Noticias

DICIEMBRE 2023

BOLETÍN N.º 59



R EDITORIAL

Hace unos días tuve ocasión de asistir a un monólogo, ofrecido por Cruz Roja y Emakunde, de la educadora social y experta en igualdad y violencia machista Marina Marroquí. En esa intervención de casi dos horas y media, titulada "Esto no es amor", Marina nos guió en un viaje aderezado con notas de humor que hacían posible no atragantarse con su duro relato personal como víctima de violencia machista. En ese recorrido a través de las distintas etapas de la vida nos hizo ver cómo el machismo lo impregna todo a nuestro alrededor.

Analizó desde los juguetes de la infancia hasta las letras de las canciones, pasando por los anuncios o los programas de televisión y las películas de todo tipo que hemos visto tantas veces. También repasó esos refranes y dichos populares que nos han acompañado y que hemos pronunciado en ocasiones: "Quien bien te quiere te hará llorar", "Los que se pelean se desean", etc.

Todo ello en una sala llena de adolescentes, que en muchos momentos e interpelados por Marina, respondieron a propuestas o preguntas sobre los temas, situaciones y vivencias que ella iba comentando.

Tuve la impresión de que sobrevolaba por la sala el sonido de la campaña de Emakunde del 25 de noviembre "El porno es una escuela de violencia contra las mujeres". Como se traslada en esa campaña, la pornografía se está convirtiendo en una escuela de violencia, una especie de libro de instrucciones sobre lo que deben hacer las y los jóvenes en su relaciones afectivo-sexuales, normalizando actitudes violentas contra las mujeres.

También en esa sala repleta de jóvenes, ellos y ellas reconocieron ver porno a diario, y además varias veces, y que para muchos y muchas había sido su primer recurso de educación sexual y su primer contacto con la sexualidad. Contaron con normalidad que no hacía falta buscarlo porque el porno los buscaba a ellos y ellas. Gratis y 24 horas al día.

Pero cuando Marina pasó a analizar y relatar cuáles eran los videojuegos que se consumían y los propios adolescentes que estaban en el acto confirmaron que era así y lo contaban con cierta naturalidad, hubo un silencio sepulcral. Las miradas al techo y al suelo eran abrumadoras, con claras señales de incomodidad por parte de muchas de las personas asistentes.

No creo ser capaz de dar detalles y relatar el tipo de vídeos porno que más se consumen, tampoco el de los videojuegos más jugados porque aún me pone la piel de gallina la brutalidad, la falta de humanidad, la violencia extrema que detallaban en los contenidos de los videojuegos y las películas que veían: para mí resultó sobrecogedor.

Al final del monólogo, Marina nos dijo que no hemos logrado ser la generación que erradique la violencia de género y sexual, pero que tenemos la oportunidad de educar a la generación que sí puede conseguirlo.

Trabajar en la prevención, sensibilización, formación y empoderamiento de las niñas y mujeres es la clave para la erradicación de la violencia machista. Y no olvidemos que esto es una obligación de todos y todas, familias, escuelas, instituciones y toda la sociedad en su conjunto. La violencia machista es una vulneración de los Derechos Humanos y un grave problema social. Y solo con el compromiso de todas y todos podremos acabar con ella.

Miren Fernández de Landa

SUMARIO

- 1. Editorial.
- 2. Noticias de la RED.
- 3. Temas de interés.
- 4. Para leer y pensar.

EDITA:

RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA

Sala de concejo s/nº.
01475 Menagaray (Álava)
Tfno.: 945 399 354
www.mujeresruralesalavesas.org

Arabako Baserritar Inguruko **Emakumeen Sarea**



Podéis enviar vuestros artículos, cartas y opiniones a esta dirección o a la dirección siguiente:

Barrio Alday n.º 45 01475 Menagarai Ayala - Álava Tfnos.: 657 79 99 78

626 38 98 65 red@mujeresruralesalavesas.org



ETXEZAIN: 656 70 06 91 625 34 96 69

araba álava foru aldundia diputación foral

Se la Red Red Red Red

XXIV ENCUENTRO DE LA RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA "SEMBRANDO CONVIVENCIA SOLIDARIA INTERGENERACIONAL, COSECHANDO IGUALDAD Y LIDERAZGO"

El pasado 16 de septiembre se celebró el XXIV Encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, en la Casa de Cultura de Labastida. El día 13 tuvimos que cerrar las inscripciones por haber completado el aforo de la sala, así que: ¡eskerrik asko a todas! A todas las que os inscribisteis y también a aquellas que no pudisteis acudir, pero colaborasteis en la difusión del Encuentro y lo hicisteis posible. Para llevar a cabo el encuentro contamos con la ayuda del Departamento de Igualdad y Derechos Humanos de la Diputación Foral de Álava a través de un convenio de colaboración anual.

La localización de este XXIV Encuentro no fue casual, ya que las mujeres de Labastida están impulsando y han reiniciado la marcha de la Asociación de Mujeres Peña Toloño, por lo que quisimos mostrarles nuestro máximo apoyo en su nueva andadura. Por ello el encuentro lo abrieron ellas, con la representación de Aintzane Prieto y María Pesos como presidenta y miem-

bro de la asociación, respectivamente.

También contamos con apoyo institucional, tomaron la palabra el Alcalde de Labastida, D. Daniel García, seguido de D. Gorka Urtaran actual Diputado Foral de Políticas Sociales, de la Diputada Foral de Igualdad, Euskara y Gobernanza, Da Jone Berriozabal y finalizando con Da. Nerea Melgosa Consejera de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales. Acudieron asimismo al encuentro Da Joana del Hoyo (Directora de Igualdad y Derechos Humanos), Da Ana Belén Otero (Directora de Servicios Sociales) y Josune Irabien (Secretaria General de Emakunde).

Al encuentro acudieron mujeres de distintos lugares del medio rural de Álava, entorno al



62% de Rioja Alavesa, 19% de Gorbeialdea, 9% de Montaña Alavesa, 5% de Ayala, 3% de Llanada Alavesa y 2% Añana, y mujeres de diferentes asociaciones, alrededor del 35% acudieron a título personal, sin representar o ser miembro de alguna asociación de mujeres.

Como novedad, en esta edición contamos con dos ponencias entorno al lema de la Convivencia Solidaria Intergeneracional con perspectiva de género. Marian Urretxu, miembro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, nos presentó al primer ponente, Rubén Lasheras, Licenciado y Doctor en Sociología y ejerce de Profesor Contratado Doctor e Investigador en ALTER Grupo de investigación en el Departamento de Sociología y Trabajo Social de la Universidad Pública de Navarra. Imparte docencia desde 2009 en la Diplomatura de Trabajo Social (actual grado) las asignaturas Desigualdad y Exclusión Social, Trabajo Social con Grupos y Trabajo Social e inmigración, que nos habló de "Convivencia intercultural en clave intergeneracional: Retos y riesgos". Rubén quiso compartir reflexiones derivadas de su experiencia en la docencia y la intervención, a través de una exposición y no una "explosición". Nos habló sobre la importancia de jugar con diferentes perspectivas y de tratar de no (re)regar (poniendo como ejemplo una planta que tenía un cartel de "No regar, se está ahogando" ya que como tenía mal aspecto, la gente, con toda su buena voluntad, la regaba sin darse cuenta que la estaban ahogando). Rubén describió los 8 mayores riesgos a tener en cuenta en la convivencia intercultural: idealizar (lo rural y lo comunitario), olvidar (los fenómenos migratorios históricos), desatender, simplificar (englobar una diversidad), descontextualizar, confiar (en próximas generaciones), caricaturizar y actuar.

La segunda ponente, Mónica Ramos, fue presentada por Noelia Vivanco, miembro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava. Mónica es antropóloga y gerontóloga feminista, Licenciada en Sociología y Ciencias Políticas y Doctora en Antropología Social (cuya tesis doctoral sobre Mujeres Mayores fue Premiada en 2016 en la categoría de MEJOR TESIS DOCTORAL), cuenta con amplia formación de postgrado en Gerontología, en

Investigación Social, en Comunicación y Habilidades Sociales para la Intervención grupal, y en Estudios de Género, y nos trajo el tema de "Envejecimiento activo desde una perspectiva feminista y sororidad entre mujeres rurales de todas las edades". Mónica trata la gerontología desde un punto de vista crítico y feminista, ya que toda ciencia en origen es androcentrista. Nos habló de lo que significa envejecer como mujer en esta sociedad y de cómo las mujeres no envejecemos igual que los hombres ya que la sociedad tampoco nos ha tratado igual. Mónica aclaró que el término envejecimiento debe hacer referencia a todo nuestro periodo vital, es

decir, desde que nacemos hasta que morimos, ya que hay crecimiento y desarrollo a lo largo de todo el envejecimiento. Recalcó también que la discriminación por edad afecta más a las mujeres que a los hombres y que la discriminación por género afecta más a las mujeres mayores que a las jóvenes.

Tras las ponencias, disfrutamos de un sencillo pero delicioso lunch en los bajos del ayuntamiento,



mientras compartíamos impresiones de las ponencias, conocimos más en profundidad a Rubén y Mónica y les planteamos preguntas o cuestiones que habían quedado en el aire, aprovechamos también para conocer a otras mujeres asistentes, incluso para intercambiar contactos y experiencias.

Después, volvimos al salón de actos de la Casa de Cultura, para arrancar con la dinámica grupal. Los grupos de trabajo se distribuyeron según el color de pulsera que había tocado a cada una, en un total de 5 grupos. Cada grupo tenía que trabajar las tres partes del "árbol de los deseos de la convivencia", que fueron las siguientes: las raíces (¿En qué se basa para mí la convivencia solidaria intergeneracional? / ¿Qué se necesita?), el tronco y las ramas (¿En qué me apoyo para fomentar la convivencia solidaria intergeneracional? / ¿Qué recursos tengo?) y, por último, los frutos (¿Qué quiero conseguir con la convivencia solidaria intergeneracional? / ¿Para qué me sirve?). Las cuestiones planteadas debían ser respondidas según el rol asignado a cada grupo, los roles a trabajar fueron: persona mayor, mujer víctima de violencia machista, mujer migrante, mujer cuidadora y persona adulta.

El trabajo grupal fue dinamizado por Estitxu Arantzamendi, asesora técnica de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, quien, al finalizar la primera parte de la dinámica grupal, reunió a todas las mujeres para la puesta en común y obtención de conclusiones. En la puesta en común del trabajo en grupos por roles, salieron varias frases muy potentes que nos resonaron a todas, como, por ejemplo: "Se necesita respeto y empatía, contar con recursos como homenaje a personas mayores para el vínculo afectivo y preguntar a las y los jóvenes qué les podemos aportar para acercarnos a la naturaleza de la vida y aprender mutuamente" (grupo con el rol de personas mayores), "Necesitamos eliminar la invisibilidad y apoyos mediante vínculos seguros, normalización y comunicación, nos apoyamos en los espacios de convivencia, en las estructuras profesionales y las redes de apovo, queremos vivir sin miedo, queremos una vida que merezca ser vivida" (grupo con el rol mujeres víctimas de violencia machista), "Es muy importante obtener comprensión, respeto mutuo y tolerancia, precisamos redes de acogida y apoyo de vecinas y vecinos, compañeras y compañeros del trabajo para conseguir un mundo más justo, solidario, empático e igualitario y para reconocernos el valor que tenemos" (grupo con el rol mujeres migrantes) o "Debemos ser conscientes de que todas las personas necesitamos cuidados, empatía y apoyo de nuestra familia y amistades, tenemos disposición, paciencia, ganas de cuidar bien y sentimiento de responsabilidad, queremos una sociedad consciente de que todas y todos somos responsables de los cuidados y del bienestar de las personas cuidadoras y de las personas que cuidamos" (grupo con el rol mujeres cuidadoras), entre otras frases.

Con esta dinámica grupal logramos enfocarnos y analizar la convivencia solidaria intergeneracional desde diferentes perspectivas. Fue muy enriquecedora y bonita por la participación de todas las mujeres asistentes al Encuentro, ya que se intercambiaron opiniones, vivencias y experiencias propias sobre la convivencia.

Como colofón al XXIV Encuentro, disfrutamos del espectáculo "Mari Lluvia" de la Compañía de Teatro HAMAIKA quienes consiguieron que termináramos el encuentro a carcajadas, casi llorando de la risa, y cantando y bailando el tema "Euritan dantzan" de Gatibu.

Fue una jornada estupenda y muy bien valorada por las mujeres asistentes, por lo que nos sentimos orgullosas del trabajo realizado e infinitamente agradecidas al Ayuntamiento de Labastida, en especial a Dani, su Alcalde, por su colaboración y hacernos las cosas tan fáciles, y por supuesto, a todas las mujeres de la Asociación Peña Toloño que nos ayudaron en la organización y montaje de la sala y también durante el desarrollo del propio Encuentro, eskerrik asko Bastidako emakumeak! aupa zuek!

Atentas que el encuentro del 2024 será la edición XXV y queremos celebrarlo con vosotras por todo lo alto y como la ocasión lo merece.

DIAGNÓSTICO DE ETXEZAIN EN RIOJA ALAVESA

El servicio gratuito de ETXEZAIN ofrecido por la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, gracias al convenio de colaboración con el IFBS, para intermediaciones que posibilitan la inserción social y laboral de las mujeres rurales de Álava y fomentan el cuidado de personas en los hogares, entre otros, es ya muy conocido y está extendido e implantado en la mayor parte del medio rural de Álava.

En 2014 se puso en marcha ETXEZAIN en Rioja-Alavesa con una trabajadora como coordinadora de zona, pero a partir del 2019, al no contar con dicha coordinadora, fueron descendiendo las intermediaciones, las familias interesadas en el servicio y la cantidad de mujeres demandantes de empleo, ya que sus solicitudes no podían ser debidamente atendidas.

Durante estos últimos años se ha ido detectando la necesidad de impulsar el programa de ETXEZAIN en Rioja-Alavesa, tanto por las personas del entorno que preguntaban por ETXEZAIN, como por las familias que requieren de personal, habiéndose atendido demandas durante el año 2022.



Al igual que en otras comarcas, inicialmente no se conocían o no se disponía de una base de datos de mujeres interesadas en tareas del hogar y cuidado de personas, la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava estimaba conveniente hacer una primera toma de contacto junto con el diagnóstico de situación del servicio en la zona de Rioja-Alavesa para saber si efectivamente existe esa realidad que requiere impulsar el proyecto de ETXEZAIN o no, antes de proceder a la contratación de una persona coordinadora del proyecto en la zona, debido a que las dos personas trabajadoras actuales no pueden abarcar las demandas y atender esta posible nueva zona de forma que asegure la calidad y dedicación que requiere el servicio de ETXEZAIN y con las garantías que desea la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava.

Para ello, y a través del convenio de colaboración con el IFBS, la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava ha contratado a la empresa AGIARAN 2020, S.L. para realizar el diagnóstico de situación del programa ETXEZAIN en Rioja-Alavesa durante el último cuatrimestre del año 2023. El personal asignado ha realizado visitas y mantenido reuniones con diferentes profesionales y entidades como: trabajadoras sociales, personal de prevención comunitaria, enfermería comarcal, ambulatorios, alcaldesas y alcaldes de municipios, entre otros. También se han colocado carteles en las paradas de

autobuses, centros de salud y algunos ayuntamientos para dar a conocer el programa de ETXEZAIN.

Además de publicitar y visibilizar el programa de ETXEZAIN en los municipios de la cuadrilla de Rioja-Alavesa, se ha atendido a un total de 8 familias y 29 mujeres demandantes de empleo han sido entrevistadas, habiéndose hecho efectivas, a fecha de la presente noticia, 2 intermediaciones, ya que actualmente hay una intermediación que pudiera llegar a cerrarse.

Con todos los datos obtenidos del diagnóstico de situación del programa ETXEZAIN en Rioja-Alavesa y teniendo en cuenta que hacen referencia únicamente al último cuatrimestre del año 2023, desde la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava estimamos conveniente y necesario continuar ofreciendo nuestro servicio de ETXEZAIN en la zona de Rioja-Alavesa de forma continuada y esperamos poder hacerlo.

temas de interés

PRIMER CUENTO PARA IAN IAN Y LA NOCHE MÁGICA DE LOS REYES MAGOS Y LAS REINAS MAGAS

Los Reves Magos

al recibir la carta de

Ian y ver lo que

deseaba se quedaron

muy sorprendidos

de que un niño

les pidiera algo tan

bonito para todas

y todos, y no pidiera

nada para él.

Aquella mañana de Reyes todo era diferente, mágico, maravilloso, fantástico. lan no encontraba palabras para definirla, todas las palabras se le quedaban cortas.

La noche anterior él se metió a la cama un poco triste, todo lo que le rodeaba era triste, su familia estaba triste y preocupada por el COVID y las guerras, así llevaban mucho tiempo y en la TV todo eran noticias malas y pronosticaban que todo iba a ir peor aún, así que, decidió que no quería pedirles a los Reyes ningún regalo para él. Pensó que era muy difícil lo que les quería pedir pero que, como eran Magos y nada era imposible para ellos, se lo pediría.

Les pidió que realizaran un milagro. Un milagro para su familia, para todas las familias y personas del mundo.

Que pusieran en cada corazón un poco de alegría, de esperanza, de felicidad, pues parecía, que todos se hubieran olvidado de reír y de disfrutar de las cosas.

lan se quedó dormido deseando de todo corazón que el milagro se cumpliera y totalmente seguro de que así iba a ser, pues los Reyes Magos nunca le habían fallado, siempre le traían lo que él les pedía.

Los Reyes Magos al recibir la carta de lan y ver lo que deseaba se quedaron muy sorprendi-

dos de que un niño les pidiera algo tan bonito para todas y todos, y no pidiera nada para él. Pero también muy preocupados pues era algo muy muy muy difícil y de mucho trabajo para hacerlo todo en una sola noche.

Se reunieron con las Reinas Magas y ellas dijeron, que si todos juntos se ponían a trabajar lo conseguirían. Las Reinas Magas son invisibles, pero consiguen que la magia sea posible. Así que, todos, los Reyes y Reinas Magas se pusieron a trabajar toda la noche, recorriendo el mundo para llegar a todos los corazones y poner esos polvitos mágicos del amor la alegría, la esperanza y la felicidad.

Las nubes, se enteraron de lo que lan había pedido y decidieron colaborar. A los Reyes les pareció muy buena idea, así que, mientras ellas y ellos se movían por el cielo para llegar a todos los corazones, las nubes estuvieron toda la noche echando sus polvitos blancos, cubriéndolo

todo de nieve. Pusieron un manto blanco a los montes, los árboles, las casas y las calles.

Por eso, cuando a la mañana siguiente la gente se fue levantando y mirando por la ventana, veían el maravilloso paisaje, todo blanco. Eso, junto a los polvitos que los Reyes y Reinas habían puesto en sus corazones hizo la magia de que todas y todos se pusieran muy contentos y felices y se les olvidaran todas las tristezas.

La mamá y el papá, las hermanas y hermanos, las abuelas y abuelos de lan también estaban felices y cuando él se levantó vio emocionado que el milagro se había hecho realidad, todos eran felices y eso le hizo sentirse muy muy feliz. Casi no le cabía en el corazón tanta felicidad y mucho más cuando vio en su zapato un montón de regalos, que también le dejaron los Reyes por

ser tan bueno y generoso, pensando en la felicidad de todos.

Cuando lan se asomó a la ventana, vio el maravilloso regalo que las nubes habían dado a todas y todos. Y vio mucha gente, mamás y papás, niñas y niños jugando con la nieve, entonces miro un momentito al cielo y vio a los Reyes y Reinas, que ya se iban por el cielo, después de toda la noche trabajando, para no dejar a nadie sin regalo, ya estaban muy muy lejos, cerca de las estrellas. Ellos le mira-

ron, le hicieron un guiño y le dijeron adiós. Ian también les guiñó un ojo, les dio las gracias y les dijo adiós con la mano. Solo lan y ellos sabían que toda esa felicidad que había en todos los corazones era el deseo que lan había pedido como regalo de Reyes. Era, su secreto.

Entonces lan, oyó la voz de su papá:

- Ian, Ian, ¿qué haces? ¡¡Vengaaa!! ¡¡Qué te estamos esperandoo!!
- Ponte el abrigo, los guantes y las botas que vamos a la calle a jugar con la nieve y vamos a hacer un muñeco de nieve muy muy grande.

lan se puso muy contento, cerró la ventana y se fue corriendo a prepararse, pues ya le estaban esperando todos en la puerta, para ir a jugar.

Les esperaba un día muy emocionante, divertido y feliz. Y colorín colorado este cuento se ha acabado.

R VIVIR MEJOR NEREA MELGOSA

Cuando hablamos de cuidados, hablamos de apoyos esenciales para realizar las actividades de la vida diaria e integrarnos socialmente con la mayor autonomía posible.

Cuando hablamos de cuidados, no nos referimos solo al cuidado de las personas en situación de dependencia. Todas las personas necesitamos cuidados a lo largo de la vida.

En este sentido, remarcamos que, respecto al cuidado de hijos e hijas en las primeras etapas de la vida, no cuidar no es un derecho ni una opción.

Abogamos por continuar avanzando en la organización social de los cuidados, promoviendo un modelo público y comunitario, y dejando de atribuir la responsabilidad a las mujeres, corresponsabilizando a los hombres.

Berdintasunean zaintzea da kontua.

Eta horrek ezinbestean Kontziliaziora garamatza.

Norberaren bizitzaren eta lanaren kontziliaziora.

Lo tenemos claro: lo primero y más importante, nuestro mejor tesoro, es la vida personal, familiar y social. Todas y todos buscamos una armonía entre las diferentes facetas de nuestra vida.

Necesitamos tiempo para dedicar a las personas que queremos, a nuestros intereses personales y a nuestras responsabilidades cívicas.

Ahora bien, sabemos también que nuestro trabajo condiciona todas estas cuestiones. Nuestra realidad es una lucha constante por mantener el equilibrio.

En este contexto, la conciliación se presenta como una herramienta fundamental para mantener la balanza equilibrada. No hablamos simplemente de gestionar el tiempo. Hablamos de equidad, de justicia social, de sostenibilidad y de salud.

Conciliar significa criar a nuestros hijos e hijas o cuidar a nuestros seres queridos sin sacrificar nuestras ambiciones profesionales.

Conciliar significa disfrutar del tiempo personal sin sentirnos culpables por no estar trabajando o cuidando. Conciliar significa Poder aspirar a tener una carrera satisfactoria, sin sacrificar responsabilidades.

Conciliar significa reducir el estrés y mejorar nuestra salud. En definitiva, conciliar significa vivir mejor.

RECETA DE BACALAO de Giraldo

BACALAO AL PILPIL CON GAMBAS Y SALSA DE TXIPIRON

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao desalado especial pil pil
- 1 litro de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- Una guindilla seca, perejil, sal,
- 200g de colas de gamba pelada

Elaboración:

Ponemos una cazuela a fuego medio con aceite, ajos fileteados y la guindilla cortada en aros. Dejamos sofreír y una vez que los ajos se empiecen a dorar los retiramos y reservamos, cuando haya bajado la temperatura del aceite aproximadamente a 70° incorporamos el bacalao con la piel hacia abajo, acto seguido le damos media vuelta dejándolo con la piel hacia arriba. Lo cocinamos, sin que hierva, a fuego muy suave durante cinco minutos y apartamos la cazuela del fuego. Retiramos las tajadas de bacalao y las reservamos en una fuente. Del aceite y sus jugos echamos una tercera parte en un recipiente y con ayuda de un colador comenzamos a emulsionar iremos añadiendo poco a poco el resto del aceite y los jugos hasta conseguir la cantidad de salsa y el espesor deseado. Este es el momento de añadir las gambas previamente cocinadas al ajillo Y meter las tajadas de bacalao reservadas. En la presentación podemos acompañar, a un lado del plato, con una salsa de chipirones hecha a nuestro gusto.

Para más comodidad puedes encontrar salsa de txipiron ya preparada en los supermercados.

Con esta forma de cocinar el bacalao al pilpil evitamos que se nos rompan las tajadas de bacalao y que la salsa emulsione con más facilidad y menos trabajo.

"Cuando hablamos
de cuidados, no nos referimos
solo al cuidado de las personas
en situación de dependencia.
Todas las personas
necesitamos cuidados a
lo largo de la vida."

SOÑANDO CON UN MUNDO MÁGICO

JOA DEL HOYO

Había una vez un mundo donde el sol brillaba con una luz especial, iluminando cada rincón de la tierra con su cálida luz. Los árboles danzaban en armonía con el viento, sus hojas susurraban mensajes de igualdad y respeto. Todas las personas eran iguales en dignidad y derechos, y nadie se creía superior a nadie.

En ese paraíso mágico, las montañas se alzaban imponentes, representando la fortaleza y la unión con todos los pueblos. Los ríos fluían como venas, conectando a las comunidades y simbolizando la cooperación y la solidaridad entre ellas, que resonaba en cada corazón. Las manos se tendían para ayudar sin importar a quién. Se construían puentes, en lugar de muros y todas las personas trabajaban juntas para superar los desafíos que se presentaban.

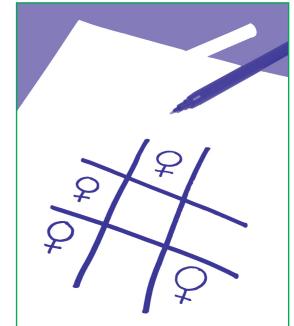
Las flores, con sus colores vivos y variados, florecían por doquier, simbolizando la diversidad cultural y la belleza de la convivencia pacífica. Sus habitantes eran seres diferentes, pero reconocían el valor único que aportaba cada persona, abrazando las diferencias y viéndolas como una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. No había fronteras, sino una comunidad global en la que se trataban como hermanas y hermanos, compartiendo sus saberes, alegrías y penas.

En este lugar de ensueño, los derechos humanos eran como estrellas brillantes en el cielo nocturno. Cada persona tenía el derecho de opinar, de creer y de ser respetada en su esencia y en su voz, sin sufrir ningún tipo de discriminación.

Este mundo mágico nos enseña que la igualdad, la convivencia intercultural, la cooperación y el respeto por los derechos humanos no son solo metas a alcanzar, sino también fundamentos para construir una sociedad más justa y equitativa. Y aunque pueda parecer un sueño lejano, sus enseñanzas nos invitan a trabajar para hacerlo realidad. Lograrlo depende de cada una de nosotras y nosotros, ya que, con nuestras acciones y palabras, podemos tejer una trama mágica donde reinen estos valores.

MUNDU MAGIKOA

Bazen behin mundu bat non eguzkiak argi berezi batez distiratzen zuen, lurreko bazter bakoitza bere argi beroaz argituz. Zuhaitzek haizearekin harmonian dantzatzen zuten, hostoek berdintasun eta errespetu mezuak xuxurlatzen zituzten. Berdintasuna zen ardatz nagusia, eta inork ez zuen uste beste inor baino gehiago zenik. Pertsona guztiak berdinak ziren duintasunari eta eskubideei dagokienez.



Paradisu magiko horretan, mendiak izugarri altxatzen ziren, gotorlekua eta herri guztiekiko batasuna irudikatuz. Ibaiak zainak bezala isurtzen ziren, komunitateak lotuz eta haien arteko lankidetza eta elkartasunaren ikurra izanez. Lankidetza eta elkartasun hitzek oihartzun handia zuten bihotz bakoitzean. Eskuak luzatu egiten ziren edonori laguntzeko. Zubiak eraikitzen ziren, harresien ordez, eta pertsona guztiek elkarrekin lan egiten zuten sortzen ziren erronkak gainditzeko.

Mundu horretako biztanleak izaki desberdinak ziren, baina guztiek aitortzen zuten pertsona bakoitzak ematen zuen balio bakarra. Loreak, kolore bizi eta askotarikoekin, nonahi loratzen ziren, aniztasun kulturala eta elkarbizitza baketsuaren edertasunaren sinbolo. Ez zegoen mugarik, komunitate global bat baizik, non bertako biztanleak ahizpak eta anai-arrebak ziren, beren jakintzak, pozak eta penak partekatuz. Pertsonek desberdintasunak besarkatzen zituzten eta hazteko eta ikasteko aukera gisa ikusten zituzten.

Ametsezko leku honetan, giza eskubideak izar distiratsuak ziren gaueko zeruan. Pertsona bakoitzak iritzia emateko, sinesteko eta bere zerizanean eta ahotsean errespetatua izateko eskubidea zuen, inolako diskriminaziorik jasan gabe.

Mundu magiko horrek erakusten digu berdintasuna, kulturen arteko bizikidetza, lankidetza eta giza eskubideekiko errespetua ez direla lortu beharreko helburuak bakarrik, baizik eta gizarte bidezkoagoa eta berdintsuagoa eraikitzeko oinarriak ere badirela. Eta mundu hau urruneko ametsa izan daitekeen arren, bere irakaspenek lan egitera gonbidatzen gaituzte errealitate bihurtzeko. Lortzea gutako bakoitzaren esku dago; izan ere, gure ekintzekin eta hitzekin, balio hauetan oinarritutako bilbe magiko bat ehundu dezakegu.

ESTADO DE PERFECCIÓN

Cuando estaba a punto de alcanzar la cordura, me volví loca. Yo quería estar cuerda. Las personas cuerdas siempre consiguen cosas buenas: un buen matrimonio, un buen trabajo, una buena hipoteca, una buena casa, un buen coche, un buen seguro de vida...

Intenté durante años ser una persona cuerda para poder conseguir cosas. Juro que lo intenté. Y, durante un tiempo lo conseguí. Pero entonces, sin darme apenas cuenta de que sucedía, me volví loca. A partir de ese momento dejé de conseguir cosas. Mi matrimonio perfecto se rompió; tuve que irme de la casa en la que había querido construir un hogar; mi trabajo se tornó una carga y, al poco tiempo, lo dejé; mis amistades fueron distanciándose de mí, hasta que las perdí de vista; mis hijos, como es natural, buscaron su espacio en la vida y se fueron de mi lado.

Con la cordura, perdí también todas las cosas que me habían conformado, que me habían conseguido un cierto prestigio social. Pero, a cambio, gané algo mucho mejor: Vida. La mía.

Y sucedió la magia. Comencé a ser yo. No una copia de mí, esa que todo el mundo esperaba, sino la auténtica yo. Sin miedos. Sin dobleces. Sin esquinas donde esconderme.

La locura me salvó del automatismo, de la homogeneidad. Fueron esos vientos de locura los que hincharon las velas de mi barco, fue la enajenación la que guió el timón hasta llevarme al puerto de la libertad.

Si quieres conseguir cosas, busca la cordura. Si lo que quieres es vivir, vuélvete loca de remate.

EDURNE MAIONA



PARA LEER Y PENSAR LAS REFLEXIONES DE MARISA

A VECES ME SIENTO COMO UNA NIÑA

Sí, es verdad, hay momentos en que me siento como una niña ¡¡y eso que voy a cumplir 60 años!! Pero no como una niña indefensa y con miedo a la que hay que proteger, si no una niña alegre, espontánea, sin complejos, con imaginación. De repente me sorprendo pegando saltitos porque me ha gustado mucho una canción o un poema, o con un trotecillo gorrinero porque llego tarde a la clase de Taichi, o saludando con la mano abierta y una sonrisilla en un gesto infantil y después me avergüenzo.

- Marisa: que ya tienes 60 años ¡Compórtate!

Sí, es verdad ¡¡Soy toda una señora!! Ya se encarga el espejo de recordármelo, mucho mejor mirarse sin las gafas ¡dichosa presbicia! ¡de algo tenía que valer! Pero... ¿Hay edad para dejar de ser una niña? ¿Hemos perdido al crecer a la niña que fuimos?

De repente me sorprendo dando saltitos porque me ha gustado mucho una canción o un un poema

Yo creo que no hay edad para dejar de ser un poco niñas. Todas tenemos una niña interior que nos hace disfrutar de los pequeños detalles y que acepta quienes somos. No podemos dejar a esa personita en el olvido porque ella nos impulsa a ser creativas, a renovarnos y a no dejar de ser jóvenes.

Así que amigas... saquemos a nuestras niñas de su escondite, para volver a esas sensaciones de espontaneidad, felicidad, plenitud, sin ninguna vergüenza y descubramos lo beneficioso que ello nos puede resultar.

Y recordad, como recoge el dicho anónimo: observar el mundo con ojos de adulto es necesario, pero pintar en él detalles de nuestra niñez interior, es asombroso.

MARISA GARCÍA-AJOFRIN