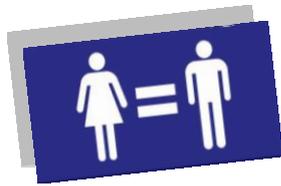


# FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



**ABRIL 2018 - N° 45**



## Sumario

Portada  
Editorial  
Información Equipo Diocesano  
Mensajes del Padre François  
Crisis de Credibilidad  
Entrevista  
Los Mil y un uso del Móvil  
Carta de Amigos  
Diversidad, Salud,  
Estandarización  
Cartas Fraternas  
Poesías  
Notas de Prensa  
Pasatiempos  
Receta cocina  
Contraportada

## EDITORIAL

El pasado 8 de Marzo, asistimos a un gran movimiento de mujeres que querían manifestar sus derechos, en clave femenina visibilizaron su fuerza y empoderamiento en busca de la igualdad con el varón.

Hoy quiero traer aquí a unas mujeres que representan los tiempos de entonces (las mujeres contemporáneas de Jesús de Nazaret) y que luchaban por algunas de las cosas que seguimos luchando en los tiempos de ahora.

Me refiero a esas mujeres que seguían a Jesús y que venciendo miedos, tabúes y prohibiciones de su tiempo, estuvieron al pie de la Cruz acompañando a su hijo y maestro.

Estas discípulas que no dudaron tampoco en acercarse al sepulcro, cuando ellos estaban escondidos por miedo...

Ellas las primeras a las que Jesús se les apareció y las envió a proclamar lo que habían visto...

Ellas las primeras misioneras, que tuvieron una escasa visibilidad en la iglesia naciente y que en la actualidad sus predecesoras siguen relegadas a otros ministerios pero sin poder optar a formar parte de las decisiones que se toman en el seno de la iglesia en igualdad...

La sociedad y la iglesia debe recoger el guante que le lanza la mujer, y trabajar en ambos campos codo con codo, de esta manera nos enriqueceremos todos/as.

Es verdad que dentro de nuestra iglesia se empiezan a oír voces en este sentido y el Papa Francisco es un ejemplo de ello. Otro ejemplo sería de ello, es el Cardenal Osorio, que con motivo del 8 de marzo declaró: "comprendo que la mujer defienda sus derechos y considero que hasta la virgen María lo haría, lo hace."

Todavía queda mucho por hacer, en la sociedad y en la iglesia, pero es una lucha que es justa y que atañe y enriquece a todas y todos.

Por haber en Dios diversidad y unidad, su imagen en el mundo, el hombre y la mujer, serán también diversos y unos, siendo imposible pensar lo femenino sin lo masculino y lo masculino sin lo femenino.

Leonardo boff

### **Realización:**

M<sup>a</sup> José Rodríguez Millán

### **Montaje:**

José Manuel Zambrano Sosa

### **Colaboraciones:**

Juan de Dios Peinado

Trini Recio

Amparo Verdejo

Manuel Velázquez

Silvia Rodríguez

Paco Bautista

José Manuel Zambrano

M<sup>a</sup> José Rodríguez Millán

### **Dirección Social:**

**Frater Granada**

c/ Verdiales 13, Bajo

18014 - Granada -

Teléfono: 958 15 74 91



<http://fratergranada.webnode.es/>



**Frater Granada**

# Información Equipo Diocesano



Desde el Equipo Diocesano os queremos informar de los actos en los que Frater ha estado presente.

Hemos asistido invitados por la Concejala de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad del Ayto. de Granada, D<sup>a</sup> Jemima Sánchez Iborra, a los premios DIGNIDAD, celebrado el viernes 16 de febrero de 2018 a las 12,00 h. en el Cuarto Real Santo Domingo.

También hemos asistido a la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de la Plataforma del Voluntariado de Granada que se llevó a cabo el pasado **día 20 de Febrero de 2018**, a las 17:30 h en primera convocatoria y a las 18:00 h en segunda convocatoria, **en la sede de Cruz Roja de Granada, situada en Cuesta Escoriaza, número 8**,

Igualmente, asistimos invitados por El Director General de Ideal al Foro **“Los retos de la sanidad pública en Andalucía”**, a cargo de la **Sra. Consejera de Salud de la Junta de Andalucía, Dña. Marina Álvarez Benito**. El acto tuvo lugar, el **Miércoles 21 de Febrero, a las 9:30 horas**, en la sede de la **Confederación Granadina de Empresarios**.



Asistimos a las jornadas que organiza la Federación Provincial de Asociaciones de Mujeres María Lejarraga. Bajo el lema **“ASOCIACIONES DE MUJERES “UN ESPACIO COLECTIVO Y PROPIO”**, que se celebró el viernes 23, Sábado 24 y Domingo 25 de Febrero de 2018, en el Hotel Best Alcázar de la Herradura. Este encuentro tenía como objetivo, fomentar la dinamización, integración y normalización de las mujeres con discapacidad, siendo uno de los objetivos ofrecer un espacio para el encuentro y la comunicación que permita la participación social.

El pasado 27 de Febrero celebramos en nuestro local, asamblea general extraordinaria, con motivo de la aprobación de los Estatutos Diocesanos internos de nuestra Frater. Estos Estatutos nos lo envió el Equipo General para que los rellenáramos. Una vez rellenados, se mandó copia al Equipo General para que los supervisara, dándonos el visto bueno y comunicándonos que teníamos que aprobarlos en asamblea extraordinaria y una vez aprobados mandar, de nuevo, los estatutos junto con el acta de la asamblea para presentarlos en la Comisión General de Marzo, que es quien se encarga de dar el visto bueno y poder llevarlos al Obispado de Granada para su firma y registro.

Con motivo del 8 M – Día de la Mujer, asistimos invitados por FEGRADI y la Asociación Luna Granada al: **"Almuerzo en Femenino"** que se celebró el *Día 8 de Marzo a las 14.30 horas en la Sede de FEGRADI.*



Una vez finalizado el Almuerzo todas las mujeres se desplazaron para estar presentes y participar en la Manifestación del Día de la Mujer.

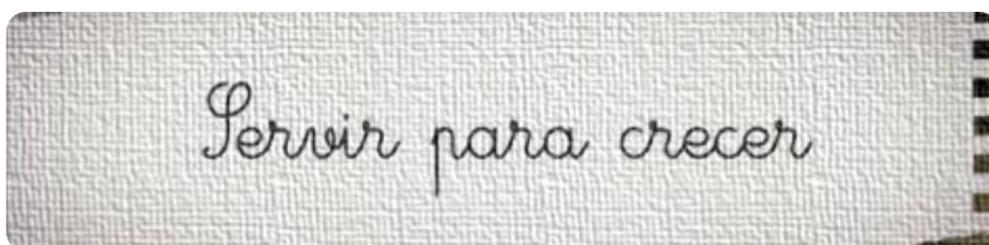


El próximo **Martes 20 de marzo, a las 17.00 horas** en primera convocatoria y a **las 17.30 horas** en segunda, **EN LA SEDE DE FEGRADI PASEO LAGUNA DE CAMEROS, Nº 6.** Asistiremos a la Junta Rectora.

En **ABRIL** los días **11 y 12, FEGRADI** junto con el Real Patronato sobre Discapacidad y COCEMFE celebran en el **Hotel Abades Nevada Palace de Granada**, el **I Congreso Nacional sobre Superación y Motivación "Superación de nuestras propias capacidades"**. Participarán ponentes de gran prestigio.

Este Congreso va dirigido a todas aquellas personas que quieran **motivarse, superarse, descubrir todas sus capacidades y desarrollarlas con el fin alcanzar sus metas, sus sueños y sus anhelos.** Te animamos a participar.

Un saludo enorme y estamos a vuestra disposición: El Equipo



## MENSAJES DEL P. FRAÇOIS

### “Descubriendo su verdadero rostro”

En este Mensaje de Pascua de 1962, el Padre François nos da la pista para la labor preciosa que los fraternos debemos hacer para salir de nosotros mismos, y ser apóstoles entre nuestros hermanos. Así empezó la FRATER: yendo el enfermo o minusválido al encuentro de otros enfermos, para llevarles la alegría de la amistad y de la fe. Nos dice así:



“Pensad en los demás...entrad en contacto con los demás” Nos lo han dicho cien veces y, por fin, hemos partido llenos de entusiasmo, no hacia los otros en general, sino hacia aquel que tiene nombre propio: María, José...

Henos aquí, más o menos satisfechos, de regreso de nuestro primer contacto (que no nos convenció del todo) (...) ¡Atención! Nos fuimos con la ilusión de que íbamos a descubrir, a la primera, el verdadero rostro del otro y ¡Cuanta gente se ha fabricado una imagen de fachada!, digamos “una máscara” (...) y nos encontramos frente a él o a ella y no hemos podido comprenderlo a la primera. Pero, ¿acaso no tenemos también nosotros alguna responsabilidad? ¿Cómo lo hemos abordado?...Con un semblante forzado..., con timidez, porque no nos atrevíamos... ¿qué tiene de extraño que él haya desconfiado? El y nosotros...dos máscaras que se miraban.

\*\*\*

Vayamos, pues, francamente, cordialmente hacia nuestro hermano, vayamos al descubierto, sin máscara, pero sobre todo, no le arranquemos la suya. No lo conseguiríamos y le haríamos daño. Es necesario que ese viejo accesorio caiga por sí mismo, como una bufanda que nos quitamos cuando tenemos demasiado calor (...) entonces habrá un verdadero contacto y fácil entre él y nosotros. La fraternidad se fortalecerá día a día. Eso es ir a descubrir al otro

\*\*\*

Pero miremos bien y haremos un descubrimiento más formidable aún. A través de nuestro hermano, veremos pronto a OTRO, la imagen de Otro, de Aquel que nos creó a imagen suya: DIOS... Todo lo bueno que veremos, lo noble, lo grande, viene de él, y aún más, bajo el sufrimiento de nuestros hermanos aparece la imagen de Cristo doliente, y en la fraternidad que nos une, la imagen de Cristo Resucitado y eternamente vivo.

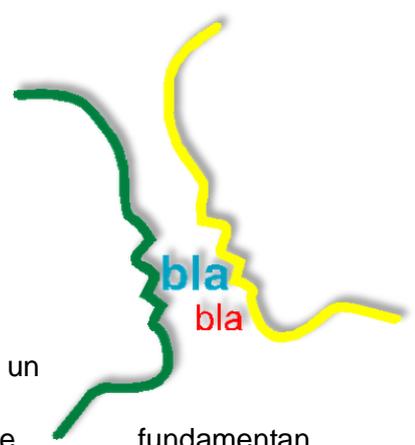
¡Qué bueno es reflexionar sobre todo esto en tiempo de PASCUA! ¡Qué descubrimiento más magnífico que hacer! La investigación científica es apasionante: escrutar las profundidades del átomo o la inmensidad de los cielos...Pero, ¡cuánto más apasionante es el descubrimiento del verdadero rostro de nuestros hermanos! La investigación científica no puede ser más que la obra de sabios dotados de un material caro. La investigación del verdadero rostro de nuestros hermanos está al alcance de cada uno de nosotros...solo se necesita mucho amor y perseverancia.”



---

PUES VAMOS A PONERLA EN PRÁCTICA

# CRISIS DE CREDIBILIDAD



El ser humano es un ser de palabra.

Según Aristóteles el don de la palabra es lo que hace que el hombre sea un animal político y no gregario.

Por lo cual, podemos decir, que la sociedad y la convivencia humana se fundamentan, precisamente, en el acuerdo de todos, sobre el significado que queremos dar a nuestras palabras.

Sin embargo, estamos asistiendo a un fenómeno bastante preocupante: una fuerte crisis de credibilidad. ¿Y qué pensáis que ocurre cuando el significado de las palabras fundamentales que definen la arquitectura de la vida personal y social, es falsificado por los actores públicos y por los que se expresan, a diario, en los medios de comunicación?

Pues que llega el momento en que nadie se cree casi nada.

Hoy nadie se cree las palabras engañosas de los políticos, ni las palabras embaucadoras de los publicistas, ni las palabras técnicas de los economistas, ni las palabras interesadas de los comerciantes, ni las palabras rebuscadas de los letrados...

Y es que sus discursos no son más que manifestaciones de esta locura, endiablada y colectiva, que nos lleva a pervertir las palabras según nuestros intereses y dulcificar las cosas o hacerlas más tolerables, según convenga...

Y esto, hasta el extremo y el descaro de llamar a la mentira: "pos verdad"...  
Cómo si la verdad tuviera su tiempo, y ya se le hubiera pasado.

Pero lo peor de todo, es que esta manía psicodélica de prostituir la palabra, lo está invadiendo todo y nos está afectando a todos.

Todos nos estamos acostumbrando a pronunciar palabras hermosas, palabras sagradas, palabras que expresan el mayor de los afectos... para convertirlas en palabras sin importancia y en convencionalismos sociales, que nadie se toma serio.

Nos estamos acostumbrando a pronunciar palabras vacías... a declarar amores sin fundamentos emocionales... a decir palabras que por decirlas tanto, decirlas a todos y decirlas siempre van perdiendo su genuino sentido y su valor.

Por eso, hoy más que nunca, necesitamos la autoridad de una palabra auténtica que nos libere, nos sane y nos redima.

Manuel Velázquez Martín.





# Entrevista

Hoy tengo el placer de presentaros esta auto entrevista, que ha tenido a bien en concederme mi amiga Trini, a la que conozco desde hace años, allá cuando andábamos enredando en el equipo de zona de Andalucía...

Ella es una gran Mujer a la que admiro mucho en sus distintas facetas; su trayectoria de superación personal, la ha llevado a conformar la mujer que es hoy. Escritora y lectora nata, sus reflexiones marcan el hondo sentimiento de justicia y lucha en favor de las clases más desfavorecidas...

Muchos la conoceréis por ser una colaboradora asidua de nuestra revista.

-----

Nací en el seno de una familia trabajadora del campo a mediados de los 60`. Mi formación académica consta de una parte autodidacta. He cursado hasta 2º de psicología. He trabajado 10 años en la Secretaría de Política Social y Migraciones de CC.OO. Málaga como Técnica de Programas de Intervención Social. También he desarrollado labores de voluntariado en Frater y en la extinguida Federación de personas con discapacidad física y orgánica. Actualmente vivo en un pueblito de la provincia de Granada con José, mi pareja.

- ¿Cuándo y como entraste en contacto con Frater?

- Entré en contacto con Frater allá por el año 1988. Yo escribí a la Revista "Minusval" pidiendo contactos de asociaciones y gente con discapacidad de Málaga y, una fraterna que se convirtió en mi amiga, Carmen Puyol, recogió el mensaje y, junto con otros fratern@s, fueron a visitarme al cortijo donde vivía con mis padres y mi hermana. Desde entonces Frater está en mi corazón, e intento llevar su espíritu y vivirlo allá donde voy.

- Echando la vista hacia atrás, en estos años que llevas en Frater, ¿Qué te ha aportado y te sigue aportando a nivel personal el ser Fraternal/a?

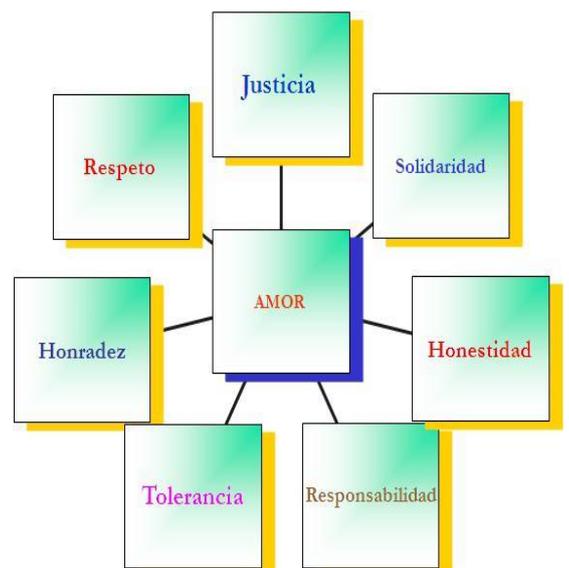
- Me ha aportado experiencia de vida, respaldo en mis ideas, horizontes vitales y un gran motor en mi desarrollo como persona y como seguidora de Jesús de Nazaret.

- ¿Cuáles son tus aficiones?

- Mis aficiones son la lectura, escribir, conversar, el cine clásico y de temas sociales, oír música, el teatro y, dentro de mis humildes posibilidades y medios, hacer de dinamizadora cultural y social.

- Si tuvieras un superpoder. ¿Cuál sería?

- Saber ponerme en el lugar de la otra persona.



- **Lo que más utilizamos en nuestra vida son las palabras. ¿Cuál es tu palabra favorita?**

- Empatía

- **¿Qué es ser Cristiano para ti?**

- Para mi ser cristiana significa ser seguidora de Jesús de Nazaret, estar con los pequeños siendo pequeña, luchar por la justicia social y la igualdad de oportunidades real y efectiva.

- **¿Cómo te describirías en tres adjetivos?**

- Apasionada, luchadora y despistada.

- **¿Qué tres cosas aprecias más en una persona?**

- Lo que más aprecio en una persona es su sinceridad, su autenticidad y su afán de aprender y crecer como persona.

- **Si pudieras aprender a hacer algo nuevo ¿Qué elegirías?**

- En este momento estoy empeñada en aprender francés.

- **¿Cuál es el último libro que te has leído?**

- “La emancipación de la mujer en España”, de Concepción Arenal. Da una perspectiva histórica del tema muy importante.

- **Cuéntanos que haces habitualmente en un día.**

- Soy ama de casa, y en mis ratos libres, leo, escribo, participo en las redes sociales, paseo con mi pareja, cuido a mi Gato, converso...

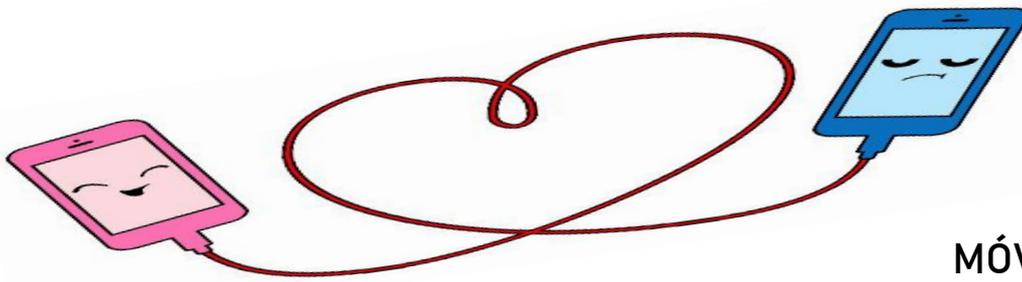
**Por último una situación o acontecimiento que compartir.**

- En este momento tengo un problema de salud del que estoy aprendiendo cosas de mí y de los/as demás y del que voy a salir victoriosa con la ayuda del Padre y mi familia y amigos/as.

Muchas gracias  
compartir tú  
entrevista y por  
poco más a tu



Trini, por  
tiempo en esta  
acercarnos un  
realidad vital.



## LOS MIL Y UN USO DEL MÓVIL Y SUS

### ¿INCONVENIENTES?

Como casi todo en esta vida, según el uso que se le dé, es aceptable o nefasto.

El móvil, ese aparato que ya nos parece **INDISPENSABLE**, es extraordinario, si sólo le dedicamos el tiempo justo. Un uso moderado del mismo, sin restarle tiempo a lo demás es lo acertado y conveniente. Cada actividad tiene su momento...

Lo fundamental, ahora, para los alumna@s es el trabajo en clase y el estudio diario, para sentirnos orgullosos y realizados el día de mañana. Debemos sembrar si al final de la cosecha queremos recoger.

Si lo miramos negativamente, el uso del móvil nos resta o elimina otras cosas que son indispensables en nuestra tarea diaria como son: la lectura, la conversación diaria con nuestros semejantes u los juegos tradicionales que poco a poco se van perdiendo y que yo, personalmente, creo que no se deberían perder.

Actualmente, los jóvenes pierden el sueño por el móvil, olvidando otras actividades maravillosas. El vicio nos ha superado.

Los mayores también tenemos nuestra parte de culpa, cuando lo manejamos tan continuo y evitamos comunicarnos con los demás prefiriendo aislarnos con él en vez de charlas y conversar con las personas que nos rodean.

Ya aparecen también a diario los problemas físicos, los dolores de cuello, las cervicales, por el uso indiscriminado del mismo. ¿Qué ejemplo estamos dando a los pequeños cuando incluso nos ven utilizándolo mientras conducimos? ¿Qué frutos esperamos de nuestros descendientes?

Demos ejemplos haciendo un buen uso, no sólo del móvil, sino de las nuevas tecnologías en general, y aceptemos la realidad y todos los cambios con **NATURALIDAD**, sin obsesiones ni excesos, porque la vida es maravillosa, pero sobre todo, **CORTA**, y estamos desperdiciando momentos que no volverán.



**MIGUEL ÁNGEL NIETO LUCENA**



Ha llegado a mis manos, a través de las redes sociales, estas palabras que en su día escribió Ana Guerrero en el periódico IDEAL, Ana de Atarfe como la conocíamos todos/as los que tuvimos la gran suerte de conocerla.

Ella fue durante muchos años responsable de Frater Granada, mujer comprometida y luchadora, entre sus pasiones estaba la lectura y la escritura.

Una de las personas que colaboraba en los especiales de las fiestas de IDEAL que durante muchos años se han publicado, era Ana Guerrero Palacios. De ella hemos transcrito varios textos en esta gacetilla. También fue la protagonista de nuestro blog el día en que falleció. Releyendo alguno de sus escritos, me parece oportuno traer de nuevo a esta página, parte de sus epístolas.

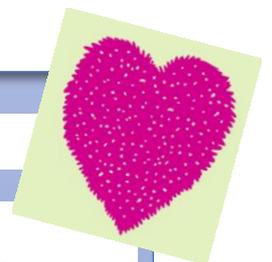
**En sus consejos para disfrutar de la vida, Ana nos proponía:**

"Sé tú mismo, sin avergonzarte jamás de tus debilidades, ni de tus limitaciones, ni de tu origen, ni de tus capacidades. Sé transparente, compartiendo con los demás tu yo profundo, tu rostro interior, tu vida genuina. Transparentar es ser lo más plenamente posible uno mismo ante la mirada del otro, sin máscaras ni arreglos. Serás hombre o mujer perfecto, si te manifiestas a los demás tal como eres; si expresas claramente tus opiniones; si reconoces valientemente tus fallos y errores; si te lanzas decididamente a mejorar el mundo; si eres fiel a tus convicciones; si afirmas con decisión tus valores; si vives consciente de tus posibilidades; si sabes conseguir lo que te propones; si crees, esperas y trabajas en este sentido, es un paso muy importante para disfrutar y ser feliz en la vida".

## La señal del amor

Y salió el amor, a recorrer nuestros caminos,  
a visitar ciudades, a mezclarse entre la gente.  
Un extraño viento lo llevaba y lo traía, y con él  
iba su voz, su alegría y su mensaje:  
¡Hagamos del amor nuestra señal!

¡Dichosos aquellos que **renuevan** el amor gastado!  
¡Dichosos aquellos que **curan** el amor herido!  
¡Dichosos aquellos que **encienden** el amor apagado!  
¡Dichosos aquellos que **levantan** el amor caído!  
¡Dichosos aquellos que **perdonan** el amor equivocado!  
¡Dichosos aquellos que **enderezan** el amor torcido!  
¡Dichosos aquellos que **liberan** el amor atado!  
¡Dichosos aquellos que **entregan** el amor recibido!  
¡Dichosos aquellos que **resucitan** el amor muerto!



**Enero – Febrero 2018**

## “GRANDES ESPERANZAS”

Así titulaba Dickens una de sus obras, literatura del XIX, en un espacio temporal de grandes dificultades sociales, y que parecen, lo son, recurrentes.

La acción se sitúa en un gran salón preparado para el banquete de una boda que nunca llegó a celebrarse. Los protagonistas vivieron bajo el influjo de una personalidad oscura, atada a un pasado lastrado por una decepción amorosa. Ese lastre pesa sobre todos los que rodean a la frustrada novia, quedando telarañas en la casa, telarañas en el alma, telarañas en la vida.

Las grandes esperanzas hay que renovarlas siempre, y el comienzo de otro ciclo, después de Adviento nos puede brindar muchas oportunidades, porque sin esperanzas, grandes, pequeñas, medianas, no se puede avanzar. La cuestión es ¿en qué ponemos nuestras esperanzas, expectativas, deseos, anhelos?



En FRATER tenemos resuelta la tesis, tenemos el Evangelio, tenemos las tareas de avivar, animar la vida de FRATER como organización, motivados por crecer en comunidad evangélica, obligados a defender los derechos de las personas con discapacidad, definir nuestra identidad, clarificar nuestro cometido en la Iglesia, difundir el Movimiento...

Tenemos que ver claro, dejarnos transformar, mirar hacia fuera, trabajar desde dentro, escuchar atentamente los signos de este tiempo, que los gritos de esperanza siguen sonando y no podemos dejar de oírlos, so pena de vivir en la tiniebla de un salón, cómodos, pero sólo para nosotros mismos, y el Evangelio envía. Jesús lo dice “poneos en camino”, no cabe cerrarse.

Alimentemos la esperanza, no dejemos escapar las oportunidades para seguir en camino, porque tarea hay, tanto en lo personal como grupal, tanto en lo particular como en lo público, tanto en la sociedad como en la Iglesia.

Estamos motivados, pues así es preciso para continuar y este nuevo tiempo lo requiere, y con capacidad puesto que contamos con ella aún con dificultades. Por ello es posible proseguir alimentando desde el Espíritu grandes esperanzas para nosotros, para los demás, ligeros de equipaje, libres de ataduras (nuestras telarañas), apoyados en los demás fraternos. Olvidados de nuestras rémoras y condicionantes, caminemos con ESPERANZA.

*El Equipo General*

## EL EQUIPO GENERAL DE FRATER EN ACCIÓN

Desde la última Carta de Amigos, el Equipo General sigue realizando su importante **tarea de cohesión social de Frater**, visitando a las distintas fraternidades.

El 25 de noviembre pasado asistió a la asamblea extraordinaria de Frater Málaga en la que se elegía nuevo Equipo Diocesano. Quedó pendiente ese día una reforma de estatutos que se aprobaron en una nueva Asamblea el 10 de febrero. Las personas elegidas para el equipo han sido Genoveva Díaz, responsable; Salvador Jurado, consiliario; Toñi Colomo, secretaria; Francisco Torres, tesorero; Juana Luque, formación; Loli García, misionera difusión y Rosa M<sup>a</sup> González, función social.



Durante la Navidad el Equipo General se quedó en casa y acudió a la convivencia de Frater Albacete en la parroquia de Santo Domingo. Bajo el lema “Un corazón solo late si está completo” pasaron en día compartiendo latidos de alegría y tristeza de otra persona de Frater que hubiera recibido un trozo de corazón complementario al que cada participante tenía. Previamente también estuvo en casa en la Misión

diocesana de Albacete a mediados de noviembre.

En enero participó en la asamblea de zona de las Comunidades de Valencia y Murcia en Liria (Valencia). El objetivo era la renovación del Equipo de Zona aunque, finalmente, la asamblea optó por renovar su mandato durante otros dos años.



Al mismo tiempo el Equipo General desarrolla su **función de representación** al asistir a reuniones y encuentros en las plataformas y redes a las que pertenece Frater España.

El pasado 3 de noviembre Frater estuvo presente en la reunión del Consejo General de la Acción Católica en Madrid, donde se preparó la reunión que los Movimientos de Acción Católica Especializados (FRATER, HOAC, JEC, JOC, MRC, PX) mantuvieron con los obispos de la Comisión Episcopal de Apostolado Seglar (CEAS), los días 12 y 13 de noviembre de 2017. Durante esos días cada Movimiento presentó a los obispos su trabajo de reflexión sobre el ser Acción Católica. Las valoraciones de dichas presentaciones se compartieron en La última reunión del Consejo General AC, celebrado el 3 de febrero en Madrid.



El Equipo General tampoco ha desaprovechado las ocasiones para estar presente cada vez que un Movimiento de Acción Católica ha invitado a Frater. Así hubo presencia en el 48º Consejo General de la Juventud Obrera Católica (JOC) en Las Palmas, del 6 al 8 de diciembre de 2017, gracias a la colaboración de cuatro personas de Frater Las Palmas (Liliana López, Loli González, Margarita Déniz y Mariana Benítez).

Asimismo colaboró en el Encuentro por Etapas de la Juventud Estudiante Católica (JEC) en Alcalá de Henares, el día 17 de febrero. Se encontró con el grupo de graduados, durante la exposición del teólogo Juan Martín Velasco sobre multiplicidad de religiones y diálogo interreligioso.



A finales de noviembre tuvo lugar el encuentro con el obispo de Albacete, D. Ciriaco Benavente Mateos, en la ciudad de Albacete ya que el Equipo General lo estaba esperando desde que fue elegido en junio de 2017. Pasado el verano, la feria de Albacete y la Comisión General de Frater España, llegó el momento.

Estos cuatro meses también han permitido la **presencia y presentación de las actividades de Frater en medios de comunicación social.**

A finales de noviembre, aprovechando la disponibilidad que ofrece siempre la Delegación de medios de comunicación

social de la diócesis de Albacete, el Equipo General de FRATER ESPAÑA, realizamos una entrevista para dar a conocer el trabajo que desempeñamos.



El martes, 5 de diciembre de 2017, tenía lugar la visita a la ciudad de Hellín, donde se realizó una entrevista en el monumental templo de la Iglesia de la Asunción a través de Televisión Hellín. Se resaltó la identidad de Frater a la vez que se contactó con los sacerdotes

locales y se presentó el movimiento para que en el futuro se pudiera iniciar un equipo de formación y vida en esta comarca.

Como era una fecha muy próxima al Día Internacional de las Personas con Discapacidad la entrevista sirvió para difundir públicamente el comunicado realizado, que llevaba por título “La indignación no es suficiente: exijamos el cumplimiento de la ley”, que denuncia la falta de cumplimiento de la accesibilidad propuesta por el Real Decreto Legislativo 1/2013.



### Cambios de Equipos diocesanos recibidos en el Equipo General

- ⇒ Reunidos en asamblea extraordinaria en la parroquia de San Francisco Javier, el día 11 de noviembre de 2017, los miembros de **Frater Pamplona** eligen a las siguientes personas, que aceptan el servicio: Celia Angulo, presidenta; M<sup>a</sup> Ascensión Labarta, vicepresidenta; Luis Santos, secretario; M<sup>a</sup> Jesús Almándoiz y Encarnación Gómez, vocales.
- ⇒ Reunidos en asamblea extraordinaria en la mañana del 19 de noviembre de 2017, los miembros de **Frater Castelló** eligieron al nuevo Equipo Diocesano. Está formado por Miguel Ángel Sánchez, presidente; Manuel Martín, consiliario; además de Ana María Pons, misionera difusión; José Vicente Gregori, secretaría y organización; Santos Cuadros, en la función social y Joan Manuel Arnau, responsable de formación.
- ⇒ El día 13 de diciembre, D. Adolfo González Montes, obispo de la diócesis de Almería, firmó el nombramiento de D. Juan José Martín Campos como consiliario de **Frater Almería**. El día 28 de enero se ha celebrado en la parroquia de San José Obrero de esta ciudad una Eucaristía de acción de gracias.



# Diversidad, salud y estandarización

El ser humano es diferente, diverso por naturaleza y este mismo rasgo constituye su mayor riqueza. Siendo esto así cabe preguntarse por qué la sociedad en su conjunto tiende a generalizar tanto, a estandarizar tanto.

Concretizando en esta ocasión en el ámbito de la sanidad y las personas con diversidad funcional (discapacidad) hemos constatado que esa estandarización de técnicas, tratamientos, pruebas diagnósticas, protocolos, equipamiento, accesibilidad universal de los edificios sanitarios, etc., puede revertir y revierte en la efectividad y buen resultado que a su vez revierte en la salud del colectivo de personas aludido.

Yendo más al grano aún, vamos a enumerar algunos ejemplos de casos reales en los que se evidencia lo perjudicial y peligroso de generalizar en estos campos:

Una persona con parálisis cerebral que, para un preoperatorio necesita, entre otras pruebas diagnósticas, una placa de tórax lateral que para ser realizada necesita que dicha persona no estándar, se ponga en una postura en la que no puede ponerse. Resultado: esa paciente irá a quirófano para una intervención seria sin esa prueba diagnóstica. Otra persona con secuelas fuertes de polio (que afectan a sus extremidades superiores e inferiores y escoliosis severa) aquejada de desprendimiento de retina, que fue intervenida de forma ambulatoria (según protocolo) en una camilla estándar que le provocaba fuertes dolores posturales. A esta persona con las extremidades inferiores y superiores afectadas la enviaron a casa indicándole que hiciera reposo absoluto y ningún tipo de esfuerzo.

En general las mujeres con diversidad funcional (discapacidad) física y/o motórica que acuden a las consultas de ginecología, se encuentran con aparatos como el potro inaccesible o el mamógrafo, con el que se ven en serios apuros para que la mamografía se pueda hacer, o simplemente no pueda llevarse a cabo.

La accesibilidad universal en los hospitales, centros de salud, etc., es poco tenida en cuenta. Los baños públicos adaptados para personas con movilidad reducida son muy contados, mientras en las habitaciones de los hospitales hay uno por planta, en el mejor de los casos. Además, yendo esto en detrimento de los pacientes en general que se beneficiarían de dicha accesibilidad en ese momento bajo de su salud.

Apuntar que el número de personas con diversidad funcional (discapacidad) en España es de 3.847.900 lo que supone un 8,5% de la población, si a esto añadimos que el número de personas de 65 o más años es de 8.442.887 lo que supone el 18,2% de la población, lo que en total supone el 26,87% de los/as ciudadanos/as de este país. Como se puede apreciar no estamos hablando de dos o tres personas.

En todo lo expuesto hay honrosas excepciones, mentes abiertas y profesionales y equipos con buena disposición y voluntad, injusto sería no mencionarlo.

Trini Recio

**Bullying Gubernamental**



## CARTA DE JESÚS A SUS AMIGOS

Queridos amigos:

Esta carta fraterna hace la número sesenta de las que os llevo escritas desde Diciembre de 1997, (21 años ya) y, como en otra ocasión, que me encontré un precioso cuento de Navidad, y me gustó tanto, que me pareció que nada mejor podía deciros para felicitaros entonces, hoy vuelvo a hacer lo mismo, porque pensando qué escribiros, encontré esta carta que os voy a transcribir. No recuerdo de donde la cogí, si de mi Colegio, o de los grupos juveniles de la Iglesia de San Francisco, ni quien escribió tan bella ficción, que pone en labios de JESUS este mensaje precioso, pero que, como si EL la escribiera para cada uno de nosotros, recibidla con ilusión y cariño, e, igual que hacemos con las cartas que nos llegan al fondo del corazón, las releemos muchas veces, volved a leerla, que, seguro, os hará bien.

El tema de fondo no es nuevo. Sobre él os escribí en dos ocasiones anteriores, pero ahora no son palabras mías, sino que fingen ser del mismo Jesús. Espero que os guste. Dice así:

“Querido amigo:

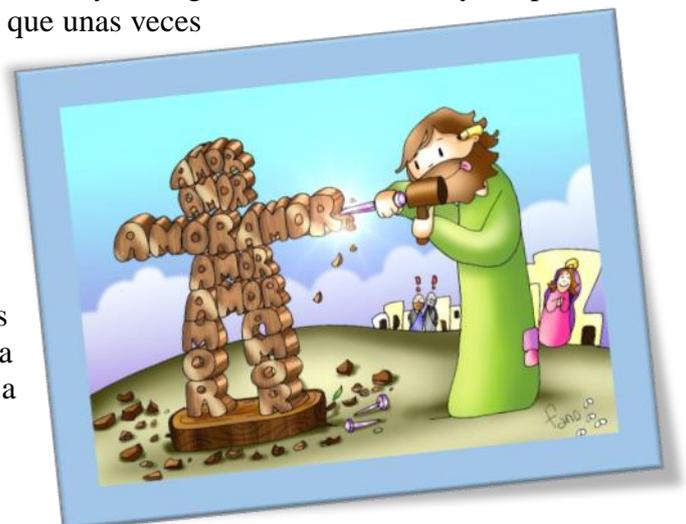
Como bien sabes, amigo mío, yo pedía muy pocas cosas en mi vida. Pedí una posada antes de nacer, pensando sobre todo en mi madre. Pedí a Zaqueo que me alojara en su casa, y a otro buen amigo el salón para celebrar la Pascua. Pedí un par de veces agua para beber. ¡Ah! , y también pedí un burrito para hacer mi entrada triunfal en Jerusalén, y así no dejaba mal al profeta Zacarías.

No me interesaban las cosas. Me interesaba, sobre todo, la amistad. No me cansaba de pedir amigos: amigos que me siguieran, que se unieran a mi causa, que estuvieran conmigo, que continuaran mi tarea.

Mi tarea de hoy va en la misma línea. No os voy a pedir ayuda material, aunque también la necesito para mis pobres. Tampoco os voy a pedir que dejéis a vuestras familias y vuestros estudios, aunque a alguno se lo seguiré pidiendo. Mi petición va dirigida a todos y está al alcance de todos.

Mirad, tengo unas ganas tremendas de seguir haciendo el bien, pues veo a tanta gente triste y necesitada. Me muero de pena al ver que muchos niños no sonríen y mueren prematuramente. No puedo soportar la imagen del joven que camina a la deriva, que quema su vida con cualquier tipo de droga y se hunde en el infierno del vacío y la desesperación. Me entristece la estampa del viejo, al que nadie quiere y parece estorbar en todas partes. Cada matrimonio que se rompe es una cuchillada a mi corazón. No digamos otros tipos de violencia y de guerra. Me rebela el que unos se aprovechen de los otros, que siga habiendo personas y pueblos sin libertad y sin dignidad. En fin, no voy a repetir aquí lo que sabéis vosotros. Lo que sí quiero deciros es que unas veces me dan ganas de llorar y otras de coger el látigo.

Y lo que os pido, es que me prestes **tus manos** para que con ellas yo pueda seguir curando, bendiciendo y acariciando. Te pido que me prestes **tus pies** para que pueda seguir acudiendo a las llamadas de tantos desvalidos, y para correr detrás de los que se descarrían. Te pido **tus labios** para besar a tantos niños y a tantos hambrientos de amor. Te pido **tu lengua** para seguir dando buenas noticias a los pobres y denunciar a





los hipócritas y opresores. Te pido **tus ojos** para mirar con ternura y cariño a toda la gente. Te pido **tu rostro** para sonreír a pesar de todo, para iluminar todas las situaciones con mirada de gracia, de paz, de alegría. Estáis tan nerviosos y preocupados que lo llenáis todo de angustia. Te pido, en fin, **tu corazón** para que yo pueda seguir amando a mi manera.

Si me los prestas, no hace falta que te desprendas de ellos. Es muy sencillo: utilízalos tú como si fuesen míos, como si ahora te los prestara yo. Haz tú con ellos lo que estoy deseando hacer yo. Sonríe, pues, aunque no tengas ganas de hacerlo, pero sabiendo que yo lo quiero. Comparte, aunque te cueste, y piensa que yo lo haría.

Te infundiré mi Espíritu para que yo pueda actuar desde ti. Te enseñaré el modo y la manera, te daré la fuerza y la capacidad. Yo me prolongaré en ti. Tú serás mi instrumento. Tú y yo seremos, te lo aseguro, un Dios para el hermano. Te lo pido por el amor del Padre, por el dolor de los inocentes, por todo lo que más quieras.

En espera de tu respuesta positiva, te mando un beso de amistad.

**JESÚS”**

---

Pronto será la PASCUA y celebraremos lo más grande de nuestra fe: que Jesús ha muerto y Dios lo ha resucitado para nuestra salvación.

Que la alegría de una Fiesta tan grande os llene el corazón. ¡FELIZ PASCUA. VERDADERAMENTE CRISTO HA RESUCITADO, ALLELUIA!

Recibid un afectuoso saludo de vuestro amigo

JUAN DE DIOS

**SI HACEMOS EL BIEN POR INTERES SEREMOS ASTUTOS PERO  
NUNCA BUENOS**

**CICERON**

**NUNCA GUARDES TUS SENTIMIENTOS, AUNQUE SEA EL ULTIMO  
MOMENTO EXPRESALO PUES TU CORAZON TE LO AGRDECERA Y TU  
ALMA ESTARA EN CALMA.**

**ARTURO HERNANDEZ**

Aportado por Silvia Rodríguez



**Quiero compartir con vosotros un poema que compuse en la orilla del río Níger, al atardecer, cuando el sol ya se ocultaba.**

## DESDE NÍGER

Federico, el río Níger cabalgaría tus venas andaluzas espoleando sin tregua la alegría en una jaca joven, blanca, sin bridas, sin espuelas, desnuda como el aire, veloz como el viento, sin más rumbo que el marcado por un corazón que late sin fronteras.

Al otro lado del Estrecho un surtidor de versos, todos del veintisiete, te nombraría no ya poeta en Nueva York que siente el desgarrar de dos palomas ciegas con las alas rotas en la bolsa de Wall Street; te nombraría embajador de una nueva era, donde no habría más arma que cientos de poemas cargados de futuro.

El río Níger llevaría tu infancia a la amplia Vega granadina, a Fuente Vaqueros, repleto de aquellos chopos con nombres de enamorados escritos en sus cortezas desafiando el tedioso aire provinciano de los enlaces ya concertados por una clase rancia, de ventanas cerradas y corazones estrechos.

Federico, soñaste un mundo justo cuando te llevaban al patíbulo pero aún, pasadas tantas primaveras, no lo tenemos; Pusiste nombre a todos los proscritos, te conjuraste con la luna gitana, con el cante jondo, con la guitarra, con el piano,

con el teatro, con las letras, con la sangre alzada de una cultura que nadie domeña, que nunca se resigna, con el duende imposible de la Alhambra herida, con el grito afilado de una navaja en una noche aciaga, que no deja de acercarte a los latidos convulsos del continente africano.

A pesar de todo, la tierra nigerina goza la vida porque tal vez la vida sea lo único que tiene, lo máspreciado: nada ni nadie podrá quitársela, por más fronteras que se blinden, por más alambradas que se eleven, por más tratados que mientan.

Federico, ya venciste uno a uno los disparos asesinos. Tus versos fueron, son, serán el legado inagotable del que todos bebemos, y en las aguas serenas de este río que ahora contemplo no sólo navegan los barcos reman también los suspiros.

Paco Bautista, Niamey a 31 de septiembre de 2016.



# POESÍAS

## DETENERSE

Detenerse cuando el cuerpo  
te dirige hacia el teléfono.  
"¡Ya no está!"  
"No puedo hablarle..."

Y pensar: "¿Y por qué no?"  
Madre, hermano, amigo, hijo...  
"¡Si no sé dejar de amarte!"

O dejar en un estante  
una compra que "ya no",  
un pastel para diabéticos,  
un libro en la librería...

Y, a la vez  
y para siempre,

...  
la inmensísima presencia  
del ausente.

Amparo Verdejo



## POEMA DE ALZHEIMER

No me pidas que me recuerde  
No trates de hacerme comprender  
Déjame descansar  
Hazme saber que estás conmigo  
Abraza mi cuello y toma mi mano  
Estoy triste, enfermo y perdido  
Todo lo que se,  
Es que te necesito  
No pierdas paciencia conmigo  
No jures, no grites, no llores  
No puedo hacer nada con lo que me ocurre  
Aun si trato de ser diferente,  
No lo logro  
Recuerda que te necesito  
Que lo mejor de mí ya partió  
No me abandones, quédate a mi lado  
Ámame, hasta el fin de mi vida

## COMO GORRIONCILLOS

La vida va muy deprisa. Se nos desboca el corazón de noticia en noticia, a caballo entre muertes, asesinatos, leyes, premios, de aquí y de allá... desde el pueblo de al lado al lugar más remoto y ajeno del planeta.

Llenos de acontecimientos que a veces nos hacen reír y otras tantas nos hacen llorar, hacemos propios los sentimientos de otros, con más conocimiento del resto del mundo como nunca antes fue posible en la historia de la tierra.

Parece, la vida, ir muy deprisa. A no ser que seamos como los lirios del campo, como los gorrioncillos saltarines que viven su día a día sin desconfiar de que el sol saldrá mañana.

Quiero la paz. Quiero a mi prójimo. Quiero que el prójimo de mi prójimo quiera la paz también.

Picoteando las miguitas de la buena voluntad, volaremos armoniosos.  
Así sea.

Amparo Verdejo



## DATOS OFICIALES DE ATENCIÓN A LA DEPENDENCIA. DICIEMBRE 2017

---

Acaban de hacerse públicos los datos oficiales del Sistema de Atención a la Dependencia al finalizar 2017 (diciembre). Con esa información, y a la espera del análisis detallado que ofrecerá en breve el Observatorio de la Dependencia, cabe destacar:

**Una de cada cuatro personas dependientes terminaron el año en el “limbo de la dependencia”**

- 1.264.951 personas tienen reconocida su situación de dependencia (2,7% de la población). De ellas 954.831 están siendo atendidas en el Sistema, mientras que 310.120 (25%) están en lista de espera.

2017 confirma una recuperación del Sistema de Atención a la Dependencia que se inició en 2015, al calor de la sensibilidad de los nuevos Gobiernos Autonómicos y por la incorporación de los Dependientes Moderados (julio de 2015). Pero a pesar del incremento en 89.267 beneficiarios del Sistema en 2017 (+10,3%) se confirma la tendencia hacia un sistema de atenciones Low cost. Atenciones mediocres que no suponen auténtico apoyo a las personas, que no generan suficientes retornos y que no son fuente de empleo.

De todas las personas con dependencia reconocida, dos tercios son mujeres y un tercio son hombres. Más del 70% de los dependientes reconocidos tiene más de 65 años y los mayores de 80 superan ampliamente el 50%.

- Durante 2017, el saldo de la lista de espera se redujo en 38.189 personas. A ese ritmo se necesitarían más de ocho años solo para atender a la actual acumulación de la lista de espera.

Resulta especialmente preocupante que casi el 40% de las personas desatendidas son dependientes con Grado II o III (Dependientes Severos y Grandes Dependientes); en total 120.368 personas. Los datos oficiales contenidos en los últimos informes, reconocían que en 2016 se habían producido más de 40.000 fallecimientos de personas que, siendo dependientes con derecho a atención, no habían llegado a beneficiarse de las prestaciones y servicios oportunos. El propio Ministerio reconoce en sus informes que, en 2017, una de cada cuatro de las personas con derecho a prestación que han causado baja (la inmensa mayoría por fallecimiento), no se encontraban recibiendo su correspondiente prestación.

- Las Comunidades que más han incrementado porcentualmente el número de beneficiarios en el último año, han sido Navarra (25,9%), Castilla La Mancha (24,5%), Aragón (21,8%) y la Comunidad Valenciana (19,3%). Sólo una Comunidad: La Rioja, decreció en número de atendidos (-2,3%).

- La situación de Cataluña es especialmente preocupante con la mayor tasa de lista de espera (37,1%). Al actual ritmo, Cataluña precisaría de más de once años para absorber la lista de espera.

- La aportación de la recortada financiación finalista de la Administración General del Estado para las comunidades autónomas apenas supone el 17% del total, mientras que las CC.AA. aportan el 63% y los propios usuarios el 20% restante.

El Gobierno de España incumple una la Ley de Dependencia, amparada en el artículo 149.1.1ª. de la Constitución Española, ya que debe garantizar financiación suficiente para el ejercicio de los derechos con independencia de la comunidad de residencia. Es necesario que se adopte alguna decisión sobre el futuro del sistema, y hasta entonces, abordar las URGENTES necesidades financieras para la atención plena (cobertura total ya demorada dos años con más de 300.000 personas en espera) por la vía del incremento sustancial de las cuantías del Nivel Mínimo Garantizado. Ese nivel mínimo de financiación del Estado en el que descansa la “garantía del derecho subjetivo” de las personas en situación de dependencia.



José Manuel Ramírez Navarro. Presidente de la Asociación de Directoras y Gerentes de Servicios Sociales. E-mail: [directoressociales@hotmail.com](mailto:directoressociales@hotmail.com)



Si eres una mujer con discapacidad que vive en Andalucía, desde CERMI Andalucía queremos invitarte a participar en nuestro grupo de facebook privado, para mujeres con discapacidad de Andalucía. Se llama Nuestro Espacio, Nuestras Voces. Hemos creado este grupo para contar con un espacio donde intercambiar experiencias, identificar demandas y reivindicaciones y realizar propuestas que nuestra entidad pueda recoger para promover políticas públicas dirigidas a las mujeres con discapacidad de Andalucía. Solo tienes que seguir 2 pasos:

1. Rellenar y firmar una declaración jurada (que adjuntamos) indicando que eres una mujer con discapacidad, mayor de edad y que vive en Andalucía. Nos la debes enviar a [avales@ilunion.com](mailto:avales@ilunion.com) o a [cermi.andalucia2@gmail.com](mailto:cermi.andalucia2@gmail.com)
2. Después, busca la página de CERMI Andalucía en facebook y solicita entrar al grupo.

[https://www.facebook.com/pg/CermiAndalucia/groups/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/CermiAndalucia/groups/?ref=page_internal)

**¡Anímate y participa,**

**Porque tu voz y tu experiencia son imprescindibles!**

***Nuestro espacio, nuestras voces, es una actividad subvencionada por la Consejería de Igualdad y Política Social de la Junta de Andalucía con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.***

# Entretanimientos

¿Sabías que?

Las abejas necesitan visitar dos millones de flores y viajar unos 80.000 kilómetros, que es lo mismo que darle la vuelta al mundo dos veces, para recolectar dos kilos de miel.



¿Cuál es el PÁJARO más adinerado?

El Pe-Riquito



Hoy desperté...  
me levanté de la cama...  
levanté los brazos,  
moví las rodillas,  
giré el cuello,  
y todo  
hizo  
"CRACK!!"

**CONCLUSIÓN:**

"No estoy vieja...  
Estoy Crujiente!!"

—¿Dónde andas?

—3 Palabras: Sol, arena y cervezas.

—¡¿Andas en la playa?!

—¡NOOO! Estoy en la obra, soy albañil.



Encuentra las 8 diferencias que hay entre estos dos simpáticos osos.

SOPA DE LETRAS:

L	E	C	H	E	D	S	A	Q	W	X	F	C	V	U	P
O	P	L	I	M	U	Z	X	A	X	Q	W	B	F	Y	I
C	A	F	E	F	A	Q	A	C	B	N	K	O	U	W	S
A	P	M	P	M	B	R	P	I	C	O	L	A	F	D	E
L	F	N	P	A	Z	E	T	P	A	Q	B	L	P	S	N
I	G	I	T	K	M	P	Z	A	N	W	L	U	B	W	U
M	P	Z	B	I	L	J	P	T	V	A	Z	X	V	B	U
O	C	B	A	T	I	D	O	W	P	N	B	W	N	R	O
N	V	L	G	S	X	A	C	G	N	P	S	M	Y	W	M
A	Y	W	U	L	O	L	B	X	Z	S	Y	R	P	J	N
D	H	W	A	L	Q	F	N	B	S	E	G	H	J	K	L
A	Z	S	P	B	H	N	A	R	A	N	J	A	D	A	L
M	V	A	I	O	T	Z	J	Y	V	A	R	P	K	U	Y
H	O	R	C	H	A	T	A	G	T	Q	A	Z	J	K	C
B	F	P	X	Y	U	O	C	S	E	W	G	S	F	P	C
S	U	Q	V	W	A	N	N	J	L	E	R	Z	U	M	O

- leche
- zumo
- limonada
- naranjada
- cola
- batido
- agua
- te
- café
- horchata

¿SABÍAS QUE?



Comer chocolate mientras estudias le ayudará a tu cerebro a retener la información fácilmente.



# CREMA DE NARANJA CON CANELA

## Ingredientes:

- 5 naranjas
- 4 yemas de huevo
- 150 gr. de azúcar moreno
- 100 gr. de harina fina de maíz
- ½ l. de leche
- 1 chupito de Cointreau
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 palo de canela y canela en polvo.



## Elaboración:

Ponemos la leche a calentar con la mitad del azúcar, el palo de canela y la cáscara de una naranja.

Mientras hierve, batimos las yemas con el resto del azúcar, la harina, el zumo de 4 naranjas, el licor y una pizca de canela en polvo.

Cuando la leche esté hirviendo, vertemos unas cucharadas en la mezcla de los huevos y luego lo añadimos todo a la leche. Sin dejar de remover, dejamos la mezcla al fuego durante cinco minutos, hasta que espese.

Retiramos del fuego, vertemos sobre los moldes elegidos y decoramos con la naranja que nos quedaba cortada en trocitos y un poco de canela en polvo.

Dejamos que se enfríe antes de servir.

## Trucos y Consejos

Retira el palo de canela y la cáscara de naranja de la leche antes de incorporar la mezcla de los huevos, para que no queden restos en la crema.

<b>Limón</b>  Astingente y antiséptico frescura emocional Limpieza energética	<b>Manzanilla</b>  Inflamación y congestión Regula la menstruación Suavizante emocional
<b>Naranja</b>  Angustia, depresión Insomnio	<b>Romero</b>  Protección y orientación mental, tónico hepático y depurador
<b>Melisa</b>  Tónico General, suavizante cardíaco, filtro emocional Regula la menstruación	<b>Menta</b>  Antiséptico, regulador digestivo y respiratorio Brinda claridad mental
<b>Tomillo</b>  Refuerza la defensas, purificador de la sangre, antiséptico y anticongestivo	<b>Ylang Ylang</b>  Suavizante, desata los nudos de tensión y ansiedad retenida Reduce presión arterial.

Si tienes una mancha de Quítala con

Sangre	→	Agua Oxigenada
Vino Tinto	→	Vino Blanco
Sudor	→	Limón
Grasa	→	Quitagrasa de Cocina
Tinta	→	Leche
Café	→	Agua con gas o Vinagre
Perfume	→	2 parte agua 1 bicarbonato
Césped	→	Vinagre
Pintalabios	→	Laca para el pelo
Aceite	→	Tiza
Maquillaje	→	Crema de Afeitar

**Tu Colada Perfecta**

# Dieta de la Felicidad

## Alimentos

### Permitidos ✓

- Besos
- Risas y Abrazos
- Buena Actitud
- Equivocaciones
- Autoaceptación
- Ser uno mismo
- Intentarlo todo
- Tomar Riesgos

### Prohibidos ☹

- Juzgar
- Ser perfecto
- Malas caras
- Apariencias
- Conformarte
- Comparaciones
- Gente negativa
- Quejarte