

# FRATER GRANADA

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD



DICIEMBRE 2018 - N° 46



## Sumario

Portada  
Editorial  
Información Equipo Diocesano  
XXVII Premio Provincial Frater  
Mensajes del Padre François  
Bullying  
Entrevista  
Carta de Amigos  
Manifiesto Frater Día Intl. de  
Personas con Discapacidad  
¿Por qué Muerte Digna antes  
que Vida Digna?  
Cartas Fraternas  
Con el Corazón a la  
Intemperie  
La Rana Sorda  
Poesías  
Notas de Prensa  
Pasatiempos  
Receta cocina  
Contraportada



## EDITORIAL



Se encienden las primeras luces, se escucha el primer villancico (campanas sobre campanas...) los comercios llenan sus vitrinas de coloridos artículos, las comidas y las compras se suceden en una vorágine de idas y venidas...

Todos estos detalles te anuncian que ha comenzado la función navideña y tú atrapado/a en ella empiezas a participar de la actuación. En esta función hay también que prepararse para sacar todo nuestro buenismo dormido durante el resto del año...

Cabría preguntarse: ¿Es esta la Navidad que queremos vivir o es la que nos ha impuesto esta sociedad de consumo? Porque entonces en este escenario, no podrán participar nada más que aquellos, a los que su bolsillo se lo permita...

Sin embargo, hay otra Navidad posible.

La del compartir lo poco o lo mucho que se tenga con nuestras/os hermanas/os más necesitados, por muy diferentes que sean de nosotras/os.

En nuestro entendimiento y en nuestro corazón de seguidores de Jesús de Nazaret debe estar la disposición de acogida, el amor fraternal... y, también, en esta época de redes sociales en las cuales se difunden mensajes de odio y mentiras que lo incitan, saber distinguir esas mentiras y que el amor, la acogida y la solidaridad hacia nuestra/o prójimo/a, venga de donde venga (ya sea del bloque de al lado, de África o de cualquier otro lugar del planeta) sea el camino de esperanza para vivir la verdadera Navidad.

Porque otra Navidad SI ES POSIBLE si lo queremos.

**Feliz Navidad y Venturoso Año Nuevo**



### **Realización:**

M<sup>a</sup> José Rodríguez Millán

### **Montaje:**

José Manuel Zambrano Sosa  
M<sup>a</sup> José Rodríguez Millán

### **Colaboraciones:**

Juan de Dios Peinado  
Manuel Velázquez  
Trini Recio  
Amparo Verdejo  
Miguel Ángel Nieto Lucena  
Silvia Rodríguez Rueda  
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/>



Síguenos  
en facebook

**Frater Granada**



# Información Equipo Diocesano

Queridos hermanos/as, desde el Equipo os queremos informar de la asistencia y presencia de Frater, durante esta año 2018, a las actividades organizadas, tanto por la Administración como por otras entidades.

## 1.- Así pues, hemos asistido a las siguientes asambleas:

A la **Asamblea Ordinaria y Extraordinaria de la Plataforma de Voluntariado de Granada**, celebrada el día 20 de febrero, en la sede de Cruz Roja de Granada.

El 7 de junio y el 12 de noviembre, acudimos a la **Asamblea General del Consejo Municipal de Personas con Discapacidad**, celebradas en el salón de actos del Colegio de Aparejadores de Granada

A la **Junta Rectora** organizada por **Fegradi**, los días 20 de marzo y 13 de noviembre, en la sede social de Fegradi. Igualmente, fuimos, el 12 de junio, a la **Asamblea General Ordinaria de Fegradi**, en su sede.

A la **Asamblea Ordinaria de Frater Granada**, celebrada el día 26 de junio en nuestra sede.

A la **Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria**, de la **Federación Andaluza de Asociaciones Frater**, celebrada en el Seminario de Málaga, los días 16, 17 y 18 de noviembre.

## 2.- Igualmente, estuvimos presentes en las diferentes Jornadas, Cursos y Encuentros, como:

**Encuentro de Mujeres** en la Herradura (Granada), los días 23, 24 y 25 de febrero, organizado por la **Federación de Mujeres María Lejárraga**. También, estuvimos, organizado por la misma Federación al acto de Hermanamiento que celebra todos los años, y que tuvo lugar en Fuente Vaqueros, el día 4 de junio.

Hemos acudido al **Curso de elaboración del Plan de Calidad y Plan de Igualdad**, llevados a cabo en la sede de Fegradi.

Asimismo fuimos al **Congreso Nacional, sobre Superación y Motivación**, los días 11 y 12 de abril en el hotel Abades Nevada Palace, organizado por Fegradi.

Al **Foro “los retos de la Sanidad Pública en Andalucía”** celebrado en la Confederación Granadina de empresarios, el día 21 de febrero.

Al **Encuentro** con motivo del **25 aniversario de la Constitución del Consejo Municipal de la Mujer de Granada**, llevado a cabo en el Carmen de los Mártires el día 1 de octubre.

A la **Jornada “Ultra productividad, excelencia y alto rendimiento”** celebradas en el salón de actos de la Cámara de Comercio, el 29 de octubre.



### 3.- Asistencia a diferentes Premios:

Como organizadores, al **XXVI Premio Provincial a la Integración, Frater 2017**, celebrado en nuestra sede social el 26 de octubre.

Al **XIV Premio Ciencias de la Salud de Fundación Caja Rural de Granada**, celebrado en su auditorio, el día 8 de junio.

A los **Premios Dignidad, organizado por el Ayuntamiento de Granada**, el día 16 de febrero, en el Cuarto Real de Santo Domingo.

### Por último, decir, que hemos participado en otros actos como:

El **desayuno de Mujeres con Discapacidad**, el 30 de octubre en la sede de Fegradi. Y **También, al almuerzo en femenino** celebrado el 8 de marzo.

El **Día del Niñ@** en Fegradi, el 9 de Junio.

El **encuentro entre las entidades miembros de Fegradi y la Diputación de Granada**, celebrado en la sede de Fegradi, el día 10 de octubre.

La **Bienal Flamenca Once Andalucía**, el 18 de octubre en el Teatro Isabel la Católica.

La **presentación del Mapa de recursos sociales en Andalucía y de la App “servicios sociales Andalucía”**, el 25 de junio en el Salón de Actos de la Delegación del Gobierno.

Los **actos de Pastoral de la Salud**, durante todo el año.

La **Feria de Asociaciones** celebrada en la carrera de la virgen el pasado día 17 de mayo.

Todos los últimos martes de cada mes asistimos a la **Convivencia, celebración eucarística y formación** en nuestra sede.

Estas son algunas de las actividades a las que hemos asistido durante este año, algunos miembros del Equipo.

Para finalizar con esta información, queremos todos los miembros del Equipo, desearos una **Feliz Navidad, y un Próspero año, 2019 lleno de salud, éxito y felicidad**

Un saludo cariñoso a todos



## **XXVII PREMIO PROVINCIAL A LA INTEGRACIÓN, FRATER 2018**

En su vigésimo séptimo año consecutivo, la Asociación FRATER (Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de Granada), hace entrega de este premio en reconocimiento a aquellas personas e instituciones que a lo largo del curso 17/18 han destacado por su trabajo, a favor de la integración de los enfermos y personas con discapacidad.

En su última Asamblea celebrada el pasado 26 de junio de 2018, la Asociación FRATER decidió otorgar dicho premio:

✚ **A LA ASOCIACIÓN NEURO-AFEIC** (Asociación de Familiares y Enfermos de ICTUS): **en la modalidad Institucional. Se confirma la presencia de su presidenta Rosario Mesa Ayala.**

✚ **A DÑA. Mª ANGUSTIAS MARTÍNEZ DÍAZ** (Presidenta de PARKINSON GRANADA): **a nivel individual. Se confirma la presencia del premiado para recoger el premio.**

### **Y Reconocimiento de Méritos Especiales a:**

✚ **LA CONSEJERÍA DE FOMENTO Y VIVIENDA DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA EN GRANADA.:** **a nivel institucional. Se confirma la presencia del consejero Felipe López García para recoger el premio.**

✚ **D. AURELIO DE LA CHICA CAPP** (Director Territorial de Canal Sur Radio y Televisión en Granada): **en la modalidad Individual. Se confirma la presencia del premiado para recoger el premio.**

✚ **DÑA: ENCARNA TALAVERA MUÑOZ: A TÍTULO PÓSTUMO.**  
**Recogió el reconocimiento su hermano Alberto Talavera.**



El acto de Entrega de estos Premios tuvo lugar el día **25 octubre de de 2018** a las **18:00 horas** en la Sede Social de la Asociación, sita en C/ Verdiales, 13 – Bajo de Granada.

## A dicho acto asistieron las siguientes autoridades:

- ✚ **Sra. Dña. SANDRA GARCÍA MARTÍN**, Delegada de Gobierno de la Junta de Andalucía en Granada.
- ✚ **Sra. Dña. OLVIDO DE LA ROSA BAENA**, Diputada del Área de Bienestar Social de la Excma. Diputación Provincial de Granada
- ✚ **Sra. Dña. M<sup>a</sup> FRANCISCA MARTÍN RUBIO**. Coordinadora General de Derechos Sociales, Educación y Accesibilidad del Excmo. Ayuntamiento de Granada.
- ✚ **Sra. Dña. LEONOR GONZÁLEZ GUERRERO**. Presidenta de Frater Granada.

## Información Frater Andalucía

Durante los días 17 y 18 de noviembre se han celebrado en Málaga las Asambleas Ordinaria y Extraordinaria de Frater Andalucía. Han estado presentes las diócesis de Almería, Granada, Huelva y Málaga.

En primer lugar se celebró la Asamblea Ordinaria donde se destaca la ratificación de los estatutos de Frater Intercontinental así como la aprobación por unanimidad de pertenecer a Andalucía Inclusiva. Una vez terminada esta Asamblea, se pasó a celebrar Asamblea General Extraordinaria para elegir Responsable. Se presentó Antonio Martín Rodríguez de la diócesis de Almería como única candidatura. Después de votar favorablemente a Antonio, como Responsable de la Zona de Andalucía, él pasó a decirnos los nombres de las personas que quería que formasen parte de su equipo para que la Asamblea lo ratificase: en secretaria, Genoveva Díaz Rodrigo; como tesorero, Ramón López García; para animación de la fe, Juan José Martín Campos, en formación, Toñi Colomo Parro; para la función de misionera difusora, Trini Recio Ranea; en ocio y tiempo libre, Francisca Sánchez Padilla y, la función social, la llevará todo el Equipo.

Después de ratificar este Equipo por parte de la Asamblea, se pasó a trazar las líneas de trabajo para este primer año, en las que se destacan los contactos personales, siguiendo la línea de la última Comisión General. Esta ha sido una Asamblea en la que hay que celebrar el buen ambiente que se ha vivido.



Toñi Colomo  
Responsable de  
Formación



## MENSAJES DEL P. FRANÇOIS



### ***“Navidad fiesta de la acogida”***

En la Navidad de 1.957 el P. François envió a las Fraternidades este precioso mensaje, que hoy puede tener especial resonancia en nuestros oídos, refiriéndonos al tema de la emigración. Pero la acogida no es solo al extranjero, sino que entre nosotros hay muchos que también la necesitan. Este mensaje nos va a decir cómo.

“Los pastores llegan al pesebre. No eran esperados (...) María y José piensan que van a pasar la noche en la intimidad, y ciertamente, no se quejan de ello: la compañía del Niño Jesús les basta. Pero de repente se oye un ruido de pasos. ¿Quién se acerca? José se ha levantado y se acerca a la entrada. Son pastores que han sido avisados por ángeles. Quieren ver al pequeño Señor. José les acoge y los guía al pesebre. Evidentemente que Jesús no puede acogerlos, porque, como todos los recién nacidos, está durmiendo entre sus pañales, pero María y José sí que los acogen. ¡Y qué acogida!.. Los pastores son incorporados al instante a la familia del Salvador. Se sienten no como en visita, sino como en su casa (...) y a todos van diciendo a porfía: “id vosotros mismos”, se está como en la propia casa. (...) Un Niño nos ha nacido, un niño de nuestra familia, Nuestro Hermano.

¡El poder de la acogida! ¡El valor del primer contacto de una persona con otra! Muchas veces lo he experimentado. Salgo de una estación, sumergido en la multitud anónima y, bruscamente una mirada me ha sobrecogido, un semblante sonriente me ha cautivado, alguien ha venido a recibirme al final de mi viaje. Estoy cambiado, estoy feliz. Sufro en una cama de hospital y de repente se abre la puerta y unos ojos buscan de cama en cama y se paran al verme...el rostro se ilumina...es mi amigo. ¿Acaso esta riqueza de la acogida no podría generalizarse? ¿Dejar de limitarse a un estrecho círculo de amigos, y estallar ampliamente hacia todos? ¿Acaso, feliz como estoy de haber sido “el acogido”, no podría convertirme yo en “el acogedor”?

Así aparece la primera virtud de la acogida: su ESPONTANEIDAD. El jugador de fútbol está siempre esperando el balón. Yo también debo estar esperando al “otro” para que cada uno de mis hermanos sea el esperado, y no el tolerado, el importuno al que hay que aguantar. Esto supone una segunda cualidad de La acogida: EL OLVIDO DE SÍ MISMO. No hay dedicación instantánea al “otro” si yo sigo encerrado en mí mismo (...) Por supuesto, en estas actitudes no debe haber ni obsequiosidad ni adulación, sino solo SENCILLEZ.



Enfermos y minusválidos, ¿no es cierto que siempre hay en vosotros fuerzas disponibles para la acogida? Estamos en Navidad y Año Nuevo, el tiempo de una acogida parecida a la que recibieron los pastores en Belén. Así ampliaréis el Mensaje de nuestra Fraternidad, que quiere establecerse en todos.



# *Bullying Intimidación Escolar*

En realidad, ¿a qué es debida esta lacra? ¿A las malas ideas? ¿A no tener la mente ocupada con ideas prácticas y útiles?

Cuando se insulta o se falta a los más débiles, a los más desamparados; cuando se empuja por pasillos o escaleras; cuando se impone el criterio de los fuertes, de los privilegiados, y se avasalla a los demás por el uso de la fuerza y de la arrogancia, estamos dando el primer paso a la intolerancia, a la sinrazón y a la injusticia.

Todo ello empieza en la escuela. Nuestro segundo paso es el Instituto. Allí donde creemos que ya somos "hombres", y no dejamos de hacer lo prohibido, porque nos sentimos ya realizados, e independientes de nuestros padres.

Es entonces cuando, esas personas a las que menospreciamos se nos quedan pequeñas, y ahora la tomamos con nuestros maestros o profesores, sabiendo que son las personas que nos han de inculcar una educación en valores, y que nos intentan allanar nuestro camino en la vida, inculcándonos una enseñanza dirigida a realizarnos como personas de bien formándonos como ciudadanos de bien y con un sentido en la vida.

Es cierto, que nos damos cuenta tarde, la mayoría de las veces, de las posibilidades que perdimos, que se nos quedaron en el camino, y que ya no podremos aprovechar, así como el daño que causamos a aquellas personas que sufrieron nuestros abusos, nuestras burlas y nuestras vejaciones.

Cuando estamos ocupados en nuestro trabajo, y la mente en los quehaceres diarios, evitamos estos hechos, poniendo nuestro grano de arena en la concordia y en el buen funcionamiento de nuestra sociedad.

A medida que vamos siendo mayores, VAMOS COGIENDO EL RITMO DE LA VIDA A TRAVÉS DEL TRABAJO, CON EL SENTIDO DE LA RESPONSABILIDAD, EL RESPETO Y LA TOLERANCIA.

Consigamos, por tanto, darnos cuenta antes, que la intolerancia, el abuso y las vejaciones que hoy están a la orden del día entre los jóvenes, sólo conducen al fracaso y al abismo, llegando incluso a la desesperación y a la frustración de aquellos que lo sufren, y que, en muchos casos, terminan en auténticas tragedias sin solución, y que causan el sufrimiento de familias enteras que quedan sumidas en el pozo de la desesperación.

MIGUEL ÁNGEL NIETO LUCENA

Desde estas líneas, quiero aprovechar para agradecerle a mi gran amigo, profesor, promotor y director de "EL CALIFA", la oportunidad que me ha brindado, año tras año, el poder participar en él, a través de artículos como el anterior.

Satisfacción de poder haber expresado mis sentimientos y mis inquietudes, y dónde mejor que en un medio que emerge, que sale desde el colegio, al que tanto aprecio tengo y que me recuerda mis años de infancia que tanto añoro y recuerdo.

Gracias, Eduardo, por todo. Márchate satisfecho del deber cumplido y de haber rellenado una página tan bonita en el libro de nuestro pueblo.





# Entrevista

En esta ocasión he querido hacerle la entrevista a Justi, fraterna malagueña, con la que compartí hace muchos años, muy buenos ratos en el equipo de zona de Andalucía y actualmente en el grupo de formación a distancia.

Siempre he admirado en ella, su energía vital, optimismo, aceptación y gran fe en Dios, entre muchas otras cualidades... Comenzamos con unas pinceladas de su historia...

Nací en Huelma (Jaén) en plena guerra civil (1938) he tenido una infancia, pubertad feliz y rodeada de mucho cariño. Creo que he sido siempre persona con suerte. A los 12 años ya empecé a ayudar a mis padres en el trabajo de la peluquería y yendo al colegio esporádicamente. A los 14 marche con mis padrinos a Córdoba donde aprendí manicura y masajes con un profesor particular. A mis 16 volví a irme, esta vez a Madrid (también con mis padrinos) donde estuve durante un año, aprendiendo y trabajando ya más en serio, para sacarme el diploma de peluquería. Quiero que sepáis que no solamente ha sido trabajar.

Cuando volví para Antequera (toda mi familia se trasladó de Jaén a Málaga). Por entonces se forman los “coros y danzas de falange”, campamentos y colonias de verano. Esto fue para mí una etapa de verdadero ensueño. De aquí salió mi primera pandilla y en ella conocí al que más tarde fue mi gran amor, Ramón, mi compañero de baile en los coros. Me case y tuvimos 4 hijos a los que siempre han sido y serán “Mis Cuatro Soles”.

Pasaron los años y recién cumplidos los 40 me dio mi primer brote de esclerosis múltiple. Médicos por un lado, curanderos por otro... y así una larga fila de idas y venidas a hospitales, hasta que me averiguaron que me pasaba. Es verdad que año tras año he ido peor. Pero si os diré que nunca he borrado la sonrisa de mis labios y el amor de mi corazón a pesar de todos los pesares.

**- ¿Cuándo y cómo entraste en contacto con Frater?**

- En el colegio de mis hijos hice gran amistad con Quiqui, ya iba yo en silla de ruedas, fue ella la que por primera vez nos habló de frater, a mi marido y a mí. Cuando este murió un cambio de vida se produjo en mí muy grande. Cuatro adolescentes estudiando, una pequeña pensión y un vacío en todos nosotros. Unidos y apoyados ellos en mí y yo en ellos fuimos sorteando con ayuda de Dios las piedras que encontramos en el camino.

**- 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?**

El conocer a tan diferentes personas me dio un conocimiento más amplio de la vida. Y la riqueza de todo ser viviente, ya sea persona, animal o cosa. Muy en especial ha sido para mí, conocer las vidas del P. François y el Hermano de Foucauld ¡¡quien pudiera alcanzar sus sabidurías!!!

**- ¿Cuáles son tus aficiones?** - La lectura, la música, el baile, aprender o descubrir cada día algo nuevo, me gusta ¡¡soñar realidades!!

**- Si tuvieras un superpoder. ¿Cuál sería?** - Creo que sería, mi alegría y mi corazón.



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

- **¿Qué es ser Cristiana para ti?** - Conocer a Dios Padre a través de la vida de Cristo.

- **¿Cómo te describirías en tres adjetivos?** - Positiva, alegre y paciente.

- **¿Qué tres cosas aprecias más en una persona?** - La sinceridad, que sea consecuente con ella misma y que ayude a los demás en todo lo que pueda.

- **Si pudieras aprender a hacer algo nuevo ¿Qué elegirías?** - ¡¡¡VOLAR!!! Hay muchas formas de volar amigos.

- **¿Cuál es el último libro que te has leído?** - Salmos de la Nostalgia y ahora estoy leyendo, "La Piedra Negra" de Antonio Montoro.

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

-Suelo despertar, sobre las 7:30, y adentrado en mi misma... doy los buenos días al Padre, charlamos un ratito, me desahogo con todos aquellos que a mí me faltan y a su lado están; este ratito me da la vida y empiezo el día más que feliz. A las 9 llega Engracia (la Sra. que me ayuda). Me pone el desayuno, (fruta, mi café con un bollito) tras el aseo me sienta en la silla de ruedas. Mientras ella hace las tareas del hogar, mi menda se plantea el cuidado de mis plantas, arreglo cajones y poco a poco procuro ayudar en lo que pueda. Si hace buen tiempo solemos ir a Mercadona, al vivero o dar un paseo corto, no aguanto mucho el estar sentada con la cadera rota. Mi vida se complica cada vez más pero ¿Os digo una cosa? Sigo cada día más feliz, raro pero es la pura verdad, hasta yo me extraño.

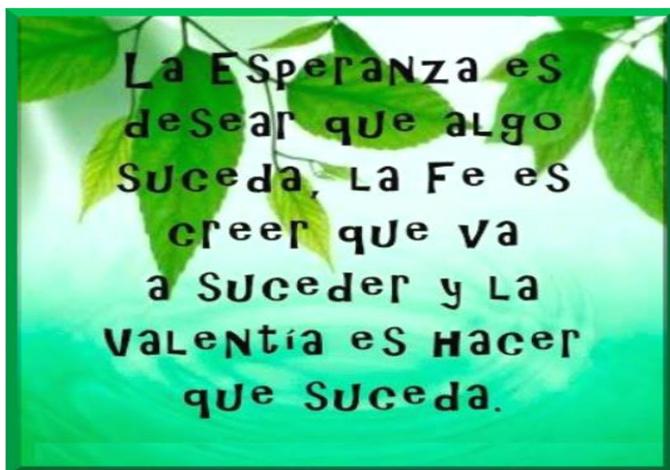
¡¡Bueno!! Sigamos con mí día a día. A la 1:30 almorzamos y de seguido Engracia me deja acostada, ella vuelve sobre las 8 y me prepara para pasar la noche. Durante la tarde y parte de la noche me engancha a la tele, al ordenador, a mi Tablet, al móvil, a la música...¡¡total!! Yo no sé a vosotros, pero a mí me falta día.

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

-Soy persona cristiana y de mucha fe. Mis dos grandes amores están juntos, CRISTO Y RAMON, no puedo separar uno de otro. Espiritualmente, de la parroquia me traen la comunión todas las semanas. Me he rodeado de grandes amigos, de distintas religiones e ideas, echo de menos a Frater, a mis comunidades de vida CVX, escuela de catequesis, etc. La vida sigue y yo me siento viva ¿hasta cuándo...? el Jefe dirá (como dice Toñi y Trini).

Agradecería de corazón vuestras oraciones....Os quiero amigas/os.

**Muchas gracias Justi, por tu colaboración, y así poder conocerte un poco más.**



Noviembre – Diciembre 2018

## NAVIDAD ES ENCUENTRO

En Navidad celebramos el alumbramiento del Hijo de Dios encarnado en el seno de la Virgen María. Es la fiesta del EMANUEL: “DIOS-CON-NOSOTROS”. El misterio de la Navidad es la “salida de Dios” hacia el mundo para encontrarse y salvar a cada persona y a la humanidad.

**Pero, ¿sentimos necesidad de salvación?** San Juan dice: “Vino a los suyos y estos no le recibieron” (Jn. 1, 11). Mensaje actual para nuestra sociedad en la que vivimos una “anorexia” de Dios, al convertir la Navidad en solsticio y la presencia de Cristo en consumismo materialista. Vivimos en la “AUTO-REFERENCIALIDAD”, según dice el papa Francisco, que describe el repliegue egoísta, con la secuela de la tristeza de no amar ni sentir amor.

**Las personas creyentes disfrutamos en Navidad** de la “JOVIALIDAD DE DIOS”. El evangelista san Lucas relata: “Un ángel les dijo: Mirad, os doy una Buena Noticia, una gran alegría para todo el pueblo: Hoy os ha nacido en la Ciudad de David el Salvador, el Mesías y Señor” (Lc. 2, 11) ¡Qué bueno si acogemos a este Niño lleno de ternura!



El papa Francisco hace resonar el mensaje de Navidad cuando escribe: “La alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. **Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría**” (EG 1).

Santa Teresa de Lisieux, contemplando en el portal de Belén a Jesús Niño, exclamaba admirada: “LA SUPREMA GRANDEZA EN LA PEQUEÑEZ MÁS EXTREMA”.

Las personas de Frater sabemos de debilidad, pero también de grandeza de ánimo. La Navidad debe reconfortar nuestro ánimo. Y el mensaje urgente en nuestro Movimiento es “**salir, ir hacia los hermanos/as con discapacidad**” para llevar a cada persona la alegría de la Fraternidad. Realizar los “contactos personales” constituye la consigna primordial del P. François y será un modo hermoso de celebrar la Navidad como encuentro.

A todos los miembros de Frater, a sus familias y amistades, el Equipo General os desea una **¡GOZOSA NAVIDAD!**

*El Equipo General*



## MANIFIESTO DE FRATER ANTE EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD 3 DE DICIEMBRE DE 2018

La Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad (Frater), ante el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, manifiesta:

Que, sin negar los avances logrados que han supuesto una mejoría en la calidad de vida para muchas personas con discapacidad y sus familias, seguimos alzando hoy nuestra voz para continuar reivindicando una sociedad inclusiva donde sea efectiva la igualdad de oportunidades.

Debemos seguir exigiendo que, desde las administraciones públicas, se den por finalizadas las acciones puntuales, de puro carácter asistencial, y que solo buscan conformarnos pero que no terminan de abordar el cumplimiento de nuestros derechos fundamentales en materia de empleo, atención socio sanitaria y accesibilidad universal.

Tenemos que recordar que este próximo 4 de diciembre se cumple un año de la obligatoriedad para que todos los productos, bienes, entornos y servicios fueran accesibles y, sin embargo, asistimos a su incumplimiento y a una clara indiferencia por parte de las distintas administraciones.

Se constata, por tanto, que persiste una clara vulneración de la dignidad y los derechos de las personas con discapacidad plasmados en nuestro marco jurídico y también exigidos por la *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad* de Naciones Unidas y que, en la práctica, suponen una negación de igualdad de oportunidades para nuestro Colectivo social.

Por todo ello, hoy, en el Día Internacional de las personas con discapacidad,

### **EXIGIMOS:**

1. Desarrollo de planes de actuación integrales en el mundo rural y que aborden la implementación de políticas de formación y empleo, de manera muy especial aquellas destinadas a la mujer con discapacidad.
2. Que el Régimen Sancionador sea eficiente con el objeto de facilitar el establecimiento de la Accesibilidad Universal, respetar los derechos de las personas con discapacidad y favorecer su participación social.
3. Que desde los ámbitos políticos, culturales y educativos se refieran a nosotros y nosotras como “personas con discapacidad” tal y como queda expresado y normalizado en la Convención de Naciones Unidas para la discapacidad y se rechacen otras acepciones y términos que no hacen sino generar confusión y restar la visibilidad necesaria para facilitar nuestra inclusión social.
4. Por último, que se dote de los recursos necesarios, así como de apoyo efectivo, a las entidades del movimiento asociativo para que ello permita una defensa firme de los derechos de las personas con discapacidad.

# ¿POR QUÉ MUERTE DIGNA ANTES DE VIDA DIGNA?

En la antigua Grecia, los espartanos eliminaban a los recién nacidos con diversidad funcional (discapacidad) arrojándolos desde el monte Taigeto, en el siglo XX los nazis exterminaban a las personas con diversidad funcional enviándolas a las cámaras de gas, en el siglo XXI a esas mismas personas se nos convence de que no tenemos una vida digna, que no somos dignas de vivir, y se nos ofrece, con soniquete condescendiente, la eutanasia como solución triunfal.

Y nosotr@s, las personas con diversidad funcional, aplaudimos o guardamos un estúpido silencio.

Pero ¿por qué se nos brinda el derecho a una “muerte digna” en vez de promover, apoyar y garantizar una vida digna? ¿Por qué no se respetan y garantizan nuestros derechos humanos?

Porque unas pensiones no contributivas de 300 € y pico no garantizan una vida digna. Ni la vulneración del derecho a una vivienda digna consignado en el artículo 47 de la Constitución Española tampoco.

Una Ley de Dependencia cuyos servicios estrella son la ayuda a domicilio (muy limitada en cuantía horaria y que te condenan al arresto domiciliario) lo que te hace sentir un mueble pesado que estorba a la familia, al sistema y a la propia libertad individual; y el servicio de residencias, que claramente vulnera el artículo 13. De la Declaración Universal de los Derechos Humanos y el artículo 19 de nuestra maltrecha Constitución Española del 78.

La educación inclusiva (que sería un gran garante de igualdad de oportunidades y de socialización del colectivo) cada día tiene más dificultades para que sea una realidad, por falta de medios económicos y de voluntad política.

El desempleo del colectivo alcanza al 80 % (eso siendo muy optimistas) hablamos del empleo ordinario, no del protegido, pues consideramos que es un foco de explotación laboral y guetifica a est@s trabajador@s.

Todo ello nos condena a la dependencia de la familia o a la institucionalización forzosa.

El sistema sanitario no se salva del calificativo de inaccesible tampoco; desde pruebas diagnósticas muy estandarizadas, mobiliario y utensilios no adaptados, hasta recintos sanitarios poco accesibles.

Las barreras arquitectónicas, urbanísticas, en el transporte y la comunicación siguen siendo un lastre importante para nuestra inclusión, a pesar de tener normativas muy avanzadas, y de la lucha concienzuda de un@as poc@s.

La imagen social (muy discordante con los cánones y preceptos



establecidos como normativos) y el lenguaje que nos denomina son peyorativos (inútil, minus-válid@, deficiente, dis-capaz) tampoco ayuda a la dignificación como individuos y como colectivo.

En cuanto al llamado aborto eugenésico constituye una discriminación valorativa de la vida de las personas con diversidad funcional.

Con todo esto, repito la pregunta: ¿por qué se nos brinda el derecho a una “muerte digna” en vez de promover, apoyar y garantizar una vida digna?

En general, vemos que se esconde a todo colectivo que no cumpla con los estándares físicos y sociales establecidos, como es el caso de las personas mayores (cuyas instituciones residenciales se ubican, en la inmensa mayoría de los casos, en la periferia de pueblos y ciudades, alejadas de la vista de la ciudadana o el ciudadano estándar.

Siempre que reflexionamos sobre estos temas, se nos viene a la mente la novela distópica “La Fuga de Logan”, escrita por William F. Nolan y George Clayton Johnson, en la cual se nos habla sobre una sociedad en la que tod@s sus ciudadan@s de 30 años, ya estandarizad@s según unos cánones de belleza, juventud y agilidad física determinadas, son obligados a entrar en “el Carrusel” el mismo día de su cumpleaños, a fin de exterminarl@s.

La humanidad avanza... No sé hacia donde, pero avanza.

Trini Recio

A Mari J.

Mis lágrimas son porque te rendiste,  
porque cerraste tu mente a lo diverso,  
a la rebeldía, a la esperanza.

Mis lágrimas son por tu vida no vivida,  
por todos tus sueños abortados,  
por tu diferencia condenada y no admitida,  
por tu aceptación de lo fatal.

Mis lágrimas son por no haber sabido transmitirte la hermosura de la vida,  
mis lágrimas son porque te rendiste sin medida.

Mis lágrimas son por ti,  
porque no hallaste otra salida.

Trini Recio



## LA SANTIDAD “DE LA PUERTA DE AL LADO”

Mis queridos amigos fraternos:

Con esta feliz y hasta simpática expresión del título que lleva hoy mi carta, el Papa Francisco nos invitaba a la santidad en una exhortación apostólica, que comienza diciendo “Alegraos y regocijaos”, escrita en Marzo de este año 2018.

Este Papa tiene, entre sus muchísimas virtudes, la de hablar en un lenguaje tan llano, que todo el mundo entiende, utilizando expresiones tan felices como esta. Su carta es una invitación a que seamos santos, que es un ideal que ya señalaba el Antiguo Testamento en el libro del Levítico: “Sed para mí santos, porque yo, el Señor, soy santo”, y en el Nuevo, San Pablo decía que el Señor “nos eligió para que fuésemos santos e irreprochables ante él por el amor”. Por consiguiente, nos dirá Francisco, que el Señor “nos quiere santos y no espera que nos conformemos con una existencia mediocre, aguada, licuada”.

Más al hablar de santidad, enseguida pensamos en los santos que vemos en los altares, que hicieron cosas extraordinarias, heroicas, dar la vida..., que nos parecen imposibles, dadas nuestras limitaciones y hasta nuestra pequeñez. Pues para que esta realidad nuestra no nos desanime, es por lo que el Papa nos dice lo “de la puerta de al lado”, en un párrafo tan bello, que no me resigno a no transcribirlo entero: **“Me gusta ver la santidad en el pueblo de Dios paciente: en los padres que crían con tanto amor a sus hijos, en esos hombres y mujeres que trabajan para llevar el pan a su casa, en los enfermos, en las religiosas ancianas que siguen sonriendo. En esta constancia para seguir adelante día a día, veo la santidad de la Iglesia militante. Esa es muchas veces la santidad “de la puerta de al lado”, de aquellos que viven cerca de nosotros y son un reflejo de la presencia de Dios, o para usar otra expresión, “la clase media de la santidad”.**

Como veis, se puede ser santo, como nos pide Dios, en nuestro día a día vivido con amor, sintiendo que Dios nos quiere tal y como somos y que no nos pide nada fuera de lo que está a nuestro alcance. De lo que se trata es de vivir cada situación de la vida sabiéndonos en sus manos, y que, pase lo que pase, él está a nuestro lado, más aún, está en nosotros para darnos la fuerza que parece nos falta. Agarrados de su mano podemos hacer frente a lo que la vida nos vaya deparando, tanto lo bueno como lo malo.

Insistiendo en esta cotidianidad de las cosas más corrientes de la vida, pone algunos ejemplos que nos hacen comprender mejor lo que venimos diciendo. Fijaros que claridad: **“Esta santidad a la que el Señor nos llama irá creciendo con pequeños gestos. Por ejemplo: una señora va al mercado a hacer las compras, encuentra a una vecina y comienza a hablar, y vienen las críticas. Pero esta mujer dice en su interior: “no, no hablaré mal de nadie” Este es un paso en la santidad. Luego, en casa, su hijo le pide conversar acerca de sus fantasías, y aunque esté cansada se sienta a su lado y escucha con paciencia y afecto. Esa es otra ofrenda que santifica. Luego viene un momento de angustia, pero recuerda el amor de la Virgen María, toma el rosario y reza con fe. Ese es otro camino de santidad. Luego va por la calle, encuentra a un pobre y se detiene a conversar con él con cariño. Ese es otro paso”.**

En definitiva lo que cuenta es “vivir el momento presente colmándolo de amor”, como decía un santo de nuestros días mientras estaba encarcelado por su fe, citado por el Papa. Es vivir y trabajar para que el Reino de Dios se vaya realizando entre nosotros, y nuestra fe sencilla, como todo lo nuestro, ha de llevarnos a entregarnos en cuerpo y alma, también lo dice el Papa, a dar lo mejor de nosotros mismos en este empeño, sin tener miedo a dejarnos guiar por Dios, porque “el encuentro de nuestra debilidad con la fuerza de su gracia” hará de nosotros unos santos de la puerta de al lado, sin creérselo, sin presumir, sabiendo que todo lo bueno que haya en nosotros es obra suya.

Un capítulo, el tercero de esta carta del Papa, lo dedica a glosar las Bienaventuranzas, como el camino que Jesús explicó con toda sencillez para ser santos. Ni más ni menos que hacer, cada uno a nuestro modo, lo que se nos dice en ese sermón de las bienaventuranzas, que tenéis en los capítulos 5 al 7 del Evangelio de S. Mateo. Leedlos vosotros despacio e intentar llevarlos a la práctica.

Leer esta exhortación bien valdría la pena, porque no tiene desperdicio. En otro capítulo señala cinco notas de la santidad en el mundo de hoy, que son como “cinco grandes manifestaciones del amor a Dios y al prójimo”. Comentarlas una a una sería tema más que suficiente para otra carta como esta, que ya haremos en otra ocasión, por eso hoy solo voy a enumerarlas: **Aguante, paciencia y mansedumbre/ alegría y sentido del humor/ audacia y fervor/ en comunidad/ oración constante.** No las perdáis de vista.



Estando en vísperas de Navidad no puedo dejar de felicitaros. El Nacimiento de Jesús, el Hijo de Dios, nos ha abierto un camino, que es él mismo, para que nos hagamos santos “de la puerta de al lado”. Solo tenemos que seguirlo a él, irnos pareciendo poco a poco a lo que él vivió y enseñó. Estos días de fiesta, vividos en cristiano, son una ocasión estupenda para pensar estas cosas tan profundas y bellas. Que procuréis ser felices y hagáis felices a los que os rodean, familiares y amigos. La alegría que brota del corazón, bien distinta a la que nos quiere vender el consumo, os colme en estos días y dure todo el año que vamos a estrenar.

Un fuerte abrazo para cada uno de vosotros. JUAN DE DIOS

EN LAS GRANDES OBRAS QUE REALIZA JESUS, DEMUESTRA QUE TIENE PODER Y QUE LO PONE AL SERVICIO DE LOS HOMBRES.

NOSOTROS DEBERIAMOS CONFIAR EN ESTE PODER QUE ÉL HA DEMOSTRADO TENER Y EN SU AMOR.

FRENTE A ÉL, QUE ES TAN PODEROSO Y BUENO, SOLO PODEMOS ADOPTAR UNA ACTITUD DE APERTURA Y CONFIANZA

Silvia Rodríguez Rueda



## CON EL CORAZON A LA INTEMPERIE

Soy un náufrago del asfalto que vive con el corazón a la intemperie.

Lo he perdido todo: el trabajo, la vivienda, los amigos... y aquí me encuentro, con mi soledad acuestas, tirado en la calle, o mejor, agarrado fuertemente a ella, como única tabla de supervivencia.

Esta tarde me siento aturdido... y aunque he perdido la noción del tiempo y el ritmo de los días, por el bullicio que me rodea, intuyo que es sábado, y que la gente "normalizada" se prepara para camuflar su aburrimiento un nuevo fin de semana.

Por todas partes van apareciendo pandillas de jóvenes con bolsas de supermercado llenas de botellas de whisky, ron y Coca-Cola... otros llevan hileras de vasos de plástico y cubitos de hielo para montar ese "botellón" que les sirve para superar su hastío con cuatro "latigazos" de alcohol que les quita la timidez y los convierte en seres descarados y sin vergüenza.

Me abro paso entre el tumulto, arrastrando mis pies hinchados, llenos de llagas y a punto de estallar dentro de mis zapatos agujereados y deformes. Poco a poco, me voy adentrando por las calles olvidadas de la ciudad en busca de un rincón medio escondido para poder dormir, sin la presencia de intrusos que me compliquen la noche.

Por fin descubro, en la estrechez de una calle, un pequeño ensanche donde, junto a los contenedores de basura, queda espacio para montar mi improvisado lecho de cartones. Lo preparo todo y al estirar mi cuerpo cansado en el suelo, siento un alivio inmediato y me quedo mucho más a gusto, cuando consigo apoyar mi cabeza enfebrecida sobre el macuto de lona, en el que guardo mis pocas pertenencias y que se ha convertido en mi almohada.

Mientras navego, en sueños, por la espesura de la noche, empiezo a sentir como se desliza sobre mi rostro un líquido viscoso y maloliente que convierte mi sueño en sobresalto. Abro los ojos y puedo comprobar que se trata de un perro callejero que me está meando encima.

El animal hambriento, al marcar su territorio alrededor de los contenedores, ha sido incapaz de reconocermelo, como humano, en medio de la basura. Lo cual me hace pensar lo difícil que es sobrevivir en la calle y mantener la dignidad intacta. Es duro tener que disputarse el espacio con los perros y las ratas y no poder satisfacer, con dignidad, ni siquiera las necesidades más primarias.

Han ido desapareciendo de la ciudad los urinarios públicos y en la mayoría de los bares se practica el "derecho de admisión" y a los mendigos no nos dejan entrar. Así que no tenemos otra salida que la de perder un punto más de dignidad y defecar en cualquier esquina que es, como si lo hiciéramos en nuestro propio cuarto de estar, a escasos metros de donde dormimos.

Aunque también nos queda la posibilidad, no menos degradante, de hacérselo todo encima, como le ocurre a ese abuelo de los dientes rotos y la colilla colgando en la comisura de sus

labios, que lleva largos años arrastrando por las calles una gran bolsa en la que guarda los últimos restos del naufragio de su vida.

Con el he compartido algunos tramos de este nuestro viaje sin destino y he podido percibir el insoportable olor que despiden su cuerpo como consecuencia de la incontinencia y del puro abandono.

Aunque, lo verdaderamente insoportable es el olor a tristeza de esta vida perra que llevamos en la calle... ese olor es bastante más amargo que el que desprende este abuelo.



Desvelado el resto de la noche, no dejo de pensar en esta avenida amplia y triste de la exclusión, donde cada día van apareciendo nuevos callejones cada vez más oscuros, por donde deambulamos bastantes seres humanos con muy diversos perfiles... pero todos con las inconfundibles marcas de una humanidad rota.

Ya no están en la calle solo los que necesitan olvidar la tragedia de su vida a fuerza de alcohol o de heroína picada, o los que se resguardan del frío, apegados a sus perros, exhibiendo cicatrices y tatuajes en la tertulia del vino peleón.

Junto a ellos, han aparecido algunos inmigrantes que llegaron con la esperanza de respirar, al menos, el aire de nuestra prosperidad y se han encontrado con el aliento alcoholizado de los que comparten con ellos los rigores del peor de los inviernos... y hay mujeres jóvenes, casi niñas, que con blusas de colores intensos y la mirada pérdida, se exponen, como pura mercancía, para que algún hombre turbio explore su cuerpo y tenga la osadía de ponerle precio... y también algunos seres perdidos, con la cabeza en ruinas, hasta el punto de que ya, ni siquiera son capaces de conectar su mirada con los ojos de su alma... Y otros muchos, que aunque no consumimos droga, ni somos esclavos de nuestro cuerpo, ni estamos perturbados o rematadamente locos... por los inesperados reveses de la vida, aquí nos vemos, tirados en la calle.

Ha amanecido una mañana fría de domingo.

Me acerco a la fuente para lavarme la cara, mientras el sol se abre paso entre la bruma y empieza a reflejarse en los cristales de algunos balcones y ventanas. Meto mis manos en el agua, que cruje de fría, y restriego mi cara fuertemente para quitarme de encima el persistente olor de los orines de perro... y mientras me seco el rostro con las mangas de la chaqueta, quedó sumido en mis pensamientos.

Por qué todo el mundo, para nombrarnos, dice que somos los "sin techo", los "sin trabajo", los "sin papeles" ...?

Por qué a nadie se le ocurre hablar de las cosas que tenemos, aunque solo sean sueños malogrados, profundas heridas sin cicatrizar y algunas esperanzas rotas?

No será que en los asuntos más cruciales de la vida, todos andamos como los funambulistas, haciendo equilibrios sobre los mismos hilos... y esto nos cuesta reconocerlo?

Dándole vueltas en mi cabeza a tantas preguntas sin respuesta, mientras avanza la mañana, me voy acercando al centro de la ciudad... y aquí estoy, sentado ante la fachada de una iglesia, con mis pies descalzos, junto a mis zapatos rotos, al abrigo de un tenue rayo de sol.

Frente a mí, circula por la acera alguna gente elegante para los que paso desapercibido... parece que van como absortos, solo ocupados en mirarse en el espejo de sus relucientes zapatos...

El corazón quizás no se lo miran... no sea que descubran en la hondura de su ser los mismos agujeros de estos viejos zapatos que mis pies ya no soportan.

Manuel Velázquez Martín



# LA RANA SORDA



Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo.

Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo.

Cuando vieron cuán hondo era el hoyo, le dijeron a las dos ranas en el fondo que para efectos prácticos, se debían dar por muertas.

Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas.

Las otras seguían insistiendo que sus esfuerzos serían inútiles.

Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió.

Ella se desplomó y murió.

La otra rana continuó saltando tan fuerte como le era posible.

Una vez más, la multitud de ranas le gritaba y le hacían señas para que dejara de sufrir y que simplemente se dispusiera a morir, ya que no tenía caso seguir luchando.

Pero la rana saltó cada vez con más fuerzas hasta que finalmente logró salir del hoyo.

Cuando salió, las otras ranas le dijeron: "nos da gusto que hayas logrado salir, a pesar de lo que te gritábamos".

La rana les explicó que era sorda, y que pensó que las demás la estaban animando a esforzarse más y salir del hoyo.



## \*Moraleja\*

1. La palabra tiene poder de vida y muerte. Una palabra de aliento a alguien que se siente desanimado puede ayudar a levantarlo y finalizar el día.

2. Una palabra destructiva dicha a alguien que se encuentre desanimado puede ser lo que lo acabe por destruir. Tengamos cuidado con lo que decimos.

3. Una persona especial es la que se da tiempo para animar a otros.

En los Estados Unidos de Norteamérica, en la NASA, hay un póster muy lindo de una abeja, el cual dice así: "Aerodinámicamente, el cuerpo de una abeja no está hecho para volar; lo bueno es que la abeja no lo sabe"

¿Qué te parece si hacemos oídos sordos a las cosas negativas y comenzamos a animarnos todos para que nuestro paso en esta vida sea mucho mejor para todos...?

Si te parece bien, súmate a la causa, nadie te va a felicitar, pero la satisfacción propia de hacer algo por los demás, es la mejor recompensa.

## 30 razones para leer

- ✓ PARA VIVIR MAS
- ✓ PARA APRENDER
- ✓ PARA SABER
- ✓ PARA SABER QUE NO ESTAMOS SOLOS
- ✓ PARA SABER QUE ESTAMOS VIVOS
- ✓ PARA DETENER EL TIEMPO
- ✓ PARA APRENDER A PENSAR
- ✓ PARA LLORAR
- ✓ PARA REIR
- ✓ PARA CONOCERNOS A NOSOTROS MISMOS
- ✓ PARA DESCUBRIR OTROS MUNDOS
- ✓ PARA CONOCER A LOS OTROS
- ✓ PARA COMPARTIR UN LEGADO COMÚN
- ✓ PARA SER LO QUE NO SOMOS
- ✓ PARA COMBATIR LA FEALDAD
- ✓ PARA CONSOLARNOS
- ✓ PARA DETENER LA MELANCOLÍA
- ✓ PARA HUIR DEL RUIDO
- ✓ PARA DUDAR
- ✓ PARA AFIRMAR
- ✓ PARA NEGAR
- ✓ PARA REFUGIARNOS
- ✓ PARA CRECER
- ✓ PARA SOÑAR
- ✓ PARA PASARLO BIEN
- ✓ PARA JUGAR
- ✓ PARA EXPLORAR
- ✓ PARA IMAGINAR
- ✓ PARA EVADIRNOS



¿CUÁL ES LA TUYA?



# POESÍAS

## CARTA A NUESTROS JÓVENES

Quizá no demos saltos,  
nosotros,  
mayores,  
que sólo nacimos antes que vosotros,  
lozanos, hijos del veintiuno.

Pero nuestro corazón sí salta  
con cada buena noticia,  
con el juego y con la risa,  
con el amor y la vida.

Sentimos la Navidad  
y también los Reyes Magos  
ya sea poniendo juguetes  
en vez de poner las manos.

## NO LE MANDÉIS REVISTAS

No le enviéis más revistas,  
que en el Cielo no hay Correo.

Cerró su computadora,  
se apagó su luz interna  
y, con 93 años,  
aquí nos deja: en la Tierra.

Adiós, papaíto querido  
Adiós, pajarillo mío  
Adiós, te honramos, papá.  
Los Ángeles van contigo.

Amparo Verdejo y familia  
Madrugada 23 noviembre 2018  
Granada.

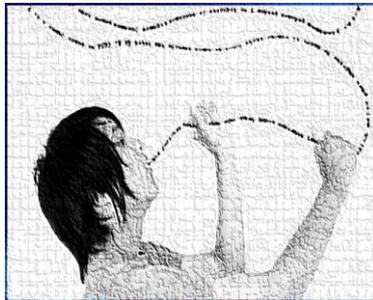


Quizá ya no estemos tersos,  
nosotros,  
mayores,  
y crujan nuestros huesitos...  
pero sabemos dar besos,  
abrazar y dar cariño,

comprender a un alma joven,  
calmar el miedo de un niño.

¡No olvidéis que nos tenéis!  
¡No olvidéis que os queremos!

FRATERNA NAVIDAD  
Amparo Verdejo



## EN EL PRINCIPIO

Si he perdido la vida, el tiempo, todo  
lo que tiré, como un anillo, al agua,  
si he perdido la voz en la maleza,  
me queda la palabra.

Si he sufrido la sed, el hambre, todo  
lo que era mío y resultó ser nada,  
si he segado las sombras en silencio,  
me queda la palabra.

Si abrí los labios para ver el rostro  
puro y terrible de mi patria,  
si abrí los labios hasta  
desgarrármelos,  
me queda la palabra.

*Blas de Otero*



# Certificado de discapacidad

## Conoce tus derechos

Desde Fundación Once Inserta, hemos elaborado esta guía para que las personas con discapacidad puedan conocer en un único documento los derechos y beneficios que tienen en todos los ámbitos.

([www.portalento.es](http://www.portalento.es)) para quien quiera se la pueda descargar/imprimir, etc.

1. Ventajas fiscales
2. Accesibilidad
3. Empleo
4. Prestaciones económicas
5. Prestaciones asistenciales
6. Ayudas para la educación

## ESTUDIO SOCIAL Y LABORAL DE MUJERES CON DISCAPACIDAD

### Macro Encuesta:

Nos solicitan la difusión y participación en el estudio de investigación que, con el aval de COCEMFE, está llevando a cabo la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad (CEMUDIS).

Se trata de un estudio de investigación pionero dirigido a mujeres con discapacidad entre 16 y 64 años residentes en Madrid, Asturias, Andalucía y Castilla La Mancha, con el que se pretende analizar su situación social y laboral, dando visibilidad a su realidad y ayudando a identificar el origen y las causas de la múltiple discriminación que viven.

Estamos recabando datos a través de una encuesta anónima, en la que os animamos a participar a través de la URL de la encuesta [https://es.surveymonkey.com/r/CEMUDIS\\_macroencuesta](https://es.surveymonkey.com/r/CEMUDIS_macroencuesta)

### Por la accesibilidad universal en edificios de viviendas

Queridos amigos, queridas amigas,

Como tratamos en la última Comisión General, el próximo 28 de noviembre tiene lugar la campaña **#Arrestópolis**, organizada desde COCEMFE, en la que se abordará A través de la organización de **concentraciones simultáneas en 35 ciudades del país de 15 comunidades autónomas**, esta campaña de sensibilización que pretende poner en conocimiento de toda la ciudadanía y agentes implicados en la cadena de la accesibilidad la **importancia de la accesibilidad en los edificios de viviendas**, ya que, en la actualidad, hay **personas no pueden salir a la calle con autonomía y tener una vida independiente**.

Para saber más sobre la campaña y difundirla, podéis leer la información del siguiente enlace:

<https://www.fratersp.org/products/arrestopolis/>



### Soluciones a ¿Quién es Quién? página de entretenimientos

#### SOLUCIÓN-EXPLICACIÓN

	Rico	Coqui	Yeiko	Pacho
Canario	No	No	No	Si
Loro	No	Si	No	No
Perro	No	No	Si	No
Gato	Si	No	No	No

- Si Pacho es más pequeño que el loro, Pacho NO es un loro y Yeiko tampoco es un loro. Y por ser más pequeño, Pacho es un canario
- Si el perro es más joven que Coqui, es decir que Coqui no es un perro.
- Rico es el más viejo y no se lleva bien con el loro, es decir que Rico no es un loro. Y así, Coqui es el Loro.
- Como Rico es el más viejo, y no se la lleva bien con el loro, Rico es el gato. Y por lo tanto Yeiko es el perro.

Canario: Pacho  
Loro: Coqui  
Perro: Yeiko  
Gato: Rico.

# Entretenimientos



Entrar en la habitación de mi hijo es como ir al Ikea. Entro para echar un vistazo y salgo con 6 vasos, 2 platos, 4 toallas y un montón de calcetines.

- HOLA, ¿TIENE COMIDA DE VEGANO?  
- CLAGO, Y DE INVIEGNO, ESTE ES UN GESTAUGANTE FGANCÉS.

## ¿QUIÉN ES QUIÉN?

Se tiene un canario, un loro, un perro y un gato. Sus nombres Rico, Coqui, Yeiko y Pacho, no necesariamente en este orden.

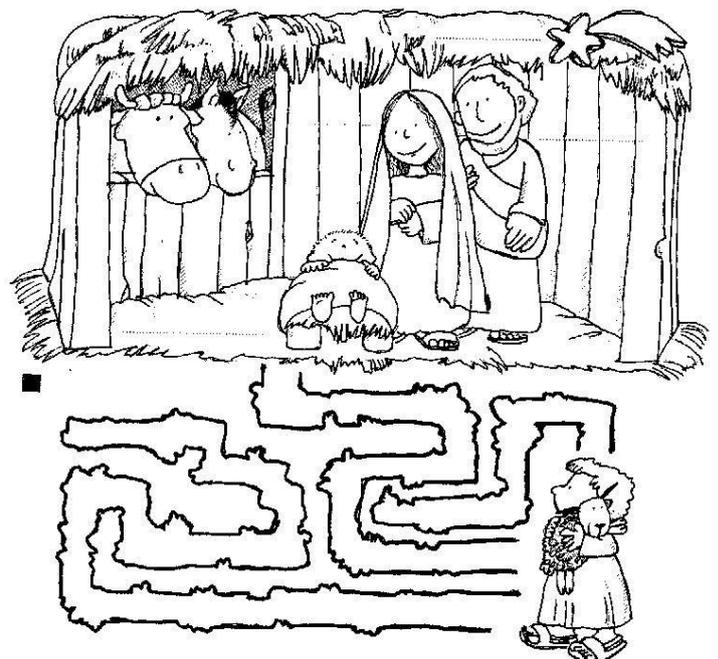


Pacho es más pequeño que el loro y que Yeiko. El perro es más joven que Coqui. Rico es el más viejo y no se lleva bien con el loro.

¿Cuál es el nombre de cada animal?



■ san José    Virgen    estrella    Niño Jesús





# SALMÓN AL HORNO

## Elaboración:

### Ingredientes:

2 lomos de salmón (1 kg. aprox.) medio lomo por persona  
1 zanahoria  
4 patatas  
2 tomates maduros  
1 cebolla  
1 puerro  
1 chorro de vino blanco  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal y pimienta blanca (al gusto)

Pelamos las patatas y las cortamos en láminas de un centímetro de grosor, aproximadamente. Pelamos y cortamos los tomates en láminas finas y la zanahoria. Cortamos la cebolla y el puerro en juliana. En una sartén, con abundante aceite freímos las patatas. Que no queden muy crujientes, ni doradas, porque las vamos a terminar de cocinar al horno. Pre calentamos el horno a 180° C. ponemos las patatas, en la bandeja de horno formando una cama. Salamos y los tomates en rodajas sobre las patatas y echamos un poco de sal. Introducimos la fuente al horno. Lo tendremos a 180°, con calor arriba y abajo, durante 15 minutos o hasta que el tomate se aplaste bien con el tenedor. Cuando esté listo, lo sacamos y reservamos. En una sartén, echaremos un chorro de aceite de oliva. Cuando esté templado añadimos la cebolla, el puerro, la zanahoria y una pizca de sal. Lo tendremos a fuego medio, hasta que la cebolla y el puerro estén transparentes, y la zanahoria esté tierna. Colocamos el sofrito sobre la cama de tomates y patatas y reservamos un poco para poner sobre el salmón.

## Tips Caseros

### No tires el agua donde cuezas las papas

No deseches el agua donde hayas cocido papas, pues tiene diversos usos. Cuélala y aprovéchala. Por ejemplo, pura, te servirá para limpiar los cubiertos y objetos de plata - también los de acero inoxidable- y para lavar las prendas de lana. Con un poco de vinagre, la convertirás en un estupendo limpiaparabrisas para llevar en el coche

### Para limpiar los vidrios del cancel del baño

Para esta tarea utiliza aceite de bebe, quedarán muy limpios. También lo puedes usar para limpiar lavabos de metal, quitar las manchas de agua y depósitos de jabón.

## Horneado del salmón y presentación final

Salpimentamos el salmón y lo colocamos sobre los ingredientes que ya están dispuestos en la fuente de horno. Sobre el salmón ponemos el sofrito que habíamos reservado.

Como la carne de pescado es tierna de por sí, no se requiere una larga cocción al horno. Si la pieza es grande, podemos bajar la cocción a 180° C, aumentando su tiempo de horneado. Si las piezas son más pequeñas y finas, aumentaremos la temperatura hasta 200° o 230° C, y reduciremos el tiempo de horneado.

Por último, echamos un chorro de vino blanco sobre el pescado y lo metemos en el horno a 200° C. Con temperatura calor arriba y abajo, unos 20 minutos o hasta que al abrir el lomo de salmón, este no esté crudo.

No os paséis de tiempo, no queremos que el pescado nos quede seco, lo queremos en su punto.





## VIVIMOS RAPIDO

Vivimos esperando  
a que la vida nos espere.

La vida es lenta, muy lenta,  
y nosotros vamos rápido, muy rápido.  
Comemos rápido,  
hablamos rápido y dormimos rápido,  
mientras la vida no entiende  
de esos espacios temporales estresados.  
La vida es eso que pasa  
mientras nosotros corremos.

Vivimos esperando el momento perfecto,  
sin utilizar el momento y hacerlo perfecto.  
Ese momento donde nos preocupamos más  
por lo material que por nosotros mismos.

Vivimos esperando  
que la jornada termine para llegar a casa,  
vivimos esperando que sea viernes  
(olvidando que el que no es feliz un miércoles  
tampoco lo será el fin de semana).

Vivimos esperando que lleguen los puentes,  
las vacaciones, el verano.

Vivimos esperando que pase algo,  
y lo único que pasa  
es la vida.

