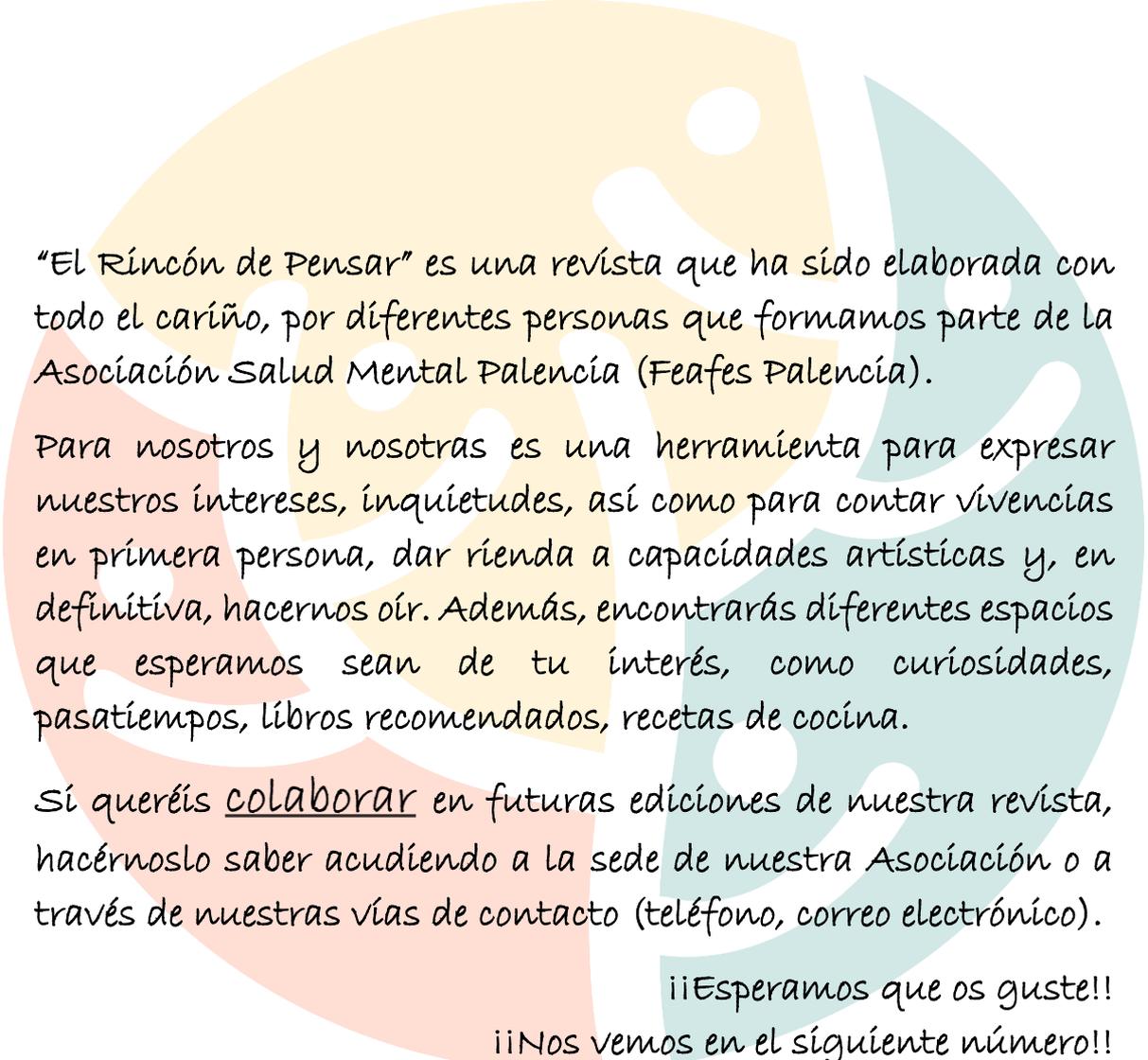


# EL RINCÓN DE PENSAR

-VOLUMEN 6-



**ASOCIACIÓN  
SALUD MENTAL  
PALENCIA**  
*(FEAFES Palencia)*



“El Rincón de Pensar” es una revista que ha sido elaborada con todo el cariño, por diferentes personas que formamos parte de la Asociación Salud Mental Palencia (Feafes Palencia).

Para nosotros y nosotras es una herramienta para expresar nuestros intereses, inquietudes, así como para contar vivencias en primera persona, dar rienda a capacidades artísticas y, en definitiva, hacernos oír. Además, encontrarás diferentes espacios que esperamos sean de tu interés, como curiosidades, pasatiempos, libros recomendados, recetas de cocina.

Si queréis colaborar en futuras ediciones de nuestra revista, hacémoslo saber acudiendo a la sede de nuestra Asociación o a través de nuestras vías de contacto (teléfono, correo electrónico).

¡¡Esperamos que os guste!!

¡¡Nos vemos en el siguiente número!!

# CUENTOS Y POEMAS





## *FUEGO EN EL CORAZÓN*

“Me noto distinta, me mueve el instante, no soy nada de lo de antes.  
Te lo prometeré cuando sepa quererme, hasta entonces deja de preocuparte.  
Me mueve el olvido, pero nunca podrá sanarme.  
Estoy lejos de ti, pero más cerca del fuego.  
Soy como una vela que cuando la soplas, ya se quedó en deseo.  
No quiero que me esperéis, mi vida es una espiral constante. Solo pido que me escuchéis y que nada de esto se mate”.

*Anónima.*

.....

## **El espíritu oscuro que quiso ser luminoso**

Hubo una vez un espíritu oscuro que se enamoró de un espíritu luminoso. El espíritu luminoso le dijo que no podía estar con él por ser oscuro.

Baltasar, que así se llamaba el espíritu oscuro, fue a hablar con el supremo y le preguntó cómo convertirse en luminoso y éste le dijo:

-Libérate de todas tus ataduras pasadas y presentes y encuéntrate en paz contigo mismo.

Pero Baltasar no sabía cómo hacer eso y se internó en las puertas de su vida para intentar arreglar errores del pasado. Poco a poco, fue subsanando y reparando esos errores y sintiendo como su alma se purificaba.



Perséfone, que era el espíritu luminoso, cada vez se interesó más y más por Baltasar y se ofreció a ayudarlo.

Cuando acabaron el último error por subsanar, Baltasar sufrió una metamorfosis y se iluminó completamente.

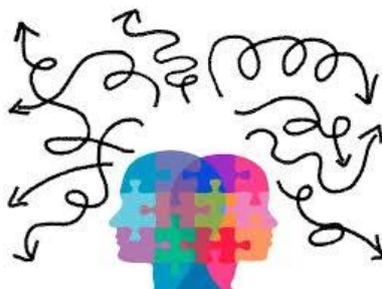
Desde entonces, Baltasar y Perséfone se dedican a ayudar a otros espíritus oscuros a resolver sus cuentas y viven su amor con plenitud.

**Héctor M.**

## Yo soy yo y mi bipolaridad

*“A los/as que ya no están entre nosotros/as”.*

**S. G. Merino**



Cada persona es un mundo y dentro del mundo de los trastornos mentales, el Trastorno Bipolar, vive en su universo de las emociones –afirmó el astrólogo emocional.

Ánimos que suben, ánimos que bajan. Ánimos que a veces arrebatan vidas y otras veces, simplemente, arrollan a su paso por la vida –dijo la montaña rusa de emociones.

Dolor, sufrimiento, impotencia e incomprensión. Apoyo, consuelo, empoderamiento y entendimiento –susurraron las luces y sombras de la enfermedad del ánimo.

Difícil de manejar y todavía más complicado de entender. Invisible a los ojos de la prueba médica, pero tangible a los hechos, acciones y estados de sus descompensaciones –habló la evidencia científica.

Etiqueta gratuita a la par que maldita en el mundo de las marcas –señaló la rúbrica médica.

¿Y tú, por qué escribes? –dijo la Inocencia.

Porque creo en la causa –respondió la voz de la experiencia.

¿Y cuál es la causa? –volvió a preguntar con sutileza.

Ayudar a personas que, al igual que yo, hayan sido diagnosticadas con un Trastorno Bipolar, con el objetivo de visibilizar las enfermedades mentales y así reducir el estigma que rodea a las mismas –afirmó tranquilamente experiencia Bipolar.

¿Y qué te ha hecho el estigma? El estigma atemoriza a las personas a hablar abiertamente sobre todo lo relacionado con las enfermedades mentales; desalienta a personas que puedan necesitar ayuda de acudir a los profesionales en Salud Mental por el miedo al qué dirán; y, por último, y no por ello menos importante, es cómplice del suicidio porque ni de eso se puede hablar honestamente a fin de evitar salvar vidas.

¡Ese estigma es muy malo! –gritó enfadada la voz de la inocencia.

Lo es y en nuestra mano está acabar con él. **¿Me ayudas?**

## LA LUZ DE HOY Y EL COVID-19

Estamos a punto,  
A puntito de salir.  
Ya nos queda un día menos.  
Quédate en casa,  
Que nos están vigilando.  
Quédate, quédate en casa.  
Mañana también será un día menos.  
Quédate con eso,  
Que la tormenta pasará,  
Y el día de mañana llegará.  
Quédate en casa, es donde la luz más alumbra.  
Por la calle está muy oscura.  
No te atormentes,  
La tormenta está ahí, pero la luz llegará.

**Benito L.**

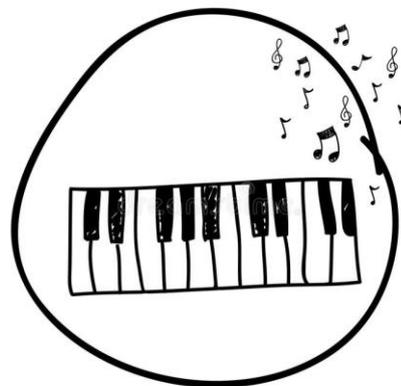
## NUEVOS TIEMPOS

Quisiera cortar los malos pensamientos con unas tijeras  
y hacerlos pedazos, para que no volvieran.

Y así tocar el piano, para llenar mi cabeza de bellas  
melodías y tener alguna alegría, esperando que el viento  
traiga nuevos tiempos.

Y recibir alguna llamada del móvil y así entraré en una  
espiral que me podrá en mi lugar.

Jesús C.



## EL CAMINO



Cuando te hacen daño intentas tapar ese vacío... Te vas poniendo parches a todo ese dolor que hay en tu cuerpo, pero eso no puede ser para siempre...

Llega el día en el que tienes que vencer ese dolor y llenar ese vacío con cosas y personas que te acompañen en tu nuevo camino.

Nadie dijo que fuera sencillo, pero no hay que perder las oportunidades en las que nos dan la mano para acompañarnos.

Llegará el momento en el que caminarás sola, aunque todavía duela, pero ahora, eres LIBRE...

Anónim@

.....

## Oscuridad

Como cada noche, se acercó por detrás para darme mi abrazo y mi beso de buenas noches. Normalmente venía corriendo, pero esta vez sus pequeños pasos eran lentos, sigilosos. Está bien, seguiré su juego y haré como que no sé que se acerca. Espero con una sonrisa en mis labios. Como era costumbre se abalanza sobre mí.

Pero esta vez había algo distinto. Sí, saltó sobre mi como siempre, pero en vez de sentir su abrazo, sentí algo frío en mi cuello y a la vez, un líquido caliente derramándose sobre mi pecho. Me levanté de golpe agarrándome el cuello. Me giré y allí estaba, de pie. Su pequeño cuerpo parecía relajado. En una de sus manos un cuchillo goteando lo que parecía ser sangre. No lo podía creer. Caí al suelo. Intentaba hablar, pero sólo salía sangre por mi boca. Y allí estaba, de pie, mirándome con su carita de ángel. El rostro impertérrito. Algo había cambiado, era su mirada. Seguía siendo limpia y pura, pero en el fondo chispeaba fuego y hielo a la vez.



Mientras me desangraba en el frío suelo de baldosas, sólo pude alzar un poco mi brazo. Se dio la vuelta y comenzó a caminar despacio. Empecé a tiritar a la vez que mi visión se tornaba borrosa. Quise gritar su nombre: Oscuridad.

Estefanía A.

## El tiempo

Pasas sin ser visto,  
Como un rayo,  
Desapareces en la bruma.  
Días, años, siglos, milenios,  
La vejez no te alcanza,  
Eres eterno junto con el espacio.  
Te haces largo,  
Para amantes y enfermos,  
Corto en la felicidad.  
He intermediado durante la vida,  
Para al final llegar el fin de la vida,  
Que marque ese extenso tiempo  
Que es la eternidad.



Héctor M.

.....

### SIGUEN LAS GRIETAS

A pesar del rosa medio coral y del nuevo cemento para tapar el tabique, se siguen viendo las grietas de una pared, la cual se vio llena de violencia, sangre, insultos y vejaciones. Después de unos años salí de la jaula y sólo veía de color morado. Y no de moratones, sino de igualdad, de estilo de vida.

A pesar de todo se siguen viendo las grietas, porque por mucho que digan que el tiempo todo lo cura, conmigo no funciona. Entonces voy con la cabeza bien alta, aunque tenga el cuello sucio.

Anónim@

## EL ÁRBOL DEL BIEN

Nuestra historia comienza en un pequeño pueblecito en lo alto de la montaña, en el que vive nuestro amigo Pedro. Pedro es un hombre de 45 años, al fin y al cabo, joven, se dedica a la tala de árboles y todos los días sin falta va a su trabajo con la felicidad que le caracteriza a trabajar y siempre va silbando, a todo aquel que se encuentra le dedica un “buenos días”, pues es muy educado, y una vez llega al trabajo, ya entra en faena. Coge fuertemente su hacha y se dedica a cortar árboles uno a uno, hasta que de repente llega a uno y cuando va a cortarlo oye:

- Detente Pedro no me cortes, no cometas un error.

Pedro se queda atónito, pues él estaba solo y no había nadie con él.

- ¿Quién me habla?
- Soy yo.
- Pero eso no es posible, pues estoy solo y tú eres un árbol. ¿Cómo me va a hablar un árbol?
- Si, soy un árbol, pero no soy como todos, yo soy uno diferente, soy el árbol del bien, el que todo lo da.
- No entiendo.
- Pedro no temas, soy bueno y veo que pasas pobreza, y tienes necesidades, cuando vayas a casa tendrás tu recompensa, pero a cambio no me tales.



Pedro hizo lo que el árbol le dijo y se fue a casa, cuando para su sorpresa vio como tenía en la bodega viandas en abundancia, a lo que su mujer le dijo:

- ✓ ¿Qué has hecho, Pedro?
- Yo nada, mujer. Dijo él.

Y es cuando le contó con pelos y señales todo lo que pasó. Pasaban los días, y nuestro amigo iba a trabajar como si nada, pero siempre le pedía algo a su amigo el árbol, hasta que un buen día...

- ¿Qué te está pasando?
- Estoy envejeciendo.
- ¿Pero, por qué? Preguntó Pedro.
- Pedro, has olvidado lo principal de todo y es la disciplina, tú la has olvidado y la has dejado de lado convirtiéndote en un vago, porque yo te daba el sustento para tu familia y mira, me estoy consumiendo de energía empleada en ti.
- ¿Qué puedo hacer? Preguntó Pedro.
- Pues volver a ser el que eras antes, un trabajador.



Oído y hecho. Pedro se puso manos a la obra y volvió a ser el de antes, y un buen día fue a ver a su amigo y florecía de flores y frutos en abundancia, se alegró mucho y es cuando aprendió la lección que nunca debió olvidar, que hay que trabajar para conseguir las cosas que uno quiere y no que te las regalen.

**Luis Fernando E.**



Por mucho que soples, el cielo no se despeja y siempre es invierno en mi alma. No veo nada más que muros, cojo carrerilla y me estrello.

Con el corazón en un puño noto los latidos en mis ojos, los que solo ven lo que quieren ver y a veces, demasiadas veces, solo lo ven negro.

Tú me hiciste enloquecer y ahora la locura es mi única aliada, porque soy quien quiero en el momento, en el justo momento en el que ardo en llamas.

¿Quién tiene la culpa de que todo se nuble en el justo momento en el que mi cabeza arde? Se quién está, y quién nunca me va a fallar, por eso a veces veo la luz en los días más nublados.

Y a pesar de todo me miro y no sé si es la pura realidad o la locura mental.

Anónim@

## ¡SÁLVESE QUIÉN PUEDA!

Uno que cuando vienen los problemas no evade, se mantiene en pie frente a las adversidades. Y es por eso, que con furia su corazón ahora late.

Ánima hambrienta de sangre, y se esparce, como campanadas, el inminente comienzo de una masacre. La purga, unos la llamaban, pero, ¿qué puede salir peor?, si es que tu alma descansa.

El progreso, el mañana, algunos lo llaman. La reducción del espacio tiempo, los sabios la apelan, mientras el último cobarde exclamó: ¡sálvese quien pueda!

El mañana es una quimera, y censuran, que antes de existir un virus, ya habían hallado la cura. Gancho, cuando el mañana llame a tu puerta oídos a sordos, los iluminados serán solo ovejas que encarnan a lobos.



Un mensaje q ahora llegó a todos/as, el inicio de una era puede ser el fin de todo.

Aférrate a lo q puedas y toca madera. Y si eres creyente encárate a la cruz de madera y reza. No hay escapatoria, pero nos cruzamos, con un confinamiento y al demonio liberamos.

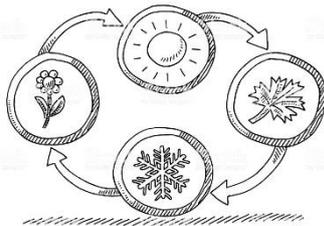
Y aunque la verdad, no niego el no ser creyente, pero juro por mi madre, dios ahora me protege.

Ángel Antonio G.

.....

## NO JUEGUES CONMIGO

No juegues conmigo que te quemas, porque soy como un tornado en las peores tormentas. Llueve sobre mí, pero no me apago porque todavía tengo el corazón ardiendo y sí, soy fuego, pero también soy como un hielo que ni los calores de verano me deshacen, porque también tengo el corazón congelado. Soy blanco, soy negro,



pero a veces parezco un arcoíris y es ahí cuando sacó lo mejor de mí, o no... Depende, porque el corazón no es un juguete y si le han hecho daño no se puede comprar otro, así que me quedo con mis cosas y doy por hecho que puedo ser cualquier estación del año.

Anónim@

## -ENTRE AMIGOS/AS Y TRAMAS-

Raúl F.

### CAPÍTULO UNO

El caso ocurre en Nueva York. Belinda es una mujer de 38 años que ha terminado unos estudios acordes a la exploración espacial. Lleva viviendo desde hace 6 años en Nueva York y lleva 4 años trabajando en WORLD INDUSTRIES, que proporciona material científico a la NASA para sus exploraciones. Kerly es una chica de 29 años separada y con dos hijos a su cargo. Kerly ya trabajaba en WORLD INDUSTRIES desde hace tiempo.

Cierto día, las chicas por no decir dos grandes hermosas mujeres, una morena y otra rubia, coincidiendo un día en la cafetería se dieron a conocer en esos descansos matutinos que tiene el trabajo.

– Hola me llamo Belinda. ¿Y tú?

> Yo me llamo Kerly.

– Mucho gusto. Espero que nos llevemos bien.

Pasadas varias semanas las dos compañeras fueron conociéndose poco a poco y la confianza fue aumentando.

– Kerly. Dijo Belinda con voz llena de cariño. ¿Qué tal si nos conocemos un poco más?

> De acuerdo. El sábado en el bar que hace esquina con la 42. A las once y media.



Ya en el bar, las dos compañeras vieron por casualidad y nada mejor que a un viejo conocido. A su jefe que estaba hablando con otros jefes de la compañía.

– ¡Mira! exclamó Belinda sorprendida. Nuestro jefe, Mike.

> ¿Mike? Respondió Kerly con asombro.

– Sí, nuestro jefe. Dijo Belinda. ¿Qué hará con esas personas tan importantes en un sitio como éste?

> Nada que tenga importancia para nosotras. Deberías de echarte un novio.

Kerly no lo sabía, pero Belinda todavía estaba un poco mal por el fallecimiento de su antiguo marido. Belinda hizo como si no oyó nada y levantó su Jack Daniels para brindar.

### CAPÍTULO DOS

Mike miró los estantes de su biblioteca y al final de la última fila, vio salir un pequeño documento que contenía las escrituras de la empresa. Lleno de curiosidad echó un vistazo y descubrió que la empresa tenía una enorme deuda por culpa de unos pagos que no se habían realizado.

Cuando se marchó a dormir estuvo pensando en algún plan para poder sacar de la bancarrota a la empresa. Al día siguiente, en la oficina, miró unos archivos en el ordenador y no le gustó lo que vio.

- ¡Tengo que hacer algo cuanto antes! Cerró el programa que contenía esos archivos y se fue a casa.

Ya siendo sábado, Mike se dedicó a ir a jugar al pádel con sus amigos, no dejando de pensar en esa ardua situación que tenía en su mente.

## CAPÍTULO TRES

El proyecto que tenía Belinda que entregar con un tiempo de hasta dos meses lo acabó pronto, un software y unas lentes para el robot que iba a ser mandado a Marte la próxima semana, y con tiempo justo para subsanar todos los errores que se le presentaron al principio de su investigación, que por fin dieron sus frutos.

– ¡Ya está, por fin! Dijo Belinda lleno de alegría y tranquila. ¡Ya iba siendo hora!

Luego llamó a sus padres. Y al teléfono contestó su madre:

> ¿Quién?

– Soy yo, mamá. Respondió Belinda con alegría.

Estuvieron hablando un rato hasta que se hizo la hora de cenar para la madre.



Por otro lado, Kerly tuvo un día no muy apetecible, un día como aquellos días de verano que se desencadena un cielo negro con muchos rayos y truenos. Un día de los que es mejor olvidar para siempre. Su hijo, el mayor de los dos, se cayó al suelo y se golpeó la cabeza con el pico de la puerta que estaba abierta. Una vez en el hospital, puesto que el niño fue curado, cuando quisieron salir, ya era de madrugada, por lo que, al día siguiente, el trabajo de Kerly no era el esperado por su jefe y por todos/as sus compañeros/as que no estaban muy contentos con ella.

Ya en casa tras un largo día se sentó y se puso a ver la televisión para olvidar un mal día en una empresa tan importante.

– ¡Ya por fin ha llegado! ¡Hoy es martes! Suspiró llena de paz. Hoy toca pizza para cenar y con patatas fritas.

Los hijos saltaron de alegría al ver todo aquel festín de su comida favorita y sin duda fue el mejor día de todas sus vidas. Al día siguiente las cosas en el trabajo ya tenían otro color, la forma de trabajar en equipo. Pero la situación en breves momentos iba a cambiar las cosas radicalmente, tanto para Belinda como para Kerly.

## CAPÍTULO CUATRO

Mike estuvo consultando unos viejos movimientos en los archivos de la empresa y vio algo que no le gustó. Unas facturas de pagos pendientes que estaban en números rojos y todavía no habían estado pagadas. Materiales muy caros que ni siquiera estaban instalados en los equipos. Mike tomó una decisión, pero se retractó y lo dejó para más tarde y dejó la oficina totalmente recogida para la mañana siguiente. Al día siguiente, era una fría mañana de invierno en Nueva York. La gente recogida en sus casas, coches, establecimientos con la calefacción a tope por la gran masa de aire frío proveniente del Ártico. Los coches congelados, los cristales de los grandes edificios empañados debido a la incesante combustión a pleno rendimiento para hacer la estancia más cómoda. Todo parecía ir como la seda, sin saber que la situación se pondría patas arriba y lo malo de todo es que no se sabía cuándo ocurriría, ya que todo puede cambiar en un segundo y no saber



cuánto tiempo tardaría en volver a la normalidad. Llegaron a la empresa cinco hombres con un maletín en la mano y con aquellas chaquetas con coderas muy antiguas. En la recepción preguntaron a la recepcionista por el responsable, por quién estaba al mando. Todos los demás se estremecieron y empezaron a preguntarse a sí mismos, quienes eran esos hombres de chaqueta antigua y pantalones con tirantes de colores oscuros.

Mike supo perfectamente que este día llegaría con total confianza y desde el alba hasta el ocaso del sol, Mike lo meditaba con resentimiento y tranquilidad, porque no quería que nadie pensase qué le ocurría o qué le mantenía ausente de su día a día y no pudiese concentrarse en su afición que es el pádel. Esta comisión Americana de Investigaciones, la AIGS decretó que no podía mantener a muchos de sus trabajadores, pero en el último momento. Mike tuvo un plan para que esto no sucediese el cual dio resultado de inmediato y la comisión se marchó del lugar, como se suele decir con el rabo entre las piernas.

– ¡Lo has conseguido! Alegó Catherine, su secretaria.

> ¡Ya me ha costado, Dios y ayuda! ¡Vaya pandilla de idiotas! Se han marchado alucinados. ¡Esperemos no volver a verlos nunca! Dijo Mike riéndose.

Mike supo que se había librado de un buen escándalo, tanto para él como para sus compañeros.



## CAPÍTULO CINCO

Por fin llegó el Día de Acción de Gracias. Belinda llevó comida a casa de su madre, que estaba a las afueras de la ciudad, en una granja muy bien situada para la gente dedicada al sector ganadero. Allí encontró viejos amigos de cuando Belinda era pequeña y recordaba ese pequeño lago donde se bañaba e iba al campo con su familia a pasar las tardes de verano. Luego, en invierno, el lago se convertía en una pista de hielo improvisada, debido a las bajas temperaturas cuando el invierno en esas regiones apretaba. La habitación estaba como la dejó, con un manta marrón pardo encima y su lamparilla en forma de flor sobre la mesita de noche. Ya en el comedor, la madre de Belinda, Kristine y su tío Jack, que pensó en pasar Acción de Gracias todos juntos, se reunieron en la mesa y disfrutaron el delicioso pavo con almendras que cocinó la madre.

A la mañana siguiente después de un rico desayuno, Belinda tras preparar los bártulos y arrancar el coche se propuso iniciar el largo camino a casa. Una vez llegada a casa, telefoneó a su amiga Kerly para ver que tal había pasado el Día de Acción de Gracias, comentando que ella estuvo fuera, en casa de su madre con su tío en la granja.

Ya de vuelta en el trabajo, Mike reunió a todos/as sus trabajadores/as y llegó a la conclusión de que necesitaba una secretaria nueva e iba a evaluar a las trabajadoras más eficientes y dio la casualidad que quedaron dos finalistas entre los diferentes grupos que creó para que no hubiese rivalidades dentro del mismo grupo. Las dos finalistas eran por supuesto Kerly y Belinda. Pero Kerly tenía la intención de no jugar limpio cuando se trataba de conseguir lo que quería. Por ello empezó a sabotear el buen trabajo que realizaba Belinda, cumpliendo con las obligaciones que se la había encomendado, pero Belinda no dejaba de hacer bien sus tareas.



Pasaron varias semanas y estas sencillas personas dejaron de comunicarse como lo hacían de manera habitual. Ya no había e-mails, tampoco llamadas telefónicas ni tampoco felicitaciones de cumpleaños y navideñas. La amistad había llegado a su fin o tal vez no. Kerly quiso arreglar la mala situación al día siguiente, pero Belinda se volvió reacia y no le apeteció dirigirla la palabra en todo lo que quedaba de jornada, porque no se pudo creer como su mejor compañera por no decir su mejor amiga la hubiese hecho una perrería tan grande, ya que depositó toda su confianza en ella.

Quizás, el destino tendría algo reservado para la amistad entre dos personas o puede que al final de todo, las cosas no saliesen como uno/a quisiera que saliesen. Pero Belinda era optimista y supo con total certeza que todo iba a salir bien algún día. Por el contrario, Kerly era de otra manera, tuvo una temporada en la que estaba tomando fármacos para el control de la depresión. Mantuvo una fuerte medicación que mezclaba con whisky. Una situación muy triste para una joven con esa edad. Pero como ya tenía experiencia de veces anteriores, Kerly ya sabía manejarlo, por lo que no cabe la menor duda que por mucho tiempo que pasase no iba a tener ninguna demora en los proyectos que le se pasaban por la cabeza, como por ejemplo cambiar su lugar de residencia. Siempre soñó con trasladarse por la zona de Times Square o por el World Trade Center, era lo que más le gustaba desde que era pequeña y siempre anhelaba.

– Claro que nos iremos a un sitio mucho mejor que éste, con más ventajas y comodidades. Además, está más cerca del trabajo. Dijo a sus hijos.

Los niños estallaban de júbilo al oír esa gran noticia. Así ellos también tenían ciertos privilegios como no tener que esperar a que llegase el autobús siempre tarde, sobre todo los días de invierno, pasando frío en la parada. Para ciertos niños el que nevase era una buena noticia para alegar la mejor excusa de no poder ir a clase y coger los trineos y subir a lo alto de la colina a tirarse con el trineo hecho con tablas de madera, un trineo fabricado como los de antaño en toda regla el cual tenía ocupado a



antiguos carpinteros que construían nuestros muebles, como sillas, mesas, alacenas y taburetes. Sería una lástima total, pero Kerly insistió tanto, que hizo de tripas corazón y aguantó las lágrimas.

## CAPÍTULO SEIS

Al cabo de tres meses viviendo en Times Square, Kerly se alegró de estar en la ciudad, sobre todo por los hijos de ésta, que fueron muy bien aceptados en el colegio y con muchos/as amigos/as. La vida les sonreía a todos e incluso a Belinda que compró para el ático donde vive, un helecho para poder decorar su comedor y que le diese el sol todos los días, ya que la primavera iba haciendo su aparición tras un gélido invierno. Por otro lado, Mike estuvo muy contento porque quedó el primero en un torneo en el que participó hace tres días.



Cuando estuvieron de vuelta a la empresa, cada uno relató sus aventuras, hazañas, durante los días de descanso que tuvieron. Pero duró poco porque vino Catherine con una carta en la mano que era de la Comisión Americana de Investigaciones, dando por escrito y firmado por el gobierno: que cese la actividad y que todo el mundo se marche a casa.

La noticia fue tan fulminante que Mike se desmayó y acto seguido llamaron a una ambulancia. Mike fue trasladado a un hospital cerca de Central Park.

Una vez allí, Mike empezó a sentirse mejor, se estabilizó y fueron algunos de sus compañeros a verle para ver qué tal se encontraba dentro del

chequeo que le hicieron los médicos la primera vez que le atendieron y entre ellos estaban Belinda, Kerly y Catherine. Ésta se marchó a casa atormentada por ser la portadora de la mala noticia.

Ya en la sala de espera del hospital a Belinda le dio por pensar, se acordó cuando rivalizó con Kerly y no sé por qué tuvo una corazonada, se acordó de esa mala experiencia, el motivo por el que empezó a investigar, sin llamar la atención de que alguna persona estaba detrás de todo esto, se marchó a casa al igual que todos, pero con la mosca detrás de la oreja.

En casa, después de tomarse el café de media tarde, se sentó de su portátil y accedió a Internet. Buscó en los periódicos digitales y estuvo hablando con otros compañeros que también no les cuadraba esta situación en la que podía estar Kerly involucrada que podría ser y estar seguro de que ella había tenido algo que ver, porque no era normal que se hubiera mudado tan rápido a Times Square y con los niños, estando estos a mitad de curso y dándoles muchas comodidades. Es lo que parecía que no le encajaba al principio, pero luego el tema ya iba cogiendo forma, pero sin pruebas ni confesiones, Belinda no podía señalar y con la probable esperanza de que Kerly tuviese un pequeño patinazo para delatarse a sí misma, pero Kerly era muy prudente. Luego se quedó con la mente en blanco y sentada en la silla durante unos cinco minutos, luego se levantó y se puso a cenar. Después de haber cenado, llamó por teléfono a Mike que todavía estaba ingresado en el hospital.



– ¿Qué tal estás Mike?

> ¡Bien!

– ¿Cuándo te van dar el alta?

> ¡Hoy mismo! ¡Cuando salga y pueda nos vemos! Dijo Mike con una sonrisa en la cara.

Después de hablar ambos por teléfono, Mike pudo irse a casa, dando un grato paseo hasta allí. Ya en casa, mandó un e-mail a Belinda, que la sonó en el celular y se vieron en la esquina de la sesenta y tres con la ciento ocho y dieron un paseo hasta Yellowstone Park, se sentaron en un banco y empezaron a hablar de lo sucedido. Mike se sorprendió muchísimo de lo que le contó Belinda y dio la casualidad de que a los dos se les ocurrió un plan y tanto el uno como el otro iban a cooperar. Pero para ello, tendrían que hacerlo con mucho cuidado, porque sino Kerly podría levantar sospechas de que quisieran destaparla y concienciados de que podrían enfrentarse a muchos problemas en el caso de que no fuera cierto y obvio que la que estaba detrás totalmente de todo fuese Kerly. Mike miró su reloj y dijo:

> ¡Son las nueve y media, está oscuro y ya es muy tarde!

– ¡Tienes razón Mike, se nos pasó el tiempo volando, hemos estado hablando como si no corriese!

## CAPÍTULO SIETE

Mike y Belinda quedaron en una cafetería, Mike llevó su portátil y buscaron a través de muchos buscadores, dónde Kerly trabajó anteriormente antes de que fuese destruida WORLD INDUSTRIES hace un par semanas.

Trabajaba en el Pentágono, en la parte de delitos informáticos. Tras un complejo plan, la convencieron para que preparase una cena e invitase a sus dos compañeros, Kerly aceptó, pero no sabía el final de toda esta acción. Kerly no tuvo ningún problema en presentar su casa, que estaba todavía más cerca de sus amigos. Pasaron una buena velada recordando anécdotas, chistes. Belinda preguntó a Kerly por una estantería llena de libros y ésta respondió que los libros eran de su abuelo, que se los había dejado en herencia y algunos de ellos ya estaban con las hojas dobladas y otros con el lomo despegado y con restos de cola suelta.



Ya pasada la medianoche y borrachos, los secretos poco a poco iban saliendo gracias al alcohol, Kerly que era más susceptible a las consecuencias del alcohol en su estado de ánimo empezó a tener pequeños deslices por el embriagado

estado en el que se encontraba. Mike y Belinda se miraban el uno al otro de reojo, pero sin levantar conjeturas hasta que tuviesen una cuartada sólida para poder inculparla, pero tendrían que estar bien seguros de ello. Comentó entre risas que la habían pagado por destruir WORLD INDUSTRIES, creando facturas falsas y sabotando artilugios fabricados para luego mandarlos a la NASA. Mientras decía eso los dos se aseguraron de que estuviese bien grabado en la grabadora que tenía cada uno escondido en su bolsillo, pero al oír eso no hacía falta más, ya habían conseguido su objetivo.

Pasada la noche al despertar, Kerly despertó en un calabozo de la policía de Nueva York. Más tarde fue procesada y condenada a pasar dieciocho años en una cárcel federal por sabotaje y blanqueo de capitales llevándose ella todo el dinero. Sus hijos fueron atendidos por unos tíos que vivían en una pequeña granja al otro extremo del país, dónde no hay muchas zonas urbanas y el sitio es perfecto para vivir y trabajar.



Por lo demás, Mike encontró un puesto de informático en una empresa creadora de videojuegos, puesto que también le gustaba jugar mucho y Belinda se hizo reportera del New York Times y al poco tiempo se marchó a cubrir noticias internacionales.

Y Kerly, encerrada en su prisión y al poco tiempo recibió la visita de los hombres que anteriormente fueron antes de que cerrase WORLD INDUSTRIES, alegando que fueron los artífices de todo este complot. Kerly estaba llena de ira, intentando cogerles a través de los barrotes y gritando, pero ellos se dieron la vuelta y se marcharon en silencio, dejando a aquella pobre mujer sola en la celda.

FIN.

.....

## VOLVERÉ A NACER

Siempre he estado en la deriva,  
lo que ha hecho que se agranden mis heridas...  
No deseo a nadie ponerse en mi piel,  
porque eso le conllevaría a no ver más el sol NACER.  
Suena duro,  
pero subo el volumen y todo es más seguro.  
Estate al tanto,  
porque en un instante puedo saltar al llanto.  
Sale cara mi sonrisa,  
pero sólo es para los que de verdad VEN...  
¡Los que ven qué después de vendaval  
volveré a NACER!

Anónima

# OPINIONES, PUNTOS DE VISTA Y RECOMENDACIONES



## MI EXPERIENCIA EN LA ASOCIACIÓN SALUD MENTAL PALENCIA

Mi entrada a la Asociación fue al principio con muchos nervios, pues se acababa a las ocho de la noche la clase y ya era de noche, para cuando yo quería llegar a casa eran las ocho y media, y ya no podía salir a ningún lado. Me levantaba y me iba al C.R.P. San Juan de Dios en San Miguel, después a la Asociación, de aquella iba un poco descentrado, pero una vez llegaba ya me centraba. Salía a las actividades en las que estaba apuntado, como Cocina, la cual me gusta mucho y me llama la atención, ya que me ayuda con la destreza con las manos y mi habilidad en preparación de platos.

En la Asociación he conocido gente nueva y he hecho amigos/as, con los cuales he seguido conectando. He tenido el apoyo de la Psicóloga, Lorena, la cual me supo escuchar y darme consejo aquella vez que necesité ayuda, la cual agradezco enormemente. Tengo una relación muy buena con la monitora Elena, que siempre ha sabido estar ahí en todo momento y saber que algo me pasaba.



Por eso y por otras cosas más, la Asociación es para mí como una segunda familia y me gustaría dar las GRACIAS con mayúsculas, porque se lo debo todo, ya que en tiempos flojos habéis estado ahí. MUCHAS GRACIAS.

Luis Fernando E.

.....

### **Soy paciente de salud mental.**

**Soy consciente de que lo que está ocurriendo en el mundo. Es una situación desconocida por lo cual hay que tomar muchas medidas y restricciones como la de no salir a la calle.**

**Esta en concreto me produce mucha ansiedad y me lleva a tener ideas de hacerme daño a mí misma las cuales podrían derivar a un ingreso en agudos, o sino a encerrarme en la cama para "no sentir", lo que me causaría un bajón en todos los niveles de lo que he conseguido en cuanto a mi normalidad de vida.**

**Estos son mis sentimientos y no busco una mala intención al salir a la calle solo una manera de canalizar la ansiedad porque si no me come la casa.**

**Sé que las asociaciones de usuarios se ha puesto en contacto con la policía por si se da el caso de dar un paseo, ya sea sola o acompañada por un miembro de mi familia, para que no se me multe, enseñando la tarjeta de la discapacidad.**

**Lo único que quiero al redactar todo esto es el fomento en el cuidado de mi salud mental y la de todos y todas.**

**Atentamente.... Anónimo.**

## VALORACIÓN PELÍCULA "UN DÍA INESPERADO"

Cuenta la historia de una pareja en la que ella tiene un accidente y muere y al día siguiente está viva. Es un sueño/premonición de él, que es adicto al trabajo y, desde entonces, cambia e intenta que el sueño no termine con la muerte de ella.

Hacen un viaje al lugar donde creció él y al volver se encuentran en el mismo punto del accidente. En esta ocasión es él el que muere.

Me gustó esta película porque es romántica a la vez que trágica. Opino que no hay que esperar a perder algo para darse cuenta que no está bien la adicción al trabajo.



Héctor M.

.....

## -LA LEYENDA DE JOHNNY CASH-

Jesús C.



Este músico es el padre del country, también conocido como MAN & BLACK por ir siempre vestido de negro.

"La Leyenda" se compone de 4 CD's con 27 canciones cada uno. Este hombre posee una discografía interminable.

Familia de músicos, su mujer June Carter y su hija Rosanne, quienes juntos hicieron uno de sus mejores conciertos en Irlanda.

Murió en el año 2003, con 71 años. Fue adicto a las anfetaminas durante toda su vida.

Considero que es una música sureña que debería conocer todo el mundo. Lo recomiendo porque creo que es un ritmo muy relajante, que te permite pensar y estar a gusto.

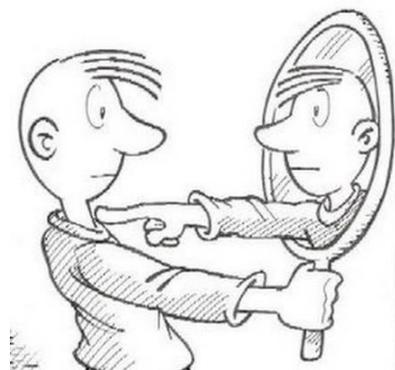
Durante el confinamiento, he probado a escuchar otros tipos de música, que también me gustaron, pero sólo para un rato, porque después me resultan estresantes y ruidosos.

.....

## MI REALIDAD

La verdad es que más que un escrito, yo lo llamaría mi realidad, ya que es lo que pienso y lo que he llegado a desarrollar. Llegados hasta este punto, lo que está pasando es cosa del destino, ya que ya se veía venir, muchas pensiones, poco dinero, algo había que hacer y es lo que está ocurriendo con el maldito Virus, el cual está acabando con aquellas personas vulnerables e indefensas que sin comerlo ni beberlo están muriendo como moscas, y se escuchan comentarios absurdos como: *“mira, así una pensión menos a pagar”, “somos muchos, por unos pocos que mueran no se va a notar”*.

Bien, y yo me paro a pensar, ¿saben lo que dicen? Yo creo que no, porque si el que falleciese fuera un familiar cercano a ellos no pensarían así. Ciertamente es que la población cada vez envejece más y gracias a Dios tienen una calidad de vida plena y yo creo que a la mayoría nos gustaría llegar a esa edad con la misma calidad de vida y haber disfrutado de esta vida como el que más.



Luis Fernando E.

# CURIOSIDADES



Aunque no siempre recordamos los sueños, siempre que dormimos, soñamos.



Ver caras o formas entre las nubes o el fuego tiene un nombre, pareidolia.



Nada se olvida, solo se esconde y se almacena muy, muy, muy al fondo de nuestra memoria.

Los humanos somos la única especie capaz de producir lágrimas por motivos emocionales.



Nuestro aroma es tan único como nuestras huellas digitales.



Eres el responsable de casi todo el polvo que se junta en tu casa



Si fuera un país, Castilla y León ocuparía el puesto 19 de los estados más extensos de Europa, por delante de Portugal o Austria.



El polvo que entra por la ventana, así como el que se acumula en el suelo o sobre los muebles, está compuesto en un 90% por células muertas de nuestro cuerpo.

FUENTES: <https://lamenteesmaravillosa.com/> <https://www.bioguia.com/>

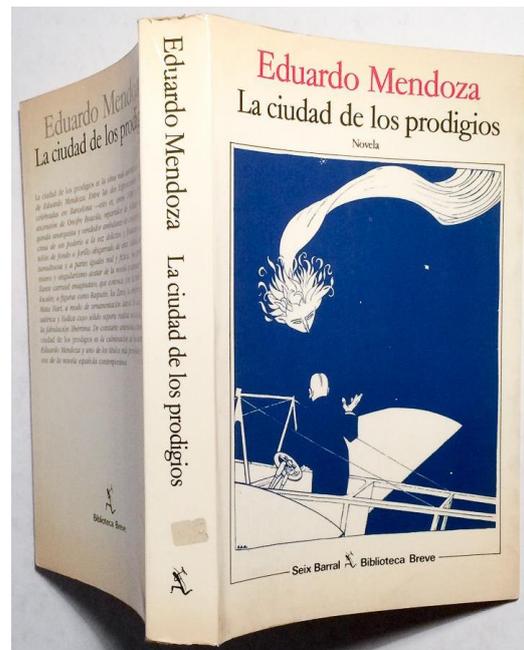
# LIBROS RECOMENDADOS

## 1. LA CIUDAD DE LOS PRODIGIOS

**Eduardo Mendoza**

*La ciudad de los prodigios* es una novela española de ficción histórica escrita por Eduardo Mendoza Garriga en 1986, sobre la ciudad de Barcelona y su evolución cultural durante el cambio del siglo XX., entre las exposiciones universales de 1888 y 1929.

Su personaje central, Onofre Bouvila, representa una persona de clase baja y su ideología colectiva. A través de este libro, nos adentraremos en la espectacular historia de este joven campesino, de origen humilde, que en 1887 llega a la gran ciudad, que todavía no lo es, Barcelona, y que se convierte en uno de los hombres más ricos e influyentes del país con métodos no del todo ortodoxos. Un personaje sin escrúpulos, que atesora poder y bienes gracias a sus maniobras inteligentes, pero también salvajes.



Eduardo Mendoza nos muestra la evolución de una sociedad completa, desde su estancamiento inicial hasta su desarrollo industrial, económico y social.

Existe una película del mismo nombre, adaptada en 1999, protagonizada por Olivier Martínez como Onofre Bouvila y Emma Suárez como Delfina.

## 2. EL OMEGA DE LA AURORA

**Daniel A. Borge**

Obra de ciencia ficción escrita por el autor palentino **Daniel A. Borge**.

En una moribunda y compleja sociedad dominada en el pasado por los extremismos religiosos y sus guerras y un todavía patente sistema patriarcal, varios seres humanos serán partícipes del suceso más importante de la historia de la creación.



Una ola de brutales asesinatos azota Europa. Alexandros Kilo, miembro de la Fuerza de Policía Europea, se interna en una compleja trama de inexplicables muertes e insólitos eventos mientras va tomando forma “La Gran Verdad”.

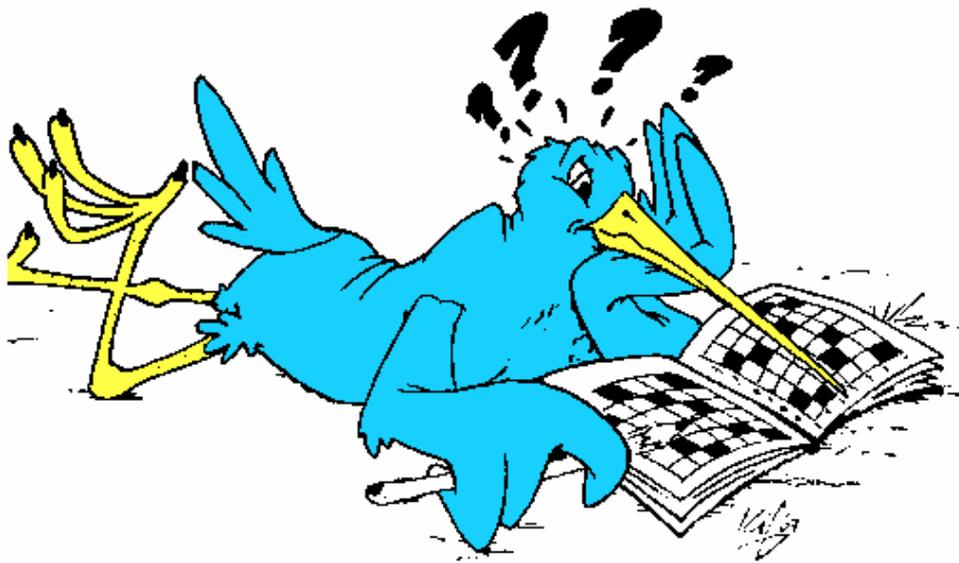
Dal Sharajwo, Adela Wijskpak y su equipo de astrofísicos descubren el inevitable destino del universo que habitan. Los acontecimientos acaecidos les irán conduciendo hasta una verdad que jamás creyeron posible.

Mito Exo es un joven antisocial islandés que sobrelleva su tediosa rutina diaria gracias a sus adicciones y un amor incondicional por la naturaleza. Un misterioso evento le lleva a formar parte de algo tan

grande e inconcebible, que su vida y la manera de vivirla cambiarán para siempre.

*“Conoce tu lugar en el universo, conoce el origen del final, conoce el omega de la aurora...”*

# PASATIEMPOS



# SOPA DE LETRAS

Encuentra las emociones



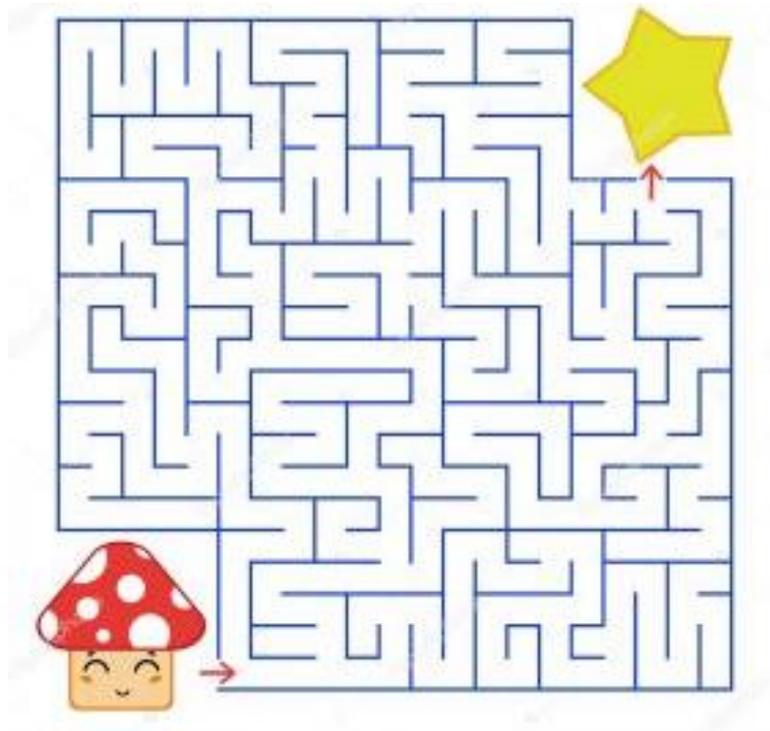
[www.educima.com](http://www.educima.com)

ALEGRIA	ALIVIO
AMOR	APATIA
CURIOSIDAD	DECEPCION
DESCONFIANZA	EMPATIA
ENFADO	ENTUSIASMO
EUFORIA	FELICIDAD
LIBERTAD	MELANCOLIA
MIEDO	SIMPATIA

## SUDOKU

	3				9		5	4
					5			1
	9			3		6	7	
8			5		7		2	3
2	5						1	6
3	1		2		8			7
	7	3		5			8	
6			7					
9	2		4				6	

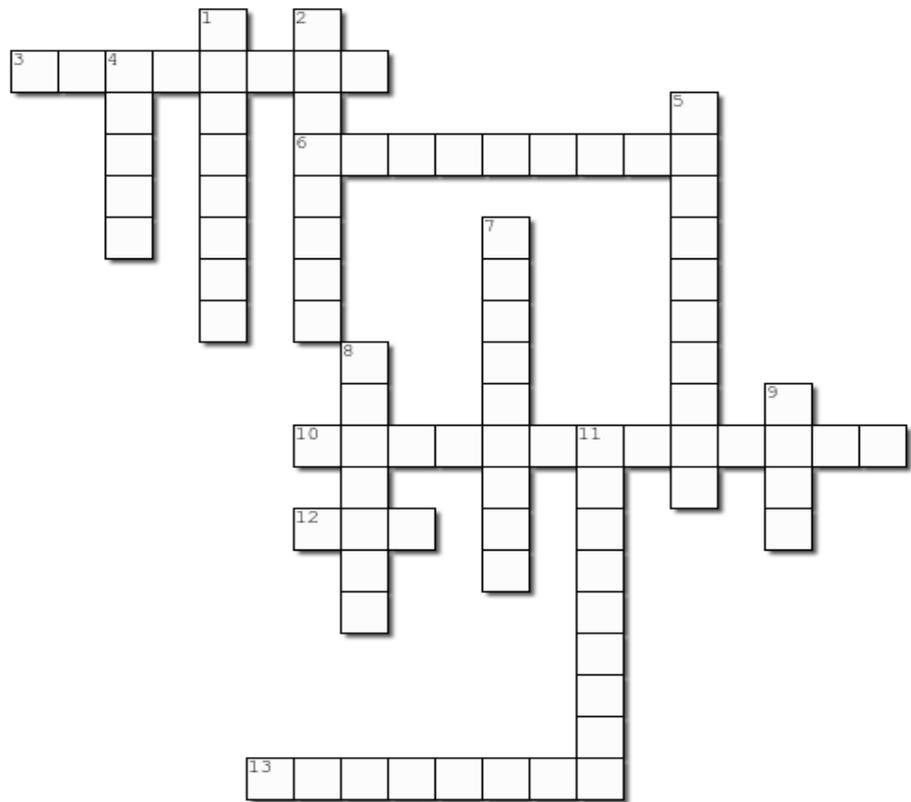
## LABERINTO



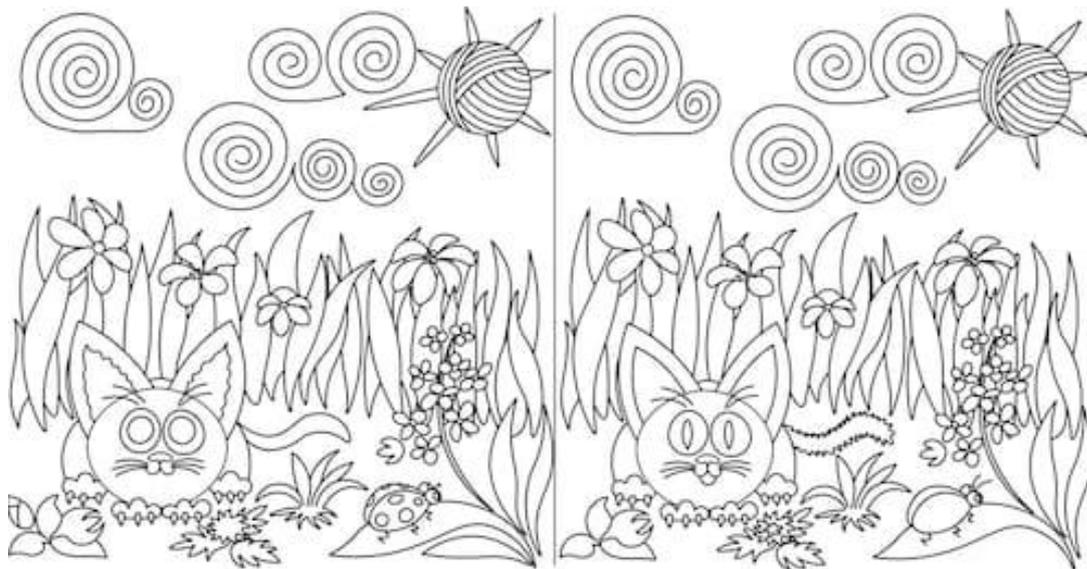
## CRUCIGRAMA DERECHOS

PALABRAS:

- Justicia
- Libertad
- Vida
- Vivienda
- Seguridad
- Educación
- Identidad
- Participación
- Paz
- Trabajo
- Integridad
- Igualdad
- Salud



## ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS



# RECETA DE COCINA



# TORTOS ASTURIANOS

Los tortos asturianos son un plato típico que se consume durante todo el año, cuyo ingrediente principal es la harina de maíz. La sencillez de su elaboración es sin duda alguna su mayor éxito. Los ingredientes que pueden ir encima del torto son numerosos, dulces o salados, pero en esta ocasión vamos a utilizar queso Cabrales, producto estrella de la gastronomía asturiana y jamón serrano. ¡Podéis probar con todo tipo de productos! (carnes, jijas, revueltos, pescados, mariscos, chocolates...).

## INGREDIENTES:

- 250 gramos de harina de maíz
- 60 gramos de harina de trigo
- Una pizca de sal (5 gramos aprox.)
- 200 gramos de jamón serrano
- 150 gramos de queso Cabrales
- 1 vaso de agua
- Aceite de oliva virgen extra



## ELABORACIÓN:

1. En un bol incorporamos las harinas, la sal y el agua, poco a poco, a medida que la vamos integrando con un tenedor. Trabajamos la masa, inicialmente con un utensilio y después con las manos, hasta conseguir una consistencia lisa y seca que se nos quedará ligeramente adherida a las manos.
2. Formamos pequeñas bolas, del tamaño de una nuez más o menos, que colocaremos entre dos plásticos de cocina (para que sea más fácil de manejar).
3. Aplastamos las bolas y las estiramos con un rodillo, por encima del plástico. Dejamos reposar durante 15 minutos.
4. Freímos los tortos durante dos o tres minutos en abundante aceite de oliva que ha de estar bien caliente (los tortos han de flotar en él). Los freímos por ambos lados hasta que estén dorados y los reservamos en una fuente con papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.
5. Desmenuzamos el queso Cabrales y lo colocamos encima, el cual se deshará con el calor de los tortos. Colocamos trozos de jamón serrano encima del queso.  
**¡Y a comer!**

## ¡OS RECORDAMOS ALGUNOS PROGRAMAS Y ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS EN LA ASOCIACIÓN!

### SERVICIO DE PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA PERSONAL (SEPAP)

Dentro de este servicio se encuentran **los talleres** de la Asociación. Está dirigido a personas con diagnóstico de enfermedad mental, con la finalidad de desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y facilitar la ejecución de actividades básicas de la vida diaria, apoyando también el papel de las familias y/o personas cuidadoras.

**SERVICIOS:** Estimulación Cognitiva, Rehabilitación Psicosocial, Rehabilitación y Terapia Ocupacional, Servicio de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Personal.

**ALGUNOS DE NUESTROS TALLERES:** cocina, manualidades, deporte, memoria, juegos cognitivos, psicomotricidad, relajación, revista, música, mujer, ocio... ¡y mucho más!

¡Si quieres participar en nuestros talleres, ponte en contacto con nosotros/as!

### GAM – GRUPO DE AYUDA MUTUA

¿Aún no conoces los grupos de apoyo mutuo o GAM? El objetivo de estos grupos es compartir experiencias, hablar abiertamente de nuestras vivencias, **Charlar sobre salud mental y otros aspectos de nuestra vida personal. Hacer dinámicas, divertirnos, crear redes**, etc.

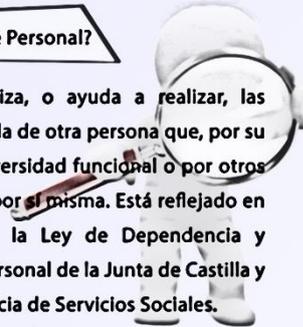
Si quieres compartir un espacio con personas que viven experiencias como la tuya y participar en los GAM, ponte en contacto con nosotros/as y te informaremos.

Estos son algunos de los testimonios: *"Te desahogas, tus compañeros te aconsejan y te apoyan, te dan muchos ánimos"* *"Verbalizar los problemas con personas afines me ha cambiado la vida a mejor"* *"Porque, sí, mi psiquiatra me dice lo que hago bien, pero él no me abraza como lo hacen mis compañeros. Eso me anima más".*

## SERVICIO DE ASISTENTE PERSONAL

### ¿Qué es el servicio de Asistente Personal?

Es aquella persona que realiza, o ayuda a realizar, las actividades del proyecto de vida de otra persona que, por su situación, bien sea por una diversidad funcional o por otros motivos, no puede realizarlas por sí misma. Está reflejado en el Catálogo de Servicios de la Ley de Dependencia y Promoción de la Autonomía Personal de la Junta de Castilla y León y autorizado por la Gerencia de Servicios Sociales.



### ¿A quién va dirigido?

Está dirigido a personas que tengan reconocido un grado de dependencia y tengan incluido este servicio en su Programa Individualizado de Atención o para cualquier persona que desee optar por este servicio privado para superar un proceso de recuperación y/o de promoción de la autonomía.



## PROGRAMA DE EMPLEO

Nuestro Programa de apoyo al empleo para personas con discapacidad pretende:

- o Mejorar la empleabilidad de los/as destinatarios/as de las acciones: elaboración de itinerarios de apoyo al empleo, incluyendo acogida, orientación, trabajo con las familias, apoyo psicológico y conductuales, selección de aspirantes a puestos demandados, entre otros.
- o Contactar con empresas y/o empleadores: prospección y captación de empresas; acciones de asesoramiento, información y orientación a los posibles empleadores; intermediación en las ofertas.

¡Además somos Agencia de Colocación Autorizada! ¡Si estás buscando trabajo, te ayudamos!

## SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL

Este servicio está dirigido a personas con problemas de salud mental que presentan dificultades en áreas básicas de la vida diaria, en la continuidad de la atención socio-sanitaria y en la participación de actividades en la comunidad, o con grave riesgo de padecerlas a corto o medio plazo.

Se presta atención personal y apoyo psicosocial, a través de las siguientes actuaciones: psicoeducación, habilidades sociales y de la vida diaria, afrontamiento del estrés, rehabilitación cognitiva, intervención familiar, comunitaria e institucional.

## VIVIENDAS SUPERVISADAS

Las viviendas supervisadas o apoyadas son un recurso para personas con discapacidad por enfermedad mental, con necesidades de apoyo limitado, donde los apoyos se prestan en determinados momentos del día y cumplen una función básica de integración.

Se trata de un recurso comunitario organizado en viviendas normalizadas integradas en la comunidad.

## OTROS PROGRAMAS Y SERVICIOS:

Atención Psicológica Individualizada

Jornadas de Sensibilización, promoción y formación

Programas de Atención a Familias

Viviendas de Emancipación

Jornadas de convivencia y excursiones.

Apoyo a personas judicializadas.

Apoyo en gestiones

Ocio y tiempo libre

Programas de Atención a la Salud

Programa de Atención en el Medio Rural

## **CONTACTOS ASOCIACIÓN SALUD MENTAL PALENCIA**

### **FEAFES PALENCIA**



**ASOCIACIÓN  
SALUD MENTAL  
PALENCIA**  
*(FEAFES Palencia)*

ASOCIACIÓN SALUD MENTAL PALENCIA:

C/ Asterio Mañanós 6 Bajo 34005 Palencia

Telf. 979 74 63 42 / 693 02 47 05

Correo electrónico: [info@saludmentalpalencia.org](mailto:info@saludmentalpalencia.org)

Horarios: lunes a viernes de 8.00 a 15.00 y 17.00 a 20.00

(Periodos de verano y navidad cerrado por las tardes. Días festivos cerrado).

REDES SOCIALES:

[www.saludmentalpalencia.org](http://www.saludmentalpalencia.org)

 @FeafesPalencia

 @SaludMentalPal