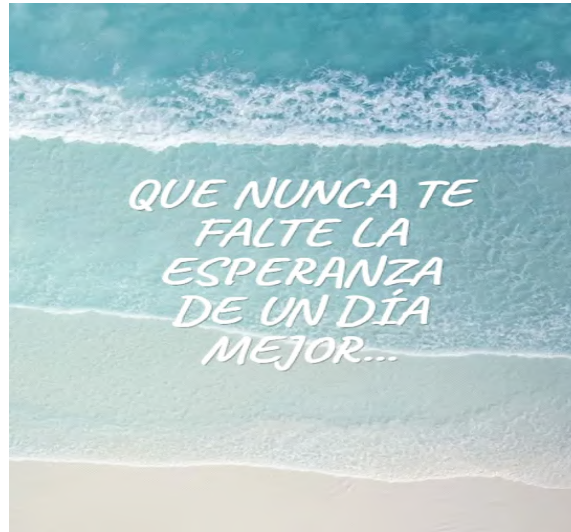


REVISTA DEL CENTRO DE DÍA DE VILLACAÑAS



Nº 109 JUNIO 2020

<u>SECCIONES</u>	<u>PAG.</u>
• COMENTARIO	2
• ENTREVISTA	3
• COMENTARIOS	8
• RINCÓN DEL POETA	20
• REFRANES Y CITAS.....	21
• RINCÓN DE LECTURA.....	22
• HUMOR	23
• TU CEREBRO EN FORMA	24

JUNIO 2020

Quiero transmitir en esta edición de la revista del Centro de Día, un mensaje de optimismo. Porque, aunque aún no podemos abrir nuestro centro al público, vemos que, poco a poco, vamos superando fases de la desescalada y podemos ir normalizando nuestra vida.

Aún queda camino por recorrer, y no será fácil, pero desde aquí, queremos enviaros un mensaje de esperanza: “Ya vamos con ello”, como decimos de manera coloquial.

Aunque a la esperanza, hay que unir la paciencia. Hay que esperar para no retroceder. A paso lento, pero seguro.

Pensamos que la paciencia es la capacidad de esperar, pero no es así. La paciencia es como nos comportamos mientras esperamos.

Por último, agradecer a todos los que habéis aceptado mi invitación para colaborar en esta revista, contándome que hacéis durante este tiempo de pandemia. Me ha encantado leerlos. Enhorabuena, por ser capaces de “sacar algo bueno de lo malo”. Nos vemos pronto.

Entrevista a:

PEDRO PALACIOS SÁNCHEZ

Realizada por: Carmen Alejo Almendros.

Ha pasado otro mes y yo, “como todos“, sigo recluida en casa. Pero estoy contenta y bien porque estoy viva.

Quiero aprovechar para dar el pésame a “Antoñita” y a toda su familia por la perdida de nuestro gran colaborador Ángel Aparicio, una gran persona y un gran amigo al que todos recordaremos con muchísimo cariño.

Es muy difícil hacer las entrevistas aquí metida. Ésta se me ocurrió oyendo las sirenas cuando salían a las 20 horas, para recordarnos que podíamos contar con ellos para todo y pensé que sería interesante saber qué han sentido y como lo han vivido... por ejemplo “ los bomberos “

Contacté con Pedro Palacios Sánchez, Cabo del CPEIS (Consortio Provincial de Extinción de Incendios y Salvamentos) de Villacañas. Madrileño de nacimiento pero, casi casi ya villacañero por los años que lleva aquí trabajando, viviendo e integrado en nuestro pueblo. Pedro es un encanto y muy amablemente me dijo que no le importaba hacer la entrevista.

Por lo que le quedo muy muy agradecida.

Vamos a la entrevista.

Pedro, tu no eres de Villacañas, ni tu mujer tampoco ¿cómo llegaste aquí?.

Página 4

Vivíamos en Madrid y al final por cercanía al trabajo decidimos trasladarnos a Villacañas, donde estamos muy contentos de estar.

¿ Es fácil ser bombero? .

Creo que cualquier oposición para la administración es difícil, para bombero te piden bastantes conocimientos tanto teóricos como pruebas físicas, ahora incluso la mayoría de las administraciones te exigen tener el título de bachiller para poder presentarte.

¿Tu trabajo influye mucho en el día a día de tu familia?.

A nivel emocional intentamos que no afecte, puedes haber tenido una guardia mala (accidente de tráfico, incendio de vivienda ,etc.) pero los sentimientos se quedan en el parque, no te los puedes llevar a tu casa.

Desde fuera, parece una profesión fascinante y que gusta mucho a la gente (sobre todo a los niños) es así?.

La verdad que yo decidí esta profesión por vocación y más por tradición, mi padre, tíos (ya jubilados) y primos son bomberos en Madrid y tengo un hermano que también entró en el CPEIS Toledo, y desde pequeño como a muchos niños, me gustaban los camiones, el ruido de las sirenas, los parques de bomberos y todo lo que hacían. Es un trabajo diferente cada día que estás de guardia, pueden llamarte para alguna anécdota graciosa o, desgraciadamente, para cualquier otra cosa, nunca tienes una guardia igual que la anterior y eso es lo que la hace ser diferente y fascinante.

Yo he analizado tu profesión y creo que es bastante

dura, tanto a nivel físico como emocional. Porque, por ejemplo, cuando llegáis los bomberos a un accidente de tráfico es porque ha sido tremendo, ¿verdad?

A nosotros nos llaman para un accidente de tráfico cuando hay algún atrapado en su interior y siempre en colaboración con sanitarios. En el momento en que estás trabajando no piensas en lo desagradable que puede ser la situación, sino en extraer a la persona con todos los cuidados posibles. Cuando has terminado y vas de vuelta es cuando, según las características del accidente, eres consciente de lo que ha pasado.

¿Pasáis miedo en los incendios?

Pues es la misma situación que en la pregunta anterior, vamos con muchas medidas de seguridad y protocolos, pero yo creo que, con la diferencia de que intentas controlar la situación, pero hay cosas que en un momento dado no puedes: escape de gas, forjado que puede ceder, etc y eso sí se te pasa por la cabeza pero lo dejas a un lado y haces tu trabajo.

¿Qué se siente cuando un incendio arrasa hectáreas y veis que ha sido intencionado?

Rabia e impotencia porque casi siempre son por motivos económicos, por todo lo que se pierde y por toda la gente que está trabajando por culpa de algunos.

¿Qué aconsejarías a la gente para evitar los incendios que se originan en los meses de verano?

Mucho cuidado y precaución, seguir las normas, no hacer fuego cuando no se deba y donde no se pueda, no tirar las colillas por las ventanillas.

Página 6

¿Cómo surgió la idea de salir a la calle en Villacañas con las sirenas durante la cuarentena?

Vimos que en otros sitios salían a dar las gracias y apoyar a los sanitarios, a los centros de salud y hospitales, y una tarde estando de guardia dijimos... - *¿por qué no bajamos nosotros y agradecemos la gran labor que están haciendo?*, pero también pensamos en toda la gente que estaba en sus casas sin poder salir y poder animarlos a ellos también y sobre todo a los niños. Después de esa tarde, nos llamó el concejal de seguridad, Juan Ángel, y le pareció una gran idea, y se ofreció para colaborar todos juntos, ambulancias, policía, guardia civil y protección civil.

Quiero agradecer desde aquí al concejal de seguridad, la gran labor que han estado haciendo a través de sus organismos (policía y protección civil)en estos días.

Sé que habéis ayudado a mucha gente durante esta pandemia. ¿cómo te ha afectado?

Hemos estado colaborando los cinco parques del consorcio, haciendo pantallas de seguridad para hospitales, residencias, ayuntamientos, centros de salud, policía, guardia civil y en general para todo el personal que estaba en primera línea. Independientemente de mi profesión han sido días de tristeza e incertidumbre por esta situación única que estamos viviendo.

¿Qué es lo que más te ha emocionado de esos pasacalles?.

Sinceramente, el hecho de que estuviera toda esa gente, mayores y pequeños aplaudiéndonos a nosotros.

Esperando a que saliésemos otra vez, se nos ponía la carne de gallina, esto lo hicimos de forma desinteresada para animar un poco por las tardes y aplaudir nosotros a ellos por la situación de confinamiento y también un sentimiento de agradecimiento por el personal de las residencias, un aplauso muy grande para ellos.

¿Crees que hemos vencido al Covid -19 o esto es solo una tregua?.

Por desgracia creo que no, pero también soy optimista y creo que están trabajando duro en encontrar una vacuna y no tardaremos en tenerla.

Desde vuestro trabajo como bomberos ¿creéis que la gente (a nivel global) es consciente del alcance de la pandemia y de las consecuencias de todo tipo que nos puede traer?

Creo que en general sí somos conscientes de la situación salvo un pequeño porcentaje de gente.

También es verdad que tenemos ganas de volver a la vida normal y por eso a veces no nos damos cuenta.

En fin Pedro, podría hacerte preguntas como para llenar cinco revistas , pero yo tengo mi espacio y creo que me he pasado.

Solo me queda decirte que te estoy muy agradecida por compartir conmigo tu tiempo y tus opiniones.

Ahora pongo la revista a tu disposición para que digas lo que quieras si te apetece.

Quería decir por último si me dejas, tener un último recuerdo por toda esa generación de mayores que nos han dejado, un abrazo para todas esas familias.

Muchísimas gracias.

**¿QUE HACES ESTOS DIAS DE CONFINAMIENTO
POR EL COVID-19?**

“Yo soy médico y trabajo en el Servicio de Salud Pública de la Delegación Provincial de Sanidad de Toledo.

Durante el período de alarma sanitario no he parado de trabajar y, además he tenido que trabajar más horas e incluso algunos festivos y fines de semana. He colaborado en las primeras semanas con los compañeros de epidemiología y además, al llegar a casa he intentado ayudar a mis vecinas más mayores, haciéndoles recados para que no tuvieran que salir de casa y exponerse al posible contagio. A cambio, ellas me han ofrecido comidas y dulces caseros riquísimos.

Con mi familia y amigos he estado en contacto gracias al teléfono, videollamadas y correo electrónico.

En el poco tiempo libre de que he dispuesto, he aprovechado para ver películas, leer y escuchar música, además de dibujar mandalas y confeccionar mascarillas caseras. Un saludo”.

Soco Aparicio García-Argudo

“Estudiar los tres movimientos de la sonatina para guitarra de Federico Moreno Torroba”.

“Hola Pilar, pues en estos días de confinamiento no me he aburrido nada. Me han entretenido mucho tus correos. Pero, sobretodo leer, he leído muchos libros. Ahora estoy enganchada con el libro “La vida secreta de las abejas”. Como tú ya sabes que soy bordadora, pues he estado personalizando las mascarillas, haciendo mascarillas y bordando en ellas el nombre correspondiente”.

Juliana Santacruz Simón

“En este tiempo de confinamiento he estado haciendo limpieza general de toda la casa: colocando cajones, armarios, bueno, todo más a fondo de lo que hago normalmente.

Cuando me sentaba, hacía punto de cruz y así pasaba el rato, haciendo cuadros a punto de cruz que me gustan mucho.

Los cuadros que he hecho han sido para mis nietos y mi sobrina que se va a casar, y otros amigos de mi hija que también se casan, para que lo tengan como un recuerdo”.

Juana M^a Bueno Villar

“Aprender a hacer videollamadas con el móvil, para comunicarme con mis hijos y nietos”.

Varón, 75 años

Página 10

“Me parece Pilar, muy acertado por tu parte, el que digamos nuestras actividades que tenemos durante nuestro confinamiento para pasarlo a la revista. Yo no resido normalmente aquí, pero el confinamiento nos pilló en Villacañas y no podemos regresar ni mi esposa ni yo a Alcalá de Henares, (nuestra residencia actual), hasta que todo el proceso para combatir la pandemia no haya finalizado. Como villacañero, quiero participar en tu propuesta y por lo tanto decir que para nosotros, mi esposa y yo, el confinamiento no ha sido muy aburrido.

Nuestras actividades han sido, leer, oír música, ver reportajes de países y ciudades en la TV, que de una manera virtual nos transportaba al exterior, conociendo costumbres y visitando países y ciudades que no conocemos y otros que conocemos, pero que nos agrada volverlos a ver, hacer gimnasia y pasear por la casa recorriéndola toda ella durante un tiempo, para mantenernos un poco en forma, (hemos sido senderistas) .

Además, de repasar los cursos de idiomas que tengo y también, lo que tu mandaste, entre ellos el curso de mecanografía (soy bastante lento escribiendo en el ordenador)

Pero quiero mencionar la actividad que para mí ha sido la principal. Yo soy aficionado a hacer maquetas de trenes eléctricos a escala, mi esposa me ayuda un poco. Tengo cuatro maquetas realizadas. Para los que conozcan un poco el tema existen tres escalas la H0, la N y la Z. Al encontrarme confinado y sin poder volver a Alcalá de Henares se me ocurrió hacer otra maqueta (la verdad es que tengo problemas con la ubicación ya que no quiero venderlas y una quinta.....) así que he empezado una de escala Z (El tren mas pequeño del mundo).Una máquina de vapor mide lo que una falange de un dedo y tiene todo lo que una verdadera. El resto, personas, casas, farolas, semáforos, etc. son de la misma escala, con lo que se puede suponer las dificultades de la construcción de esta; hay que utilizar lupa. Para mí aún mas dificultad ya que tengo 86 años Dar detalles llevaría mucho espacio y no quiero abusar mas de ello, lo ideal es verla o verla en un video. Para finalizar un abrazo para nuestros paisanos y ánimo, venceremos a este maldito virus". **Manuel Egido.**

"Repasar los trabajos que hemos hecho en el taller de memoria del Centro de Día, que me gusta mucho y lo echo de menos".

Mujer, 77 años.

Página 12

“Soy agricultor y durante la pandemia he tenido la suerte de poder seguir con mi trabajo, eso sí, con las medidas de seguridad oportunas y respetando las normas. He estado trabajando solo, también pensando en mi familia, pues si yo me contagio, vamos todos detrás.

Estos días estoy haciendo de “marido bueno”, como dice mi mujer, pues podemos pasar más tiempo en familia y estoy haciendo cosas con ellos que antes no hacía o hacía muy poco, como ver alguna película juntos, salir a pasear ahora que ya podemos, y hablar de nuestras cosas con más tranquilidad. Apoyándonos en los momentos de “bajón”. Al final, esto también te deja mucho tiempo para pensar, intento que sea siempre en positivo, pues lo más importante y lo que me hace seguir con el ánimo bien alto es que, nadie de mi familia, hasta el momento, ha sufrido este virus”.

Varón, 50 años

“He estado teletrabajando por las mañanas, y por las tardes estudiando inglés, con clases virtuales incluidas.

Al tener mascota he tenido la suerte de poder salir un poco desde el inicio del confinamiento y así tomar el aire”.

Mujer, 45 años

“Como estudiante de último curso de un Grado Superior, esta situación ha hecho que no pueda realizar mis prácticas presenciales, en el hospital, para conseguir mi titulación. Las alternativas han sido: realizar una serie de trabajos para convalidar las prácticas, o realizarlas en septiembre, si es posible.

Esta situación al principio me frustró mucho, pero finalmente, he decidido acabar el curso ahora, y así poder comenzar nuevos estudios después del verano, como tenía previsto. Desde aquí, quiero agradecer a mis profesores toda la ayuda que nos han dado, y como se han preocupado para que las tutorías virtuales nos sirvieran.

Además, durante este tiempo he practicado con mi batería eléctrica (para no molestar) y he repasado las partituras que me envió mi profesor para practicar estos días.

También les hago las compras y los recados a mis abuelos, para que no tengan que salir.

Ahora, que estamos en Fase 2 también salgo a dar una vuelta con mis amigos, aunque veo que hay gente que se junta en grupos de más de 15 personas, y eso me preocupa, aunque creo que nadie quiere que nos tengamos que encerrar de nuevo. Por eso, tenemos que cumplir las normas”.

Estudiante, 22 años.

ESPERANZA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Cuando decidí hace unos días colaborar en esta nuestra Revista del Centro de Día de Villacañas, siguiendo la estela de mi padre, Ángel Aparicio, supe que tenía la obligación moral de agradecer y de comunicar esperanza.

Agradecer a Dios por haber nacido en mi pueblo, Villacañas; pueblo de puertas abiertas y de gente sencilla, solidaria, sincera, responsable, honesta, con sentido común y de buen corazón.

Agradecer a mi familia por ayudarme a forjar mi destino en libertad, con apoyo incondicional, inculcándome valores inmutables como: la gratitud, el respeto, la prudencia, la sensibilidad, la responsabilidad...

Agradecer a mis amigas y amigos por dejarme SER y permitirme disfrutar de su verdad, su cercanía, su valentía, su alegría, su paz...

Agradecer a todos mis maestros por enseñarme, estimular mi curiosidad, acompañarme en mi aprendizaje, ser mi modelo y aportarme herramientas para crecer como persona y como profesional.

Me siento orgullosa y afortunada por ser villacañera, formar parte de las familias APARICIO

y GARCIA-ARGUDO, tener las amigas y amigos mejores que puedo soñar y haber aprendido junto a los mejores docentes.

Pero, sobre todo, está mi FE, que da sentido a toda mi vida y me guía en cada momento. Es mi brújula y mi seguridad, mi mayor regalo.

Todas estas riquezas inmateriales que poseo (mi pueblo, mi familia, mis amistades, mi formación integral y mi fe), me ayudan y me empujan a compartir y comunicar ESPERANZA en este tiempo de crisis sanitaria, social y económica que nos ha tocado vivir.

Somos un pueblo ejemplar, de gente fuerte, trabajadora, valiente, y saldremos adelante de esta situación difícil, más unidos que nunca. Podemos y sabemos cómo hacerlo. JUNTOS. CON ESPERANZA Y RESPONSABILIDAD.

Nota.- Me quiero permitir la licencia de homenajear a todos los héroes anónimos que, con su labor callada, han luchado contra esta pandemia, sin miedo y sin descanso; y a todos los fallecidos que han emprendido su último viaje y ya descansan en Paz junto al Padre.

RECORDADOS AMIGOS PLÁCIDO Y ÁNGEL

En números anteriores de la revista hemos leído escritos que nos han llegado al alma, porque han expresado, y muy bien, los sentimientos que ha producido la marcha inesperada de Plácido Aranda y de Ángel Aparicio; ambos amigos míos y compañeros de páginas de esta querida revista en la que se les va a echar de menos y dejan un gran vacío en sus páginas.

Mi conciencia de amistad y de compañerismo me decía que debía escribir un artículo dedicado a ellos, ahora que han atravesado el puente que lleva a la eternidad, dejando este mundo finito para formar parte del infinito.

Debemos destacar la predisposición de Plácido y de Ángel para colaborar con esta revista y con la cultura villacañera. Recuerdo que al poco de fallecer Juan Pedro Torres me encontré por la Plaza a Ángel Aparicio y le comenté que Pilar Fernández Zaragoza se encargaría de la revista; instantáneamente me dijo Ángel que le iba a enviar nuevos escritos.

Plácido y Ángel, con personalidades muy propias y definidas, eran unos escritores natos que se hicieron a sí mismos como poetas y literatos de textos que llegaban al lector.

Me impactaron las palabras, como premonitorias, que Ángel escribió, poéticamente, en la revista de abril.

El poema lo titulaba *Presencia del amado*:

*“Tú das vigor a este mi pecho ardiente.
Que me impulsa veloz a corto vuelo
a gozar de tu presencia frente a frente”.*

El también muy querido y recordado Juan Pedro Torres, en la revista n°. 86 de noviembre de 2017, escribió “... *basemos nuestra existencia, en pasar por la vida haciendo algo más que pasar simplemente por ella...*”. El vacío por la ausencia de Plácido y Ángel, de sus palabras escritas, de sus reflexiones... nos habla realmente de la huella dejada por su paso en esta vida. Sin duda que el Todopoderoso, en quien tuvieron gran fe, les premiará lo mucho bueno que hicieron.

Ángel Novillo Prisuelos

MUSICOTERAPIA EN GERIATRÍA

A lo largo de toda la historia se ha constatado que la música cumple una parte muy relevante en la sociedad. En palabras de Confucio, uno de los pilares de la filosofía oriental, “la música produce una especie de placer que la naturaleza humana no puede prescindir”. La música es tan antigua como el hombre mismo y su deseo de expresar sentimientos. La música es común en la vida de todas las personas del planeta, por lo tanto, es un lenguaje universal, aunque cada cultura tiene sus usos y costumbres.

Este mes nos adentramos en el ámbito de la musicoterapia a través de uno de sus campos de actuación, la geriatría. A modo de recordatorio, la geriatría, según la RAE, es la parte de la medicina que se ocupa de las enfermedades propias de la vejez. Asimismo, la musicoterapia es un tipo de terapia que recurre al uso profesional de la música para intervenir y mejorar la calidad de vida de las personas.

El poder que tiene la música es tal que, mediante la utilización de la musicoterapia, es capaz de producir distintos efectos en la persona: efectos fisiológicos, cognitivos, psicológicos y sociales.

Una de las aplicaciones en el ámbito socio-comunitario en la que se defiende el uso de la musicoterapia, es en la geriatría. Existen dos maneras de utilizar la música en la geriatría: la primera, a través de la música como fin social o de entretenimiento; y segunda, la terapéutica, la conocida como musicoterapia.

Las sesiones de musicoterapia suelen estar adecuadas a cada persona y sus circunstancias; pero, en general, se puede tratar de manera preventiva o para intervenir ante las patologías ya existentes. En todo caso, el principal objetivo de la musicoterapia es para mejorar la calidad de vida de las personas de avanzada edad. Para ello, existen diversas áreas que se utilizan en la musicoterapia:

Área socioemocional: se promueve la interacción y las habilidades sociales además de mejorar la autoestima.

Área motriz o física: mejorar y mantener la motricidad, la extensión del movimiento, la fuerza, el equilibrio, promover la relajación, entre otras.

Área cognitiva: lograr mejorar y mantener las capacidades cognitivas, la reminiscencia (recuerdos), la atención y la memoria.

Para perder el miedo y que nosotros podamos conocer aún más cómo sería una sesión de musicoterapia, vamos a poner un ejemplo utilizado por la musicoterapeuta que escribe, Alba Cordero. Sería empezar con una canción de bienvenida (que puede ser compuesta por la musicoterapeuta y con los nombres de las personas que están en la sesión, para integrarlos en ella). Seguidamente se pueden utilizar técnicas para mejorar la motricidad (juegos, improvisaciones, bailes, seguir el ritmo de las canciones...). También técnicas para trabajar el área cognitiva, se suelen utilizar las songwriting, es decir, componer canciones sencillas.

En este campo, también se pueden hacer algunas técnicas de relajación. Normalmente, se suele terminar una sesión de musicoterapia con una canción de despedida.

En definitiva, como hemos visto, el uso de la musicoterapia es muy beneficioso para las personas de avanzada edad, pero conviene recordar que hay otros ámbitos que abarca la musicoterapia como, por ejemplo, la musicoterapia en las embarazadas, en los niños, etcétera.

RINCÓN DEL POETA.

DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE.

5 DE JUNIO

El planeta clama a gritos
por cuidado y atención,
si no ayudamos al cambio,
vendrá muerte y destrucción.

La tierra espera paciente,
¡Paren la contaminación!

Porque el daño al medio ambiente
no concederá perdón.

Aniquilan los recursos,
con desastres forestales,
y nos dejan sin los árboles
de los bosques tropicales.

No queremos escuchar
y no tomamos conciencia.

La tierra nos habla, nos susurra,
nos grita, sangra y se queja.

¿No has visto su enojo acaso,
como ruge fuerte el mar?

¿o el grito desaforado cuando
despierta el volcán?

Cuando vienen las tormentas,
los gritos de inundación...

¡Son los rayos y los truenos
el rugir de su interior!

REFRANES

- * *Cielo de junio, limpio como ninguno.*
- * *En junio lloverá, pero antes tronará.*
- * *En junio, el veintiuno es largo como ninguno.*
- * *Sembrarás cuando podrás, pero en junio segarás.*
- * *Por S. Juan (23 de junio) los días empiezan a acortar.*

CITAS

Una vida sin amor es como un año sin verano.

(Proverbio sueco)

Los veranos vuelan siempre... los inviernos caminan.

(Charlie Brown, Charles M. Schulz)

Al verano le envidio el orgullo. Llega de repente, y se va sólo cuando se le implora permanecer.

(devandrea, Twitter)

Me pregunto qué le falta a la vida cuando en una noche de verano el hálito de las estrellas abre las ventanas y os tira dentro el perfume del mar.

(Fabrizio Caramagna)

RINCÓN DE LECTURA

CONSOLACIÓN GONZÁLEZ RICO **“La vida que perdimos”**



Ricardo, un viejo artista de origen español que habita en uno de los pintorescos edificios del centro histórico de Poitiers, no tiene más vínculos con el mundo actual que Madeleine, la joven que acude cuatro horas cada día para ocuparse de la limpieza y prepararle la comida. El resto del tiempo, las paredes muestran a Ricardo los jirones de la soledad que lo acompaña.

En las letanías de su insomnio, la lucidez de su pensamiento le conducirá por la pendiente vertiginosa del recuerdo: los juegos de su infancia, la celebración de la II República por las calles de Talavera, los años de guerra en el pueblo de su abuela Crisanta, cuando su padre luchaba en el frente por las libertades perdidas; el miedo y el exilio por los caminos de la noche atravesando la frontera francesa; el éxodo bajo las estrellas huyendo de la ocupación alemana; la reclusión en el campo de Gurs; sus vuelos de águila por torres y campanarios junto a su padre y su hermano Carlos, dejando en iglesias y catedrales la impronta de su talento y su arte.

Y entre la ensoñación y la consciencia, aquel retorno breve a la España de los años 50 le devolverá, con la brevedad de un sueño efímero, la esencia de la vida que perdimos, que perdemos...

Ruth López Alejo

HUMOR.

¡ AGUAAAAA !

Un hombre viene arrastrándose por el desierto, casi muerto pidiendo con sus últimas fuerzas:

-Aguaaa... aguaa... agua... agua...

De pronto aparece una tienda en medio del desierto, el hombre se arrastra como puede y le dice al tipo que está en la tienda:

-Aguaaaa... deme aguaa, me mueerro...
aaaguaaa...

El tipo de la tienda le dice:

-Compañero, agua no tengo, pero yo vendo corbatas... mire, mire... tengo de todos colores, de Disney....

El hombre le dice:

-¡Queee pasa contigooo, necesito aaaguaaa!...

El vendedor le insiste:

-Ya le dije que no tengo agua, pero mire las corbatas, baratísimas, acepto efectivo y tarjeta para pagos.

El hombre casi muerto le repite:

-¡Aaaguaaaa!

El vendedor le dice:

-Bueno mira, como a 8 kilómetros hay un restaurante, allí a lo mejor tienen agua... pero, compadre, cómpreme una corbata... mire, mire.

El hombre no quiso escucharlo más y se arrastró durante todo un día... Hasta que por fin divisa un restaurante en medio del desierto. Llega ya con sus últimas fuerzas y le dice al portero:

-Agguaaa... me muero... aaaaguaaaa.

Y el portero le dice:

-Amigo, le daría el agua, pero es que no puede entrar sin corbata.



TU CEREBRO EN FORMA

Soluciones revista Mayo 20

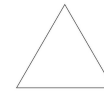
2. Escribe tres palabras que no tengan la letra "S": **Cabeza, melón, rueda, etc**

3. Copia la pregunta del ejercicio 1:

¿Cómo se llama la figura que tiene tres lados?

4. Escribe dos números menores que 27 y mayores que 16: **19 y 20, 23 y 25, etc**

5. Dibuja la figura del ejercicio 1



* ¿Qué río desemboca en Lisboa? **Tajo**

* ¿En qué país nace el río Tajo? **España**

* ¿Qué ciudad de Portugal ves? **Lisboa**

* En la frase se subraya **Portugal** y se rodea **Teruel**.

* Tacha todas las palabras de la oración que no empiecen por consonante.

Se tachan "EL" Y "EN"

LEE EL SIGUIENTE TEXTO Y COPIALO EN UNA
HOJA APARTE, ORDENANDO LAS PALABRAS.

Sgeun
etsduios raleziaods
por una Uivenrsdiad Ignlsea,
no ipmotra el odren
en el que las ltears etsen ecsritas,
la uicna csoa ipormtnate
es que la pmrirea y la utlima ltera
esetn ecsritas en la psiocion cocrreta.
El retso pueden etsar
ttaolmntee mal y aun pordas
lerelo sin pobrleams,
pquore no lemeos
cada ltera en si msima
snio cdaa paalbra en un contxetso.

Presnoameinte, esto me preace icrneilbe!

ENCUENTRA LAS SIETE DIFERENCIAS
ENTRE LAS DOS IMÁGENES



¿Cómo Mejorar la Memoria?



Una posible solución para evitar esas búsquedas de todos los días, por no recordar donde hemos dejado los objetos, es prestar atención a los movimientos de rutina.

Por ejemplo: no poner la atención en cerrar la puerta con llave (que es un hecho automático), sino en dónde se dejan las llaves, para que la mente pueda “tomar esa foto”. Lo mismo para cada acción del día: mientras se está haciendo algo, evitar que la mente se ocupe de otro tema.

De todos modos, cuando uno no encuentra por ningún lado el teléfono o las gafas, no hay que desesperar. Si nos desesperamos, no podemos pensar. En ese caso, hay que imaginar un letrero bien grande que dice “PARE”. Respirar hondo y tomarse una pausa.

A veces, cuando no se puede hacer memoria, sirve preguntarse: *“si dejara ahora las llaves o el teléfono en alguna parte, ¿dónde los pondría?”*.

También existen otros métodos que tal vez resulten conocidos por las series policiales. A veces, la policía quiere que un testigo recuerde lo que vio, e intenta ayudarlo a hacer memoria alentándolo a cerrar los ojos, relajarse y entrar en un estado de meditación en el que pueda recuperar las imágenes.

EDITA:

CENTRO DE DÍA

La Rosa, 9. 45860 Villacañas

TFNO: 925 16 10 40

E-mail: centrodedia@aytovillacanas.com

