

CUÉNTAME TUS CUIDADOS,
TUS CUIDADOS CUENTAN





Tejiendo redes de cuidados

Cuida a quien te quiere
Cuida a quien te cuida.

Pedro Guerra y
Jorge Drexler

PRESENTACIÓN

Desde el **CMSS La Magdalena** se hacen visitas domiciliarias para la realización de los Programas Individualizados de Atención (PIAs) de Dependencia. En las mismas se entra en contacto con **CUIDADORAS**, fundamentalmente mujeres¹, absorbidas por el rol que están desempeñando, que se sienten solas en estos cuidados, en ocasiones no comprendidas por sus familiares, que no cuentan con espacios en los que poder contar su historia.

Es en este momento de la visita cuando se “desahogan” con el trabajador social compartiendo dificultades y sinsabores, expresando sentimientos de culpabilidad al ver que “no llegan”, que se sienten mal por tener que tomar otras opciones de cuidado con las que no están conformes, que se sienten “como si tiraran de dos extremos de una cuerda” por un lado la persona cuidada y por el otro la pareja y/o los hijos haciéndoles elegir... en definitiva que sienten que son otros los que deciden por ellas.

En la reflexión profesional ante estas situaciones se llega a la conclusión que es necesario abordar, a modo de pilotaje, algún tipo de propuesta que responda a esta necesidad manifiesta, sentida y expresada. De ahí surge la necesidad de ofrecer un espacio en donde la persona cuente su día a día y empoderar y reconocer la labor que desarrollan.

Por otra parte desde hace algunos cursos escolares desde Servicios Sociales Comunitarios se viene colaborando con el **IES “Luis Buñuel”** a través de una charla formativa e informativa sobre Dependencia y Prestaciones Domiciliarias Municipales en el Grado Medio de “Atención a las personas en situación de Dependencia”. Es con las profesionales del centro educativo desde donde surge la idea de colaboración entre las dos entidades para ofrecer un espacio de cuidado a personas que ejercen esta función a la vez de posibilitar a las alumnas del Grado la participación en esta propuesta acercándose a la realidad diaria de las cuidadoras para conocer cómo cuidan, cómo se cuidan.

De ahí surge el nombre de **“CUÉNTAME TUS CUIDADOS, TUS CUIDADOS CUENTAN”**. Un proyecto comunitario de trabajo en red que trata de poner en el centro a la persona cuidadora.

Desde el CMSS La Magdalena la participación en este proyecto se concreta en la figura de dos profesionales, trabajador social y psicóloga, y un grupo de cuidadoras. Desde el IES Luis Buñuel se suman al proceso tres profesoras y alumnas del Grado Medio de Atención a la dependencia.

1

Por este motivo utilizaremos el género femenino cuando nos refiramos a este colectivo, incluyendo a los hombres que también participen en esta tarea. Así mismo se utilizará alumnas para hacer referencia al grupo de alumnas y alumnos. Por otra parte el colectivo de profesionales del instituto también será nombrado en femenino, puesto que las profesoras son todas mujeres y se incluirá, en este género lingüístico al trabajador social del CMSS.

Participantes, protagonistas

MODULO: DESTREZAS SOCIALES

IES LUIS BUÑUEL

Ciclo formativo de Grado Medio
Atención a personas en situación
de dependencia

TUTORA
y Equipo
docente (3)

22
ALUMNAS
2º

Derechos sociales.-
Autonomía y cuidados

16
CUIDADORAS
FAMILIARES

Centro Municipal de Servicios Sociales
LA MAGDALENA

TRABAJADOR
SOCIAL +
PSICOLOGA

OBJETIVOS GENERALES

- 1 - Crear un espacio comunitario de cuidado.
- 2 - Intercambiar saberes, experiencias y emociones entre las participantes.
- 3 - Trabajar con metodología activa de aprendizaje-servicio.

HACIA LAS CUIDADORAS

- Tener una respuesta a la necesidad expresada de soledad e incomprensión en el cuidado de sus familiares.
- Encontrar un espacio de relación, apoyo y comprensión.
- Recibir y sentir el reconocimiento a la labor que realizan cuidando.
- Reflexionar sobre la importancia de cuidarse para estar bien y poder cuidar.

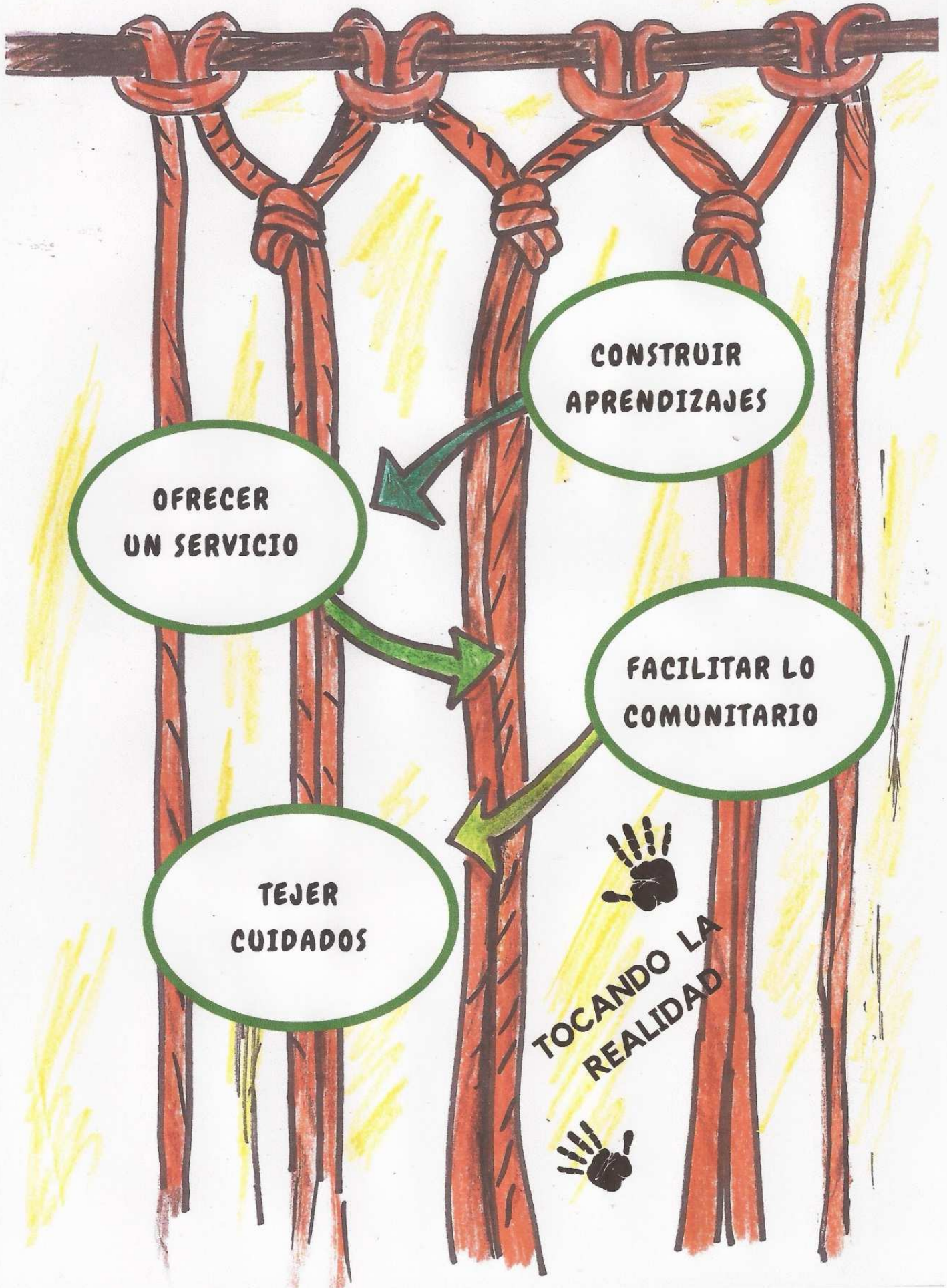
HACIA LAS ALUMNAS

- Aprender ofreciendo un servicio.
- Adquirir competencias sociales:
 - Practicar la escucha activa, desarrollar la empatía y el no enjuiciamiento.
- Aplicar competencias profesionales:
 - Identificar las características de las cuidadoras y sus necesidades.
 - Buscar estrategias que favorezcan el bienestar de las cuidadoras familiares.
 - Dinamizar el grupo a través de técnicas y estrategias de comunicación.
 - Practicar la observación y devolver información al grupo.
 - Trabajar en equipo favoreciendo la colaboración, la tolerancia y el respeto.

HACIA LAS PROFESIONALES

- Trabajar en equipo coordinando actuaciones y resolviendo dificultades.
- Dar respuesta a las necesidades de cuidadoras y alumnas que puedan surgir a lo largo del proceso.
- Empoderar a las cuidadoras y poner en valor la labor que realizan.
- Valorar los aspectos positivos y negativos durante las sesiones para mejorar actuaciones.
- Generar un clima de confianza a través de las relaciones horizontales.

Deseos, sueños



METODOLOGÍA

Cuando nos planteamos realizar un proyecto de estas características, pronto lo relacionamos con los pequeños procesos de **aprendizaje servicio** que se habían generado en el instituto de manera natural y humilde. Las profesoras conocíamos la riqueza de los aprendizajes de “ida y vuelta” con entidades colaboradoras: de ellas recibíamos experiencia y aprendizaje vivencial, a través de un profesional que se acercaba al aula y nuestras alumnas, a modo de “trueque”, devolvían la visita preparando pequeños talleres que mostraban saberes adquiridos en el ciclo.

Por tanto, el camino metodológico que debíamos seguir, estaba apuntado. Pero en esta ocasión se trataba de agrandar esta propuesta, era necesario enriquecerla mediante el **trabajo en equipo** que ya empezábamos a vislumbrar como imprescindible. Un proceso interinstitucional y multidisciplinar posibilita más miradas sobre la realidad y exige de reuniones, encuentros, acuerdos... que vayan generando un **discurso metodológico común**.

Recogemos aquí las premisas acordadas por el equipo y que han guiado nuestra manera de hacer:

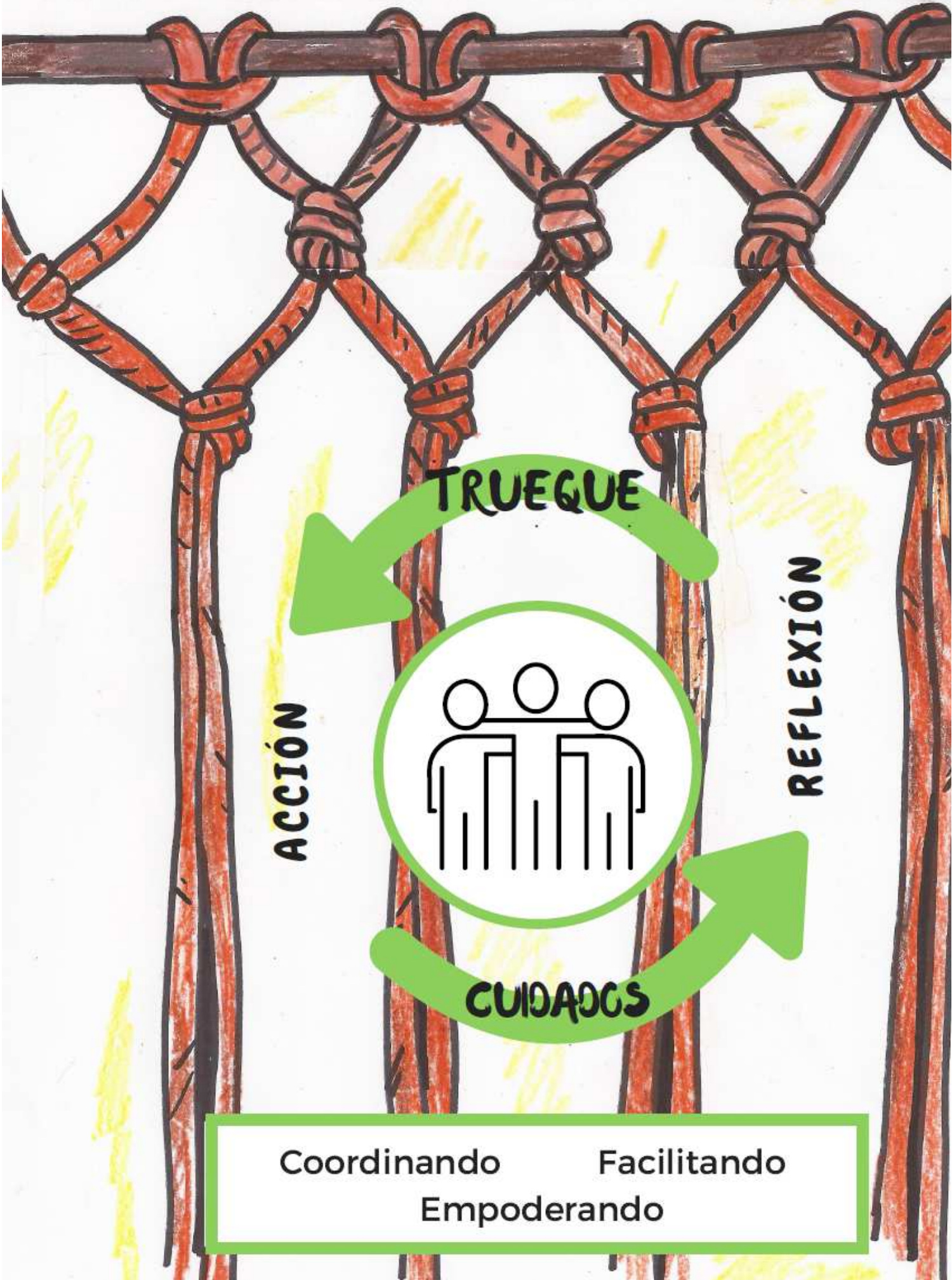
La **ESCUCHA** a la realidad como condición indispensable para poder responder a intereses y necesidades concretas, no a las imaginadas o estudiadas, sino a las que fuéramos descubriendo o redefiniendo en el camino con las alumnas, con las cuidadoras o entre el equipo educativo. Por eso cada sesión incluía una actividad de evaluación que nos permitiera recoger las emociones, lo que había pasado, lo esperado, lo no alcanzado o lo superado por todas las personas allí presentes (cuidadoras, alumnas, profesoras, profesionales del CMSS). Además reservamos un momento de expresión valorativa en el aula: para que las alumnas que habían ido a facilitar la sesión relataran y contaran a las compañeras que seguían preparando materiales para siguientes actividades. Y otro momento (virtual o real) entre el equipo coordinador, para intercambiar emociones, expresar o lanzar preguntas o dudas para el siguiente paso.

Y muy cerca de ella, la **FLEXIBILIDAD**, necesaria en cualquier proyecto que incorpora el proceso como elemento fundamental. Prueba de ello ha sido la modificación de algunas sesiones, el cambio de algunas alumnas como facilitadoras de las actividades en función de la situación personal, la flexibilidad mostrada por las compañeras de ambas instituciones para modificar horarios o cubrir guardias. Sin esa apuesta incondicional por el proyecto, no hubiéramos avanzado.

Queríamos generar un proceso grupal, protagonizado por todas nosotras, desde una **MIRADA HORIZONTAL**. Era necesario que todas las participantes se sintieran necesarias y capaces de tejer red, de pedir ayuda y ofrecerla, de sentir la vulnerabilidad del cuidado y la fuerza del mismo. Red humana que hemos ido formando con unas y con otras, entre alumnas y entre cuidadoras, entre el equipo interdisciplinar. Por eso elegimos una **red** como soporte para muchas de las producciones grupales y, por eso la colgamos en el CMSS de la Magdalena, para empoderar la vida que cuida, para sostener la humanidad que nos iguala.

Y para todo esto ha sido necesaria la **CONFIANZA y la COMPLICIDAD** entre las personas que facilitábamos este proceso, aspectos que son necesarios para mimar y generar equipo, para dar coherencia a un proyecto que pone en el centro los cuidados.

Una manera de hacer



PRIMER BLOQUE. YO SOY, YO CUIDO

SESION 1: "YO SOY" (16 de enero del 2018)

Objetivos:

CUIDADORAS

- Encontrar un espacio de comunicación y de relación
- Empoderarse, sentirse protagonistas.

ALUMNAS

- Aprender ofreciendo un servicio
- Desarrollar las competencias profesionales y sociales

Acciones:

- ✓ Presentación del taller y agradecimientos
- ✓ Dinámica de presentación: *"Mis cualidades en un globo"*
- ✓ Video de presentación de la clase de 2º curso del ciclo: *"Desde el IES Luis Buñuel con amor"*
- ✓ Dinámica de conocimiento y distensión: *"Bingo"*
- ✓ Práctica de Mindfulness: *"Saboreando un caramelo"*
- ✓ Preparando la próxima sesión: *Cuenco de ideas "Cuéntame a quién cuidas"*
- ✓ Cierre: Valoración de la sesión (etiquetas en la red) y regalamos sonrisas.

Valoración:

Era el primer día para todas y era importante generar un ambiente cálido y de relación y una buena preparación de la sesión. Las alumnas en el instituto propusieron y eligieron las actividades para llevar a cabo, trabajaron con iniciativa y se organizaron en pequeños grupos para elaborar los materiales.

Llegado el día a través de dinámicas de presentación y conocimiento (aplicando conocimientos adquiridos en el ciclo) hablamos de nuestras mejores cualidades, las que valen. La propuesta de tejer una red que nos sostiene, que nos da fuerza y nos acompaña todas las sesiones, fue acogida por las cuidadoras con mucha ilusión, les pareció una gran idea.

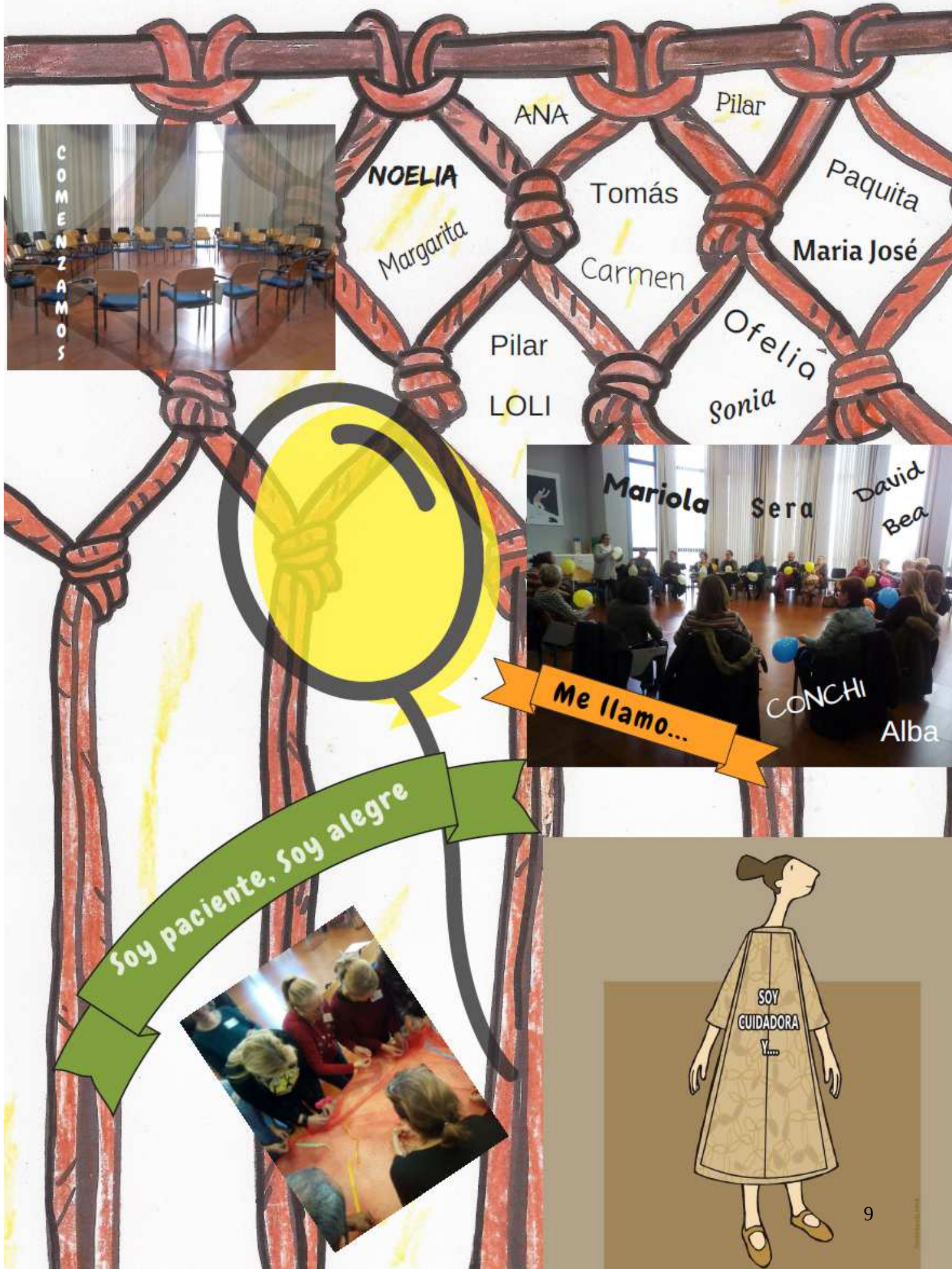
Al final las alumnas les regalaron una sonrisa (imán), porque se lo merecen, y con una sonrisa se fueron las cuidadoras comentando que volverían la siguiente sesión. Las alumnas se sintieron contentas y orgullosas. Participaron con naturalidad y con mimo. Empezaba el aprendizaje.

Reflexiones:

"He disfrutado mucho, porque por un momento no he pensado lo que tengo en casa. También me he sentido niña por los juegos. Muchas gracias" (Cuidadora)

"Contenta, feliz. Sentimiento de satisfacción. Orgullosa" (Alumna)

Yo soy...



ANA

Pilar

NOELIA

Tomás

Paquita

Margarita

Carmen

Maria José

Pilar

Ofelia

LOLI

Sonia

Mariola

Sera

David
Bea

Me llamo...

CONCHI

Alba

Soy paciente. Soy alegre



SESIÓN 2 y 3: “YO CUIDO” (23 de enero y 30 de enero del 2018)

Objetivos:

CUIDADORAS

- Expresar sus experiencias como cuidadoras.
- Reforzar positivamente cada vivencia, valorar su labor como cuidadoras.
- Presentar a la persona que cuida.

ALUMNAS

- Mejorar competencias: practicar la escucha activa y desarrollar la empatía.

Acciones:

- ✓ Acogida; presentación de la sesión y primera práctica de Mindfulness.
- ✓ Compartiendo experiencias en primera persona (*Cuido a...*) Refuerzo positivo tras cada vivencia.
- ✓ 2ª práctica de Mindfulness: “*Manos que cuidan*”.
- ✓ Cierre: Valoración de la sesión “*La silueta de mi mano en la red*”.

Valoración:

PRIMERA SESIÓN:

En esta sesión se pone en marcha el “trueque”. Son las cuidadoras quienes comparten con todas sus experiencias en el cuidado de sus familiares dependientes. Sesión muy emotiva, emociones a flor de piel, culpabilidad, preocupaciones, dolor, amor, altruismo, solidaridad, desahogo. La psicóloga apoyó en algún momento “duro”. Las profesionales y las alumnas expresamos también nuestras experiencias, lo que hizo posible el objetivo de la participación horizontal. Hubo mucha sinceridad. La empatía de las alumnas, de las cuidadoras, de las profesionales empezó a activarse.

Las alumnas participantes contaron en clase lo que habían vivido y transmitieron mucho más: fueron buenas observadoras y supieron identificar distintas características y necesidades de las cuidadoras. En el resto de alumnado se inician las primeras expresiones de sentir como “nuestro” el proyecto.

SEGUNDA SESIÓN:

Ya que todas no pudieron contar sus experiencias, las profesionales vimos que era necesario continuar con la dinámica de la sesión. Flexibilizamos el proyecto, y realizamos las modificaciones oportunas.

La predisposición a la escucha estaba activada desde el minuto uno. A través de las experiencias en primera persona, las emociones volvieron a estar muy presentes. La comprensión se transformó en ayuda mutua. La red se tejía y el abrazo final sirvió de agradecimiento, de empoderamiento y de fuerza.

Para los profesionales supuso un momento muy significativo puesto que el cuidado nos atraviesa por igual a todas.

Yo cuido...



"Me he sentido :
Identificada.
Reconocida. Respetada.
Todas somos grandes
luchadoras"(Cuidadora)

"Amor. Impresionante.
Emoción pura.
Sentimientos a flor de
piel" (Alumna)



"Es la primera vez que
he contado ésto a alguien"
(Cuidadora)



BLOQUE 2: ME CUIDO

SESIÓN 4: “DANZATERAPIA” (6 de febrero de 2018)

Objetivos:

PARA TODO EL GRUPO:

- Favorecer la expresión emocional y las relaciones sociales a través del movimiento.

CUIDADORAS:

- Ser conscientes de la fragilidad como cuidadoras y de la necesidad de cuidarse a sí mismas.

ALUMNAS:

- Dinamizar el grupo a través de técnicas y estrategias de comunicación.
- Trabajar en equipo favoreciendo la colaboración, la tolerancia y el respeto.

Acciones:

- ✓ Inicio: Dinámica de presentación con gestos.
- ✓ Ejercicios de calentamiento y preparación corporal.
- ✓ Un acercamiento a la danza terapia: “Jugamos con pompas de jabón”. Trabajamos la fragilidad.
- ✓ Reflexión final: Valoración recogida en *bolas transparentes* que colgamos en nuestra red.

Valoración:

Era el turno de las alumnas: en el instituto la preparación se volcó en las alumnas que iban a participar en la misma (era importante motivarles para que ellas motivaran) y el resto de compañeras aportaron su valoración y aspectos de mejora en el ensayo de la misma. El resto de clase con organización se dividió el trabajo en pequeños grupos, unos preparaban el material de esta cuarta sesión y otros iniciaban el trabajo para la quinta.

Ese martes en la sala del Centro de Historias, a través del juego del pompero, de movernos al son de la música, de forma individual y luego grupal, nos divertimos. Expresamos alegría, bienestar y unir nuestras pompas de jabón con las de otras nos sirvió para hacernos más fuertes en nuestra fragilidad. Al final de la sesión se reflexionó sobre cómo nos cuidamos y lo importante que es: la puesta en común de estrategias de cuidado sirvió de toque de atención para aquellas personas que se cuidaban poco o nada y de aprendizaje para otras. Las cuidadoras, de nuevo, expresaron que en ese rato se habían centrado más en ellas mismas.

Reflexiones:

“Hacía mucho que no jugaba con un pompero. En realidad hace mucho que no jugaba. Gracias. He disfrutado tanto” (Cuidadora)

“Meditación al comenzar el día, bailar, una película, un libro, un CD de música. Una buena conversación con amigos/as el viernes por la noche” (Cuidadora)

“En la sesión me sorprendió que las personas eran muy sinceras y sobre todo, fuertes. Me parece una experiencia muy bonita y que se aprende mucho” (Alumna)

Me cuido



BLOQUE 3: ALIMENTANDO LOS CUIDADOS

SESIÓN 5: **ALIMENTANDO LOS CUIDADOS** (13 de febrero de 2018)

Objetivos:

CUIDADORAS

- Reflexionar sobre los aspectos positivos y negativos del cuidado personal.
- Dar importancia al cuidado personal.

ALUMNAS

- Dinamizar adecuadamente la actividad.

Acciones:

- ✓ Inicio: Recordamos la sesión anterior y a través de una dinámica formamos pequeños grupos para la actividad principal.
- ✓ *“Alimentando mis cuidados”*: En pequeños grupos elaboramos “recetas de cuidado” a modo de juego, al estilo Masterchef, con supermercado donde cada alimento corresponde a un cuidado.
- ✓ Puesta en común de las recetas: reflexión de qué necesitamos para cuidarnos.
- ✓ Cierre: Cantamos juntas, regalamos *“Menú de vida”* (imán).
- ✓ Gran abrazo

Valoración:

La implicación de todas las alumnas en la preparación se valoró por ellas como muy positiva, y las profesores resaltaron su interés sincero y voluntariedad en todo momento. Desarrollaron creatividad y tomaron decisiones en grupo. Las alumnas que fueron a la sesión dinamizaron con cercanía, motivando y demostrando en todo momento ser conscientes de su papel de apoyo como futuras profesionales.

Se logró un ambiente distendido y en los pequeños grupos se pudo profundizar y compartir sobre lo que consideraban necesario para cuidar y cuidarse. La propuesta de la dinámica fue herramienta para posibilitar diálogos entre las cuidadoras intercambiando consejos, dificultades, etc. No se limitaron a realizar un único plato sino que elaboraron un menú completo en el que añadieron elementos diferentes que no estaban entre las propuestas por las alumnas.

Alimentando los cuidados



MENÚ DE VIDA

ENTRANTES

- Quererse mucho uno mismo
- Valorar lo que tenemos
- Sonreír
- Cumplir promesas
- Ser humilde
- Prestar atención a los detalles

PLATOS PRINCIPALES

- Respetar diferencias
- Saber escuchar
- Mirar con el corazón
- Creer en tesoros y sueños
- Permitir fallos

POSTRES

- Dar las gracias
- Humor y vida sana
- Cuidar la tierra
- Divertirse siempre



SESIÓN 6: CONVIVENCIA EN EL IES LUIS BUÑUEL (20 de febrero de 2018)

Objetivos:

PARA TODAS

- Crear un espacio donde visualizar a todas las participantes de este proyecto.
- Poner en valor el papel de la cuidadora familiar y el de la cuidadora profesional.
- Reflexionar sobre este tipo de proyectos: la oportunidad que genera de aprendizaje, el servicio que se ofrece y la sinergia que produce entre los miembros de la comunidad.

Acciones:

- ✓ *“Compartimos nuestro espacio”*. Acogida a las cuidadoras: enseñamos nuestro instituto, explicándoles que aprendemos y hacemos en él.
- ✓ Desayuno con café en el aula: las alumnas preparan algunos de los postres de las recetas de las cuidadoras. La red nos acompaña.
- ✓ Tertulia informal en gran grupo sobre todo lo vivido. Refuerzo de las labores de las cuidadoras: *“EL VALOR DE LOS CUIDADOS”*.
- ✓ Broche final: Lectura de la poesía creada por una alumna, regalo de un dossier con fotos y recuerdos de todas las sesiones. Foto grupal final.

Valoración:

Fue una sesión muy especial para todas. Las alumnas que no había participado en las sesiones conocieron por fin a las cuidadoras y resultó ser muy emotivo. En la tertulia se hicieron importantes reflexiones sobre el proyecto, compartiendo todo lo que nos había aportado. Las cuidadoras, en su compromiso de trueque, pusieron en valor el trabajo de las alumnas, expresaron la necesidad del papel de este profesional en el cuidado de la dependencia, reforzando, empoderando y motivando a las alumnas. Las alumnas expresaron comprenderlas mucho más y valorar los cuidados que realizan, resaltando las cualidades que ellas habían observado de fortaleza, cariño y paciencia. Alguna cuidadora expresó que este espacio le había servido para liberar el dolor que sentía dentro.

Poesía de una alumna para las cuidadoras:

*“Sois heroínas de la calle,
aún a falta de reconocer,
por eso desde el IES Luis Buñuel,
os queremos agradecer
que seáis tan atentas,
dispuestas siempre a querer,
pues después de oír vuestra historia,
lo que queráis podéis ser.”*

(Raquel, 2018)

Nos vemos en el BUÑUEL



EL VALOR DE LOS CUIDADOS



SESIÓN 7: **EVALUACIÓN DE LAS SESIONES** (27 de febrero de 2018)

Sólo cuidadoras y profesionales

Objetivos:

- Valorar los aspectos positivos.
- Proponer acciones de mejora.

Acciones:

- ✓ Ronda de valoraciones verbales: ¿Cómo nos hemos sentido?.
- ✓ Complimentación de la ficha evaluativa.
- ✓ Nuestra red: decisiones finales.
- ✓ Un café de clausura.

Valoración:

Las cuidadoras expresaron su agradecimiento por haber participado en esta propuesta que se les había hecho desde el CMSS.

En lo escrito en las fichas evaluativas se constata que las dinámicas propuestas han sido un medio para poder compartir con otras lo que sienten, lo que viven, cómo lo viven, las alegrías, los sinsabores del cuidado. Hay coincidencia en expresar que el resto de cuidadoras forman parte de sus vidas de las que han aprendido y con las que, al encontrarse en la calle, experimentan alegría, vinculación a la red que han creado.

Valoran positivamente la implicación de las alumnas en este proyecto ya que consideran que han tenido un aprendizaje privilegiado al encontrarse con cuidadoras reales.

Algunas de las cuidadoras expresan que han echado en falta alguna sesión dirigida a responder a cuestiones teórico-prácticas de Dependencia.

Manifiestan su deseo de continuar como grupo “informal”, que se les pueda citar ocasionalmente desde el CMSS para sesiones específicas (Dependencia, cuidado emocional de la persona cuidada, de la persona cuidadora, etc.).

En grupo deciden que la red que han ido construyendo sesión a sesión se quede en el CMSS La Magdalena al ser el lugar físico al que todas pueden acudir, espacio de encuentro con su trabajador social.

Y ahora... ¿qué?



EVALUACIÓN

La manera de “hacer memoria evaluativa” trata de ser coherente con la metodología de la propuesta, con la forma de entender la acción comunitaria: proceso de construcción colectiva, cuidada y artesana.

Por eso se inicia con el dibujo de unas cuerdas que cuelgan dispuestas a entrelazarse y que se van anudando a lo largo de las páginas, a medida que se van intercambiando saberes entre las estudiantes y las cuidadoras, conforme avanza la experiencia de **aprendizaje-servicio**.

Con cada **experiencia** de encuentro, con cada **emoción** compartida se genera un **soporte de apoyo**, con cada llanto o risa, con cada miedo expresado un nuevo lazo, un nudo que sostiene al grupo y que lo lanza a la vida...Y así, poco a poco se va **creando un espacio comunitario de cuidado**, se va tejiendo una red que nos supera a todos y todas, pues es más grande y fuerte que la prevista: no hay parámetros cuantitativos, ni gráficos que muestren el impacto en la piel, en la mirada, en la vida de las participantes.

Podemos decir que hemos superado el 90% de la asistencia prevista, que han avisado el 95% de las veces que no podían venir, o que más del 50% de las asistentes quiere seguir con la experiencia. Tras evaluar con las alumnas el 80% señala esta experiencia como la más valorada del grado y el 90% sugiere que se repita este contacto con la realidad, el proyecto obtiene una media de 8,9. Pero es necesario poner voz, palabra y rostro a todo esto, ¿cómo sino responder al título del proyecto? Es necesario contar lo que se ha sentido y el mejor sitio para sujetarlo es en esa red colectiva. De ahí que, a medida que avanza la construcción de la red, surgen más intervenciones, más **palabras contadas**, por las protagonistas.

Por eso no nos cabe otra forma de finalizar esta memoria que otorgando relevancia a alumnas y cuidadoras que nos han mostrado la importancia del camino compartido y la necesidad de hacer corro, de sentirnos parte de un grupo, de cuidarnos para poder cuidar.

Porque los cuidados cuentan, vamos a escucharlos y a aprender de ellos.

"Este proyecto me ha enseñado mucho y no solo a nivel educativo, sino para aplicar los conocimientos obtenidos en mi vida personal también.

Yo pude acudir a la segunda sesión, y pude observar el inmenso cariño que tienen todas por sus familiares, y al ver como contaba cada una su historia, me emocionaron mucho y me gustó que se pudieran sentir liberadas, cuando el resto las escuchábamos. Creo que ha significado mucho para ellas, ya que decían que los ratos que pasaban allí se centraban algo más en ellas. Hemos construido una red de apoyo y creo que ese es el mejor regalo que les podríamos haber dado.

A nivel educativo, creo que todos hemos aprendido la importancia de que tiene nuestro trabajo, ya que debemos ser también un apoyo a los familiares y al entorno de la persona dependiente. Las familias muchas veces necesitan a alguien que les escuche y también que les ofrezca pautas o consejos sobre cómo comunicarse, técnicas de movilización, etc.

Creo que este proyecto ha alcanzado su objetivo final y ha servido de mucho para todas las partes implicadas, por lo que creo que es y sería genial que se volviera a repetir en cursos próximos."

(Alicia)

PILAR SE FUNDE...

DECIDÍ SOCIALIZARME EN LA MEDIDA JUSTA, COMPAGINANDO LA ATENCIÓN QUE REQUIERE MI MARIDO, CON ESTE HECHO.

HE COMENZANDO UNA RELACIÓN, CON UNA PERSONA MUY CERCANA E INCOMPRESIBLEMENTE DESCONOCIDA. ESTA RELACIÓN ES DE UNA ACTIVIDAD INTELLECTUAL INTENSA, COMPARTIMOS GUSTOS AFINES Y ACEPTAMOS LAS DIFERENCIAS SIN ENTRAR EN JUICIOS NI EN CRÍTICAS. LA PERSONA ELEGIDA PARA ELLO ES MUJER, LA RAZÓN ES SIMPLE PORQUE YO SOY MUJER.

LA IDEA ES INTENTAR PASAR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE CON ELLA, YA QUE NO SOPORTO MÁS ESTA SENSACIÓN DE SOLEDAD QUE ME AHOGA.

ME DESHARÉ DE CUALQUIER OBSTÁCULO QUE DIFICULTE NUESTRO ENTENDIMIENTO. ADIOS AL TELEVISOR, MÓVIL, ORDENADOR...SOLAMENTE ELLA Y YO. HARÉ DE NUESTRA RELACIÓN UN ARTE. NO PARARE HASTA CONSEGUIR UN AMBIENTE ÚNICO DE AMOR Y ARMONÍA, DE ESE AMOR QUE NO CABE EN EL CUERPO Y QUE LO IMPREGNA TODO.

CUANDO COMENCÉ EL CONTACTO, ME VI TRAICIONADA POR LOS NERVIOS, HABLABA COMO LAS LOCAS, HASTA QUEDAR VACÍA DE PALABRAS. FUE ENTONCES CUANDO ESTANDO UNA FRENTE A LA OTRA NOS MIRAMOS CON LOS OJOS DEL ALMA Y TRAS UN PLACENTERO SILENCIO NOS FUNDIMOS LAS DOS EN UNA.

...EN ELLA MISMA.

