

E
L
R
I
N
C
O
N

D
E
A
T
A
F
E
S



NUMERO 28
OCTUBRE 2020



Índice

EDITORIAL	
Saluda de la Junta Directiva	3
RECUERDOS Y HOMENAJES	
María	4
Anastasio	5
Ramón	6
ENTREVISTAS	
El Movimiento Asociativo de Salud Mental	7
SENSIBILIZACIÓN	
I Ciclo de Cine y Salud Mental	8-9
Sensibilización en Salud Mental	10
SOLIDARIDAD	
Gala Benéfica	11
Almohada del Corazón	12
RESPIRO FAMILIAR	
Maletas a Cáceres	13
OCIO Y CULTURA	14-15
COVID-19	
Experiencias del Confinamiento	16-17
DEPORTE	
Camino de Guadalupe	18
Jornadas de Deporte y Salud Mental	19
PARTICIPACIÓN	
Experiencia en el CRPSL	20-21
Experiencia como Voluntaria	22
ENTRETENIMIENTO	
Navidad	23
Cine	23
Recetas	24
ATAFES EN LA PRENSA	25
AGRADECIMIENTOS	26

TIEMPOS DIFÍCILES

Una vez más, sacamos a la luz “El Rincón de ATAFES”, un poco preocupados, pero intentando superar los escollos del camino.

Son tiempos difíciles para todo el mundo, no creo que haya un sector en nuestra sociedad que no esté pidiendo ayuda para sobrevivir.

Las instituciones ayudan, pero es evidente que están desbordadas por tiempo y por recursos. No pretendemos hacer una crítica de las administraciones diversas que nos gobiernan, nosotros somos de los que creemos en la bondad del ser humano y por eso pensamos que todo el mundo está intentando hacerlo lo mejor que puede y sabe, pero es evidente que este “virus” es muy difícil de tratar y nos sorprende cuando menos lo esperamos con comportamientos desconocidos o evolucionando de manera sorprendente.

A la incertidumbre de la que hablábamos el año pasado, tenemos que añadir, el miedo y el estrés que nos ha traído la Covid-19. Hemos sufrido estoicamente el confinamiento y estamos intentando seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias; pero cada vez es más difícil porque son restrictivas y hasta a veces contradictorias o interesadas, baste un ejemplo: no funcionan las duchas en la playa porque tocar los botones podría ser fuente de contagio, pero si funcionan los parquímetros porque ahí se recauda dinero.

En fin, tenemos claro que es el momento de “atarse los machos” y “tirar p’adelante” con todas nuestras fuerzas, saldremos adelante si todos remamos en la misma dirección.

No es momento de lamentos, sino de responsabilidad. Que cada uno asuma su parte, sea responsable de sus actos y trate de ayudar en lo que pueda.

Sabemos que para nuestro colectivo es muy difícil porque a las dificultades generales se añaden las propias de un problema de salud mental y por eso vamos a estar ahí como siempre, ayudando, animando y reclamando cuando haga falta.

Ánimo a todos.



PALABRAS DIFÍCILES DE PRONUNCIAR



Hola a todos.

Siento comunicaros que por motivos ajenos a mi voluntad, me veo en la obligación de dejar la presidencia de ATAFES.

Quiero deciros que para mí ha sido una gran satisfacción y orgullo el que confiarais en mí desde el primer momento, pues empezar desde cero no es nada fácil. Pero lo que sí es cierto es que he luchado y trabajado con mucha ilusión

para conseguir todos los recursos que he podido, aunque nunca son suficientes. Para ello, he tenido siempre a mi lado a los compañeros de la junta directiva y a los trabajadores de la Asociación. Y desde aquí les quiero agradecer todo el apoyo y la ayuda que he recibido de ellos ya que sin su colaboración no hubiese sido posible.

Aprovecho para reconocer desde aquí, aunque personalmente se lo he transmitido siempre a ellos, el nivel personal y profesional de todos los trabajadores. Son personas volcadas con usuarios y familiares. En todo este tiempo me han demostrado ser unos grandes profesionales, que junto a la junta directiva y usuarios forman una gran familia. Me hubiese gustado estar más tiempo con todos ellos, pero las circunstancias mandan.

También quiero decirles a los usuarios que he aprendido mucho de ellos. Para mí son personas ejemplares y sobre todo son unos luchadores.

No puedo olvidarme de las instituciones y de todas las personas que han atendido mis peticiones durante todo este tiempo. Todo mi agradecimiento para ellos y espero que sigamos teniendo su apoyo.

A pesar de dejar la presidencia no me voy a olvidar de ATAFES, sería imposible ya que he pasado muy buenos momentos. También ha habido momentos de preocupación porque todo saliera bien pero merecían la pena. Por todo ello, me tendréis siempre a vuestro lado para lo que haga falta. Seguiré apoyando y trabajando en todo lo que sea necesario.

Se me hace muy difícil escribir este artículo, no me salen las palabras... Pero sé que os dejo en buenas manos, tanto por parte de la junta directiva como de los trabajadores. Sé que seguirán luchando por conseguir nuevas metas y por dar mayor visibilidad a la Salud Mental, con mi apoyo.

Un gran abrazo para todos y ya nos veremos.

MARÍA.

DIFÍCIL DE ACEPTAR

Tus compañeros de la Junta directiva y trabajadores de ATAFES (tus amigos), entendemos que estas sean, posiblemente, las palabras más difíciles de escribir para ti. Pero para tus amigos son tus palabras más difíciles de digerir y aceptar.

Vamos a echar de menos muchas cosas; echaremos de menos tu lucha, tu trabajo, tu alegría. Esto no va a ser lo mismo sin ti, te vamos a echar muchísimo de menos, y esperamos seguir en contacto y recibiendo tu extraordinario apoyo.

Porque las personas extraordinarias hacen cosas extraordinarias.

SIEMPRE EN NUESTRO CORAZON.



SOCIOS VETERANOS, RECUERDO Y HOMENAJE A ANASTASIO CORROCHANO



Podríamos definir a Anastasio como una de esas personas que sabe mantenerse en segundo plano, apoyando en todo momento y siendo un importante soporte para el trabajo diario de una entidad como ATAFES Salud Mental Talavera. Sin destacar pero sin descansar.

Tenemos muy claro la importancia de que existan personas que den la cara y que se expongan de cara al público, participando en actos institucionales y representando a la Asociación en todos los lugares y eventos donde se pueda dar visibilidad a ATAFES y a la labor que realiza. Pero tan importantes como esas personas son aquellas otras que se mantienen detrás con un importante trabajo de refuerzo que ayude a mantener la maquina en marcha.

Anastasio es de estas segundas personas, de las que realizan su labor sin figurar, no quiere, no le gusta, pero siempre ha estado ahí, aunque no lo veas siempre aparece su trabajo y su implicación. Nuestro compañero y amigo ha estado durante muchos años, y hasta este mismo año, trabajando para la Asociación como miembro de la junta directiva, ostentando diferentes cargos, el que hiciese falta

en cada momento, o en el que pudiese aportar una mayor contribución. Ha mantenido siempre su compromiso y ha realizado un trabajo silencioso pero constante, ha supuesto un gran apoyo para el resto de miembros de la Junta Directiva y para las actividades que se organizan desde ATAFES.

La discreción y dedicación son señas de identidad de la labor realizada durante estos años por nuestro compadre, realizando su labor sin ruidos, sin estridencias, simplemente trabajando y haciendo, como una hormiguita.

Aun cuando ha sufrido circunstancias personales, cuanto menos complicadas y adversas, siempre se ha mantenido en primera línea, ha seguido colaborando y aportando su quehacer, sin quejas, sin malas caras, siempre haciendo lo que podía en cada momento. Seguramente que en muchos momentos le debe haber resultado muy difícil colaborar y dedicar tiempo a su compromiso con nuestra entidad, pero ha sabido mantener este compromiso y afianzarlo con su entrega.

Algo que siempre ha tenido muy claro es que teníamos que luchar por los derechos de las personas con problemas de Salud Mental, y que tenemos que seguir en esa lucha, por lo que nunca ha dudado en remangarse y ponerse manos a la obra. Venta de lotería, organización de eventos benéficos, o en todas aquellas actividades que pudiesen resultar provechosas para la Asociación y sus objetivos, ahí ha estado Anastasio colaborando.

Continuamos y continuaremos todo lo que sea necesario en nuestra lucha contra el estigma que genera los problemas de Salud Mental, y sabemos que será una lucha larga y dura, pero con personas como Anastasio seguro que resulta más llevadera, o al menos sentiremos un aliento y compañía que nos ayude a recorrer el camino, enfrentando la fatiga del duro trayecto.

Desde este espacio pretendemos recordar a aquellas personas que han formado parte de ATAFES Salud Mental Talavera y han contribuido a su mantenimiento y crecimiento. Anastasio Corrochano es una de esas personas importantes para nosotros, que además se ha mantenido al pie del cañón hasta este mismo año, que ha pasado el testigo.

ESPERAMOS PODER CONTINUAR CON NUESTRO TRABAJO, AUNQUE ECHEMOS EN FALTA TU AYUDA

Sabemos que falta el reconocimiento a personas importantes, pero no nos hemos olvidado, es que son muchas y no caben todas en nuestra modesta revista. En siguientes ediciones esperamos poder ir recordando a todas y cada una de ellas y poder rendir homenaje a las personas que durante estos años han aportado su "pequeño-gran" grano de arena.



SOCIOS VETERANOS, RECUERDO Y HOMENAJE A

NUESTRO AMIGO Y “HERMANO” RAMÓN MORANTE



¿Conocen alguna de esas personas que “sirven para un roto y para un descosido”? Nosotros sí, se llama Ramón Morante más conocido como “EL FIGURA”, y es nuestro figura, amigo y hermano. Hemos tenido la gran suerte de contar con él y con su incansable labor durante muchos años. Hemos contado con su trabajo en diferentes tareas, su buen humor, su alegría y simpatía, su actitud positiva, su vitalidad, su carácter luchador, y sobre todo con su cariño.

Ramón es de esas personas que te anima y cambia la cara cuando te encuentras con él, siempre animoso y sonriendo. “Buenos días hermana/o” son las primeras palabras que escuchas cuando entra por la puerta y te lo cruzas, o bien “¿Qué tal estas cariño?”, y todo ello con su particular alegría y entusiasmo. ¿No me digan que esto no le alegra el día a cualquiera?

El Figura ha trabajado durante muchos años para nuestra Asociación y ha dedicado mucho tiempo y esfuerzo ayudándonos a mejorar y seguir adelante en la lucha por los derechos de las personas con problemas de Salud Mental.

Pero nadie mejor que nuestro amigo MAXI, con quien ha compartido muchos años y muchas andanzas, para contarnos como es nuestro hermano:

“Querido Ramón:

Hoy es un día alegre y triste, es uno de esos días en que los sentimientos y los recuerdos embriagan nuestros corazones... Alegre porque podemos compartir contigo una celebración más y triste porque estamos celebrando tu baja como miembro de la junta directiva de ATAFES. Asociación por la que has dado muchos años de tu vida y no sólo eso, sino que has dado mucho trabajo y mucho esfuerzo.

Es difícil echar la vista atrás y recordar todos los momentos que hemos vivido sin emocionarse, sin sentir un pellizco en el corazón y sin esbozar una sonrisa, porque en todos o casi todos los momentos que nos has regalado había sobre todo sonrisas, sentimientos, buenos consejos y mucha sabiduría.

Pero si hay algo que has dejado en nuestros corazones es el trabajo... nunca he visto a una persona que sepa hacer tantas cosas. Que había que poner un enchufe... Ramón, que había que poner azulejos en los baños... Ramón, que había que pintar... Ramón... y todo eso se traducía en una lección y es que había que cuidar Atafes como si fuera nuestra casa y así nos has hecho sentir, como en casa.

Porque además de ser el primero para ponerse a trabajar, también has sido el primero en ponerse un disfraz y venir a divertirse con nosotros en carnaval... también has sido el primero en ir de excursión y amenizar los viajes con canciones y chascarrillos. Y también has sido siempre el primero en arrimar el hombro cuando se ha necesitado.

Querido Ramón, si de algo estoy seguro es que dejas un hueco muy difícil de rellenar... Espero que la vida te trate bien, que descanses junto a Gregoria, tu mujer que ya os lo merecéis y sobre todo, que no olvides que en esta, tu casa, siempre tendrás las puertas abiertas.

Sólo me queda, y se que hablo por todos, darte las gracias por tantos años de dedicación plena.

Muchas gracias”.



EL MOVIMIENTO ASOCIATIVO DE SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Cuando ATAFES me pidió que participara en la revista de la Asociación, hablando sobre la situación del movimiento asociativo de salud mental en tiempos de pandemia, me puse a reflexionar sobre todo lo que ha pasado desde el mes de enero, cuando empezamos a oír hablar de un virus en China.

Que lejos quedaba China... después vino Italia, que ya nos quedaba un poco más cerca, pero seguíamos con nuestras vidas, sin hacer mucho caso de las recomendaciones que empezaban a llegar: mantener la distancia social, no darnos abrazos y lavarnos las manos con frecuencia. Todo cambió en marzo, se empezaba a hablar de un posible confinamiento de la población y llegó el día 13, el presidente de España, en una comparecencia pública, informa a todo el país que entramos en estado de alarma... ¿Qué era eso? ¿Qué supondría? ¿Cuánto tiempo? ¿Qué pasaría con nuestras vidas? ¿y nuestros trabajos? ¿y nuestras familias?

Después de unos días en shock, la realidad va imponiéndose poco a poco y nos vamos dando cuenta, con la cifra de personas contagiadas y fallecidas, que no es una broma. No es un virus lejano que no nos va a afectar, es algo cercano pero invisible y potencialmente peligroso para personas vulnerables por edad o por patologías previas.

Se cierran los centros de rehabilitación, en las residencias y viviendas los/as residentes no pueden salir ni tener contacto con el exterior, se cierran las asociaciones, los recursos sanitarios de atención a la salud mental empiezan a atender de forma telefónica... Ha llegado el teletrabajo.

Videoconferencias por plataformas de las que ni siquiera habíamos oído hablar se cuelan en nuestro día a día. Empezamos a hablar de mascarillas, protección, desinfectantes... Reuniones con el CERMI CLM para conocer la situación del colec-

tivo de la discapacidad, reuniones con la Confederación Salud Mental España para compartir la situación de las personas con problemas de salud mental entre las diferentes autonomías, reuniones con los técnicos y la junta directiva del movimiento asociativo de salud mental en Castilla-La Mancha, reparto de mascarillas a residencias proporcionadas por el Ministerio de Sanidad, webminarios (como los seminarios antiguos pero por plataforma digital) de médicos sin fronteras, más especializados en pandemias con recomendaciones para actuar en residencias, de la Fundación CERMI MUJERES, para conocer la situación de mujeres afectadas por un problema de salud mental, análisis de normativa y más normativa, decretos, órdenes... fases, recomendaciones, miedo, estrés, y sobre todo incertidumbre.

Seguimos atendiendo a nuestra gente. Las asociaciones responden y dan cobertura a personas que llaman pidiendo ayuda para hacer la compra, porque tienen miedo a salir a la calle, intervenciones telefónicas para apoyar en la resolución de conflictos familiares, acompañamiento a personas que necesitan apoyo en la adherencia al tratamiento farmacológico, atención a personas que sólo quieren hablar, que están solas.

Muchas personas con problemas de salud mental viven el confinamiento de forma positiva, relatan algunas que, incluso, ha sido una oportunidad para tomar decisiones y afrontar la responsabilidad de encargarse de cubrir las necesidades en hogares donde convivientes son personas mayores y por lo tanto muy vulnerables al virus, otras personas viven el confinamiento de forma más negativa, con mucho aumento de la ansiedad por la situación o por otra terrible pandemia, que es una amenaza muy real en nuestro modelo de vida, la soledad no deseada

El movimiento asociativo de salud mental no ha parado los motores. Se han publicado documentos y guías para gestionar la ansiedad en tiempos de pandemia, para un mejor tratamiento en los medios de comunicación de la imagen social de las personas con problemas de salud mental, para la gestión del duelo cuando no nos podemos despedir de un ser querido, se han reclamado medios para la protección de las personas en los recursos sociosanitarios, se ha reivindicado la importancia del cuidado de la salud mental en la población general, se han trasladado recomendaciones y pautas a los/as trabajadores/as para afrontar la situación.

Y ahora estamos en la llamada "nueva normalidad". Algunas miramos con incredulidad la falta de responsabilidad individual y colectiva de algunos sectores de la población, minoritarios pero que pueden hacer mucho daño, y tememos un nuevo confinamiento y tememos volver a la situación de marzo y abril y tememos por la vida de los que nos rodean y tememos por la situación económica y por la saturación de la sanidad y miramos, con esperanza, los avances científicos en la ansiada vacuna.

Dicen que muchas veces la realidad supera a la ficción y creo que la realidad que estamos viviendo con la pandemia de la COVID-19, supera a muchas películas de ciencia ficción. Dicen que estamos haciendo historia, que de este año 2020 se hablará en generaciones futuras, pero vivir esta situación, tanto a nivel personal como profesional, es duro. No sabemos que nos deparará el futuro, cuando retomaremos nuestra vida anterior, sólo espero y deseo que esto que estamos viviendo nos haga un poco mejores y tengo la certeza que para el movimiento asociativo de salud mental ha sido un gran reto, pero que nos ha unido más y nos ha hecho más fuertes.



I CICLO DE CINE Y SALUD MENTAL



Este año, ATAFES comenzó una nueva andadura, su I Ciclo de Cine y la Salud Mental. Cuando hacíamos el proyecto, inmediatamente se nos vino a la cabeza José María, presidente del famoso Cineclub Mariana, y como dice Don Vito Corleone en "El Padrino", nosotros le planteamos: "Vamos a hacerle una propuesta que no podrá rechazar" y así fue, desde el principio se entregó al proyecto. Gracias a José María, gran experto en cine y a su maravillosa participación, este proyecto pudo llevarse a cabo. Por eso queríamos dar las gracias a todos los que forman Cineclub Mariana, y en especial a José María, que ha sido un lujo poder trabajar con él. Tanto ha sido así, que quién mejor que él para hacer un artículo sobre el I Ciclo de Cine y Salud Mental que inició ATAFES. Sinceramente José María, "presiento que este es el comienzo de una gran amistad".

A continuación, os dejamos con sus palabras:

En el artículo 4º de los Estatutos de la "Asociación Cultural Cineclub Mariana", se refleja su finalidad principal, que no es otra que "difundir la cultura cinematográfica". Es por ello que cuando desde la Asociación ATAFES nos propusieron colaborar en la preparación de un ciclo de "CINE Y SALUD MENTAL", no solo no dudamos un instante en ponernos a vuestra disposición sino que os estamos profundamente agradecidos por habernos dado la oportunidad de participar en vuestros estupendo proyecto.

La idea que nos transmitisteis era la de programar una actividad que permitiera dar visibilidad al trabajo que diariamente realizáis con personas con problemas de salud mental, utilizando el cine como herramienta. Como no podía ser de otra forma, nos pareció una gran idea y desde ese momento nos pusimos a trabajar en la parte del proyecto en la que nuestra humilde aportación podría resultar de utilidad, es decir, en la gestión y búsqueda de las películas que desde ATAFES nos sugieristeis como idóneas, para poder hablar y debatir, tras su proyección, con todas las personas interesadas en participar en un coloquio, sobre los problemas en ellas reflejados.

Entretanto, el personal de ATAFES se entregó de lleno a la elaboración del proyecto, en cuya fundamentación se citaban diferentes textos de las autoras Olga Alegre de la Rosa y María Inés Monjas Casares y los autores Enrique Martínez Salanova y Francisco Arranz Moro, que defienden la tesis de "la importancia del cine como instrumento de comunicación, divulgación y educación"; y en el que se fijaba como Objetivo General, "La sensibilización sobre las realidades de las personas con problemas de salud mental y combatir el estigma hacia ese colectivo".

Asimismo se fijaba la sala "Carmelo Castilla" del Centro Cultural Rafael Morales, cedida por el Ayuntamiento, como lugar para la celebración de las proyecciones y posteriores debates moderados por profesionales del ámbito de la salud mental, así como el calendario propuesto para las tres sesiones programadas.

El ciclo fue inaugurado el viernes 7 de febrero a las 19.00 horas con la presentación a cargo de la presidenta de ATAFES, María Bonilla, y la intervención de José María Soria, en representación del Cineclub Mariana y de Carlos Gil, como Concejal de Cultura del Ayuntamiento.



I CICLO DE CINE Y SALUD MENTAL



A continuación se proyectó la primera película de este ciclo: “Alguien voló sobre el nido del cuco”, dirigida en 1975 por Milos Forman, que nos introdujo en un centro psiquiátrico de la mano de Randle McMurphy, al que da vida el actor Jack Nicholson, un convicto que se las ingenia para que lo trasladen a este centro con la intención de eludir los duros trabajos de la cárcel. Su presencia y liderazgo nos permitirá ir conociendo a otros internos y sus patologías, así como su relación con la enfermera Ratched, encarnada por la actriz Louise Fletcher, que se muestra muy estricta con las normas a seguir para mantener el orden. Tras la proyección, se inició el coloquio, moderado por la psiquiatra María Palomo, en el que se debatió sobre el tema central de la película y esto permitió a las personas asistentes, conocer un poco mejor los problemas que padecen los protagonistas de la película y sus consecuencias. Todo ello contribuyó a sensibilizarnos sobre la realidad en la que viven las personas con problemas de salud mental y sus familiares, cumpliendo con ello el principal objetivo que se propuso ATAFES al organizar estas jornadas de cine y salud mental.

Un mes después, el viernes 6 de marzo, tuvo lugar la segunda sesión del ciclo. En esta ocasión, la película elegida fue “El lado bueno de las cosas”, dirigida en 2012 por David O. Russell, que nos permitió acercarnos a los problemas psicológicos de la pareja protagonista interpretada por Bradley Cooper y Jennifer Lawrence (galardonada con el Óscar por este trabajo), y a los trastornos que padecen algunos de los personajes secundarios como el interpretado por Robert de Niro. Nuevamente, tras la proyección, se inició un interesante coloquio moderado en esta ocasión por la psiquiatra Carmen Camuñas, quien comentó la singularidad del comportamiento de los personajes y la naturaleza de sus trastornos. La aportación del público asistente con sus comentarios y preguntas contribuyó de nuevo a sensibilizarnos un poco más con las situaciones que viven las personas afectadas y su entorno.

El día señalado para la finalización de este Ciclo de Cine y Salud Mental, era el 3 de abril, y la película elegida “Algunas voces” dirigida en el año 2000 por Simon Cellan Jones. Desgraciadamente no se pudo celebrar la clausura de este interesante recorrido, que tan buena aceptación había tenido en las sesiones anteriores, tal como todos habríamos deseado, debido al estado de alarma decretado el 14 de marzo, y que lógicamente impidió llevar a cabo la tercera y última sesión del Ciclo de Cine y Salud Mental a causa del confinamiento ordenado por las autoridades.

En cualquier caso, desde el Cineclub Mariana, creemos que la experiencia resultó enriquecedora para todas las personas que participaron de las proyecciones y los coloquios. Por ello, queremos agradecer una vez más todo el esfuerzo que desde ATAFES realizáis cada día para acompañar y ayudar a todas las personas con problemas de salud mental y sus familiares, y os animamos a seguir organizando en el futuro proyectos como este I CICLO DE CINE Y SALUD MENTAL, que nos ha permitido conocer y comprender mejor vuestro trabajo y la vida de las personas a las que dedicáis vuestra atención.

¡GRACIAS! Por permitirnos colaborar y compartir con vosotros esta experiencia.

JOSÉ MARÍA SORIA
CINECLUB MARIANA





LA IMPORTANCIA DE LA SENSIBILIZACIÓN EN SALUD MENTAL.

Un año más, ATAFES ha vuelto a la carga con las charlas de sensibilización en los centros educativos, abrir sus puertas a diferentes colegios de Talavera e impartir su curso de Voluntariado en Salud Mental en la Universidad de Castilla -La Mancha, ya que consideramos estas actividades muy convenientes e imprescindibles para dar a conocer la realidad de las personas con problemas de salud mental.

Los objetivos de estas actividades son, por un lado, sensibilizar a la población y disminuir el estigma que existe sobre los problemas de salud mental a través de la divulgación de las características de dichos problemas, además de abrir nuestro centro a la comunidad para que conozcan el trabajo que se realiza y normalizar la visibilidad de este colectivo. Por otro lado, el objetivo del curso de voluntariado en salud mental es poder facilitar una información y una formación básica sobre el ámbito de la Salud Mental a todas aquellas personas interesadas en formar parte del voluntariado de ATAFES.

Para la Asociación es imprescindible y muy importante ofrecer este tipo de actividades, abarcando a la población más joven, desde lo más pequeños, pasando por adolescentes y todo aquel interesado en conocer el colectivo de salud mental, y así poder tener un primer contacto con la realidad de la salud mental y poder eliminar los prejuicios que existen sobre este colectivo.

Con la apertura de puertas a los colegios intentamos dar visibilidad al centro y al colectivo, además de acercar la Salud Mental a los más pequeños y así puedan tener un primer contacto con este colectivo y tengan la oportunidad de conocerlo para evitar la percepción errónea que suele existir sobre las personas que padecen problemas de salud mental. Los más pequeños pudieron disfrutar de actividades como elaborar tarjetas navideñas y conocer nuestro centro.



Con respecto a las Charlas de Sensibilización en los Centros educativos, han tenido muy buena acogida, tanto por parte del alumnado como de los docentes, llegando a aumentar el número de centros educativos donde acudir. Para la Asociación es muy importante ofrecer este tipo de información relacionada con la salud mental, el estigma y prevención, además de los factores que pueden influir a la hora de desarrollar un problema de salud mental. En todo momento, intentamos crear un ambiente realista para disminuir el estigma que existe y ofrecer una información orientada hacia la concienciación de lo importante que es la salud mental.

Por otro lado, en ATAFES consideramos fundamental la labor del voluntariado, pues los voluntarios son una figura importante en el desarrollo de diferentes acciones con personas que padecen problemas de salud mental, principalmente en la labor de sensibilización y difusión en la comunidad.

Para ATAFES es un placer poder realizar este tipo de actividades, por lo que esperamos seguir realizándolas por mucho tiempo.



could not THE SHOW MUST GO ON

(EL ESPECTÁCULO NO PUDO CONTINUAR)



Desde la última edición de nuestra revista en octubre de 2019, en ATAFES Salud Mental Talavera, continuamos con nuestra actividad y teníamos programados dos espectáculos a beneficio de la Asociación para recaudar fondos y dar visibilidad a nuestra actividad.

El primero de ellos el 10 de noviembre con la representación de una de las comedias más divertida y dinámica de Alfonso Paso "VAMOS A CONTAR MENTIRAS", una delirante comedia de situación en la que las escenas se suceden tan vertiginosamente que el público queda atrapado por la acción.

La representación corrió a cargo, un año más, de la compañía TEATRERANA que puso en escena una divertida obra de teatro con la que pasamos una alegre velada que nos permitió disfrutar del humor y la parodia.

Para el mes de abril de este mismo año Carolina González Aragón (escuela de danza TEMPO) estaba ultimando la organización de la ya habitual y espectacular GALA DE MÚSICA Y DANZA. Teníamos reservado el teatro, los artistas, los colaboradores e incluso el cartel, pero esta maravillosa función no pudo celebrarse (El Espectáculo no pudo continuarse), se nos vino encima el maldito Coronavirus y tuvimos que confinarnos y suspender este y otros eventos.

Aunque este año no nos hemos podido ver tanto como nos hubiera gustado, seguimos agradeciendo sinceramente vuestra colaboración, a todos los que de una forma u otra habéis estado a nuestro lado y habéis contribuido que sigamos adelante, ya sea con espectáculos o sin ellos. Seguimos adelante gracias a la extraordinaria generosidad y apoyo que recibimos de un gran número de personas de nuestra ciudad.





ALMOHADA DEL CORAZÓN



Son ya 30 años los que ha cumplido ATAFES y a lo largo de estos años hemos tenido que pedir ayuda y apoyo muchas veces, a entidades, empresas y particulares porque si no, no nos hubiese sido posible estar donde estamos hoy. Por eso precisamente, porque sabemos lo importante que es, desde hace tiempo estamos tratando de implicarnos en diferentes acciones voluntarias para poder devolver un poquito de esa ayuda que tantas veces nos han prestado.

En esta ocasión, hemos querido aportar nuestro granito de arena apoyando a las mujeres que han pasado por una cirugía mamaria y lo hemos hecho colaborando con “el Proyecto Micky, Almohada del Corazón”.

La Almohada del Corazón se origina en Estados Unidos, donde Janet, una enfermera del servicio de oncología, fue operada de cirugía mamaria en 2001. Su tía ideó una almohada con forma de corazón para que la colocase debajo de su brazo. Encajaba perfectamente en la axila, de manera que, disminuía la presión del brazo contra el costado y mejoraba las molestias en la cicatriz, el brazo y el hombro.

Tras su recuperación perfeccionó la almohada con un compañero fisioterapeuta y comenzaron a confeccionarlas, a través de voluntarias, para entregarlas a las mujeres recién operadas.

En un congreso de Washington, Janet, le presentó su proyecto a Nancy Friis-Jensen, jefa de oncología del Hospital de Copenhague en Dinamarca y así comenzó a extenderse este movimiento voluntario por todo el país

En España, María José Loly de Cooman (Micky), residente en Mallorca, y perteneciente a la Asociación Cosipatchwork de Baleares, conoció el trabajo que realizaba Nancy en Dinamarca y se puso en contacto con ella para pedirle ayuda y poder implantar el proyecto por toda España.

Y así, después de todo este periplo, el proyecto llegó a Talavera de la mano de Camino Recio y su compañera Sonia Ballesteros.

En nuestro caso ya fue mucho más fácil, sólo tuvimos que ponernos en contacto con Almohada del Corazón Talavera.

Ya sólo nos quedaba escoger la forma de colaborar y decidimos hacerlo confeccionando las almohadas para poder donarlas a este proyecto. Teníamos la motivación, el material y un grupo maravilloso de usuarias del centro para llevarlo a cabo.

Sonia y Camino nos enseñaron a hacer las almohadas con la forma y peso adecuados para que cumpliesen su misión perfectamente...fue fácil, las dos son encantadoras y aprendimos rápido.

Nos pusimos manos a la obra con muchas ganas. No todas sabían coser, pero eso no les impidió echar una mano porque, aparte de coser, también había que cortar telas, rematar hilos, rellenar las almohadas, empaquetarlas y elaborar unos marca páginas, con un mensaje de ánimo, para entregar junto con las almohadas.

Gracias a todas ellas... a Pilar, Rosi, Julia, Belinda, Use y a Sacri, que ya no está con nosotros pero recordaremos siempre con mucho cariño. Me ha encantado participar con vosotras en este proyecto. Sois, como las almohadas, “todo corazón”.

Y gracias a Sonia y Camino, por guiarnos en esta acción voluntaria y por el trabajo que realizáis para dar vida al proyecto en Talavera.

SARA M. CUESTA



MALETAS



Maletas, bolsas de viaje, comprobaciones de última hora, besos, despedidas... ¡Vamos, vamos, que el autobús ya está aquí!!!... ¿estamos todos?... ¡genial!

¡Por fin partimos hacia Cáceres, nuestro destino de respiro familiar de 2019!

Fueron sólo dos noches fuera, pero aprovechamos el tiempo todo lo que pudimos

Hicimos un poco de turismo cultural. Visitamos la Concatedral, la Casa-museo árabe, el casco antiguo, el Museo de Cáceres con su espectacular aljibe y la Plaza Mayor, que además era nuestra referencia para todo, porque nos alojamos en una pensión muy acogedora en la misma plaza.

La verdad es que nos pillaba todo cerca, porque también comíamos en el restaurante de abajo. No podemos tener queja, tanto la dueña de la pensión como el personal del restaurante nos trataron estupendamente, comimos y dormimos muy bien, bueno, dormir un poco menos porque coincidió que había varios espectáculos ese fin de semana en la plaza. Una concentración motera, actos a favor del medio ambiente y conciertos en la cercana plaza de San Jorge, pero es lo que tiene alojarse en pleno casco. Aun así, mereció la pena y no cambiaríamos de sitio si tuviésemos que repetir.

También pudimos ir de compras por algunas de las calles más comerciales de la zona y algunas maletas volvieron con peso extra. Otros, en cambio, optaron por curiosear por alguna tienda de libros de segunda mano. Vimos algunos dignos de estar en un museo, muy antiguos y con las tapas de piel de vaca y cabra, muy muy curiosos.

Un pequeño grupo también optó por ir al cine la última tarde a ver la última película de Amenábar, mientras otros se quedaron por el casco tomando algo o haciendo compras de última hora, porque también apetece traer algún recuerdo para la familia y los amigos o comprar un billete para la lotería de Navidad...nunca se sabe.

También los aficionados al fútbol tuvieron su momento. Ese fin de semana jugó el Atlético de Madrid contra el Real Madrid y, aunque el resultado fue un empate a cero, pudieron disfrutar del encuentro tomando algo junto a otros compañeros de viaje.

Fueron un par de días intensos, pero recuperábamos fuerzas sin problema con algunos platos típicos de la zona como el salmorejo, las migas extremeñas o el mogote de cerdo ibérico y, aunque dudo que sea típico de allí, una tarta de queso que quitaba el sentido.

Pero antes de darnos cuenta ya estábamos preparando el equipaje para la vuelta. ¡Qué rápido pasa el tiempo cuando lo pasas bien!

Lo que no sabíamos es que camino del autobús aún nos esperaba otra aventura. A pocos metros de subirnos a él media excursión cayó rodando por unas escaleras mecánicas, como las fichas de un dominó y a cámara lenta... ¡Vaya susto!

Ahora lo recordamos entre risas porque, salvo algunas magulladuras, no ocurrió nada grave y nuestro grupo prefirió quedarse con el lado cómico de la situación. El viaje había sido muy agradable y este fin de fiesta sirvió para darnos cuenta de la fragilidad de lo que nos rodea y que la vida, al final, está compuesta de esto, de pequeños grandes momentos que, con el paso del tiempo, uno recuerda con mucho cariño. Sí, volvimos con las maletas llenas, pero de buenos momentos, de compañerismo, de risas y de sustos... las maletas llenas de "Nuestro viaje a Cáceres".



OCIO Y C



Las actividades
socializar, conocer
de compartir
queridos. Por todo
apostando por estas
hayamos podido
gustad



CULTURA



de ocio y cultura nos ayudan a
r personas y sitios nuevos además
momentos con amigos y seres
do ello, desde ATAFES seguimos
as actividades aunque este año no
disfrutar todo lo que nos hubiera
o del ocio y la culutrua



EXPERIENCIAS DEL CONFINAMIENTO

Este año ha sido un año raro, muy raro. Hemos vivido situaciones inimaginables y que nos han llevado al límite. La pandemia provocada por el COVID 19 ha hecho que tengamos que pasar por vivencias insólitas y adaptarnos a circunstancias extraordinarias. Estas experiencias afectan a nuestros sentimientos, nuestras percepciones, nuestro ánimo, en definitiva inciden directamente en nuestra Salud Mental. Tal y como se está advirtiendo desde diferentes medios, después de la pandemia del COVID 19, pueden aparecer las secuelas sobre la Salud Mental provocadas por el confinamiento. No podemos bajar la guardia y tenemos que permanecer atentos a estas secuelas, especialmente desde los dispositivos y recursos de Salud Mental.

En ATAFES salud Mental Talavera, conocemos como puede sentirse una persona con problemas de Salud Mental, y también sabemos que la personas que ya padecían algún problema de Salud Mental pueden ser más vulnerables ante la situación generada por esta crisis sanitaria. Por eso hemos sido conscientes de la importancia de realizar un seguimiento y acompañamiento profesional con nuestros usuarios. Hemos intentado estar a su lado y servir de apoyo cuando ha sido necesario.

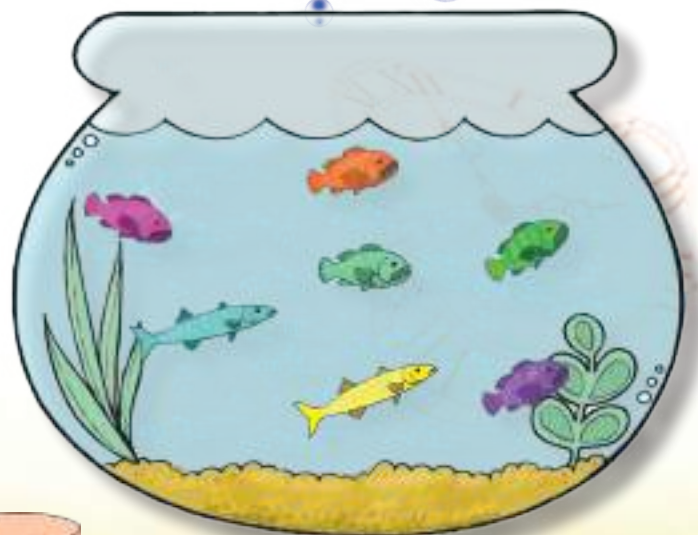
Pero también es cierto que ante esta situación excepcional, se han manifestado diferentes formas de enfrentarse a las dificultades. Y algunas de las respuestas adaptativas han sorprendido, para bien y para mal. Ante una situación excepcional se han producido respuestas extraordinarias.

Nuestras vivencias, las de la familia de ATAFES, han sido muchas y muy variadas. Estas respuestas nos han servido para afrontar y sobrellevar el confinamiento y sus consecuencias, resultando asombrosas en algún caso, y en otros han mostrado la fragilidad humana, porque sí, somos humanos.

Han sido muchas semanas de confinamiento, y tanto tiempo da para pensar, desarrollar habilidades, retomar aficiones o descubrir otras nuevas, además de restablecer el contacto con familiares y amigos. Pero, también, en todo este tiempo han podido aparecer diferentes sentimientos como miedo ante la situación vivida, enfado y angustia por no poder salir como lo hacíamos antes, tristeza por no poder ver físicamente a nuestros seres queridos, etc.

Lo que podemos tener seguro es que este tiempo en casa ha supuesto un gran cambio en nuestras vidas, pues, en muchos casos, no ha quedado otra opción que aprender a gestionar nuestras emociones y enfrentarnos a ellas.

Pero lo mejor es conocer alguna estas vivencias en primera persona, contadas por sus protagonistas:



"He estado contento porque, aunque sea por teléfono, he podido tener contacto con personas de ATAFES". A.R.L.

"He estado muy mal". Ladislao

"El confinamiento, debido al coronavirus, me ha servido para pensar más en ciertos momentos de la vida. Durante este periodo de tiempo he hecho varias cosas, como leer más, ver más la televisión, e incluso hablar más por teléfono con los amigos y familia, aunque estaba deseando que terminase tanto encierro en casa sin ver a todos los amigos, espero que haya servido para algo bueno". F.R.

"En este confinamiento he sentido angustia, he retomado la lectura y he jugado más a juegos de azar".

"El coronavirus me ha enseñado a tener más prudencia y precaución para mí y los demás, y mejorar poco a poco hasta que se solucionen las cosas". J.C. del Olmo

"En el confinamiento he paseado por la casa sin poder salir y sin saber cuándo se iba a acabar esta situación. En alguna ocasión me agobiaba, pero luego me daba un paseo por la parcela y se me pasaba". Cesáreo García Caballero.

"Me sentía nervioso por estar encerrado, pero a ratos me distraía viendo películas y haciendo ejercicio". Fernando García Jiménez

"Lo más difícil del confinamiento ha sido no ver a la familia y a los amigos, pero se ha superado y hemos salido de ello". M.A.H.M.

"Nervioso y aburrido por no salir".

"No he aprendido nada durante el confinamiento". Aure



CAMINO DE GUADALUPE



La segunda etapa fue de Calera a Oropesa, y, aunque yo me la perdí, me comentaron después mis compañeros que se hizo un poco dura para algunos. La verdad, es que las etapas cuestan un poco de esfuerzo realizarlas, pero, cada vez que te ponen el Sello en cada tramo te llena de fuerza e ilusión para seguir adelante.

Cada etapa es un reto para nosotros, porque es como la vida, hay que intentar superarnos día a día hasta cumplir nuestros objetivos; y el camino no es fácil, ya que hay que superar cada tramo hasta llegar al final. Espero que todos los que hacemos el Camino a Guadalupe nos sintamos orgullosos de superar cada prueba hasta completar todas las etapas y llegar al final del trayecto, Guadalupe.

Todo comenzó cuando los profesionales de ATAFES nos hicieron la propuesta de realizar el Camino a Guadalupe por tramos. Una idea muy gratificante para las personas a las que nos gusta el senderismo y caminar.



Incidir en la gran idea de los profesionales de ATAFES por la realización de esta actividad y nuestro agradecimiento por ello.

Para nosotros, realizar el Camino a Guadalupe supone un reto, ya que significa que tenemos que tener una capacidad de resistencia y saber aguantar todo el tramo.

¡Nos quedamos a la espera de una tercera etapa, que esperamos estar preparados para poder realizarla!

PEDRO ALEJANDRO.

La primera etapa que realizamos fue de Talavera de la Reina a Calera, esta etapa era de 18 kilómetros, no fue nada fácil, sobre todo los últimos kilómetros, aunque tampoco fue muy dura, pero hay que estar un poco preparado para hacer tantos kilómetros andando. Esta actividad es algo muy satisfactorio para todos los que hemos participado en ella. Para mí, personalmente, fue una experiencia muy bonita, ya que íbamos hablando con los compañeros y se podía apreciar el compañerismo que existía entre nosotros. Durante esta etapa hicimos un par de paradas, para luego continuar hasta nuestro destino. Fue una etapa muy bonita, y, aunque llegamos cansados, mereció la pena.

En mi opinión, se ha acertado con este tipo de actividad, ya que no solo realizamos deporte, sino que también vemos el compañerismo y el saber estar de cada uno de nosotros, es una actividad que merece la pena realizar. Eso sí, hay que preparárselo antes, ya que sino se hacen un poco duras las etapas.

Para finalizar, me gustaría decir que lo importante no ha sido realizar cada etapa del Camino a Guadalupe, que también lo es, sino que realizar cada una de estas etapas nos supone un reto a cada uno de nosotros y que como, ya he mencionado antes, se puede apreciar el compañerismo y la armonía entre compañeros y los profesionales de ATAFES que nos acompañan.



JORNADAS DE DEPORTE Y SALUD MENTAL



Desde ATAFES Salud Mental Talavera consideramos que el deporte es algo esencial para nuestra salud física y mental. En este caso, el deporte puede ser una herramienta muy importante para impulsar la participación social y la recuperación de las personas con problemas de salud mental. Por todo ello, un año más la Asociación en colaboración con ÉBORA FORMACIÓN, y en especial gracias a los profesores y alumnos del ciclo formativo de TSEAS, hemos vuelto a organizar las Jornadas de deporte y Salud Mental.

Estas jornadas tuvieron lugar el 2 marzo en el polideportivo 1º de Mayo de Talavera y reunieron una gran cantidad de participantes, los cuales disfrutaron de una jornada de convivencia, participación social y visibilidad, con el deporte como nexo de unión.

Con estas jornadas, ATAFES pretende promover el cuidado de la salud a través del deporte, además de dar visibilidad y presencia a nivel social de la salud mental a través de la práctica deportiva. Por otro lado, la Asociación busca con estas jornadas fomentar el deporte como una herramienta de inclusión y recuperación entre las personas con problemas de salud mental, facilitando un punto de encuentro en un entorno normalizado e impulsando el voluntariado para visualizar la importancia de la Salud Mental.

Así mismo, buscamos promocionar la salud a través de la práctica deportiva, además de potenciarla en nuestro colectivo, creando un entorno de participación común, motivador y alentador que pueda favorecer un estilo de vida saludable.

Y, por último, pero no menos importante, consideramos algo fundamental dar visibilidad y presencia a la salud mental a través del deporte a nivel social con el fin de luchar contra el estigma asociado al colectivo de personas con problemas de Salud Mental.

Las Jornadas un año más han sido un éxito gracias a la alta participación de los asistentes, por ello esperamos poder seguir dando continuidad a esta actividad, en colaboración con ÉBORA FORMACIÓN.



MI EXPERIENCIA EN EL CRPSL "ATAFES"



Mi experiencia como residente de psicología clínica en el CRPSL "Atafes" en Talavera de la Reina se inicia en Diciembre de 2019 hasta Febrero 2020. He de decir que la inicié bastante inquieta y expectante, como todos los primeros días de comienzo de rotación por los diferentes dispositivos de salud mental por los que pasamos a lo largo de nuestra formación. Ese primer día y en ese primer momento de entrar al centro es cuando recibí la primera lección. Esperaba encontrarme con la psicóloga del centro. Lo que me encontré en ese primer momento fue el cariño con que me recibían los usuarios del centro. Eran ellos los que me hacían la primera acogida, me preguntaban a qué me dedicaba, cuánto tiempo estaría aprendiendo en el centro, incluso algunos al decir que estaría tres meses se entristecían, pues habían guardado cariño a mis compañeros que han rotado en la unidad en años anteriores según me explicaban. Percibí cariño en personas que no conocían, sin formalidades ni encorsetamientos. Cuánto me había preocupado por cómo acercarme a ellos y qué fácil se acercaron ellos a mí, siendo ellos los primeros que eliminaron barreras a veces absurdas de timidez, vergüenza...etc.

Es cierto que como residentes vamos rotando cada dos, tres, cuatro, meses por diferentes dispositivos del área relacionados con la salud mental, lo que implica continuas adaptaciones a usuarios, profesionales, formas de trabajar...etc. En este centro me ha resultado muy fácil la adaptación, ya que el trato es muy cercano desde el primer momento y he sentido muy buena acogida, tanto por profesionales como por usuarios del centro. Me han abierto la puerta a todos sus talleres (de cocina, inglés, laboral, informática, manualidades, restauración, rehabilitación cognitiva, mindfulness...etc), reuniones de equipo, grupos comunitarios, grupos de psicoterapia...etc. Me he podido hacer una idea rápida del tipo de trabajo que hacen los profesionales, y lo que me parecía muy interesante; ver cómo se relacionaban con las personas que acuden al centro. Cómo a través del día a día, de actividad tras actividad, y a veces de rápidas intervenciones en los propios talleres se les acompaña en su proyecto personal de rehabilitación.

Este además es un aspecto que destaco; el esfuerzo de los profesionales de ayudar a los usuarios a llevar a cabo su propio proyecto personal de rehabilitación. Destacando y reforzando sus fortalezas, evaluando valores importantes de cada usuario con ellos mismos, detectando barreras para poder conseguir actuar conforme a sus valores y proyectos. Acercándose con esto a la individualidad y subjetividad de cada persona. Dejando de lado las intervenciones en masa, más fáciles de llevar a cabo por otro lado. Y destaco además el trabajo de contención emocional que realizan los profesionales en situaciones de crisis aguda.

Me dieron también la oportunidad de impartir mi propio taller durante los tres meses que estuve allí, "sal de tu mente, entra en tu vida", basado en la terapia de aceptación y compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002). Esto me permitió practicar, practicar y practicar. Me permitió pensar en cómo transmitir lo que me gustaría que se llevaran del taller. Transmitir como a veces nuestro pensamiento es una de las barreras más importantes para llevar a cabo nuestras acciones valiosas en la vida, cómo sin darnos cuenta estamos enredados en "malas hierbas mentales" que nos impiden realizar nuestros proyectos más importantes. Disfruté mucho impartiendo el taller. Tenía plena libertad para impartirlo de la manera que me pareciera más oportuna y pude disfrutar con ellos e intentar sacar los recursos que llevaban dentro (habilidades manuales, constancia, introspección, motivación por cambiar...etc). Es cierto que muchos usuarios tienen un lenguaje ya muy "psicologizado", por una amplia historia en los circuitos de salud mental. Es todo un reto traducir en conductas, pensamientos y emociones concretas en su vida las áreas a trabajar en la psicoterapia.



MI EXPERIENCIA EN EL CRPSL "ATAFES"

De los muchos talleres que imparten dos me han llamado la atención. El taller de Mindfulness me pareció un acierto y una oportunidad importante que se les facilita a los usuarios en el centro para practicar esa habilidad que tenemos todos y a veces poco practicada. Me refiero a esa habilidad de prestar atención, sin juicio, al presente, con verdadera intención de estar conectados momento a momento a nuestra vida, facilitando, aunque no buscando, la calma mental. Además en el taller "Proyecto Guadalupe" observé ejemplos de superación personal tanto de profesionales que participaban como de usuarios. Se está en contacto semanalmente con la naturaleza, existe constancia, superación, ejercicio, salud. Esta es otra manera de seguir conociéndoles en otro contexto.

Uno de los aspectos que más destaco de la formación recibida en la rotación es que en "Atafes" es fácil poder relacionarte con todos los usuarios de otra manera, más cercana, más afectuosa. Sí sabemos, en nuestra profesión de psicólogos, que uno de los factores más importantes para la cura es el vínculo, me emocionaba ver cómo se establecía entre profesionales y usuarios, o entre los propios usuarios. Un vínculo seguro, estable, que facilite que la persona pueda arriesgarse y probar cosas nuevas y hacer cambios que quizá hasta ese momento

no se sentía seguro para realizar solo. Allí observaba estas relaciones que facilitaban movimientos. Por supuesto que existían dificultades y conflictos, pero había un espacio para poder expresarlo, tanto en grupos comunitarios como individualmente con los profesionales.

En todo momento me han facilitado la mayor formación posible, tanto con libros, como el posible acceso a cursos, como el acceso a reuniones de equipo, acceso a otros grupos de psicoterapia, de lo que estoy muy muy agradecida, por lo que hago mención especial a Sandra, la psicóloga del centro.

La propia experiencia grupal de los trabajadores, su propia supervisión, me entusiasmó. Es un privilegio poder observar la dinámica no solo del grupo de usuarios en su propio proceso, sino cómo al final todos formamos parte del mismo grupo y su proceso influye en los profesionales. A veces son los usuarios los que hablan, a través de sus síntomas, del "síntoma grupal" global del centro. No hay un nosotros y un ellos, sino un todos, donde todos nos influimos. Me parece una lección de humildad, que en un centro con años de experiencia se exponga a la supervisión de sus casos y de su trabajo profesional como equipo, dejando de lado la tentadora evitación de lo emocional, el cuestionamiento

del propio trabajo...etc. Se exponen una vez al mes a la ayuda profesional de un psiquiatra donde a través de psicoterapia grupal pueden ver lo que a veces nuestras propias barreras no nos dejan ver. La ayuda de otra mirada profesional, hace que los profesionales crezcan y crezcan. Poder ser testigo de su proceso me ha parecido un privilegio y una suerte.

Como apasionada del poder del vínculo que soy he podido sentir en mis carnes como los profesionales del centro realizaban esa misma función de sostén, base segura, del que tanto ha hablado Winnicott, creando las condiciones necesarias para que yo pudiera lo primero pensar, después equivocarme para después aprender de la mejor manera. Me dejó experiencias en talleres y momentos concretos con usuarios, momentos muy especiales vividos con ellos, donde me han confiado y me han permitido acompañarles, por corto espacio de tiempo, en procesos personales difíciles.

Por lo tanto puedo decir, gracias por esta oportunidad.

LAURA GONZÁLEZ BIXQUERT.



MI EXPERIENCIA COMO VOLUNTARIA EN ATAFES



Mi nombre es Marga y llevo desde diciembre del 2019 como voluntaria en ATAFES. Una experiencia que se ha visto interrumpida por el COVID-19.

Tras muchos años trabajando en un horario comercial que apenas me dejaba tiempo libre, quedarme en el paro fue el empujón que necesitaba para poder dedicar una parte de mi tiempo al voluntariado, aunque nunca me había planteado el ámbito de la salud mental, ya que era un tema muy desconocido para mí.

Mientras estaba estudiando Educación Social y al terminar la carrera esa idea siempre rondaba mi cabeza, y fue en marzo del 2019 cuando una amiga me contó que ATAFES impartía el curso de voluntariado y decidí apuntarme.



Considero que no soy una persona con prejuicios, pero creo que a veces los tenemos sin ser muy conscientes de ello y una razón puede ser la ignorancia y la desinformación, lo que hace que surjan estos prejuicios. Esto también ocurre con las personas que padecen un problema de salud mental ya que son muchas las ocasiones en que los medios de comunicación muestran a través de noticias sensacionalistas una imagen que nada tiene que ver con la realidad. En este sentido, el curso de voluntariado me hizo replantearme muchas cosas, pero sobre todo quería conocerlos y aportar mi granito de arena en la lucha contra el estigma.

El invierno pasado tuve la suerte de poder acompañar en algunas ocasiones a Luismi y a Amara a los institutos de enseñanza secundaria y ver como a través de las charlas sobre salud mental y drogas impartían información a los jóvenes sobre la importancia de llevar unos hábitos de vida saludables y cuidar nuestra salud mental, les explican como identificar los primeros signos que pueden aparecer al inicio de un problema de este tipo y les informan de los recursos donde pueden acudir y recibir el apoyo necesario. Porque lo más importante de todo es que ninguno estamos exento de padecer un problema de salud mental a lo largo de nuestra vida, nosotros, un familiar o un amigo, y es muy importante no etiquetar a nadie por ello e intentar que nuestra vida se vea lo menos condicionada posible.

He podido ver como se trabaja en ATAFES para luchar contra esta estigmatización tan injusta y el maravilloso trabajo que hacen tanto en el centro de ocio como en el CRPSL para mejorar la vida de usuarios y familiares y romper con estereotipos y falsos mitos que surgen en relación a la enfermedad mental.

He conocido personas increíbles a las que he echado mucho de menos durante el estado de alarma, las partidas de dominó (aunque casi siempre pierdo), los domingos de cine (aunque a veces la película no fuera muy buena) y los cafés en el bar de Casto con nuestras charlas sobre libros, películas o simplemente hablar de las cosas cotidianas de la vida, pero sobre todo echo de menos vuestras bromas y sentirme una más entre vosotros.

Ojalá pronto podamos retomarlos.

MARGA NAVARRO.



¡CÓMO LOS PECES EN EL RÍO!

Quedan pocos meses para Navidad y este año, en nuestra revista, queremos dar un repaso a las navidades del 2019. No sabemos cómo lo celebraremos este año, en el que todo es tan atípico, pero seguro que sabremos disfrutar de ellas, con seguridad, pero sin perder el espíritu navideño.

En las pasadas Navidades, a parte de otras actividades, quisimos recuperar una tradición que cada vez se pierde más con el paso de los años... los Villancicos.

Hace ya algunas navidades que en nuestro crpsl montamos un precioso nacimiento con el que participamos en el Certamen de Belenes de nuestra ciudad y además disfrutamos visitando el resto de belenes que están expuestos en Talavera. Esta ruta ya forma parte de nuestra tradición.

Algunos son espectaculares, otros más sencillos pero pintorescos, algunos nos gustan simplemente porque llevan ahí toda la vida y nos recuerdan a nuestra

infancia, en cualquier caso disfrutamos como críos visitándolos. Pero este pasado año aprovechamos que se unió a la visita nuestro amigo Juan, que toca la guitarra estupendamente y nos fuimos a rondar a la antigua, con su guitarra, nuestras panderetas y un repertorio de villancicos clásicos. "Cantar, cantar", no se puede decir que lo hagamos bien, pero le pusimos muchas ganas y alegría, eso sí.

El resultado fue cuanto menos curioso, la gente nos miraba sorprendida por la calle, claro, pero algunos también se unían cantando, nos aplaudían e incluso nos hacían peticiones... hay ganas, muchas ganas de escuchar un villancico y el repiqueteo de una pandereta en estas fechas, de eso no hay duda. No entraré en debates de consumismo navideño, ni de las prisas con las que vivimos todos, porque cada uno tiene su opinión al respecto y es muy respetable, pero está claro que lo de siempre tira y mucho y el ritmo de vida actual deja poco espacio para disfrutar de lo tradicional, así

que podemos sentirnos privilegiados por poder reunirnos para hacerlo. Disfrutamos por un rato y fuimos de nuevo niños.



CINE "EL PIANO"

Ada es una mujer menuda y pálida, que muestra desde muy temprana edad problemas de adaptación con la sociedad y su entorno, sin embargo, puede transmitir sensualidad, sensibilidad y alegría. Pudiera parecer la protagonista de esta historia con ingredientes tales como: el amor, la pasión, los celos, el despecho, el desprecio... Pero el auténtico motor de la historia es un piano.

Señalar el tratamiento de temas como la educación machista, la violencia de género o la falta de pudor de algunas escenas, etc. Se destaca la acertada habilidad para colocar la cámara logrando superposiciones de planos.

El deseo de escapar de una situación dolorosa mueve a Ada a un intento de suicidio, a raíz de esto, Ada se replantea su integración en la sociedad.

Una película que es un huracán de sentimientos y que nos introduce en el cine femenino del Siglo XX.

El secreto para entender la trama es mirar a los ojos a los personajes, puesto que la interpretación es extrema y rigurosamente contenida.

EVA AGÜERO



RECETAS

PECHUGAS DE POLLO RELLENAS DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES por persona:

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 1 rodaja de jamón york
- 1 rodaja de queso para sandwich
- Harina

- 2 huevos
- Pan rallado
- Sal, pimienta y Aceite

PREPARACIÓN:

1. Salpimentamos los filetes de pollo.
2. Cubrimos uno de los filetes con el queso. Encima, ponemos una rodaja de jamón cocido (si no cabe entera, puedes doblarla por la mitad) y encima, cubrimos con más queso para sandwich. Finalmente tapamos con otro filete de pechuga de pollo

3. Cogemos con los dedos toda la pechuga, que no se des-haga ni se salga el relleno y lo pasamos todo primero por harina, después por huevo batido, al cual previamente le habremos echado una pizquita de sal y finalmente por pan rallado. Reservamos en un plato.

4. Cuando hayamos empanado bien todas las pechugas, congelamos durante 10 minutos. El objetivo es hacer que el empanado se asiente bien en el pollo

5. Freír en abundante aceite hasta que quede bien dorado por fuera y cocinado por dentro. Un par de minutos.



CHULETAS DE CERDO A LA RIOJANA

INGREDIENTES:

- 4 chuletas de cerdo con palo
- 1 lata pimientos de piquillo
- 3 dientes ajo
- 1 pimiento verde

- 200 g salsa de tomate frito casero
- Aceite de oliva virgen extra, sal pimienta
- Vino de blanco

PREPARACIÓN:

1. Salpimentamos las chuletas, y las pasamos por la sartén vuelta y vuelta.
2. Troceamos el pimiento y los ajos cortado todo en juliana.
3. En una sartén ponemos 3 cucharadas de aceite, freímos a fuego lento el pimiento verde y los ajos y cuando esté todo blandito, añadimos el vino y lo dejamos reducir.

4. A continuación ponemos el pimiento de piquillo cortado también en juliana, y luego añadimos la salsa de tomate, probamos de sal y lo juntamos con las chuletas.

5. Lo dejamos cocinar unos 12 minutos a fuego lento.

6. Se puede servir con unas patatas panadera.



Atafes alerta sobre las altas cifras de suicidios en el Día de la Salud Mental

El colectivo busca romper mitos sobre las enfermedades de salud mental así como la colaboración de la sociedad para conseguir la plena inclusión

LUC COLADA / TALAVERA

La Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Atafes) conmemoró ayer el Día Mundial de la Salud Mental que ha centrado su actividad en la prevención del suicidio bajo el lema "Conéctate con la vida". La presidenta del colectivo, María Bonilla, estuvo acompañada en el Punto de Encuentro El Salvador por la alcaldesa, Tina García Eche; la delegada provincial de Sanidad, Alicia Rodríguez; el delegado de la familia, David Gómez; la senadora Marije Muro y la diputada regional, Diana López, además de más representantes del equipo de Gobierno y del Grupo Popular.

El acto comenzó con la lectura del manifiesto, a cargo de la escritora Inés Bovea, mientras que la delegada provincial de Sanidad leyó la proclama, tras la que entró a los asistentes a debatir sobre con este colectivo y buscar los caminos para engarzar a la vida. Así, ha hablado de la Estrategia Regional de Prevención del suicidio dentro del Plan Regional de Salud Mental que «ya está en marcha», ante lo que cualquier debate se «sigue desarrollando del exterior».

Enrique ha añadido que «la in-



Representantes del Ayuntamiento y el Gobierno regional acompañan a Atafes. J. C. C.

formidad mental no puede suponer un impedimento para desarrollarla en todas las dimensiones humanas y ha invitado a «desmontar y desarticular mitos y estereotipos en torno a ellas».

La alcaldesa de Talavera, Tina García Eche, presentó el número 19 de la revista 'El Buzón de Atafes' y animó a toda la sociedad a potenciar y conscientizarse de la inclusión real en el ámbito de la salud mental, rompiendo mitos y estereotipos, visibilizando y concibiendo solucio-

na enfermedad que no debe ser un obstáculo para el desarrollo pleno de la vida de quienes la padecen.

La alcaldesa ha agradecido el trabajo que la asociación y sus familiares, así como ha recordado que el papel de las administraciones es el de velar por las necesidades que sus miembros planteen. Por eso, ha asegurado que se está trabajando para que la Unidad de Media Estancia (UME) sea una realidad lo antes posible.



1 Ciclo de Cine y Salud Mental

La Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y Personas con Enfermedad Mental (Atafes) inauguró ayer el ciclo de Cine y Salud Mental, en el Centro Cultural Rafael Morales, donde se ha proyectado la primera de las películas, 'Alguien voló sobre el nido del cuco'. Los concejales Carlos Gil y Nuria Sánchez asistieron junto a la presidenta de Atafes, María Bonilla, y el presidente del Cine-Club Mariana, José María Sorra, quien ha señalado que este primer ciclo «es muy interesante y constructivo» pues tiene por objetivo acercar la realidad de la salud mental a través del cine. J. C.

ATAFES EN LA PRENSA

La Tribuna JUEVES 30 DE ENERO DE 2020

SOCIEDAD

Atafes inicia el 1 ciclo de 'Cine y Salud Mental' con tres películas hasta abril

LA TRIBUNA / TALAVERA

El colectivo ATAFES, Salud Mental Talavera inicia este mes de febrero el primer ciclo de 'Cine y Salud Mental' que tiene como objetivo acercar la realidad de la Salud Mental a través del cine y que se desarrollará durante los meses de febrero, marzo y abril.

Con la proyección de tres películas que abordarán temas como tensión de la salud mental, se pretende ofrecer una visión diferente y realista, analizar la prevención y análisis de los filmes seleccionados, indica la asociación en nota de prensa. Se trata también de desmontar los estereotipos que existen en la sociedad hacia las personas con problemas de salud mental, es decir, que en ocasiones el cine ayuda a mantener y en otros facilita su desarrollo. «Visibilizar los contenidos que se mantienen sobre este colectivo y así intentar disminuir los mitos existentes en la comunidad para reducir el estigma y sensibilizar a la población», añade.

Para este ciclo, desde la Asociación se ha preparado una cartelería con tres películas que abordan esta temática y con las que se pretende llegar a un público variado y tratar diferentes aspectos de la salud mental.

El viernes 6 de febrero se inaugurará este ciclo con la proyección de toda su ópera. Alguien voló sobre el nido del cuco, película protagonizada por Jack Nicholson y dirigida por Milos Forman en la que su protagonista (Jack Nicholson) es un hombre de espíritu libre.

Un día tras otro, dirigida por la película y, en lugar de ir a prisión, surge para ser la respuesta en un psiquiátrico. Al momento un ambiente a positivo, documentado por la firma audiovisual Barchoel. Los pacientes apenas tienen libertad ni momentos de ocio. La delegada de Barchoel sugiere toda una invitación en el centro, pero su condición propicia al desarrollo la lleva a tener más de un problema con el personal sanitario, que intenta aplicarlo por todos los métodos posibles.

El viernes 13 de marzo será la película 'El hijo fuera de las nubes' la que tiene el estigma. Días después, el viernes 13 de abril, se verá el filme de la película 'Somos Vóiles'.

Toda las películas se proyectarán en la sala 'Luzmila Costilla' del centro Rafael Morales a las 19 horas. La entrada será gratuita hasta completar aforo.

SOCIEDAD



La asociación Atafes 'conect@ con la vida'

La Asociación Talaverana de Amigos, Familiares y Personas con problemas de Salud Mental, ATAFES, ha celebrado un acto informativo en el Punto de Encuentro 'El Salvador', desde la doctora Beatriz Lara, coordinadora de la Unidad de Salud

Mental Infancia Juvenil de Talavera, ha ofrecido una conferencia con el título 'Conect@ con la vida' centrada en la prevención de la Salud Mental y la prevención del suicidio. El acto, incluido dentro de la programación de la entidad con motivo de la cele-

bración del Día Mundial de la Salud Mental, pretende facilitar un mayor conocimiento sobre la Salud Mental y ayudar en la sensibilización y erradicación del estigma hacia las personas con este tipo de problemas. J. C.

SANIDAD | VOLUNTARIADO

LA TRIBUNA / TALAVERA

El próximo martes 11 de febrero a las 9 horas, se inaugurará una nueva edición del Curso de Voluntariado en Salud Mental que organiza Atafes Salud Mental Talavera y la Facultad de Ciencias Sociales de la UCM en la ciudad. Este curso se impartirá en las instalaciones de dicha facultad en avenida Real Fábrica de Sedas.

En dicho acción formativa se facilitará a los participantes información básica sobre el concepto de voluntariado, marco legal existente en la materia y acción voluntaria en Salud Mental. Al mismo se proporcionarán conocimientos sobre diferentes aspectos de la Salud Mental, conceptos, posibles causas, aspectos importantes, experiencias, cooperación y derechos, explican en nota de prensa.

Desde Atafes Salud Mental Talavera, se considera de gran im-

Atafes y la Facultad de Ciencias Sociales celebran un curso de voluntariado en Salud Mental



La Universidad de Castilla-La Mancha acogió las jornadas. J. C.

portancia ofrecer esta formación y conseguir que aquellas personas que desean colaborar con la Asociación puedan tener un primer contacto con la realidad de la salud mental, para poder contribuir a la labor que viene desarrollando con el objetivo de facilitar la inserción e integración de Personas con problemas de Salud Mental.

El curso es gratuito y se celebrará entre los días 11 y 14 de febrero en el centro universitario de la ciudad.

Proporcionará aspectos de la salud mental, conceptos, causas y experiencias

AGRADECIMIENTOS

- JUNTA DE COMUNIDADES DE CASTILLA LA MANCHA
- EXCMO. AYUNTAMIENTO DE TALAVERA DE LA REINA
- ORG. AUT. CULTURA
- DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE TOLEDO
- FUNDACIÓN SOCIOSANITARIA
- OBRA SOCIAL LA CAIXA
- UCLM
- BAR ROCAMORA
- CASA DE COMIDAS CASERAS "TUBILLA"
- CARREFOUR
- CÁRNICAS OTERO
- CAROLINA GLEZ. GLEZ.
- CAROLINA GONZÁLEZ ARAGÓN
- ANA MORENO (PELUQUERÍA)
- TEMPO ESCUELA DE DANZA
- AUTOESCUELA TAJO
- GRUPO ALEBEN
- DE MONTEARAGÓN BODEGAS COLADO
- FRUTOS SECOS GUTIÉRREZ
- SUSANA SOTO (ABOGADA)
- COLECTIVO ARRABAL
- AA.VV. SAN JERÓNIMO
- GIMNASIO AEROGYM 2000
- SUSANA GARCÍA (ABOGADA)
- PALOMAREJOS GOLF
- SUBJETIVE
- ADMÓN. LOTERÍA N° 3 ESTACION DE AUTOBUSES
- IMPRENTA "MODERNA"
- INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD
- MARÍA BIELSA
- IPETA
- AGESMA
- BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ HIERRO
- MUSEO ETNOGRÁFICO
- OMIC
- BOWLING CENTER
- CÉSAR PACHECO
- HIFEMAR
- GEOCLIMA
- HERBOLARIO BELI
- CYME



COLABORA

LOTERÍA DE NAVIDAD DE ATAFES

**PORQUE ESTE AÑO LA
SUERTE ES MÁS
NECESARIA QUE
NUNCA**

**Y TU
COLABORACIÓN
TAMBIÉN**



HAZTE SOCIO

CUOTA MENSUAL: 1,20€

CUOTA ANUAL: 14,40€

Para más información:

Teléfono: 925 82 37 63

e-mail: juntadirectiva@atafes.es





ATAFES

Salud Mental Talavera

CÓMO CONTACTAR:

Dirección C/ MARIANO ORTEGA, 24

Teléfono: 925 82 37 63 Fax: 925 82 00 22

E-mail: juntodirectiva@atafes.es y crpsitalavera@atafes.es



Twitter: @atafestalavera



Página: Atafes Asociación Talaverana



@atafestalavera



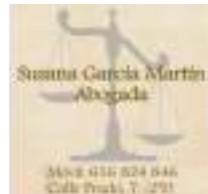
www.atafes.es



Fundación Socioesportiva de Castilla-La Mancha



Organismo Autónomo Local de Cultura



Servicios Informáticos para Empresas



Calle Alfares 34, Talavera de la Reina



ESPECIALISTAS EN CLIMATIZACIÓN

ADMÓN. DE LOTERIAS N.º 3

calle 100 con la PLAZA AMO. 10200



AVDA. DE TOLEDO S/N. LOCAL N.º 1
(ESTACIÓN DE AUTÓBUS)
TALAVERA DE LA REINA
estacionautobus@talavera.es
925 80 20 12



SUSANA SOTO VEGA
ABOGADA
deapacho@sabogada.com
925 82 61 84



Ctra. N-V, Km 113
Talavera de la Reina, Toledo.

