  
[www.active.remax.es](http://www.active.remax.es)

**“¿QUIERES EMPRENDER UNA CARRERA PROFESIONAL CON LA MEJOR FORMACIÓN DEL SECTOR?”**



**SUEÑA CON LOS OJOS ABIERTOS**



## BUENÍSIMOS AMIGOS.

Escuchamos todos los días noticias malas, negativas de personas que hacen mucho daño y se dice muy poco de otras muchas, muchísimas, que hacen el bien en el mundo, personas generosas que lo dan todo a cambio de nada.

Quiero hablar de lo más cercano a mí, como son todos lo voluntarios de “Manos Solidarias en Zarzaquemada”, mi grupo “Docena y Media”, el grupo del Paro en Ntra. Sra. De Zarzaquemada y el grupo de Cultura que, hace muy poquito, me demostraron todo lo generosas que son y que fueron conmigo en el momento que necesité su ayuda y apoyo. La Casa de Extremadura de Leganés... y un largo etc.

Yo no tengo ningún problema a la hora de pedir ayuda cuando me ha hecho falta y, a veces, sin pedirla me la han ofrecido.

Tengo buenísimos amigos y no me ha faltado nunca compañía para consultas, pruebas médicas y operación. Cuando me operaron, por la noche se quedaban mis hijas y mi marido y, para que ellos descansaran, cada mañana tempranito tenía a una amiga en el hospital acompañándome y pendiente de que no me faltara nada.

Cuando celebramos las “Bodas de Plata” nuestro grupo de amigos se desplazó a mi pueblo y nos prepararon la ceremonia más bonita y emotiva que podáis imaginar, viendo así cumplidos mis sueños de ver a mis hermanas reunidas.

Si he tenido la necesidad de hablar y contar algún problemilla, nunca me han negado su tiempo y su escucha.

Cuando mi marido se quedó en el paro. sin estar preparado para ciertos trabajos, le faltó tiempo a un amigo para emplearle en su empresa y, más tarde, en la de su amigo.

Si no hemos podido pagarnos unas vacaciones, no nos han faltado apartamentos o casas de amigos para ir a la playa o a pueblecitos preciosos.

A lo largo de mi vida sería un gran etc. de las personas que me han ayudado sin ni siquiera pedirlo, más los amigos que la familia y les estoy a todos muy agradecida y les quiero un montón. Sigamos luchando y no nos cansemos nunca de ser generosos, cada uno en la medida de sus posibilidades.

**LOLI**





## PRÓXIMA REVISTA.



Los tenemos en nuestras calles, pasan a nuestro lado y no queremos verlos.

No pensamos que también son padres y madres y les duelen las carencias en sus hijos.

Para nosotros son números, no les ponemos rostro, porque entonces nos pincharía la conciencia. De vez en cuando pensamos que son demasiados y el número nos asusta. Entonces caemos en el rechazo.

Esta sociedad que llamamos civilizada no debería permitir el drama de los refugiados, ni el drama de las pateras, ni el drama de los “sin techo”, ni...

¿De qué sirve la civilización, la educación, las tecnologías... si no nos sirven para enjugar las lágrimas de los que sufren?

**Este tema central no impide otras aportaciones distintas. Todos vuestros comentarios son útiles, aunque solo sea porque salen de vuestras manos. GRACIAS**

-----oooOooo-----

## CARTAS DE NUESTROS LECTORES.

### IGUALDAD HOMBRE Y MUJER.

*Este artículo nos llegó cuando ya se había cerrado la Revista anterior y no pudimos incluirle en ella, pero lo incorporamos en ésta, porque no queremos que se pierda ninguna de vuestras opiniones.*

**¿De verdad somos iguales el hombre y la mujer?** Pienso que no.

Gracias a Dios, tanto física como mentalmente, somos diferentes en todas las especies; pero lo que sí es cierto es que esas diferencias nos complementan y por ello nos reproducimos.

Pero si son necesarios los dos seres que complementan ¿por qué la sociedad nos trata con tanta desigualdad?

Hoy día se oye mucho hablar de todo lo que la mujer ha conseguido y es cierto. Ya podemos votar, ir a la universidad donde somos mayoría y alcanzamos mejor expediente, vamos a trabajar... ¿Por qué no se nos valora igual a las mujeres?

En cualquier empresa los puestos directivos los ocupan los hombres. La mujer está vetada por el hecho de que cuando está en edad fértil, ella es la

que pare, amamanta, cría y educa a los hijos (que son de ambos).

Para otros puestos, parece que tenemos más oportunidades como son: actrices, sanitarias (casi siempre enfermeras y auxiliares), limpieza, trabajadoras del hogar... y así seguiría una larga lista de trabajos pero, en muchos de todos estos casos no tenemos igual salario.

Si miramos en el orden religioso, pasa lo mismo. Somos las más practicantes pero no tenemos los mismos cargos y, en ocasiones, asistimos a los cultos en distintos lugares del templo. Las mujeres al gineceo, donde no se nos ve, ni se nos oye. Los dirigentes de muchas religiones nos utilizan para “SU SERVICIO GRATUÍTO”. Siempre ha sido así, en la época de nuestros abuelos aún más clara la diferencia.

Ahora que la mujer trabaja más fuera de casa, también carga con la mayoría de las tareas domésticas, aunque hay muchos hombres que colaboran en casa, pero se queda en eso “COLABORAN ALGO”. ¿Os suena la frase: ¿Qué TE hago cariño?

Si hay que tomar la decisión de que uno tenga que pedir reducción de jornada, casi siempre es la mujer. Primero, porque gana menos y segundo, porque si lo solicita un hombre, sus posibilidades de ascenso o de mantener su puesto peligra. Aún es más grave si lo que se necesita es una excedencia.

No quiero olvidar lo que actualmente se llama "Maltrato de Género". No significa que los hombres no sufran esta misma situación en alguna ocasión, pero comparándola con las que sufren las mujeres son un porcentaje mínimo.

¿Cuántas mujeres han muerto este año en manos de sus parejas, exparejas y demás? ¿Cuántas no han muerto pero han sufrido graves heridas?

¿Cuántas han tenido que aguantar insultos y degradación, cuántas han sufrido maltrato psicológico?

Pienso que esto ha ocurrido siempre, pero no se daba a conocer porque no se le daba la menor importancia.

En estos momentos podría poner más ejemplos pero, me parece que con esto, podéis saber cómo pienso.

Aún así, yo tengo la esperanza de que todo esto cambiará, que poco a poco la mujer será, no igual, pero sí el complemento del hombre, con educación, con ejemplo y con trabajo todos seremos más **PERSONAS**.

**AMALIA**

-----oooOooo-----

## MÁS ALLÁ DE LA TRISTEZA "DEPRESIÓN"

Todos hemos experimentado, con el paso del tiempo, cambios en nuestro estado de ánimo. Muchas veces, no sin razón, echamos la culpa a los cambios de las estaciones, sobre todo al otoño y al invierno. Los días son más cortos, más grises, llueve, hay humedad, y nuestro organismo, sobre todo los huesos, sin duda, lo notan.

Pero ¿Y nuestra mente? ¿Nuestro estado de ánimo? Se me ocurren unas reflexiones que nos pueden ayudar. "Estoy depre" decimos cuando las cosas no van bien, tenemos bajón anímico, nos sentimos desanimados o tristes por algún revés que nos da la vida.

Con frecuencia no damos importancia a la depresión, pensamos que es un síntoma de carácter débil, pero no es así. Se trata de una enfermedad que provoca gran sufrimiento a quien la padece.

La tristeza patológica que caracteriza a la depresión va más allá de las alteraciones del ánimo que, en principio, consideramos normales. Es muy difícil comprender para quien nunca la ha sufrido.

La pérdida de la autoestima y la negatividad ante el acontecer diario no hacen que se tenga una buena calidad de vida.

La tristeza es el principal síntoma de la depresión, pero no es el único, puede traer consigo insomnio, ansiedad, fatiga, dolores musculares, dificultad cognitiva, pérdida de memoria y falta de concentración.

La depresión deja sin vitalidad, sin ganas de hacer nada. Lo que antes te gustaba ahora pierde el interés. Es terrible pensar que no te vas a recuperar nunca, te hace ver el futuro negro, como un túnel del que no se puede salir.

Es preciso comprender y tener empatía necesaria para ayudar a personas que la sufren y no son culpables, sino víctimas de una enfermedad. Ayudarles es correcto, pero no es suficiente. Se debe acudir al médico especialista a través del médico de familia, siguiendo los consejos y tratamientos aunque sea un tiempo largo, el problema se puede solucionar.

María Ángeles

**Cuando termines de leer esta revista no la tires, dásela a otras personas que la puedan utilizar**

## REFLEXIONANDO.

*No hace mucho tiempo llegó a mis manos esta lectura. Me gustó tanto que me apetece compartirla con vosotros.*

### “EL INVIERNO DE LA VIDA”

Y ya es invierno ¿sabes? El tiempo tiene su manera especial de moverse rápido y te pilla desprevenido el paso de los años.

Parece que fue ayer cuando era joven. Me casé, embarcándome en mi nueva vida con mi esposa o esposo. Pero, en cierta manera, parece que hace mucho tiempo y ahora pienso dónde se fueron los años. Sé que he vivido todos. Tengo visiones de cómo fueron entonces y de todas las esperanzas y sueños que tuve...

Pero ha llegado el invierno de mi vida y me he llevado una sorpresa:

¿Cómo llegué aquí tan rápido?

¿Dónde se fueron los años?

¿Dónde se fue mi juventud?

Recuerdo bien haber visto gente mayor y pensaba que aquella etapa estaba lejos de mí, y que ese invierno de la vida tardaría en llegar y nunca imaginé cómo sería...

Pero aquí está mi invierno. Mis amigos jubilados se mueven ahora más lentos y les veo mayores. Algunos están en mejor forma, otros peor que yo. Veo un gran cambio: los recuerdo jóvenes y vibrantes y ahora están como yo me veo.

Cada día noto que solo darme una ducha es uno de los esfuerzos que hago y la siesta ha pasado a ser algo obligatorio, porque si no lo hago por mi propia voluntad, simplemente me quedo dormido donde esté sentado.

Así que ahora entro en esta nueva etapa de la vida sin preparación alguna para recibir los dolores y achaques y la pérdida de fuerza o habilidad para hacer todas las cosas que quiero hacer y que antes no hice.

Pero por lo menos sé que, aunque el invierno ha llegado y no sé lo que va a durar, tengo la espe-

ranza de vivirlo con pasión, con alegría y, a poder ser, con salud.. Y cuando se acabe, otra aventura empezará...

Hay cosas que hubiese querido NO hacer, cosas que debí haber hecho y NO hice. Pero hay muchas cosas que hice de las que estoy muy contento.

Así, que si todavía no estás en tu invierno, puedes estar seguro que llegará mucho más rápido de lo que piensas.

Por tanto, cualquier cosa que quieras alcanzar en tu vida, intenta lograrlo rápidamente.. Haz todo lo que puedas hoy, porque no sabes cuándo llegará tu invierno. No sabes si pasarás por todas las estaciones, así que vive hoy con intensidad, con la esperanza de que tus seres queridos recuerden lo que has hecho por ellos en los años pasados.

- La vida es un regalo que se te ha dado, la forma en que la vivas será un regalo para los que vienen después.
- Haz de este viaje algo único y fantástico: vive bien, goza de este día, háztelo agradable. **SÉ FELIZ.**
- Recuerda con frecuencia que lo real es la salud, la familia, la amistad... No la pieza de oro y plata.
- Si hoy te sientes mayor, piensa en tu maravillosa juventud que dejaste atrás, goza de tu vida mientras dure, es tuya.
- Tus hijos van siendo mayores, pero tus nietos son casi perfectos, goza de ellos a tope y ellos de ti.
- Hay personas que se habrán olvidado que te conocieron, no importa, a veces los nombres se olvidan.
- Ahora utiliza más las palabras: ¿Qué? ¿Dónde? No te preocupes.
- Piensa que lo VIEJO es bueno: viejas canciones, viejas películas... y lo mejor de todo “Viejos Amigos”.

Procura estar bien y alegre “VIEJO AMIGO”.

Mª ANGELES.

**Cuando termines de leer esta revista no la tires, dásela a otras personas que la puedan utilizar**

# Soluciones integrales



en equipos de trabajo