



# **LA SOLIDARIDAD... ¡UN BUEN REMEDIO!**

**ENRIC SEGARRA BOSCH**

**Nº 14**

**EL CORONAVIRUS  
DIVERSOS**



# LA SOLIDARIDAD... ¡UN BUEN REMEDIO!

Nº 14

ENRIC SEGARRA BOSCH

Diciembre 2020

## ÍNDICE

### EL CORONAVIRUS

VECINOS DE BILBAO CREAN REDES DE SOLIDARIDAD  
CONTRA EL CORONAVIRUS, SOLIDARIDAD  
CORONAVIRUS, SOCIEDAD Y SOLIDARIDAD  
UN DECÁLOGO A GUIA DE VACUNA  
MORIR POR SARAMPIÓN EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS  
BIENAVENTURANZAS DE LA PANDEMIA

### PERSONAS

SOPHIE SCHOLL  
Y PROMETIÓ EL MAR (ANTONI BENAIGES)  
LA LUZ DE LA SELVA (ISIDRE NADAL BAQUÉS)  
PETER NORMAN, HÉROE POR ACCIDENTE

### OTRAS SOLIDARIDADES

EL TITÁNICO DEL MEDITERRÁNEO  
EL COMERCIO PUEDE SER JUSTO  
ORIGEN, EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL DE LAS CASTAS EN LA INDIA

### REFLEXIONES

TU, YO Y LA HUMANIDAD  
TODOS LOS CIUDADANOS SOMOS MODELOS  
LOS JÓVENES ACTUALES NO SON PEORES QUE LOS ANTERIORES  
LA BASE DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS  
UNA PEQUEÑA REFLEXIÓN SOBRE LA SOLIDARIDAD DESDE NGOVAYNA (CAMERÚN)  
PROVERBIOS Y REFRANES AFRICANOS

### REFLEXIONES BREVES

PRIMERO COGIERON  
CADA CARA ES UN MILAGRO  
CARTA DE UN NIÑO A TODOS LOS PADRES  
DUBAI Y ETIOPIA  
LOS CONVENCIDOS  
¿ESTÁS A PUNTO?  
EL PAJARITO Y LA POSTAL DE AGRADECIMIENTO  
SI PUDIERA VOLVER A EDUCAR A MI HIJO  
PATATAS DENTRO DE LA MOCHILA  
CÓMO ANULAR A UNA PERSONA  
DIGNIDAD Y VERGÜENZA

LAS MORTAJAS NO TIENEN BOLSILLOS  
LA LEGITIMIDAD DEL PODER  
TÓMATE TIEMPO  
CERRAR LA PUERTA  
UNA PANDILLA DE MALHABLADOS  
DE EDUARDO GALEANO:  
LA DESMEMORIA  
ELLAS LLEVAN LA VIDA EN EL PELO  
LA DIGNIDAD Y EL ARTE  
EL MIEDO MANDA  
EL MIEDO GLOBAL

EL DIABLO ES EXTRANJERO  
FÁBRICAS  
SEGURIDAD  
EL TEJEDOR  
LA PUERTA  
DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS  
ELOGIO DEL SENTIDO COMÚN  
DESAPARECIDOS  
EL VIAJE  
NOCHEBUENA  
EL SISTEMA

### CUENTOS

CONSTRUIR PUENTES EN LUGAR DE TANQUES  
HERIDAS EN LA ARENA  
LA VASIJA AGRIETADA  
LA PUERTA Y LOS CLAVOS  
LA FAMILIA Y EL BURRO

HABÍA UNA VEZ DOS GATOS  
SUCEDIÓ EN UN AVIÓN  
SÉ CAFÉ  
EL MISTERIO DEL ELEFANTE  
PODEMOS ARREGLAR EL MUNDO

### MALDITAS GUERRAS

LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA  
DESERTAR, UNA ACCIÓN PACIFISTA

### TENEMOS QUE HABLAR DE...

TENEMOS QUE HABLAR DE TU DEPRESIÓN  
TENEMOS QUE HABLAR DE TU ACOSO ESCOLAR  
TENEMOS QUE HABLAR DE TU IRA  
TENEMOS QUE HABLAR DE TU VEJEZ  
TENEMOS QUE HABLAR DE TU VIOLENCIA DE GÉNERO

(En el Libro nº 12 hay también “Tenemos que hablar de tu enfermedad” y en el nº 13 “Tenemos que hablar de tu adicción”)

# EL CORONAVIRUS

## VECINOS DE BILBO CREAN REDES DE SOLIDARIDAD EN LOS BARRIOS PARA HACER FRENTE AL CORONAVIRUS

deia.eus / bilbao 18.03.2020

**Las redes se organizan de distinta manera en cada barrio con un objetivo común: hacer esta situación más llevadera para todos sus vecinos y vecinas.**

Esta iniciativa cuenta con personal sanitario que está supervisando que todas las acciones que se lleven a cabo se desarrollen con la máxima seguridad para todas y todos, conscientes de la importancia de esto para que esta situación acabe lo antes posible.

De esta manera, las redes se han organizado con distintos objetivos concretos:

- Ayudar a las familias en los cuidados de niños y niñas en el caso de que padres y madres tengan que acudir a sus puestos de trabajo.
- Ayudar a las personas enfermas y mayores que no deben exponerse al peligro del coronavirus y no deben por lo tanto salir de sus casas. (compras, recados, cuidado de mascotas y estar pendientes).
- Ayudar a las personas que por esta situación se encuentran sin trabajo y sin ingresos.
- Luchar para que esta situación no suponga un menoscabo de los derechos de las y los trabajadores, dar apoyo e información legal a los trabajadores y trabajadoras en estas situaciones y dar una respuesta política a cualquier situación de vulneración de derechos que pueda generarse.

Cada barrio ha habilitado diferentes medios con los que quienes quieran pueden ponerse en contacto bien para ofrecerse como voluntarios/as para estos trabajos, o para solicitar ayuda.

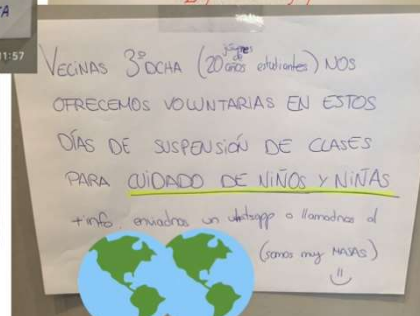
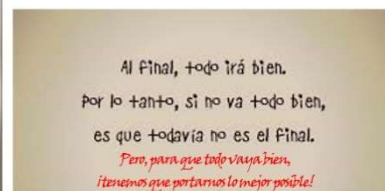
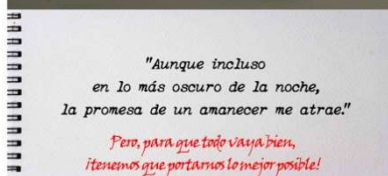
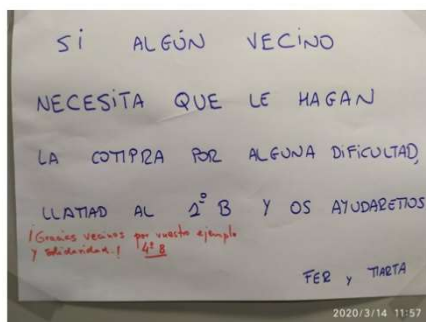
Casco Viejo:

La Red de Solidaridad de Alde Zaharra ha nacido para dar respuesta a las inevitables dificultades que surgirán de la emergencia creada por el Coronavirus. Nuestro trabajo se centrará en dos ámbitos: por un lado estamos organizando una red de cuidados, en la que auzogiles ayudarán en el cuidado de menores y/o haciendo recados para quienes están en situación de mayor riesgo. Para ello hemos habilitado un número de teléfono (...), que está disponible todos los días de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 20:00, tanto para ofrecer ayuda como para pedirla.

Santutxu:

Ante la grave situación sanitaria que estamos viviendo, el cuidado mutuo nos parece muy importante. Por eso, desde la asociación de vecinos de Santutxu nos hemos puesto en contacto con colectivos diferentes y hemos creado una lista de voluntarios.

.../...





# CONTRA EL CORONAVIRUS, SOLIDARIDAD

*Fermín Cabanillas / 16 mar 2020 / elcorreoweb.es/Sevilla*

**Los sevillanos echan mano de lo que tienen para ayudar a que la crisis pase cuanto antes, poniendo sobre la mesa sus conocimientos o tiempo libre.**

Un médico que da consulta online, una profesora de zumba que da clases en Instagram o una coach que, en el mismo medio, contribuye a que nuestra mente piense en positivo. Son solo algunos de los ejemplos que la crisis del coronavirus deja a la hora de ver que, por encima de otras cosas, el ser humano es solidario y quiere que sus vecinos no sufran más de lo indispensable.

Y ello teniendo en cuenta que, por ejemplo, la música amansa a las fieras, que es algo que no se debe olvidar, como ayer no olvidaron en muchos lugares de España, como Guillena, donde, en sus azoteas, se pudo ver a una orquesta interpretando la sinfonía número 9 en re menor, op. 125, conocida también como “Coral”, la última sinfonía completa del compositor alemán Ludwig van Beethoven. Sí, es el Himno a la Alegría.

El clarinetista sevillano Wolfgang Puntas Robleda ha sido uno de los promotores. Trombón: Juan José Puntas; Flauta: Irene Anaya Puntas; Al fondo, en la azotea de enfrente, con trompeta, Francisco Álvarez. Y algunos más. Y es que la recomendación de permanecer aislados en casa para frenar la expansión del Covid-19 ha acarreado incertidumbre, desesperación y angustia por no poder salir a la calle. Pero también nos está regalando momentos únicos que reflejan la generosidad y la creatividad del ser humano.

Un médico a través de la red:

Es el caso de Pepe Mazuecos, médico sevillano, que se ha ofrecido voluntario en Sevilla para “cualquier consulta médica, curas en casa, explicación y administración de medicamentos”, a través de su cuenta de Twitter (...).

Ha facilitado su número de teléfono y ha insistido en que está dispuesto a ayudar en todo lo que pueda. “Tengo vehículo, me desplazo donde sea”, ha expresado.

Mazuecos ha compartido en su perfil la voluntad de muchos otros profesionales del mundo de la sanidad como traumatólogos, matronas o dermatólogos que también ofrecen su ayuda y agradecen la difusión.

.../...



## CORONAVIRUS, SOCIEDAD Y SOLIDARIDAD

*JESÚS GONZÁLEZ PAZOS @jgonzalezpazos elsaltodiario.com*

**Son tiempos de solidaridades entre las personas en nuestros pueblos y ciudades, pero recordemos que también lo deben de seguir siendo para la solidaridad hacia otros pueblos.**

De acuerdo, son días para mirarnos mucho el ombligo, para preocuparnos por nuestra gente más cercana, por nuestras familias. Pero también son días que no pueden borrar lo que hasta ayer ocurría de injusto en el mundo y

que hoy sigue estando ahí, aunque la información constante y monotemática nos lleve a pensar que no hay nada más allá del coronavirus.

Son días en los que la solidaridad crece. A veces, ante la incompreensión o la tardanza de ciertas decisiones de estados y gobiernos, es la ciudadanía la que toma postura, la que toma decisiones, la que se ayuda y la que se protege. Es una actitud que demuestra no solo la solidaridad entre las personas, sino la sabiduría de nuestras sociedades. Incluso se retoman eslóganes un tanto olvidados como ese que corre por las redes sociales que recuerda que “solo el pueblo salva al pueblo”. Podemos discutir sobre su exactitud, pero no podemos negar el reflejo que supone de una sociedad viva, con claridad de ideas y sentimientos pese a la amalgama de informaciones y tristezas, y por ello resuelta a enfrentar crisis como la que vivimos.

Pero la frase anterior tiene también un cierto halo de crítica implícita hacia las élites políticas y económicas, hacia los gobiernos que fijan en su escala de preocupaciones primero a la economía, en vez de a la vida; precisamente es un grito por poner a la vida de nuevo en el centro de nuestras vidas, valga la redundancia.

Hemos visto, y sufrido, como el sistema en el que vivimos durante las últimas décadas ha puesto en ese centro a los mercados, a las privatizaciones, a la consecución de más y más beneficios económicos, aunque éstos queden en cada día menos manos. Sin preocuparle por contra a ese sistema la situación de las grandes mayorías, la violación de derechos humanos en muchas partes del mundo, ni incluso la posible destrucción paulatina del planeta por su modelo de desarrollo. Hemos visto cómo se hacía lo imposible por privatizar absolutamente todo, la vida misma y hoy comprobamos que solo sistemas de salud y de cobertura social públicos pueden ser eficaces para enfrentar una pandemia como la que recorre el mundo. Los mercados, la sanidad privada, los sistemas financieros preocupados solo por la ganancia no sirven hoy en día.

Así, comprobamos el silencio de decenas de expertos y tertulianos neoliberales que ayer clamaban por la economía de mercado y hoy callan y acuden corriendo a hospitales públicos para que les traten al más leve síntoma. En cierta forma, el coronavirus nos ha igualado un poco y hace justicia poética con el modelo de desarrollo dominante. Visibilizamos sus mentiras hace tiempo sobre el reparto de la riqueza entre todos y todas si dejábamos que los mercados crearan riqueza y ahora volvemos a comprobar esas mentiras sobre sus capacidades para responder a crisis de estas dimensiones.

Por el contrario, ahí están las miles de iniciativas populares que se dan día a día para fortalecer nuestra resistencia física y psicológica ante esta situación. Es iniciativa social el aplauso diario a quienes hoy están en la primera línea trabajando y jugándose la frente a la infección y el agotamiento. No solo el personal sanitario, sino también transportistas, trabajadoras de supermercados, taxistas, personal de cuidados en las residencias de mayores o servicios de limpieza en las calles, curiosamente esas profesiones nunca suficientemente valoradas, pues este sistema también establece la existencia de clases incluso entre profesiones. Son también iniciativas sociales en los barrios las de apoyo mutuo entre vecinos, especialmente aquellas que tratan de ayudar a las personas mayores, las que más riesgos corren de verse afectadas por el virus y las que lucharon durante toda su vida porque hoy estemos donde estamos como sociedad.

Pero al principio decíamos que entendiendo el momento de mirarnos, es importante también no perder de vista todo aquello que no siendo pandemia sanitaria, si es desde hace mucho tiempo pandemia social y política y que ahora se verá agravada por la primera. Las violaciones a los derechos humanos se siguen produciendo, no han parado, no han quedado confinadas en las casas. Las violencias machistas no dejan de crecer (con mayor riesgo en este contexto de confinamiento) e incluso ahora, con la crisis son las mujeres las que, una vez más, sufren consecuencias negativas mayores, traducidas en despidos, más precarización y dobles o triples jornadas. Igualmente, miles de personas siguen teniendo que emigrar de sus tierras ante la falta de condiciones mínimas para una vida digna, sea por guerras, por explotación de sus recursos, o por la degradación ambiental provocada por la crisis climática.

Asistimos en los últimos años al cierre de fronteras para estas personas, al levantamiento de muros y vallas, a la toma de medidas de los gobiernos cada vez más restrictivas hacia ellas. Y no podemos obviar que esa situación trágica ahora se acrecienta con las decisiones que se toman para enfrentar el virus y que tratan de convertir nuevamente nuestras sociedades en auténticas fortalezas más altas e inexpugnables si cabe. Ellos y ellas se quedan fuera, donde a las nefastas condiciones para la supervivencia ahora se suma el virus.

En otros casos no podemos olvidar los más que precarios sistemas de salud de decenas de países en el mundo. En nuestro mundo nos hablan de la suspensión de no sé qué competición deportiva pero nos ocultan que la competición contra el coronavirus, si ya está siendo difícil en Europa, qué efectos podemos suponer si éste se

extiende con igual virulencia por África o América Latina. Países donde los postulados neoliberales de privatización de la vida han impedido, por ejemplo, el desarrollo de sistemas sanitarios mínimos y de otros servicios sociales. Países donde la posibilidad de hacer teletrabajo en la casa y cuarentena es un imposible porque prima la más absoluta precariedad y explotación laboral o por el hecho de que diariamente toda la familia debe salir a las calles para ganarse la vida.

Son tiempos de solidaridades entre las personas en nuestros pueblos y ciudades, pero recordemos que también lo deben de seguir siendo para la solidaridad hacia otros pueblos. Tiempos para entender que si ahora descubrimos lo injusto de haber intentado precarizar la sanidad pública en nuestros países, qué pensar de lo que ocurrirá en aquellos en los que esa sanidad pública es simplemente una ilusión. Siempre es tiempo para ello, pero ahora más que nunca debemos afirmar y practicar el hecho de que la solidaridad es la ternura de los pueblos.



## UN DECÁLOGO A GUISA DE VACUNA

*Josep M. Fisa – Revista L'Agulla*

**Primero.** Las cosas que pasan y que nos pasan, siempre tienen una causa o, cuanto menos, tienen posibles lecturas de por qué pasan. Personalmente, creo que es un aviso de alcance global. Aviso que nos tiene que hacer pensar que no estamos haciendo las cosas bien en el ámbito global y local.

**Segundo.** La pausa obligatoria que nos ha caído encima es como aquella frase, no sé si pedagógica, pero bastante efectiva que dice: “Niño, al rincón de pensar”, después de muchas amonestaciones y de muchos argumentos rechazados por la criatura.

**Tercero.** Los daños colaterales, además de los enfermos y de los muertos, serán muy importantes y graves como ya podemos observar y temer: el daño económico llevará despidos más o menos arreglados, paro, quiebras, desaliento, desesperación.

**Cuarto.** Hubo la crisis económica del 2008 que provocó también un descalabro para muchas familias, además de recortar fuertemente “la sociedad del bienestar”. Y se habló de una lección que había que aprender, muy centrada en la burbuja inmobiliaria. La lección no se ha aprendido.

**Quinto.** No caigamos en la trampa de las falsas soluciones que solo tocarán la epidermis del problema. Estamos en una situación de dolencia personal y colectiva, global. No hay que buscar laboratorios secretos ecocidas. Nosotros somos el laboratorio.

**Sexto.** Tenemos la gran oportunidad de hacer una PAUSA global seria y replantearnos qué estamos haciendo y como estamos viviendo, y si queremos un futuro emponzoñado o una humanidad rehumanizada.

**Séptimo.** Aprovechemos este tiempo para repensar. Repensarnos. Compartir nuestras reflexiones. Valorar todos

los datos de los científicos, que son como los profetas de viejos tiempos, que nos dicen que quizás “todavía estamos a tiempo” de dar un golpe de timón.

**Octavo.** Realmente hay una conciencia global, unos efectos devastadores globales, pero también un sentimiento común solidario que nos puede llevar a nuevos planteamientos: sobre el trabajo, sobre las relaciones familiares, sobre el uso del tiempo y del ocio, sobre el papel de cada persona, de cada profesión, de cada colectivo, de cada pueblo.

**Noveno.** Las redes nos han abierto un camino todavía “inexplorado”. Quizás podremos volver a andar por la calle, y pararnos, y hablar sin estar enganchados al móvil. Quizás nos daremos cuenta de que vivimos en espacios sociales que están para reencontrarnos como personas que saben mirarse y darse abrazos. Quizás recuperaremos el debate sincero y la conversación amable. Quizás nos daremos cuenta de que además de los productos de proximidad hay personas de proximidad.

**Décimo.** Podríamos decir que es un segundo aviso para navegantes. El canto de las sirenas nos puede volver a embaucar y, cegados y seducidos, podremos ir hacia nuevos escollos todavía más peligrosos. Ahora, como dice el tiempo cuaresmal, es un tiempo de nuevas oportunidades. Un tiempo favorable al cambio de estilo, de costumbres, de maneras. La humanidad será solidaria o no será.



## MORIR POR SARAMPIÓN EN LOS TIEMPOS DEL CORONAVIRUS

*Iñaki Alegria\* 21-5-2020 [https://elpais.com/elpais/planeta\\_futuro.html](https://elpais.com/elpais/planeta_futuro.html)*

**El autor vive una epidemia en Etiopía que se ceba con los niños más vulnerables ante un silencio internacional que le da más miedo que la propia enfermedad.**

Una más. No hay duda. La veo entrar por la puerta sostenida por su madre, con los ojos cerrados cubiertos por una secreción amarillenta y una tos que huye de su boca. Me acerco, con su permiso levanto con delicadeza la camiseta buscando un exantema por su tronco, acerco mi mano a su piel para poder palparlo y poder sentir cómo arde su cuerpo.

Fiebre, conjuntivitis, tos y exantema (erupción cutánea). No necesitamos nada más para confirmar que se trata de un caso más de sarampión. Ella es Frehiwot. Es la duodécima niña que aparece con los mismos síntomas desde que hemos empezado el día, y no son más que las once de la mañana. Ayer más de veinte niños con estos síntomas. Cifras que se mantienen así desde las últimas semanas.

El Hospital Rural de Gambo en el que nos encontramos, situado al sur del país, en la región de la Oromía, se encuentra colapsado y desbordado. Ha aumentado más del doble la atención en urgencias, y los niños ingresados más del triple, lo que nos obliga a ingresar a dos niños por cama y en algunos casos hasta triplicarlos e improvisar camillas en los pasillos, por llamarlo de alguna manera. Nuestra capacidad de ingreso es de 45 niños y estamos teniendo más de 120 niños ingresados.

No obstante, en medio de la oscuridad hay una luz que brilla, y es la del compromiso del personal sanitario con el que aprendo cada día y al que admiro, transmitiendo calma y serenidad y sensación de control. Quiero aprovechar estas líneas para dedicarles mi aplauso y sincero reconocimiento a la gran labor que están realizando. Son los héroes invisibles e infra valorados de esta epidemia silenciada.

Hemos reorganizado el hospital para adaptarnos a este aumento de casos de sarampión. En un pabellón las niñas y niños con complicaciones respiratorias, la gran mayoría neumonía, junto al suministro de cilindros de oxígeno que necesitan. Y en otro los casos más graves que requieren cuidados intensivos de personal médico y enfermería. Como el de Meseret.

Meseret se encuentra postrada en la cama, conectada a través de un tubo a un cilindro de oxígeno que le suministra el gas de la vida a través de unas cánulas por los orificios nasales. La pequeña inspira profundamente movilizándolo todos los músculos de su cuerpo como si cada respiración fuese la última. Cada inspiración profunda es una batalla ganada, un aliento de aire que se convierte en energía para la siguiente inspiración. La batalla no para. La muerte acecha robando el aire, cerrando las vías respiratorias.

La joven Meseret ingresó hace cuatro días con un sarampión grave complicado con afectación respiratoria. Lucha contra la muerte en cada respiración encontrándose cada vez más extenuada en un partido sin descanso ni tiempo muerto. En cada respiración se le dibujan las costillas clavándose en el pecho, signo del esfuerzo al límite de los músculos para abrir todo lo posible la caja torácica y poder expandir al máximo los pulmones exprimiendo cada bocanada de aire. Exprime sus pulmones tatuando el reborde de cada costilla en su negra piel. Uno, dos, uno, dos, uno, dos... Los músculos intercostales, subcostales se están extenuando. Con todas sus fuerzas extiende el cuello hacia el infinito, intentando inhalar la mayor cantidad de oxígeno posible, exprimiendo el horizonte. Pero de poco sirve.

El aire preciado, el aire que da vida, el oro en forma gaseosa, el oxígeno; es un recurso escaso en los hospitales rurales como Gambo. Me gustaría poder ofrecer a Meseret todo el soporte respiratorio que necesita. Pero todo cuanto tenemos son escasos cilindros de oxígeno y no disponemos de ningún respirador.

Ahora mismo hay diecisiete niños que requieren oxigenoterapia pero no disponemos de diecisiete cilindros, situación que nos obliga a optimizar los recursos. Ante esta situación, no nos queda más remedio que calcular todos los que necesitan oxígeno y priorizar entre los que están más graves y tienen posibilidad de supervivencia. Una de ellas es Biftu, que sigue luchando por conseguir aire exprimiendo sus músculos y pulmones en cada respiración.

Es una situación muy dramática, es una emergencia humanitaria de la que nadie habla.

Debemos priorizar a los niños y adultos que más lo necesitan. En cuanto mejoran los retiramos para beneficio de los que han empeorado. Estamos sufriendo una epidemia silenciosa, que no aparece en los medios de comunicación.

Y quiero invitarlos a parar. A levantar la mirada de nuestras cuatro paredes y alzar la mirada más allá de nuestro ombligo. Porque mientras tanto, la vida sigue, empieza y acaba en otros lugares, como en Etiopía, donde niñas como Meseret o Biftu luchan por respirar, por culpa de un virus llamado sarampión que se podría haber evitado con una vacuna, y tratado de manera óptima si se disponen de suficientes recursos sanitarios y oxígeno.

No estamos ante una enfermedad desconocida que no sabemos evitar, ni con una elevada mortalidad entre personas mayores. Nos encontramos ante una enfermedad bien conocida, que afecta principalmente a niñas y niños, y para la que existe una prevención en forma de vacuna muy eficaz. Estamos ante la epidemia silenciada de sarampión.

Desnutrición, neumonía, deshidratación, sarampión, tuberculosis, malaria, VIH... siguen siendo los asesinos de las niñas y niños menores de 5 años en las zonas rurales de Etiopía y de muchos otros países del continente olvidado y silenciado.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, la neumonía infantil es hoy en día el mayor asesino infeccioso de niños, cobrándose 800.000 vidas al año, lo que equivale a una vida cada 39 segundos.

Etiopía se encuentra dentro de la lista de los cinco países del mundo con una mortalidad por neumonía más elevada en menores de 5 años. Tampoco olvidemos la escalofriante cifra de Unicef que nos dice que cada 5 segundos muere un niño por desnutrición en el mundo.

A todo ello, la pandemia empieza a acechar Etiopía donde los casos confirmados empiezan a aumentar y se están desarrollando medidas de contención para evitar una tragedia en un país donde más de dos tercios de la población no tiene acceso a agua potable. Pero esto es otra historia que será contada en otra ocasión...

*\*Iñaki Alegría Coll es un pediatra barcelonés que trabaja en el Hospital General Rural de Gambo, Oromía, Etiopía. <https://cooperacioambalegria.co/>*





Meseret

## BIENAVENTURANZAS DE LA PANDEMIA

- Felices las personas que tienen como profesión la limpieza, porque hacen viables los espacios para la vida y nos recuerdan que la higiene es la primera y más básica de las prevenciones.
- Felices las personas que tienen cuidado, en casa o en un centro, de la fragilidad que nos es más querida, en toda circunstancia y arriesgando su salud.
- Felices las personas que están pasando en soledad todo este confinamiento. Ojalá que se sientan queridas por todos.
- Felices las personas profesionales de la salud, porque ponen con mucho esfuerzo sus conocimientos y sus habilidades al servicio de la salud de todos, y nos enseñan el valor de la generosidad.
- Felices las personas el trabajo de las cuales no se ve porque no sabemos de logística, pero que con imaginación, rigor y disciplina consiguen ensanchar los espacios del cuidado y la solidaridad y velar por la seguridad de todos.
- Felices las personas que hacen investigación, porque su estudio nos devuelve la esperanza.
- Felices las personas que trabajan en el campo, porque de su atención a la naturaleza sale el alimento imprescindible.
- Felices los hombres y mujeres que son maestros y profesores y que hacen sentir su rescoldo a los más pequeños y a los jóvenes, más allá de los conocimientos.
- Felices los trabajadores y trabajadoras que, desde casa y a menudo con medios escasos, procuran que continuemos disponiendo de los servicios necesarios y que la economía no se hunda.

- Felices las personas que han perdido el trabajo, o que no pueden llegar a fin de mes, porque nos recuerdan que para hacer posible la justicia de Dios tenemos que cambiar muchas cosas de nuestra forma de vivir.
- Felices las personas que se ocupan estos días de velar porque los niños se sientan queridos, que la alegría que crean les ilumine la vida.
- Felices los hombres y mujeres que hacen trabajos poco valorados y mal pagados: repartiendo paquetes, reponiendo estanterías, despachando, conduciendo, porque nos han devuelto el sentido del agradecimiento.
- Felices los hombres y mujeres que desde las administraciones públicas, desde las Iglesias, desde los medios de comunicación muestran su interés por aquello que nos pasa y, en circunstancias adversas, nos expresan su proximidad.
- Felices las personas que voluntariamente se implican en esta crisis para estar junto a los quién más sufren, porque nos hacen vivir la plenitud del amor.
- Felices todos los ciudadanos y ciudadanas que, cada cual en sus circunstancias, se esfuerzan para actuar con espíritu cívico y solidario, y todos los cristianos y cristianas que, además, ruegan y viven la presencia amorosa de Dios de tantas y tantas maneras diferentes.
- Felices las personas que se dedican a la política y que con humildad toman decisiones difíciles con honestidad y poniendo el bien común por encima del propio prestigio e interés, porque en la sencillez hay la verdad.
- Felices los presos, los enfermos, quienes no tienen papeles, los maltratados, los refugiados, los que viven en la calle, porque Jesús está siempre a su lado.

*Mercè Solé [elpunxo.wordpress.com](http://elpunxo.wordpress.com)*



# PERSONAS

## SOPHIE SCHOLL

*wikipedia.org*

Sophie Magdalene Scholl, más conocida como Sophie Scholl (Forchtenberg, Baden-Wurtemberg, Alemania; 9 de mayo de 1921 - Múnich, Alemania; 22 de febrero de 1943), fue una dirigente y activista del movimiento de Resistencia Rosa Blanca en la Alemania nazi. En el momento de su detención, era estudiante de biología y filosofía en la Universidad de Múnich. Fue condenada a muerte por repartir panfletos anti nazis y ejecutada en la guillotina el mismo día. Su nombre está inscrito en el Walhalla de los alemanes ilustres.

### **Infancia.**

En 1932, Sophie comenzó secundaria en un colegio para chicas. A los doce años se la invitó a entrar en la Liga de Muchachas Alemanas (BDM por sus siglas en alemán), organización femenina de las Juventudes Hitlerianas, al igual que la mayoría de sus compañeras de clase. Sin embargo, su entusiasmo inicial fue transformándose gradualmente en actitud crítica. Ella estaba al tanto del punto de vista también crítico de su padre, de sus amigos y de algunos profesores.

### **Durante la guerra.**

El arresto de sus hermanos y amigos en 1937, por participar ilegalmente en el Movimiento de las Juventudes Alemanas, la marcó fuertemente. Comprendió la visión agresiva del nazismo y desde ese momento se hizo tenaz opositora a la dictadura de Hitler.

Tenía talento para el dibujo y la pintura y, por primera vez, entró en contacto con los llamados “artistas degenerados”. Igualmente era una ávida lectora que desarrolló un creciente interés por la Filosofía y por la Teología. Todo ello constituía su mundo alternativo al mundo nacionalsocialista.

En la primavera de 1940 finalizó sus estudios de secundaria. El tema de su examen fue “La mano que mueve la cuna, mueve al Mundo”.

Al gustarle los niños, comenzó a trabajar como profesora del jardín de infancia en el Instituto Fröbel de Ulm-Söflingen. Una de las motivaciones para haber elegido dicho empleo fue la esperanza de que le fuera reconocido como servicio alternativo al Servicio Alemán del Trabajo (Reichsarbeitsdienst, RAD), requisito obligatorio para acceder a la Universidad. No fue así y, en la primavera de 1941, empezó un periodo de seis meses en el servicio auxiliar de la guerra, como profesora de jardín infancia en Blumberg. El régimen de corte militar la llevó a pensar intensamente sobre la situación política y comenzó a practicar la resistencia pasiva.

Tras los seis meses en el RAD, en mayo de 1942 se inscribió en la Universidad de Múnich como estudiante de Biología y Filosofía.

Su hermano Hans Scholl, que estaba estudiando Medicina allí, le presentó a sus amigos, los cuales, aunque fueron conocidos a la larga por su postura política, inicialmente se reunían por su común interés por el arte, la música, la literatura, filosofía y teología —también tenían su importancia las excursiones en la montaña, esquí y natación— y a menudo asistían a conciertos, representaciones de obras y conferencias.



En Múnich, Sophie se reunió con un buen número de artistas, escritores y filósofos, especialmente Carl Muth y Theodor Haecker, que fueron importantes contactos para ella y sus creencias cristianas. La pregunta que más debatían era acerca de cómo debía actuar un individuo bajo una dictadura.

Durante las vacaciones del verano de 1942, Sophie Scholl tuvo que realizar trabajos de guerra en una planta metalúrgica de Ulm. Al mismo tiempo, su padre estaba en prisión por un comentario crítico que le hizo a un empleado sobre Hitler.

### **La Rosa Blanca.**

Empezaron a aparecer en Múnich varias pintadas en las paredes y panfletos en la Universidad sobre un movimiento opuesto a la guerra, denominado "La Rosa Blanca". Sophie se sintió atraída de inmediato por este movimiento y hasta semanas después no se enteró de que su hermano Hans Scholl y sus amigos eran los miembros de este grupo, que había comenzado con cinco integrantes y se extendió rápidamente por toda Alemania. Fue Sophie la encargada de captar al Profesor Kurt Huber para el movimiento.

Con su apariencia inofensiva y discreto atractivo, Sophie se encargó de trasladar a otras ciudades propaganda del movimiento y ayudar a conformar células a nivel nacional. La Gestapo, policía política nazi, orientó pronto sus investigaciones contra el grupo, aunque sin tener una pista.

Hans Scholl y su hermana Sophie lideraban al resto del grupo, que incluía a Christoph Probst, Alexander Schmorell y Willi Graf. El profesor Kurt Huber preparó las dos últimas series de folletos que distribuyeron los muchachos.

Los varones de la Rosa Blanca eran veteranos de guerra, pues habían luchado tanto en el frente francés como en el ruso. Habían sido testigos de las atrocidades nazis, en el campo de batalla, y eran conscientes de que el revés que la Wehrmacht había sufrido en Stalingrado podría eventualmente llevar a Alemania a la derrota.

Tras un largo intervalo de inactividad en la segunda mitad de julio de 1942, la Rosa Blanca tomó una postura más enérgica contra Hitler en febrero de 1943, repartiendo las dos últimas series de folletos y pintando eslóganes anti nazis a lo largo de Múnich, principalmente en las puertas de la Universidad (¡Fuera Hitler!).

La última distribución tuvo lugar en la Universidad, la mañana del 18 de febrero de 1943, a fin de coincidir con la salida de clase de los estudiantes.

Con la mayoría de los folletos ya repartidos en lugares importantes, Sophie Scholl tomó la decisión de subir las escaleras hasta lo alto del atrio y lanzar los últimos folletos sobre los estudiantes. Fue vista por un conserje, quien era miembro del partido Nazi, y cerró las puertas del edificio de la universidad encerrando a los hermanos Scholl mientras llamaba por teléfono a agentes de la Gestapo, que arrestaron a los hermanos Scholl. Los otros miembros activos cayeron pronto en redadas que hicieron a los amigos de Hans y Sophie, siendo sometidos a interrogatorio tanto el grupo como todos los relacionados con ellos.

### **Ejecución.**

La Gestapo colocó a una prisionera política alemana, de nombre Elsa Gebel, para espiar a Sophie con la intención de obtener más nombres de miembros del grupo. Sin embargo, Elsa fue captada por el movimiento y cambió sus convicciones ante la dictadura, a quienes no proporcionó información alguna. Tras la guerra, dirigió una carta a los padres de Sophie, a quienes hizo saber que, durante los últimos cinco días de la vida de su hija, le había cambiado toda su forma de pensar y marcado para siempre.

Los Scholl y Probst fueron los primeros en comparecer ante el tribunal, el 22 de febrero de 1943. Roland Freisler, Juez Supremo del Tribunal del Pueblo o Volksgerichtshof de Alemania, los acusó de traición y fueron condenados a morir en la guillotina ese mismo día. Extrañamente, a los Scholl y a Probst se les permitió compartir varios minutos a solas antes de que se cumpliera la sentencia. Sus últimas palabras, justo antes de ser llevada a la guillotina, fueron: "Sus cabezas caerán también".

Los otros miembros clave del grupo fueron decapitados más tarde aquel verano. Amigos y colegas de la Rosa Blanca, aquellos que habían ayudado a preparar y distribuir los folletos, así como recaudado dinero para la viuda e hijos pequeños de Probst, fueron sentenciados a penas de prisión entre los seis meses y los diez años.

No obstante, la organización continuó operando: elaboró un séptimo panfleto y creció en células clandestinas con el objeto de hacer aumentar la resistencia contra el régimen nazi.

### **En el cine.**

En años posteriores, los Scholl han sido inmortalizados en el cine y en el teatro, siendo la actriz alemana Lena Stolze quien interpretó a Sophie Scholl en "La Rosa Blanca" y en "Los últimos cinco días", donde se narran los últimos cinco días entre Sophie y Elsa Gebel.

En febrero de 2005 salió a la luz una nueva película sobre la figura de Sophie Scholl: Sophie Scholl-Los últimos días, donde la actriz Julia Jentsch interpreta a Sophie. Basada en entrevistas con supervivientes y transcripciones que permanecieron ocultas en los archivos de la RDA hasta 1990, fue nominada al Oscar a la mejor película extranjera en 2006.

Actualmente "La Rosa Blanca" es sinónimo de lucha por la libertad y muchas calles, parques, avenidas y escuelas de Alemania llevan el nombre de los hermanos Scholl.



## **Y PROMETIÓ EL MAR...**

*María Coll – Revista Valors (valors.org)*

¡Veréis el mar!", sentenció el profesor Antoni Benaiges ante sus alumnos de la escuela de Bañuelos de Bureba (Burgos) el invierno de 1936. Aquella era una promesa firme, posible y viable. Y, enseguida, la ilusión creció entre los niños. Pero el julio de 1936, mientras preparaba el gran viaje, todo se quebró.

El catalán Antoni Benaiges, nacido en Mont-roig del Camp el 1903 y se licenció en la escuela Normal de Barcelona el 1929, había sido destinado a esta pequeña localidad rural, de doscientos vecinos, 58 casas y 32 niños, en 1934. Antes había ejercido de suplente en un centro de Madrid y de titular en una escuela de Vilanova i la Geltrú, donde había aprendido el método pedagógico Freinet, un sistema que apostaba por la educación como herramienta de integración social, trabajaba las necesidades e inquietudes de los niños y niñas según su realidad y aplicaba métodos modernos como la imprenta escolar, el texto libre, el diario escolar o la correspondencia interescolar.

Entusiasta de esta pedagogía, Benaiges decidió aplicarla en el centro de Bañuelos de Bureba. De su bolsillo compró una imprenta y propuso a los niños publicar dos colecciones de pequeños cuadernillos –Gestos y Recreo–

hechos a partir de dibujos y textos de sus reflexiones. En definitiva, una muestra de su visión del mundo. Los temas que se trataban eran muy diversos: la familia, la amistad, la población, las fiestas, los juegos... Y el día que descubrió que sus alumnos no habían visto nunca el mar, dedicaron una publicación a cómo se imaginaban qué tenía que ser. La titularon: "El mar. Visión de unos niños que no lo han visto nunca". Esta no fue la única novedad que el catalán implementó, también compró un gramófono, para que los niños aprendieran a bailar.

Un testigo de la época, Jesús Carranza, explica: "Enseñaba a los niños a pensar. Los niños estaban contentos porque cambiaron un maestro que pegaba con la vara y castigaba duramente por uno que les llevaba de excursión, les enseñaba e, incluso, les compraba comida". Pero la forma educativa de Benaiges pronto desagradó a algunas familias conservadoras del pueblo y a las autoridades locales. Solo necesitaban una excusa y esta llegó el 18 de julio de 1936.

El día siguiente al golpe de estado militar contra la República, Benaiges fue detenido, acusado "de indigno, antisocial, inmoral, vicioso, comunista y anarcosindicalista", torturado y, finalmente, fusilado. El 29 de julio sus restos fueron enterrados en la fosa común de Montes de Oca. Y todo el material de la escuela fue quemado. Sus alumnos no pudieron ver el mar, pero nunca olvidaron aquel maestro que les enseñó a soñar, que les respetó y les ofreció su amor por la educación. Benaiges dejó escrito: "Los niños no pueden ser aquello que uno quiere. No son cosas. Tienen que ser según los valores que esconden. Esto mismo, ellos mismos. Que piensen, que sientan y que amen. Dejemos que sean niños. Respetémosles en todo momento".



# LA LUZ DE LA SELVA (Isidre Nadal Baqués)

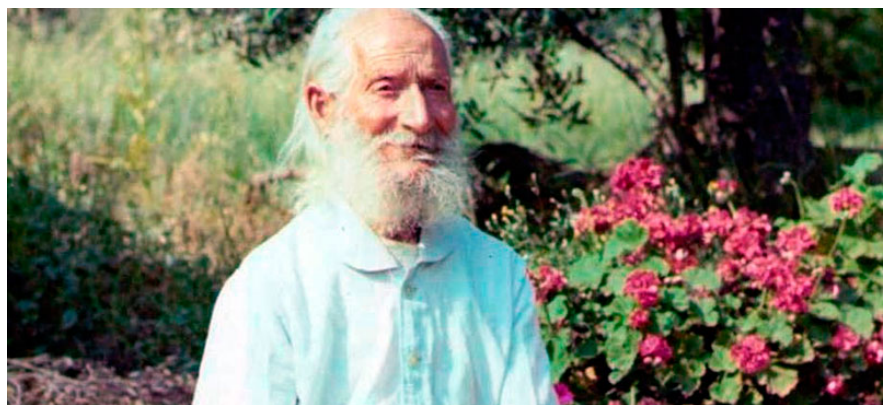
*Xavier Garí de Barbarà – Revista Valores (valors.org)*

Llum de la Selva (Luz de la Selva) era el sobrenombre de Isidre Nadal Baqués, que nació hacia el 1877 en Barcelona y murió el 1963 en los alrededores de Sabadell. Isidre era un hombre original, alternativo, ermitaño, místico y pacifista, que creció en los huertos de Montjuic y donde trabajó hasta que empezó la urbanización para la Exposición Internacional de 1929. Fue entonces que Nadal, con su compañera, se trasladó a las afueras de Sabadell, donde se estableció y adquirió las tierras de Can Rull, la periferia de la capital vallesana. Plantó árboles y todo tipo de vegetales, construyó su casa y creó un lugar natural de encuentro con personas que pasaban por allí o lo iban a buscar expresamente.

En aquel lugar se practicaba la solidaridad, la sostenibilidad ecológica y la participación, a través de la Granja Natura que después denominó “Jardí de l’Amistat”. Isidre encontraba en la naturaleza la fuente de inspiración para la Paz entre pueblos y personas, y también una referencia claramente contraria a la dictadura franquista. Para los vecinos y vecinas de Sabadell que lo conocieron, hablar de no-violencia era hablar de Isidre Nadal. Su experiencia en su Jardí de l’Amistat era un modelo de como las personas se podían relacionar con la ecología urbana, la alimentación en el ámbito de la proximidad y las formas de autogestión social.

Los postulados de Llum de la Selva tenían como finalidad la autosubsistencia a partir de colonias agrarias y artesanales, y después pasar a un régimen de vida espiritualista basado en el estudio de la naturaleza y del cosmos, sin la mediación del dinero. Durante aquellos años, y a pesar de los cambios en la ciudad, fueron muchas las personas de esta, y también otras venidas de fuera, que se acercaron a Llum de la Selva para conversar, compartir una comida, meditar o practicar algún deporte. Lo que más atraía a la gente de Isidre era justamente la serenidad y la paz espiritual que emanaba, así como su predicación sencilla y auténtica de la paz universal.

Murió de mayor y marchó tal como vivió: en paz y con mucha paz. Llum de la Selva fue un caso singular de pacifismo espiritual y social en Cataluña, que vivió como ermitaño cerca de una gran ciudad, y que propagaba un estilo de vida que él hacía realidad. Su vivencia personal profunda la basaba justamente en la paz entre las personas, con la naturaleza y sobre el mundo entero.



# PETER NORMAN, HÉROE POR ACCIDENTE

*Ramon Radó – Revista Valors (valors.org)*

La fascinación humana por las cifras redondas ha hecho reaparecer el nombre de Peter Norman. Los cincuenta años de los Juegos Olímpicos de México (1968) han devuelto las imágenes de un joven blanco, más bien bajito, en el podio de los doscientos metros lisos. Con él estaba Tommie Smith y John Carlos, con los puños levantados en señal de protesta por la segregación racial en Estados Unidos.

El joven blanco era Peter Norman, un profesor de Educación Física australiano que había empezado a correr de adolescente. Era aprendiz de carnicero, pero su padre tomó prestadas unas zapatillas para entrenarlo y lo convirtió en atleta olímpico. Smith y Carlos eran dos de los mejores atletas del mundo y todos daban por hecho que uno de ellos se llevaría la medalla de oro. Pero nadie contaba con que Norman también fuera allá. De hecho, se pasó buena parte de la carrera en sexto lugar, pero al final remontó y acabó en segunda posición. A la sombra de la historia, Norman jugó un papel clave para que la foto fuera una realidad. Entre el final de la carrera y la entrega de medallas, Smith y Carlos le explicaron qué querían hacer. En el podio, se descalzaron, lucieron una insignia del Proyecto Olímpico para los Derechos Humanos, se pusieron guantes negros e hicieron el saludo del “black power”.

Él no solo estuvo de acuerdo, sino que pidió si tenían una insignia también para él. Y fue Norman quién, cuando Carlos se dio cuenta que se había dejado sus guantes en la villa, propuso que como-partieran el par de guantes de Smith, uno en la mano derecha y el otro en la mano izquierda. “No levantó el puño, pero dio un golpe de mano”, resumió Smith. Cuando empezó el himno se hizo el silencio absoluto. Y después vinieron los silbatos, los gritos y los insultos racistas...

Los dos atletas negros fueron expulsados del equipo olímpico y devueltos a los Estados Unidos. Norman se pudo quedar en los Juegos, pero su calvario particular empezó cuando volvió a su país. Recibió críticas por haberse posicionado en contra del racismo y le invitaron a rectificar en varias ocasiones, a pesar de que él siempre se negó.

Cuatro años después, no lo convocaron para los Juegos de Múnich a pesar de haber hecho la marca necesaria diversas veces. Dejó la competición, cayó en la depresión y el alcoholismo. El año 2000, en la ceremonia inaugural de los Juegos de Sidney, se invitó a desfilar a todos los medallistas australianos. Todos menos uno: él. Norman murió en 2006 de un ataque al corazón. Seis años más tarde, el Parlamento australiano aprobó una declaración en la que se disculpaba con Norman y alababa su coraje en aquel podio de los Juegos de México.





# OTRAS SOLIDARIDADES

## EL TITÁNICO DEL MEDITERRÁNEO

*María Coll – Revista Valores (valors.org)*

El hundimiento de un barco siempre es una desgracia. Sin duda. Pero es ante las grandes adversidades que las personas muestran sus valores. Y, en este sentido, la historia del Sirio, más conocido como “el Titánic del Mediterráneo”, es un claro ejemplo.

El buque, de nacionalidad italiana, había partido de Génova y se dirigía a Buenos Aires. Era un barco construido en Glasgow y veterano: había hecho su primer viaje transatlántico el 1884 y había cruzado el océano 135 veces. Formaba parte de la compañía Navigazione Generale Italiana (NGI), que también quería beneficiarse del negocio de la inmigración: hombres y mujeres que se dirigían a América en busca de fortuna.

El naufragio del Sirio se produjo ante el Cabo de Palos, ubicado en el municipio de Cartagena, y muy cerca de las islas Hormigas, donde, a solo tres metros de profundidad, hay una gran piedra de 200 metros de largo. Una trampa mortal para cualquier barco. La nave italiana, por causas que todavía se desconocen, chocó con esta roca; todo apunta a que se trató de un error humano.

Eran las cuatro de la tarde del 4 de agosto de 1906. En aquel momento la mayoría de los pasajeros hacían la siesta. El estrépito puso a todo el mundo en alerta. Oficialmente en el Sirio viajaban 1.300 personas, una cifra inexacta porque se tiene constancia de que en cada puerto el capitán había permitido, por un módico precio, el embarque de pasajeros ilegales. Polizones que, a diferencia de los viajeros de primera, se amontonaban en las bodegas. En un momento, la cubierta se llenó de gente. Todo el mundo corría, gritaba e intentaba localizar salidas de salvación. Nadie organizaba nada. El único bote salvavidas que se lanzó al mar se hundió porque estaba demasiado lleno. Pero, incluso en este contexto, hubo muestras de solidaridad. Un joven salvó la vida gracias al obispo de São Paulo, que le dejó su salvavidas. El cuerpo de este religioso apareció treinta días más tarde en las playas de Argelia.

Muestras de solidaridad.

Desde tierra, la gente del pueblo vio la catástrofe y no dudó en movilizarse. Los pescadores trasladaron los supervivientes en sus propias barcas a la playa de Poniente de Cabo de Palos, localidad donde vivían unas treinta familias. Allí les ofrecieron ropa y comida. Un turista de la zona explicaba: “Ricos y pobres dieron todo aquello que tenían y solo llegar a tierra, todos los naufragos eran vestidos. Las tiendas vendían sin cobrar. Se les ofreció café preparado por el Casino y fueron distribuidos por las casas del pueblo”.

Cuando al atardecer llegaron dos remolcadores desde Cartagena, los aldeanos ya repartían la cena a los supervivientes. En el agua, dos barcos, uno francés y otro inglés, negaron ayuda al Sirio por miedo a chocar también con la gran piedra. Otros vapores lanzaron algunos botes salvavidas. Pero, solo uno, el paquebote El Joven Miguel, dirigido por Vicente Buigues, conocido contrabandista de la zona, actuó.

La nave, que venía de Denia rumbo a Cartagena, se acercó suficientemente al barco semihundido para crear un puente de rescate con cuerdas y tablones de madera. Si una embarcación desaparecía, arrastraba a la otra. El peligro era evidente. Buigues, incluso subió a la cubierta del Sirio y, haciendo uso de la fuerza de un arma,

organizó la situación; cosa que no había hecho el fugado capitán Giuseppe Piccone. De este modo, un hombre que nunca se había calzado unos zapatos, llegó a salvar 450 personas.

Aquel día, entre 223 -cifra dada por la compañía de seguros- y 440 personas perdieron la vida, pero más de 600 se salvaron gracias a la heroicidad y la solidaridad de la gente sencilla de Cabo de Palos. Hasta hace unos años, cuando las ONG todavía no actuaban en el Mediterráneo, esta historia se consideraba la operación de salvamento marítimo más grande realizada por civiles.



## EL COMERCIO PUEDE SER JUSTO

*Juanjo Martínez (Oxfam Intermón) – Revista Valors (valors.org)*

¿Qué es el Comercio Justo? Todo el mundo entiende los términos por si solos. Y mucha gente le añade un sentido concreto cuando se leen conjuntamente los dos términos. ¿Pero cuánto de actualizado y unificado está en este sentido? Hoy, en todo el mundo nos estamos uniendo para promover la Carta Internacional del Comercio Justo, que reafirma los valores fundamentales del Comercio Justo y define una visión común hacia la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). El comercio internacional, practicado a la manera convencional, no genera los cambios necesarios para lograr los ODS. Incluso en algunas áreas se ha retrocedido, como por ejemplo el aumento desde hace tres años del número de personas que viven en situación de malnutrición, después de muchos años reduciéndose, según el informe sobre la Seguridad Alimentaria y la Nutrición en el mundo que acaban de lanzar diferentes agencias de la ONU; o el aumento de la iniquidad en los ingresos, que refleja el también reciente Informe sobre la Desigualdad Global.

La Carta Internacional del Comercio Justo explica una visión diferente: la de un mundo en el cual la justicia, la equidad y el desarrollo sostenible están en el centro de las estructuras comerciales y de los modelos de negocio, porque, a través de su trabajo, millones de personas puedan tener medios de vida dignos que desarrollen todo su potencial humano. La Carta Internacional define como, a través del Comercio Justo, se puede conseguir un crecimiento económico inclusivo, proporcionar trabajo decente y mejora de salarios e ingresos, dar poder a las mujeres, proteger los derechos de los niños y la inversión en la próxima generación, fomentar la biodiversidad y el medio ambiente, incidir en las políticas públicas, e involucrar la ciudadanía en la construcción de un mundo más justo.

A nivel global hay más de cuatro mil organizaciones que están anteponiendo las personas y el planeta al interés económico a corto plazo. Y así, más de 2,5 millones de personas están trabajando en infinidad de productos, desde los alimentarios hasta los textiles. WFTO es la comunidad global para todas ellas, verificando su trabajo y apoyándolos en su camino hacia el desarrollo económico inclusivo. Fairtrade International es el organismo más importante en la certificación de productos de Comercio Justo. A nivel estatal son casi una treintena las organizaciones que vienen impulsando estas actividades, con el apoyo de la Coordinadora Estatal de Comercio Justo.

La Carta, impulsada por Fairtrade International y por la WFTO, ha sido reconocida por un gran número de organizaciones de ámbito global, nacional y local, como cooperativas, empresas sociales, ecologistas, movimientos campesinos y entidades solidarias.

El movimiento global de Comercio Justo apela a las autoridades, a las empresas y a todos los ciudadanos y ciudadanas –en cuanto que consumidores y consumidoras– a conocer esta Carta Internacional y a contribuir a este sistema comercial que construye cadenas de suministro y modelos de negocios que no dejan a nadie atrás.

Al consumir productos de Comercio Justo se está reclamado una transformación de las reglas internacionales del comercio y se está contribuyendo a un desarrollo más justo y sostenible, otorgando así una oportunidad al cumplimiento de los ODS que hace años se aprobaron.



## ORIGEN, EVOLUCIÓN Y SITUACIÓN ACTUAL DE LAS CASTAS EN LA INDIA

*sonrisasdebombay.org*

En numerosas ocasiones se nos pregunta por el peso que tiene el sistema de castas a la hora de llevar a cabo nuestra acción y relación con las comunidades de los slums con las que trabajamos. Es por ello que hoy queremos centrar nuestra atención en esta cuestión.

Si nos remontamos históricamente a su origen, el sistema de castas está presente en la sociedad india desde hace aproximadamente 3000 años. Este arraigado método de organización divide jerárquicamente al total de la población en multitud de grupos, aunque podemos diferenciar cuatro castas principales además de un sinfín de subcastas.

Esta diferenciación comunitaria se debe principalmente a causas religiosas dado que, el hinduismo establece que los seres humanos han sido creados de las diferentes partes del cuerpo del dios Brahma, creencia que proporciona a los habitantes de la India diferentes grados de pureza y, en función de ella se establece la clasificación.

El sánscrito o lengua divina del hinduismo manifiesta en su libro sagrado más antiguo esta estratificación social, y, denomina a las castas como varna y a las subcastas como jati. En él también encontramos las cuatro castas principales denominadas como Brahmanes, Kshátriyas, Vaishyas y Shudras. Si prestamos atención al significado de varna, es decir, color, podríamos creer que se trata de una diferenciación étnica, sin embargo, es una cuestión de representación de colores.

Así pues, los Brahmanes se asocian con el color blanco, vinculado a la pureza y, de acuerdo con el hinduismo, salieron de la boca y el cráneo de Brahma. Representan la inteligencia y se trata de un conjunto constituido por sacerdotes, médicos e intelectuales, situados en la cúspide de la pirámide. Según la creencia, el siguiente grupo o Kshátriyas asociado al color rojo, representante de la energía, salió de los brazos de Brahma y está formado por reyes y guerreros. La tercera casta o Vaishyas está vinculada al color amarillo o color de la tierra y se cree que salió de los muslos de Brahma, este grupo está formado por dueños de tierras y comerciantes. El último nivel o Shudras representados por el color negro, tonalidad asociada a la oscuridad, según el hinduismo salieron de los pies de Brahma para trabajar para la casta anterior, así pues, lo forman trabajadores y campesinos. En la



parte más baja de la sociedad hindú se encuentran los dálits u oprimidos, denominados también intocables, carentes de casta al igual que ocurre con las poblaciones tribales.

La palabra varna también tiene el significado de clasificar, ya que, al principio, la población se dividía en clases en función del trabajo que pudiese desempeñar cada uno, pero, con el tiempo, las clases derivaron en castas. De esta forma, el trabajo se heredaba, al igual que ocurre en la actualidad con la casta, también hereditaria. A día de hoy, no es posible cambiar de casta a no ser que sea mediante una dedicación a la vida religiosa, es lo que se conoce como shadus o ascetas hindúes, o a través de la muerte, puesto que los hindúes creen en la reencarnación y el kharma, y, según esta suposición, su comportamiento actual definirá su casta cuando se reencarnen.

El sistema de castas indio quedó abolido en la Constitución de 1950, y pretendía evitar la discriminación y abusos de los estratos inferiores. Sin embargo, diversos estudios afirman que el sistema de castas es el responsable de la pobreza india, y en la práctica, la diferenciación entre castas continúa vigente, especialmente en las zonas rurales. Los dálits siguen estando considerados como impuros y continúan siendo avergonzados públicamente, sometidos a las castas superiores. Pese a todo, actualmente existen políticas estatales para frenar la exclusión y discriminaciones que ocasiona el sistema de castas, además de cuotas destinadas a los miembros más discriminados.

Desde Sonrisas de Bombay contribuimos con nuestro trabajo a la lucha contra la no discriminación y lo hacemos cuidando desde los gestos que pueden parecer más insignificantes pero que contribuyen a cambiar mentalidades y a romper tópicos y prejuicios. Para combatir la pobreza y la desigualdad es necesaria una reforma estructural y con nuestro programa de incidencia política avanzamos en esta línea, así como con nuestras campañas de sensibilización. Pero no lo dudamos, también hay que pequeños gestos, que podemos realizar todos y todas, que hacen la diferencia y que contribuyen a construir una sociedad más justa. Con vuestro apoyo seguiremos con nuestra particular revolución de las sonrisas.



# REFLEXIONES

## TÚ, YO Y LA HUMANIDAD

*Revista Valors (valors.org)*

Hay noticias que nos repelen. Hombres decapitando a otros hombres. Hombres violando a mujeres. Hombres autoinmolándose en mercados y salas de conciertos. Jóvenes disparando indiscriminadamente en universidades. La lista es larga. Pero todas estas acciones tienen una cosa en común: el protagonista de la historia es un hombre. Un ser de nuestra misma especie que nos sorprende por su crueldad.

Por otro lado, en cambio, a veces hay noticias que nos emocionan por su alto grado de compasión, solidaridad, empatía. Hombres dispuestos a sacrificarse por el bienestar de los demás. En este sentido, también serían centenares los actos de altruismo que podríamos exponer. Y, pues, ¿cómo describir el ser humano si es capaz de cometer actos que él mismo describiría tanto de humanos como de inhumanos?

La humanidad evoluciona. Por ejemplo, gracias a la lucha de muchas personas algunos valores han acontecido derechos. Con el tiempo, individual y colectivamente, hemos aprendido a ser humanos, pero nunca nos hemos desecho de la parte oscura de nuestra especie. Al final de la Primera Guerra Mundial todo el mundo juró que la historia no se repetiría, pero años más tarde los soldados volvían a morir en el corazón de Europa y en diferentes puntos del planeta. Y, desde entonces, las guerras han sido continuas. Quizás nos tenemos que rendir a la evidencia que el hombre es un ser de claroscuros, pero no podemos dejar de trabajar porque los valores positivos sean mayoritarios.

El hombre, que se autodefine como un ser inteligente y emocional, es capaz de cometer acciones de barbarie contra su propia especie que incluso un animal, basándose en el espíritu de defensa y protección de la mandada, no haría. Es evidente que el hecho de reconocernos humanos nos aproxima, pero a veces la imagen no es suficiente, hay otros muchos elementos que nos separan: la religión, la cultura, las fronteras, etc. Por eso nos preguntamos: ¿Es posible establecer unos valores mínimos definitorios de la condición humana asumibles y defendibles por todas las grandes culturas y cosmovisiones del mundo con la voluntad de construir una noción conjunta de humanidad? La Declaración de los Derechos del Hombre fue un intento en este sentido, pero quizás ha llegado el momento de dar un paso más o reivindicar seriamente un texto que a menudo no se contempla.

Seguramente planteamos más preguntas que respuestas, pero el camino de la humanización de la humanidad es largo e infinito y en este momento, cuando se vuelve a hablar de choque de civilizaciones, creemos necesario preguntarnos: ¿qué tenemos en común los seres humanos? ¿realmente es posible hablar de Humanidad?



# TODOS LOS CIUDADANOS SOMOS MODELOS

*Revista Valors (valors.org)*

Los últimos meses hemos visto ex miembros de la clase política, de la Casa Real, de la banca, del mundo empresarial, sanitario y cultural sentados ante la justicia acusados de corrupción; un fenómeno que pone en entredicho la credibilidad de las instituciones. Así, pues, en un contexto como este, no es extraño que el valor de la ejemplaridad sea reivindicado con fuerza.

Es un valor básico para el crecimiento del hombre, teniendo en cuenta que una de las principales vías del aprendizaje del ser humano es la imitación. De pequeños, nos fijamos en los otros para aprender a andar o a hablar y, de mayores, la conducta de los otros también nos sirve de referencia en el momento de tomar decisiones o comportarnos.

Cuando solicitamos a nuestros líderes sociales, políticos, religiosos o culturales que sean ejemplares, les pedimos una forma de actuación pública digna de ser imitada, es decir, que actúen con fidelidad a las leyes y de forma ética; que tengan excelencia moral. Pero ¿es esta petición un grado de exigencia muy alto o la condición mínima que tendrían que tener si quieren ostentar un cargo público? Y esto nos trae a otra pregunta: ¿Qué tenemos que considerar ejemplaridad pública? ¿Solo aquella que supuestamente tienen las personas con influencia social?

A veces exigimos ejemplaridad exclusivamente a referentes sociales visibles sin mirarnos al espejo. La vara de medir solo sirve por aquellos que aparecen en los medios de comunicación, pero nos olvidamos que nosotros podemos ser modelos de ejemplaridad para el resto de ciudadanos, para nuestros hijos, para nuestros amigos, para los compañeros de trabajo... Un maestro, un monitor, un catequista, un padre o una madre también son modelos a imitar. Es evidente que su grado de influencia es menor, pero nadie se libra de la ejemplaridad. En este aspecto, no hay diferencia entre esfera pública y privada. Todo el mundo, bueno o malo, es ejemplo de vida y decidir hacia donde cae el peso de la balanza es nuestra decisión.

La ejemplaridad pide coherencia, responsabilidad, humildad, justicia, prudencia... No es fácil. Y en una época en que los liderazgos también están en crisis, encontrar modelos de referencia todavía es más complejo. Hay que condenar enérgicamente la corrupción y todo acto éticamente reprochable, pero no podemos olvidar que todo ser humano es frágil y vulnerable. No podemos exigir a los referentes públicos aquello que nosotros tampoco practicamos, una hipocresía muy común en esta sociedad. La búsqueda de la excelencia ética, la voluntad de ser modelos de ejemplaridad tendría que ser objetivo de todo ciudadano, independientemente de nuestro grado de influencia.



# LOS JÓVENES ACTUALES NO SON PEORES QUE LOS ANTERIORES

*Resumen de un escrito de Kiko Llaneras en El País y elpaís.com del 29-12-2019*

Los jóvenes de entre 8 y 22 años son más cautos, estudiosos y responsables que la generación de jóvenes anterior, y fuman, beben y se drogan menos que los de los años noventa.

Mucha gente está convencida de que los jóvenes de ahora son perezosos, irresponsables o unos gamberros. Otros creen que serán una generación destrozada por los teléfonos móviles, o piensan que están en peligro por motivos de todo tipo: por su falta de valores, por salir demasiado, por no jugar en la calle y hasta por no leer. Son temores antiguos y comprensibles, porque los padres han evolucionado para preocuparse, pero la realidad de los jóvenes actuales es muy diferente y menos catastrofista.

La generación actual de jóvenes es una generación cauta. Los nacidos entre 1997 y 2012, que ahora tienen como mucho 22 años, se distinguen por ser menos problemáticos que los de la generación anterior: fuman poco, beben menos, consumen menos drogas y salen menos de noche; parecen más responsables, son más estudiosos, más familiares y mejores compañeros; y aunque seguramente sufren más ansiedad, parecen más sanos y se declaran más felices. Todo esto puede sostenerse con estadísticas a las que no prestamos suficiente atención:

- El porcentaje de jóvenes que fuman con 15 o 16 años se ha dividido por cuatro desde 2002. Apenas son el 5%.
- En dos décadas se ha reducido a la mitad el consumo de cocaína, éxtasis, alucinógenos y anfetaminas.
- Los adolescentes beben menos: solo el 8% toma alcohol cada semana, una tercera parte que en 2006.
- Solo el 26% de los jóvenes entre 15 y 24 años sale de noche casi todos los fines de semana, frente al 64% de 1996.
- El abandono escolar se ha reducido (del 31% al 18% actual) y hay más universitarios (el 40% está en la universidad entre los 20 y los 24 años, mientras que en 2005 eran el 28%).
- El 89% de los jóvenes lee libros, frente al 72% de 2006.
- Solo el 12% dice haber sufrido bullying, comparado con el 24% que decía lo mismo en 2002.
- Toman más verdura, menos dulces y muchos menos refrescos azucarados. No están ni más gordos ni más flacos que en 2002.
- Son más felices. Sin más. Los adolescentes que están muy satisfechos con su vida han pasado de ser un 28% a ser un 44% desde 2002.

Entonces, ¿por qué existe tanta disonancia entre la aparente realidad de los datos y los miedos que percibimos? Hay un problema gigantesco de memoria. Hace diez años nos preocupaba el boom del botellón, pero lo hemos olvidado ahora que ha pasado de moda. Otro ejemplo arquetípico son las drogas. Fueron un problema gravísimo en los años noventa, que los padres debían temer con razón: en el año 2000, una de cada 56 muertes de chavales entre 15 y 19 años se debían a sobredosis. Esas muertes se han reducido desde entonces y son siete veces menos frecuentes, que es una diferencia abismal. Pero ese avance nunca lo celebramos, simplemente cambiamos aquel miedo por otro, y aunque los nuevos temores suelen ser menos graves, ese progreso nos pasa desapercibido.

También es natural que tengamos miedo a lo nuevo. Para los padres es inevitable mirar atrás y pensar: “Si yo me crié de cierta forma y todo acabó saliendo bien, ¿cómo no voy a preocuparme si mis hijos hacen las cosas de otra manera?”. A nadie le gustan los experimentos con sus hijos. Da igual que sepamos que los experimentos son constantes: en los años setenta pusimos a los niños delante de la tele, en los ochenta les dimos videojuegos y ahora usan móviles.

Muchas preocupaciones con los adolescentes se pueden unir a los cambios tecnológicos. Es algo que hemos visto con los libros, la radio, la televisión y ahora las redes sociales. En 2019 sabemos que ni las películas de acción ni los videojuegos hicieron más violentos a la generación de jóvenes anterior, pero eso no va a tranquilizarnos. Tampoco vamos a confiar del todo en los expertos como Orben, que dijo claramente que no cree que los teléfonos estén destruyendo una generación.

A los adultos nos inquietan los jóvenes, cuando no nos irritan directamente, por una tercera razón que quizás sea la fundamental: que no podemos entenderlos. No comprendemos que se pasen el día viendo Internet, creemos que les convendría acostarse antes y sabemos con absoluta certeza que no deberían sufrir por un novio o una novia que tiene 16 años. Pero es ingenuo pensar que podemos juzgar nada de eso pasados los cuarenta. En una



pelea generacional, los mayores tenemos la ventaja de haber sido adolescentes antes, pero no nos engañemos: ¡de eso hace décadas!

Los datos que se mencionan al principio dicen que la generación actual de jóvenes es más cauta que la anterior. Me parece probable. Pero de lo que estoy seguro es de que serán mejores de lo que piensan sus críticos, no porque crea que son excepcionales, sino porque creo que son normales y corrientes. Como me decía Orben, “preocuparse por los adolescentes es parte de un ciclo que se repite desde la Grecia antigua”. Por eso hasta me atrevo a predecir su futuro: creo que estos adolescentes crecerán para convertirse en adultos convencionales que mirarán a los jóvenes de 2050 con extrañeza.

*Resumen de un escrito de Kiko Llaneras en El País y elpaís.com del 29-12-2019.*



## LA BASE DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

*Eduard Vinyamata – Revista Valors (valors.org)*

La Conflictología o Resolución de Conflictos se fundamenta en los valores de la llamada No Violencia, corriente filosófica, pragmática y vivencial que tiene como referentes a Gandhi, Tolstoi y otros muchos, además de las expresiones colectivas de los jainistas, budistas, cuáqueros, además de otros. Contrarios a la violencia en cualquier de sus formas expresivas: violencia física, psicológica, estructural, verbal, judicial, política, económica o filosófica ejercida contra un mismo o contra el entorno social y natural.

Si la violencia se puede definir como todo aquello que puede significar provocar un mal como la limitación de la libertad, el engaño, atentar a la dignidad, producir un mal físico o psicológico, la No Violencia sería exactamente lo contrario, es decir, procurar por el Bien en cualquiera de sus expresiones. La No Violencia se fundamenta en el respeto radical a la vida y su integridad y, además de ser un valor esencial es, consecuentemente, una forma de comportamiento.

Otro valor de la Conflictología consiste en una visión y una práctica realista y pragmática. Los conflictos violentos son hechos graves que afectan la vida de las personas y de las sociedades: guerras, acoso, crueldad, mobbing, engaños... de manera importante. No se trata de describir la violencia únicamente, obviamente hace falta también encontrar soluciones pragmáticas sin el recurso a la violencia.

Los métodos de resolución de conflictos se fundamentan en el conocimiento pluridisciplinario sobre la violencia, el crimen, la guerra y el conflicto y la actuación resolutoria, sin ningún tipo de violencia, se centran en las causas y los orígenes de los conflictos. Causas psicológicas, históricas, económicas, estructurales, déficits educativos o comunicativos. Sus aplicaciones están en todos los ámbitos, incluso también en los conflictos armados. Sus resultados son mucho más baratos, rápidos, definitivos y respetuosos con los Derechos Humanos y la dignidad de las personas con respecto a los métodos violentos tradicionales.

La disciplina de Resolución de Conflictos rompe con la lógica establecida convencida que es el uso de la fuerza la que contribuye a solucionar los conflictos. La realidad nos demuestra todo lo contrario: crimen, guerra, conflictos por todas partes, que nunca encuentran solución sino, como máximo, los aplaza con un coste muy elevado en vidas, sufrimientos de todo tipo y gastos multimillonarios.

Sin el fundamento ético y filosófico no podemos entender la Conflictología ni, por lo tanto, podemos establecer métodos y técnicas de intervención. A menudo los profesionales de la Mediación obvian las aportaciones de la Conflictología y pretenden aplicar técnicas para solucionar casos de conflictos familiares o interpersonal. La Mediación fue creada dentro de las comunidades cuáqueras, sin que ninguna ley la determinara, dejando a los valores el principal elemento para resolver conflictos. Hoy la Mediación es una simple técnica, a menudo mercantilizada, que encarece y alarga los procesos de solución de los conflictos en que interviene como sucedió antes con el llamado Arbitraje.

La Conflictología significa un cambio radical de los valores establecidos como son la justificación de la violencia, la ganancia o una lógica lineal que desprecia las causas y se centra en los síntomas sobre los cuales actuar sin más. En ocasiones, la antropología o la filosofía nos muestran que las causas de los conflictos son, justamente, una concepción determinada que prefigura una cosmovisión en la cual el ser humano está en el centro de todo o es el barón el que define este ser humano y el resto de formas de vida, la hembra, los animales y el medio ambiente son “cosas” al servicio y al alcance del hombre barón. Y esta cuestión justifica todo tipo de barbaridades.

Durante la conquista americana por parte de los españoles, por ejemplo, solo era depositario del alma el barón, lo que facilitaba tratar como simples objetos a mujeres, negros y nativos que por definición no tenían alma. Esta idea ha evolucionado un poco, aunque continuamos pensando que la naturaleza nos pertenece y, por lo tanto, no dudamos en hacer uso de la misma aunque el abuso nos perjudique la salud y la economía, por ejemplo.



## UNA PEQUEÑA REFLEXIÓN SOBRE LA SOLIDARIDAD DESDE NGOVAYANG (CAMERÚN)

*Escrito de la Hna. Victoria Braquehais para lasolidaridadunbuenremedio.com*

Mi amigo Enric Segarra me ha pedido compartir con vosotros lo que significa “solidaridad”. Es de esas palabras tan grandes que pueden significar todo y nada, que pueden estar llenas de contenido hasta el punto de impulsar una vida entera, o que pueden ser usadas en discursos totalmente vacíos de significado.

Ngovayang es una pequeña misión, un valle entre montañas, al sur de Camerún. Aquí convivimos los pigmeos Bagyeli –unos 3.000 en el mundo, todos viven aquí–, distintas poblaciones bantúes –principalmente Ngumba, Fang y Basa–, dos misioneros Oblatos –uno de la R.D. del Congo y otro de Nigeria–, un diácono camerunés y cuatro hermanas de la Pureza de María –dos hermanas congoleñas y dos hermanas españolas.

Para mí, la solidaridad está estrechamente ligada a la amistad. Es ver en el otro –como dice Stephan Zweig en su genial novela– los ojos del hermano eterno. Ver en el otro a una persona como yo, ni más ni menos, con el mismo derecho a vivir una vida digna, a estudiar, a curarse cuando está enfermo, a disfrutar de agua potable... a soñar,

a tener un trabajo, a participar en la construcción de la sociedad, a formar una familia, a desplazarse a donde quiere, a volver a la tierra con dignidad... a ser, simplemente, un ser humano.

La solidaridad es una forma de amistad. Y la amistad es aceptar a los otros tal como son, en la dignidad de lo que son, por lo que son en sí mismos. Es amar en cada ser humano a toda la especie humana, pero amando a cada uno en particular.

La solidaridad, en este pequeño valle, está hecha de cosas pequeñas: limpiar juntos el colegio para preparar mañana la venida de los niños, compartir juntos una comida o una fruta del campo, aprender a dialogar en una lengua nueva porque expresa la visión del mundo de otra persona, su pensar y sentir... está tejida de nombres y rostros concretos. Algunos de estos rostros son los de los niños de CM2 (6° de Primaria) que después de más de dos meses fuera de las aulas por la Covid19, vuelven para preparar los exámenes de fin de curso. Con ellos os dejo...



# PROVERBIOS Y REFRANES AFRICANOS

*Iñaki Alegría Coll, en su libro “El último cooperante”, dice: “Nos acordamos de África para hablar de miseria, hambruna, tristeza, miseria negra y riqueza blanca. Pero eso no es África. África es... ¿Qué es África? Podríamos empezar desglosando África en cada uno de los países que la integran. Y en cada uno encontraría a su vez un sinfín de nuevas realidades, distintas, indescriptibles... Os invito a descubrir África”.*

*www.africanidad.com Refranes interpretados por Antumi Toasijé*

Los refranes y proverbios son fuente de conocimiento y transmisión de nuestra cosmovisión. Ofrecemos una muestra de estas maravillosas muestras de sabiduría popular africana siempre aplicables a la vida cotidiana. Al lado de cada refrán referimos la cultura o el país al que pertenece y debajo una breve interpretación.

No es bueno que los dientes riñan con la lengua. (Baulé)

**Quienes dependen los unos de los otros deben entenderse.**

Se admira a los carneros donde faltan los toros. (Fulani)

**La mediocridad es alabada donde no hay excelencia.**

El río sigue su curso sin esperar al sediento. (Kikuyu)

**El que quiere algo debe procurárselo.**

No conviene aplaudir demasiado al bailarín, porque puede dar un paso en falso. (Bamileke)

**Las excesivas alabanzas conducen a la pereza y al error.**

El carcelero es un prisionero más. (Bamileke)

**El que hace sufrir está atado a su propia maldad.**

No preguntes al cazador sobre su caza si vuelve con setas. (Ashanti)

**Hay que evitar humillar a la gente.**

Aunque salgas a cazar elefantes, no desprecies al caracol. (Mbede)

**Por muy ambiciosos que sean tus proyectos no desprecies las pequeñas ganancias.**

El ojo no soporta cargas, pero sabe la carga que puede soportar la cabeza. (Wolof)

**No es necesario experimentar algo para conocerlo.**

La sal no dice de sí misma que es salada. (Abé)

**La gente oculta sus defectos.**

No importa cuánto tiempo un tronco pase en el agua, nunca llegará a ser cocodrilo. (Bambara)

**Cada individuo tiene su personalidad aunque pretenda ser otra cosa.**

Lo que el viejo ve por estar sentado, no lo percibe el joven que está de pie. (Bambara)

**Los ancianos tienen una visión sosegada y detallada de las cosas.**

La mentira puede correr un año, la verdad la alcanza en un día. (Nigeria)

**Cuando llega la verdad es siempre superior a la mentira.**

Muchas palabras no llenan un cesto. (Yoruba)

**Lo que cuentan son los hechos y no la palabrería.**

Las huellas de las personas que caminaron juntas nunca se borran. (Kongo)

**Los que fueron amantes o amigos siempre se recordarán mutuamente y los efectos de sus actos perduran.**

Cuando dos elefantes luchan es la hierba la que sufre. (Uganda)

**Las riñas de los poderosos hacen sufrir a los que tienen debajo.**



El cazador no se frota con grasa y se pone a dormir junto al fuego. (Nigeria)

**Una persona experimentada no se expone inútilmente al peligro.**

Antes de pedirle ropa a un hombre, mire la ropa que él lleva. (Yoruba)

**Mira la conducta y modos de vida de alguien antes de imitarle o pedirle algo.**

Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de caza siempre glorificarán al cazador. (Igbo)

**El punto de vista de los perdedores no es tenido en cuenta aunque sea el verdadero.**

El matrimonio es como un cacahuete, hay que romper la cáscara para ver lo que hay dentro. (Akan)

**No hay que dejarse llevar por las apariencias respecto a la vida matrimonial de los demás.**

La lluvia moja las manchas del leopardo pero no se las quita. (Akan)

**Cada uno tiene su propia naturaleza inmutable.**

Si los cocodrilos comen sus propios huevos qué harían con la carne de una rana. (Nigeria)

**No hay que exponerse a sufrir la crueldad de los malvados.**

Un hombre no vaga lejos de donde se está asando su maíz. (Nigeria)

**No es prudente alejarse de la fuente de alimento o riqueza.**

Aquellos que llegan antes al río encuentran el agua más limpia. (Kenya)

**El esfuerzo es recompensado.**

Una persona que se cambia de ropa siempre se oculta mientras se está cambiando. (Kenya)

**La traición se fragua a escondidas.**

Un asno siempre da las gracias con una coz. (Kenya)

**Hay gente que jamás aprecia el bien que se le hace.**

Muchos nacimientos significan muchos entierros. (Kenya)

**Todo hecho positivo presagia un hecho negativo.**

Las cosas importantes quedan en el cajón. (Kenya)

**Lo realmente importante se mantiene oculto.**

No se envía a un muchacho a recoger miel. (Kenya)

**Las misiones difíciles exigen experiencia.**

¿Si un mono está entre los perros, por qué no aprende a ladrar? (Nigeria)

**La naturaleza de cada cual es inmutable.**

Las tareas de un elefante nunca son demasiado pesadas para él. (Zimbabwe)

**Los grandes personajes no desprecian el trabajo.**

Si usted puede caminar, usted puede bailar. Si usted puede hablar, usted puede cantar. (Dinka)

**Siempre se puede ir un paso más allá con un poco de esfuerzo.**

Para rehusar curarte, te pide cuernos de perro. (Bayaka)

**Cuando alguien no quiere ayudarte te pedirá algo imposible a cambio de su ayuda.**

Una enfermedad que se cura no necesita de muchos adivinos. (Yaka)

**Lo que es obvio salta a la vista.**

Una enfermedad que vuelve es mortal. (Yaka)

**Las cosas negativas que suceden dos veces son realmente peligrosas.**

El cazador busca la pieza, la pieza no busca al cazador. (Yaka)

**Uno mismo debe esforzarse por conseguir lo que le interesa.**

Cuando el león envejece hasta las moscas le atacan. (Chagga)

**Todos se ceban con el líder caído.**

El dueño de la casa sabe dónde gotea su tejado. (Bornu)

**Cada uno conoce los defectos y problemas que hay en su familia.**

La piel del leopardo es bonita, pero su corazón malvado. (Luba)

**Hay que cuidarse de las apariencias.**

Quién escucha la voz del anciano es como un árbol fuerte; quién se tapa los oídos es como una rama al viento. (Maasai)

**Es conveniente escuchar los consejos de los ancianos.**

Una mentira puede matar mil verdades. (Asanti)

**La mentira es fácilmente creída por la gente.**

Trabajar el campo es duro, pero más dura es el hambre. (Kikuyu)

**Hay que esforzarse para no sufrir las consecuencias de la pereza.**

El mal penetra como una aguja y luego es como un roble. (Etiopía)

**Una pequeña intriga puede volverse muy destructiva.**

Los tambores de guerra son tambores de hambre. (Sudáfrica)

**La guerra trae el hambre, el desacuerdo trae miseria.**

Cuando un hongo ha crecido, ya no vuelve a entrar en la tierra. (Luo)

**Cuando las cosas salen a la luz ya no se pueden ocultar.**

El cazador que habla demasiado, llega a casa de vacío. (Maasai)

**El que presume demasiado no consigue nada.**

Quien hace preguntas no es tonto. (Swahili)

**El que quiere saber algo tiene que preguntarlo sin vergüenza.**

Cada arroyo tiene su fuente. (Zulu)

**Todas las cosas tienen un origen, una razón de ser.**

Cada hombre deja sus huellas. (Kikuyu)

**Por sus hechos se conoce a las personas.**

Un perro no entra en una casa donde hay hambre. (Mongo)

**Hay que analizar bien la situación antes de pedir nada.**

Si no tapas los agujeros, tendrás que reconstruir las paredes. (Swahili)

**Hay que resolver los problemas antes de que se hagan demasiado grandes.**

Quién guarda dos termiteros, vuelve de vacío. (Haya)

**El que quiere hacer más de lo razonable acaba por perder toda ganancia.**

Es más fácil para una hormiga transportar una montaña que mover a los que mandan. (Mongo)

**Los gobernantes no hacen caso de los gobernados.**

El día nunca retrocede de nuevo. (Tupur)

**Las cosas que han sucedido ya no tienen vuelta atrás.**

Si molestas a un perro, molestas a su dueño. (Ruanda)

**No conviene meterse con quien tiene jefes poderosos.**

Las lenguas de los que critican son como las patas de las moscas, aterrizan en cualquier cosa que encuentran. (Duala)

**Los que critican no reparan a quien hacen mal.**

Nosotros trabajamos en la superficie, las profundidades son un misterio. (Bahaya)

**La vida guarda un secreto sentido, siempre es más lo que se desconoce que lo que se sabe.**

No se puede enseñar el camino al gorila viejo. (Fang)

**Las personas experimentadas saben lo que hacen, no conviene intentar enseñarles.**

No puedes esconder el humo si encendiste fuego. (Burundi)

**Las malas acciones siempre dejan un rastro.**

No se enseña a una jirafa a correr. (Kwanyama)

**No pretendas enseñar a un experto.**

La espina saldrá por donde entró. (Bamileke)

**Los problemas se solucionan encarándolos.**

Un amigo es como una fuente de agua durante un viaje largo. (Kikuyu)

**Los amigos son un remanso de paz en medio de los problemas de la vida.**

Hay más sabiduría escuchando que hablando. (Kikuyu)

**Es más sabio el que escucha que el que habla demasiado.**

Un amigo trabaja a la luz del sol, un enemigo en la oscuridad. (Acholi)

**Los malvados planean sus fechorías a escondidas, los buenos realizan sus acciones a la vista de todos.**

La boca hace deudas, pero los brazos pagan. (Ewe)

**El imprudente que habla demasiado acaba pagándolo con su esfuerzo.**

Entre hermanos, si la prueba se gana o se pierde, da lo mismo. (Ekonda)

**La amistad es más importante que el éxito.**

El río se llena con arroyos pequeños. (Bateke)

**Las pequeñas obras resultan en algo importante, la paciencia da grandes frutos.**



**“Las huellas de las personas que caminaron juntas nunca se borran”** (Proverbio Congo)

# REFLEXIONES BREVES

## PRIMERO COGIERON...

*Martin Niemüller (atribuido equivocadamente a Bertolt Brecht)*

Primero cogieron los comunistas,  
y yo no dije nada porque no era comunista.  
Después se llevaron los judíos,  
y yo no dije nada porque no era judío.  
Después, vinieron a buscar los obreros;  
no dije nada, porque yo no era obrero ni sindicalista.  
Más tarde se metieron con los católicos,  
y no dije nada porque yo era protestante.  
Y cuando, finalmente, me cogieron a mí,  
ya no quedaba nadie para protestar.



## CADA CARA ES UN MILAGRO

*Tahar Ben Jelloun*

Un niño negro, con la piel negra, los ojos negros, el pelo crespo o rizado, es un niño.

Un niño blanco, con la piel rosa, los ojos azules o verdes, el pelo rubio y lacio, es un niño.

Ambos, el negro y el blanco tienen la misma sonrisa cuando una mano les acaricia la cara, cuando se les mira con amor y les habla con cariño.

Derraman lágrimas de la misma manera si se les contraría, si se les hace daño.

No existen dos caras absolutamente idénticas.

Cada cara es un milagro. Porque es única.

Aunque dos caras se parezcan, nunca serán totalmente las mismas.

La vida es justamente este milagro, este movimiento permanente y cambiante que nunca reproduce la misma cara...

Vivir juntos es una aventura donde el amor, la amistad, es un bonito encuentro con lo que no es yo, con lo que siempre es diferente de yo y que me enriquece.



## CARTA DE UN NIÑO A TODOS LOS PADRES DEL MUNDO

*Marita Abraham aciprensa.com*

No me den todo lo que les pido, a veces sólo pido para ver hasta cuánto podré tomar.

No me griten, los respeto menos cuando me gritan y me enseñan a gritar a mí también, y yo no quisiera gritar.

No me den siempre órdenes y más órdenes, si a veces me pidieran las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumplan sus promesas, buenas o malas. Si me prometen un premio, quiero recibirlo y también si es un castigo.

No me comparen con nadie (especialmente con mi hermano), si me presentan como mejor que los demás alguien va a sufrir y si me hacen lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.

No cambien de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídanse y mantengan esa decisión.

Déjenme valerme por mí mismo. Si lo hacen todo por mí, nunca podré aprender. Corríjanme con ternura.

No digan mentiras delante de mí, ni me pidan que las diga por ustedes, aunque sea para sacarlos de un apuro. Está mal. Me hace sentir mal y pierdo la fe en lo que ustedes dicen.

Cuando hago algo malo no me exijan que les diga el "porqué lo hice", a veces ni yo mismo lo sé.

Si alguna vez se equivocan en algo, admítanlo, así se robustece la opinión que tengo de ustedes y me enseñarán a admitir mis propias equivocaciones.

Trátenme con la misma amabilidad y cordialidad con que veo que tratan a sus amigos, ¿es que por ser familia no significa que no podamos ser también amigos?

No me pidan que haga una cosa y ustedes no la hacen, yo aprenderé a hacer todo lo que ustedes hacen aunque no me lo digan, pero difícilmente haré lo que dicen y no hacen.

Cuando les cuente un problema mío, aunque les parezca muy pequeño, no me digan "no tenemos tiempo ahora para esas pavadas", traten de comprenderme, necesito que me ayuden, necesito de ustedes.

Para mí es muy necesario que me quieran y me lo digan, casi lo que más me gusta es escucharlos decir: "te queremos".

Abrácenme, necesito sentirlos muy cerca de mí. Que ustedes no se olviden que yo soy, ni más ni menos que un hijo.



# DUBÁI Y ETIOPIÁ

*El País Semanal*

Dubái y Etiopía no podían estar más cerca ni más lejos: geográficamente, les separan menos de 2.500 kilómetros; pero socialmente, están a años luz.

La máxima preocupación de una chica de Dubái puede que sea si su bolso será lo suficientemente caro como para no desmerecer con sus amigas, y la preocupación de otra chica de Etiopía (y no la única, sino una más) si podrá nacer vivo su hijo y sobrevivir ella al parto, ya que no dispone de la más elemental atención sanitaria.

Ya no se acuerdan los de Dubái que hace menos de 40 años vivían en “refugios de hojas de palma” como lo siguen haciendo cientos de millones de personas no muy lejos de sus lujosos rascacielos clavados en medio del desierto.

¿Cuántos turistas visitan Etiopía en un año y, con ello, contribuyen a mejorar su economía? Alrededor de medio millón, pese a ser un país inmenso, con grandes paisajes naturales y cerca de cien millones de habitantes, casi todos muy pobres.

¿Cuántos turistas visitan Dubái? Más de 11 millones, pese a ser sólo una ciudad, con únicamente paisajes urbanos y dos millones y medio de habitantes, muchos de ellos muy ricos y tal vez ninguno muy pobre.

Ya lo dicen en mi pueblo, siempre llueve sobre mojado.



## LOS CONVENCIDOS

*Isabel Yglesias - Revista Valores (valors.org)*

Los convencidos lo están mucho. No tienen ninguna duda. Se han, o los han, o siempre lo han estado. Han llegado solos o acompañados a la conclusión (de que aquella era la buena), o lo han estado desde siempre, o mejor: nacieron sabiéndolo. O mejor (o peor): sintiéndolo. Lo saben porque lo sienten, lo sienten y, por lo tanto, lo saben. Es esto, compañeros, es esto.

O no lo es, evidentemente que no lo es. Los convencidos lo saben, saben, no hace falta que se lo digas, no hay que explicárselo, que ya lo saben, que tú que tienes que saber, que ya no sabes, que tú no... Y sí, sobre todo, es



mejor no llevarles la contraria. No porque no se ofendan, no se enfaden, no se ensarten... sino porque, convencidos, no cambiarán de opinión. No les hace falta escuchar otras razones. Porque las cosas, señores, cuando se está convencido, cuando se está decidido, son así, o asá, y ya está. Y basta. O no, de basta: hay de tan convencidos, que quieren transmitir su convencimiento. Más o menos vehementes, más o menos dialogantes, más o menos convincentes. Ellos, convencidos, quieren convencer. Y yo creo, que los convencidos, de hecho, tienen suerte. La suerte de haber llegado a conclusiones, suerte que no tienen los que dudan, los que lo repiensan, los que se mueven en los grises... o los que, simplemente, no están (tan) convencidos.



## ¿ESTÁS A PUNTO?

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

¿Estás a punto para olvidar lo que has hecho por los otros y hacer memoria de todo lo que los otros han hecho por ti?

¿Estás a punto para no hacer caso de aquello que el mundo te debe y pensar en todo aquello que tú debes al mundo?

¿Estás a punto para poner tus derechos en último lugar, tus deberes en medio, y las oportunidades de hacer algo más que tu deber, en primer lugar?

¿Estás a punto de ver que tu hermano es tan real como tú, y esforzarte para ir más allá de su rostro y llegarle al corazón?

¿Estás a punto para reconocer que la única razón noble de tu existencia no es sacar provecho o ventajas de la vida, sino aquello que eres capaz de dar a la vida?

¿Estás a punto para dar, para darte?

¿Estás a punto para cerrar tu libro de insultos contra el mundo y buscar a tu alrededor, muy cerca de ti, un lugar donde puedas sembrar unas cuántas semillas de felicidad?



# EL PAJARITO Y LA POSTAL DE AGRADECIMIENTO

*Adaptación de un ejemplo de Bernie Siegel.*

¿Has salvado alguna vez la vida de un pájaro?

¿Has recogido algún pájaro que había entrado herido o enfermo por tu ventana, o que quizás había chocado con tu coche, o que habías encontrado en alguna cuneta?

¿Lo has hecho?

Y, después, ¿has cuidado de él?

¿Lo has alimentado, has procurado curarlo?

Y, una vez curado, ¿has abierto la ventana para que se marchara?

¿Cómo te has sentido, cuando lo has visto elevarse volando?

Muy bien, ¿no?

Está claro, quizás no has tenido la ocasión de hacer esto, pero seguro que no te cuesta imaginar que, si lo hubieras hecho, te habrías sentido así de bien.

A gusto contigo mismo. Feliz.

Y que después no estarías mirando cada día el buzón, esperando encontrar una carta o una postal de agradecimiento del pájaro, o de su familia.

¿Verdad que no?

Ni dirías cada vez que sonara el teléfono:

–Caramba, no es el pájaro, ¡como mínimo me podría hacer una llamada de agradecimiento!

Ni esperarías que por tu aniversario te enviara algún regalito.

¿Verdad que no se te ocurriría nada de esto?

Ni lo pensarías.

Sencillamente... estarías contento!



## SI PUDIERA VOLVER A EDUCAR A MI HIJO

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

Si pudiera volver a educar a mi hijo,

construiría su autoestima primero, y la casa después.

Pintaría más con el dedo, y señalaría menos.

Haría menos correcciones y más conexiones.

Apartaría los ojos del reloj y los utilizaría para mirar.

Me interesaría por saber menos y aprender a interesarme más.

Haría más excursiones y haría volar más cometas.

Dejaría de mostrarme serio y jugaría más en serio.

Atravesaría más campos y contemplaría más estrellas.

Daría más abrazos y menos tirones de orejas.

Vería el fruto en el árbol más a menudo.

Sería menos firme, y afirmaría mucho más.

Enseñaría menos sobre el amor al poder,

y más sobre el poder del amor.





# PATATAS DENTRO DE LA MOCHILA

*coneixteblog.wordpress.com*

Un día, el maestro nos mandó de tarea que trajéramos al colegio patatas crudas y una bolsa de plástico. Nos dijo que pusiéramos en la bolsa de plástico una patata por cada persona a la que guardásemos resentimiento y escribiéramos su nombre en ella.

Nos pidió que durante una semana lleváramos con nosotros a todas partes esta bolsa de patatas dentro de la mochila.

¡Algunas bolsas eran realmente pesadas!

Naturalmente el estado de las patatas se iba deteriorando con el tiempo.

El hastío de cargar esta bolsa en todo momento me demostró claramente el peso que cargaba diariamente en mi corazón y en mi vida a causa del resentimiento.

También aprendí como, mientras ponía mi atención en ella por no olvidarla, desatendía cosas que eran más importantes para mi vida.

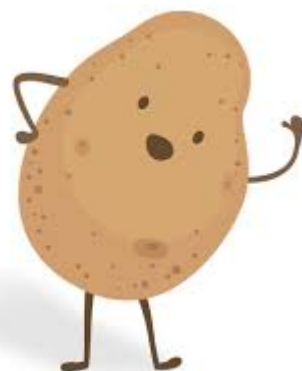
Este ejercicio me hizo pensar sobre el precio que pagaba por no perdonar algo que ya había pasado y no podía cambiarse.

Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro, sin darnos cuenta de que los primeros beneficiados somos nosotros mismos. Todos tenemos patatas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental.

La falta de perdón es como un veneno que tomamos diariamente a gotas pero que finalmente nos acaba envenenando. Muchas veces el primero a quien tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron como hubieras querido que fueran. El perdón nos libera de vínculos que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te hizo daño. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causaron dolor o enojo. El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó.

¡Decídetes hoy mismo a perdonar!

“Perdonar es el valor de los valientes. Solo aquel que es suficientemente fuerte para perdonar una ofensa, sabe querer”. Gandhi



## CÓMO ANULAR A UNA PERSONA

*Ana Cristina Aristizábal Uribe Diario El Colombiano [www.jouscout.com](http://www.jouscout.com)*

El peor daño que se le hace a una persona es darle todo. Quien quiera anular a otro solo tiene que evitarle el esfuerzo, impedirle que trabaje, que proponga, que se enfrente a los problemas (o posibilidades) de cada día, que tenga que resolver dificultades.

Regáله todo: la comida, la diversión y todo lo que pida. Así le evita usar todas las potencialidades que tiene, sacar recursos que desconocía y desplegar su creatividad. Quien vive de lo regalado se anula como persona, se vuelve perezosa, anquilosada y como un estanque de agua que por inactividad pudre el contenido.

Aquellos sistemas que por “amor” o demagogia sistemáticamente le regalan todo a la gente, la vuelven la más pobre entre las pobres. Es una de las caras de la miseria humana: carecer de iniciativa, desaprovechar los talentos, potencialidades y capacidades con que están dotados casi todos los seres humanos.

Quien ha recibido todo regalado se transforma en un indigente, porque asume la posición de la víctima que sólo se queja. Cree que los demás tienen obligación de ponerle todo en las manos, y considera una desgracia desarrollarse en un trabajo digno.

Es muy difícil que quien ha recibido todo regalado, algún día quiera convertirse en alguien útil para sí mismo. Le parece que todos a su alrededor son responsables de hacerle vivir bien, y cuando esa “ayuda” no llega, culpa a los demás de su “desgracia” (no por anularlo como persona, sino por no volverle a dar). Solo los sistemas más despóticos impiden que los seres humanos desarrollen toda su potencialidad para vivir. Creen estar haciendo bien, pero en definitiva están empleando un arma para anular a las personas. (Esto no quiere decir que una ayuda temporal no sea necesaria en momentos especiales).



## DIGNIDAD Y VERGÜENZA

*Jordi Armadans Gil – [jordiarmandans.wordpress.com](http://jordiarmandans.wordpress.com) (recorte)*

Dentro de unos años se publicarán novelas, se proyectarán películas y se representarán obras de teatro que nos hablarán del drama sirio.

Sí, llegará un día que el inmenso sufrimiento de la población siria de estos años será profundamente analizado, documentado y recordado. Y nos preguntaremos: “¿Cómo pudimos permitir todo esto?”.

Y no podremos consolarnos diciendo que fue un conflicto escondido en un lugar recóndito. Ni podremos decir que hubo silencio informativo. O que no sabíamos la crudeza de la situación.

No, lo sabíamos todo. Lo sabemos todo. Sabemos que desde hace muchos años Siria sufre la guerra más devastadora de los últimos años. Que el número de muertos y heridos es altísimo. Que las vulneraciones de derechos humanos han sido inmensas, por cantidad, diversidad y profundidad. Que el número de personas refugiadas y desplazadas es incomparable con cualquier otro conflicto reciente o presente.

Mucha gente en Siria ha sufrido gravemente y, en algunos casos, de forma irreversible. Entre ellos, personas que, contra toda esperanza, han defendido la libertad y la justicia y siempre han rechazado la intolerancia o la violencia. Valores “nuestros”, ¿verdad? Pues los hemos dejado solos. Y poco a poco han ido muriendo, bombardeados o torturados por unos, asesinados por otros o secuestrados por los de más allá...



## LAS MORTAJAS NO TIENEN BOLSILLOS

Hace muchos años leí esta frase enormemente aleccionadora en un cementerio francés: “Les lincoils n’ont pas de poches”: “Las mortajas no tienen bolsillos”. Muy ricos o muy pobres, la muerte, eso sí, nos iguala a todos. Me dio mucho qué pensar. Me sigue dando mucho qué pensar, y me sorprende que no sean más numerosos los que, acaudalados, deciden llegar a su último día más livianos de equipaje. ¿De qué les vale llegar al final con unos medios tan excesivos que ni han podido disfrutar ni han sabido facilitar que los disfrutaran otros? Buena parte de la felicidad consiste en dar, en repartir, en impulsar, en promover. No en acumular.

Todos aquellos que van bien provistos, con los bolsillos repletos, piensen en que los sudarios no los tienen. Y compartan. Verán cómo, a medida que sea mayor la largueza, se hará mayor su sonrisa.

Todos los seres humanos iguales en dignidad. Desiguales al llegar pero todos iguales al partir.



*Federico Mayor Zaragoza – federicomayor.blogspot.com*

## LA LEGITIMIDAD DEL PODER

¿De dónde sale el poder político? ¿Qué es el que hace que el poder sea legítimo? ¿Por qué tenemos que obedecer las leyes y el Estado? John Locke, en el “Segundo tratado sobre el gobierno civil” (1690), se hace estas preguntas y mira de responderlas. En primer lugar, tiene claro que el poder político sale de los humanos (y no de Dios, como muchos antes que él habían defendido). En esta línea, Thomas Hobbes defiende que gobierna el más fuerte: gobierna quién se impone a los otros mediante la fuerza y la violencia. Pero Locke rechaza esta opción para ser propia de las bestias. O como diría Unamuno: “venceréis, pero no convenceréis”. No es lo mismo ganar el poder por la fuerza que gobernar legítimamente.

Locke propone otra teoría: el poder político tiene el origen en un pacto que hacemos libremente, en el cual sacrificamos una parte de nuestra libertad y nos comprometemos a cumplir lo que dicte la mayoría. Por lo tanto, el poder es legítimo cuando surge del pacto que hemos hecho y justamente por eso lo tenemos que obedecer: porque nos hemos comprometido libremente. Pero atención, ¿esto no nos llevaría a una dictadura de la mayoría? ¿La mayoría puede imponer lo que quiera a la minoría? Sería muy peligroso.

Según Locke, la mayoría puede decidir sobre un montón de cosas, pero siempre respetando los derechos fundamentales de todas las personas (que según el autor son la vida, la salud, la libertad y las posesiones). Quizás tendríamos que actualizarlo hablando de los derechos fundamentales individuales y colectivos, como por ejemplo la Declaración Universal de los Derechos Humanos. Con esto, Locke nos ha conducido hasta lo que Bernard Crick denomina “democracia moderna”, que es la unión de dos ideas: el poder político surge de la voluntad de los ciudadanos y los derechos fundamentales tienen que ser respetados.

Estas parecen dos condiciones necesarias para que el poder sea legítimo. O dicho al revés: si el poder no cumple alguna de estas condiciones, entonces quizás no será legítimo. ¿Y si no es legítimo, por qué lo tendríamos que obedecer?

*Ignasi Llobera - Revista Valors (valors.org)*



# TÓMATE TIEMPO

*(Inspirado en un escrito medieval inglés)*

Tómate tiempo para alegrar los otros,  
es la joya del hombre.  
Tómate tiempo para comprender,  
es la fuente de la fraternidad.  
Tómate tiempo para escuchar,  
es un enriquecimiento sin precio.  
Tómate tiempo para descansar,  
es una ayuda para el cuerpo y el alma.  
Tómate tiempo para hacer excursiones,  
es la joya del conocer.  
Tómate tiempo para expresarte,  
es una voz para los otros.  
Tómate tiempo para ayudar los otros,  
es la fuente de la convivencia.  
Tómate tiempo para dar gracias a Dios,  
se lo merece.  
Tómate tiempo para el arte,  
es dar vida a las cosas.  
Tómate tiempo para hablar,  
es la manera de entenderse.  
Tómate tiempo para soñar,  
es la ruta de la fantasía.  
Tómate tiempo para andar,  
amarás la naturaleza.  
Tómate tiempo para callar y escuchar,  
aprenderás de los otros.  
Tómate tiempo para cantar,  
es la fuente de la alegría.  
Tómate tiempo para superarte,  
tienes obligación.  
Tómate tiempo para la pobreza,  
es la felicidad verdadera.  
Tómate tiempo para andar,  
descubrirás nuevos caminos.  
Tómate tiempo para realizarte,  
llegarás a ser persona.  
Tómate tiempo para construir,  
será un provecho para los otros.



## CERRAR LA PUERTA

Hoy estaba harto de todo...

y he cerrado la puerta de casa bajo siete llaves.  
He gritado muy fuerte para que me oyera todo el mundo:  
Que nadie me moleste,  
estoy muy bien en mi casa,  
con todas las comodidades,  
con todos los placeres.  
Tengo lo necesario para vivir,  
no me falta de nada.  
Me he pasado todo el día ante la tele.  
Después he puesto en marcha el tocadiscos.  
Cuando ya no sabía qué hacer, he escuchado la radio.  
Pero al final del día las cosas se me hacían pesadas;  
las revistas, los diarios, la tele, la radio, el tocadiscos,  
nada de nada... todo me aburría.  
Y me he puesto a pensar,  
¿qué estaría haciendo la gente en la calle?  
Ya no podía más, abrí la puerta,  
bajé las escalas corriendo.  
Mis ojos no paraban de ver hombres, mujeres, niños...  
Las comodidades de mi casa no eran nada, nada, nada...

en comparación a todos los hombres...

*Mercè Castaño* [www.joscout.com](http://www.joscout.com)



## UNA PANDILLA DE MALHABLADOS

La "Lliga del Bon Mot" (Liga de la Buena Palabra) fue fundada en 1909 en Barcelona. Esta entidad desarrolló una intensa actividad en contra de la blasfemia y las palabras groseras. Actividad que se concretó en la edición de carteles y postales, en la convocatoria de mítines, reuniones y encuentros, en la organización de conferencias y actos de propaganda, en el patrocinio de campañas en diarios...

Una cruzada contra las malas palabras que se extendió en escuelas y centros religiosos, y también en fábricas y ateneos. La lucha de la Lliga del Bon Mot tenía un cariz religioso, pero también patriótico y de defensa de la lengua. Y, si consiguió llevar a cabo una actividad tan grande, fue gracias a un gran número de colaboradores y colaboradoras, y también gracias al apoyo económico de muchos socios protectores. Además, la entidad contó con la simpatía de políticos, religiosos y varias personalidades de la época. Incluso Joan Maragall se distinguió públicamente a la hora de promover la Lliga del Bon Mot.

A pesar de que la entidad perduró oficialmente hasta el año 1962, su auge fue durante el primer tercio del siglo pasado. Es una historia del pasado. Y, ciertamente, explicándola te das cuenta de que este anhelo «censurador» de la Lliga del Bon Mot tiene un aire rancio.



O no. Porque quizás ahora nadie te dirá nada si sueltas un taco, pero puedes recibir un reproche si dices algo que salga de lo políticamente correcto. Expresiones que eran inaceptables hace cien años, ahora se dicen sin ningún problema. Y palabras que ahora nos escandalizan, hace cien años formaban parte del lenguaje más inocente.

En cien años han cambiado las cosas, pero el fondo sigue siendo el mismo. A veces todavía utilizamos las palabras para perder el respeto a los demás, en lugar de usarlas para lo que tendrían que servir: un espacio de libertad.

*Albert Dresaire – Revista Valors (valors.org)*



## DE EDUARDO GALEANO...



## LA DESMEMORIA

Chicago está llena de fábricas. Hay fábricas hasta en pleno centro de la ciudad, en torno al edificio más alto del mundo. Chicago está llena de fábricas, Chicago está llena de obreros.

Al llegar al barrio de Heymarket, pido a mis amigos que me muestren el lugar donde fueron ahorcados, el 1886, aquellos obreros que el mundo entero saluda cada primero de mayo.

“Ha de ser por aquí”, me dicen. Pero nadie sabe.

Ninguna estatua se ha erigido en memoria de los mártires de Chicago en la ciudad de Chicago. Ni estatua, ni monolito, ni placa de bronce, ni nada.

El primero de mayo es el único día verdaderamente universal de la humanidad entera, el único día donde coinciden todas las historias y todas las geografías, todas las lenguas y las religiones y las culturas del mundo; pero en los Estados Unidos, el primero de mayo es un día cualquiera. Ese día, la gente trabaja normalmente, y nadie, o casi nadie, recuerda que los derechos de la clase obrera no han brotado de la oreja de una cabra, ni de la mano de Dios o del amo.

Tras la inútil exploración de Heymarket, mis amigos me llevan a conocer la mejor librería de la ciudad. Y allí, por pura casualidad, descubro un viejo cartel que está como esperándome, metido entre muchos otros carteles de cine y música rock.

El cartel reproduce un proverbio de África: “Hasta que los leones tengan sus propios historiadores, las historias de cacería seguirán glorificando al cazador”.

## ELLAS LLEVAN LA VIDA EN EL PELO

Por mucho negro que crucifiquen o cuelguen de un gancho de hierro atravesado en las costillas, son incesantes las fugas desde las cuatrocientas plantaciones de la costa de Surinam. Selva adentro, un león negro flamea en la bandera amarilla de los cimarrones. A falta de balas, las armas disparan piedritas o botones de hueso; pero la

espesura impenetrable es la mejor aliada contra los colonos holandeses. Antes de escapar, las esclavas roban granos de arroz y de maíz, pepitas de trigo, frijoles y semillas de calabazas. Sus enormes cabelleras hacen de graneros. Cuando llegan a los refugios abiertos en la jungla, las mujeres sacuden sus cabezas y fecundan, así, la tierra libre.

## **LA DIGNIDAD Y EL ARTE**

Yo escribo para quienes no pueden leerme. Los de bajo, los que esperan desde hace siglos en la cola de la historia, no saben leer o no tienen con qué.

Cuando me viene el desánimo, me hace bien recordar una lección de dignidad del arte que recibí hace años, en un teatro de Asís, en Italia.

Habíamos ido con Helena a ver un espectáculo de pantomima, y no había nadie. Ella y yo éramos los únicos espectadores. Cuando se apagó la luz, se nos sumaron el acomodador y la boletera.

Y, sin embargo, los actores, más numerosos que el público, trabajaron aquella noche como si estuvieran viviendo la gloria de un estreno a sala repleta. Hicieron su tarea entregándose enteros, con todo, con alma y vida; y fue una maravilla.

Nuestros aplausos retumbaron en la soledad de la sala.

Nosotros aplaudimos hasta despellejarnos las manos.

## **EL MIEDO MANDA**

Habitamos un mundo gobernado por el miedo, el miedo manda, el poder come miedo, ¿que sería del poder sin el miedo? Sin el miedo que el propi poder genera para perpetuarse.

El hambre desayuna miedo.

El miedo al silencio que aturde las calles.

El miedo amenaza.

Si usted ama tendrá sida.

Si fuma tendrá cáncer.

Si respira tendrá contaminación.

Si bebe tendrá accidentes.

Si come tendrá colesterol.

Si habla tendrá desempleo.

Si camina tendrá violencia.

Si piensa tendrá angustia.

Si duda tendrá locura.

Si siente tendrá soledad.

## **EL MIEDO GLOBAL**

Los que trabajan tienen miedo de perder el trabajo.

Y los que no trabajan tienen miedo de no encontrar nunca trabajo.

Quien no tiene miedo al hambre, tiene miedo a la comida.

Los automovilistas tienen miedo a caminar y los peatones tienen miedo de ser atropellados.

La democracia tiene miedo de recordar y el lenguaje tiene miedo de decir.

Los civiles tienen miedo a los militares. Los militares tienen miedo a la falta de armas.

Las armas tienen miedo a la falta de guerra.

Es el tiempo del miedo.  
Miedo de la mujer a la violencia del hombre y miedo del hombre a la mujer sin miedo.  
Miedo a los ladrones y miedo a la policía.  
Miedo a la puerta sin cerradura.  
Al tiempo sin relojes.  
Al niño sin televisión.  
Miedo a la noche sin pastillas para dormir y a la mañana sin pastillas para despertar.  
Miedo a la soledad y miedo a la multitud.  
Miedo a lo que fue.  
Miedo a lo que será.  
Miedo de morir.  
Miedo de vivir.

## **EL DIABLO ES EXTRANJERO**

Lo culpómetro indica que el inmigrante viene a robarnos el empleo. Y el perligrosímetro lo señala con luz roja. Si el intruso, el venido de fuera, es joven y pobre y no es blanco, está condenado a primera vista por indignancia o inclinación al caos o portación de piel. Pero si no es joven, ni pobre, ni oscuro, de todos modos merece la malvenida porque ha venido a trabajar el doble a cambio de la mitad.

El pánico a la pérdida del empleo es una de los miedos más poderosos en estos tiempos del mundo gobernado por el miedo.

Y la verdad es que el inmigrante está siempre situado a primera mano, ahí no más, a la vista, en la hora de encontrar culpables del desempleo, de la inseguridad y de otras muchas temibles desgracias. Antes Europa derramaba sobre el mundo, sobre el mundo entero: soldados, presos, campesinos muertos de hambre... que eran protagonistas de las aventuras coloniales y han pasado a la historia como mensajeros de Dios. Era la civilización lanzada al rescate de la barbarie.

Ahora el viaje ocurre al revés. Eso quiere ser la invasión de los invadidos. Los que llegan o intentan llegar desde el sur al norte son protagonistas de las desventuras coloniales que pasan a la historia como mensajeros del Diablo. Es la barbarie lanzada al asalto de la civilización.

## **FÁBRICAS**

Corría el año 1964. Y el dragón del comunismo internacional abría sus siete fauces para comerse a Chile. La publicidad, sobre todo la publicidad en la televisión, bombardeaba a los chilenos mostrando imágenes de iglesias quemadas, de tanques rusos, de guerrilleros barbudos que secuestraban a los niños y se los llevaban lejos. Y hubo elecciones. Y el miedo venció.

Y Salvador Allende, el candidato derrotado, me contó qué era lo que más le había dolido de esta experiencia dolorosa:

La empleada de la casa del lado, la casa del lado de su casa, en el barrio de Providencia, era una pobre mujer que trabajaba veinte horas por día ocupándose de los niños, lavando y planchando la ropa, fregando, haciendo la comida... del día a la noche trabajando sin cesar, esa pobre mujer que había envuelto su ropa en una bolsa de plástico y la había enterrado en el jardín, porque tenía miedo que si ganaban los Rojos, le expropiaran su propiedad.

## SEGURIDAD

Durmiendo nos vio. En el sueño de Elena estábamos los dos haciendo fila con muchos otros pasajeros en algún aeropuerto, quien sabe cuál, porque todos los aeropuertos son más o menos iguales. Y cada pasajero llevaba una almohada bajo el brazo. Rumbo a una máquina, que nos esperaba, pasaban las almohadas bajo la máquina y la máquina leía los sueños de la noche anterior.

Era una máquina detectora de sueños peligrosos para el orden público.

## EL TEJEDOR

Llevaba poco tiempo en la fábrica, cuando una máquina le mordió la mano. Se le había escapado un hilo. Queriendo atraparlo, Héctor fue atrapado.

No escarmentó. Héctor Rodríguez se pasó la vida buscando hilos perdidos, fundando sindicatos, juntando a los dispersos y arriesgando la mano y todo lo demás en el oficio de tejer lo que el miedo destejía. Creciéndose en el castigo, atravesó el tiempo de las listas negras y los años de la cárcel, y atravesó también las derrotas y las traiciones y los desalientos. Creía en lo que creía contra toda evidencia, y así fue, siguió siendo, hasta el fin de sus días.

Éramos muchos. Estábamos esperando en el pórtico del cementerio. Héctor iba a ser enterrado en la colina que se alza sobre la playa del Buceo. Llevábamos allí un largo rato, aquel mediodía gris y de mucho viento, cuando unos obreros del cementerio llegaron trayendo a pulso un féretro sin flores ni dolientes. Y tras ese féretro entraron, en cortejo, algunos de los que estaban esperando a Héctor.

¿Se equivocaron de ataúd? Quien sabe. Era muy de Héctor eso de ofrecer sus amigos al muerto que estaba solo.

## LA PUERTA

*A Carlos, que después de esta historia, ya en plena democracia, volvió a prisión por el delito de ser periodista.* En una barraca, por pura casualidad, Carlos Fasano encontró la puerta de la celda donde había estado preso. Durante la dictadura militar uruguaya, él había pasado seis años conversando con un ratón y con esa puerta de la celda número 282. El ratón se escabullía y volvía cuando quería, pero la puerta estaba siempre. Carlos la conocía mejor que la palma de su mano. No bien la vio, reconoció los tajos que él había cavado con la cuchara, y las manchas, las viejas manchas de la madera, que eran los mapas de los países secretos adonde él había viajado a lo largo de cada día de encierro.

Esa puerta y las puertas de todas las otras celdas fueron a parar a la barraca que las compró, cuando la cárcel se convirtió en shopping center. El centro de reclusión pasó a ser un centro de consumo y ya sus prisiones no encerraban gente, sino trajes de Armani, perfumes de Dior y videos de Panasonic.

Cuando Carlos descubrió su puerta, decidió quedársela. Pero las puertas de las celdas se habían puesto de moda en Punta del Este, y el dueño de la barraca exigió un precio imposible. Carlos regateó y regateó hasta que por fin, con la ayuda de algunos amigos, pudo pagarla. Y con la ayuda de otros amigos, pudo llevarla: más de un musculoso fue necesario para acarrear aquella mole de madera y hierro, invulnerable a los años y a las fugas, hasta la casa de Carlos, en las quebradas de Cuchilla Pereira.

Allí se alza, ahora, la puerta. Está clavada en lo alto de una loma verde, rodeada de verderías, de cara al sol. Cada mañana el sol ilumina la puerta, y en la puerta el cartel que dice: “Prohibido cerrar”.

# DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Rigoberta Menchú nació en Guatemala, cuatro siglos y medio después de la conquista de Pedro de Alvarado y cinco años después de la conquista de Dwight Eisenhower. En 1982, cuando el ejército arrasó las montañas mayas, casi toda la familia de Rigoberta fue exterminada, y fue borrada del mapa la aldea donde su ombligo había sido enterrado para que echara raíz. Diez años después, ella recibió el premio Nobel de la Paz. Y declaró: “Recibo este premio como homenaje al pueblo maya, aunque llegue con quinientos años de demora”. Los mayas son gente de paciencia. Han sobrevivido a cinco siglos de carnicerías. Ellos saben que el tiempo, como la araña, teje despacio.

## ELOGIO DEL SENTIDO COMÚN

Al amanecer de un día de fines de 1985, las radios colombianas informaron:

“La ciudad de Armero ha sido borrada del mapa”.

El volcán vecino la mató. Nadie pudo correr más rápido que la avalancha de lodo hirviente: una ola grande como el cielo y caliente como el infierno atropelló a la ciudad, echando humo y rugiendo furias de mala bestia, y se tragó a treinta mil personas y a todo lo demás.

El volcán venía avisando desde hacía un año. Un año entero estuvo echando fuego, y cuando ya no podía esperar más, descargó sobre la ciudad un bombardeo de truenos y una lluvia de ceniza, para que escucharan los sordos y vieran los ciegos tanta advertencia. Pero el alcalde decía que el Superior Gobierno decía que no hay motivos de alarma, y el cura decía que el obispo decía que Dios se está ocupando del asunto, y los geólogos y los vulcanólogos decían que todo está bajo control y fuera de peligro.

La ciudad de Armero murió de civilización. No había cumplido todavía un siglo de vida. No tenía himno ni escudo.

## DESAPARECIDOS

Agosto 30, Día de los Desaparecidos. Los muertos sin tumba, las tumbas sin nombre, las mujeres y los hombres que el terror tragó, los bebés que son o han sido botín de guerra, y también los bosques nativos, las estrellas en la noche de las ciudades, el aroma de las flores, el sabor de las frutas, las cartas escritas a mano, los viejos cafés donde había tiempo para perder el tiempo, el fútbol de la calle, el derecho a caminar, el derecho a respirar, los empleos seguros, las jubilaciones seguras, las casas sin rejas, las puertas sin cerradura, el sentido comunitario y el sentido común.

## EL VIAJE

Oriol Vall, que se ocupa de los recién nacidos en un hospital de Barcelona, dice que el primer gesto humano es el abrazo. Después de salir al mundo, al principio de sus días, los bebés manotean, como buscando a alguien. Otros médicos, que se ocupan de los ya vividos, dicen que los viejos, al fin de sus días, mueren queriendo alzar los brazos.

Y así es la cosa, por muchas vueltas que le demos al asunto, y por muchas palabras que le pongamos. A eso, así de simple, se reduce todo: entre dos aleteos, sin más explicación, transcurre el viaje.



## NOCHEBUENA

Fernando Silva dirige el hospital de niños en Managua.

En vísperas de Navidad, se quedó trabajando hasta muy tarde. Ya estaban sonando los cohetes, y empezaban los fuegos artificiales a iluminar el cielo, cuando Fernando decidió marcharse. En su casa lo esperaban para festejar.

Hizo una última recorrida por las salas, viendo si todo queda en orden, y en eso estaba cuando sintió que unos pasos lo seguían. Unos pasos de algodón; se volvió y descubrió que uno de los enfermitos le andaba atrás. En la penumbra lo reconoció. Era un niño que estaba solo.

Fernando reconoció su cara ya marcada por la muerte y esos ojos que pedían disculpas o quizá pedían permiso. Fernando se acercó y el niño lo rozó con la mano: “Decile a...”, susurró el niño. “Decile a alguien, que yo estoy aquí”.

## EL SISTEMA

Los funcionarios, no funcionan.

Los políticos hablan, pero no dicen.

Los votantes votan, pero no eligen.

Los medios de información desinforman.

Los centros de enseñanza, enseñan a ignorar.

Los jueces, condenan a las víctimas.

Los militares están en guerra contra sus compatriotas.

Los policías no combaten los crímenes, porque están ocupados en cometerlos.

Las bancarrotas se socializan, las ganancias se privatizan.

Es más libre el dinero que la gente.

La gente, está al servicio de las cosas.



# CUENTOS

## CONSTRUIR PUENTES EN LUGAR DE TANQUES

*Joost Scharrenberg - cuentacuentos.com*

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes cayeron en un conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tenían en 40 años de cultivar juntos hombro a hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes en forma continua. Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente. Comenzó con un pequeño malentendido y fue creciendo hasta llegar a ser una diferencia mayor entre ellos, hasta que explotó en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis, el hermano mayor. Al abrir la puerta, encontró a un carpintero.

– Estoy buscando trabajo por unos días, – dijo el extraño.

– ¿Quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ayudarlo?

El mayor de los hermanos le dijo al carpintero:

– Sí, tengo un trabajo para usted.

– Mire aquella granja al otro lado del arroyo.

– Ahí vive mi hermano menor, que es mi vecino.

– La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros.

– Pero él desvió el cauce del arroyo separando nuestras tierras.

– Seguro que lo ha hecho para enfurecerme.

– ¡Le voy a pagar con la misma moneda!

– ¿Ve usted aquella pila de desechos de madera junto al granero?

– Quiero que construya una cerca, una cerca de dos metros de alto.

– No quiero verle nunca más.

El carpintero le dijo:

– Creo que comprendo la situación.

– Muéstreme donde están los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes.

– Le entregaré un trabajo que lo dejará satisfecho.

El hermano mayor ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja por el resto del día para ir por provisiones al pueblo. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó, el carpintero justo había terminado su trabajo.

El granjero quedó con la boca abierta. ¡No había ninguna cerca! El carpintero había construido un puente. Un puente que unía las dos granjas traspasando el arroyo. Era una fina pieza de arte, con pasamanos.

En ese momento su hermano menor vino desde su granja, cruzó el puente y abrazó a su hermano. Le dijo:

– ¡Eres un gran tipo!

– Mira que construir este hermoso puente después de lo que yo te he hecho.

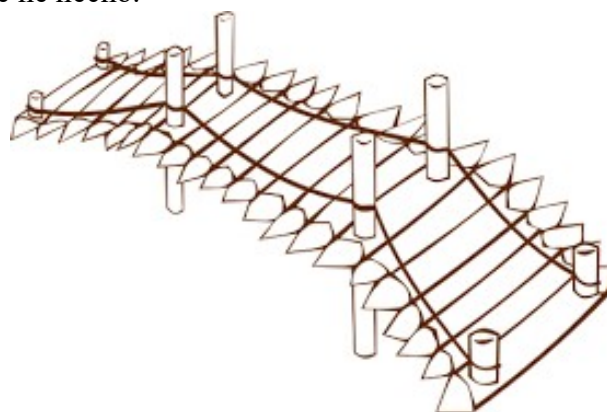
Estaban en su reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas.

– ¡No, espera!, le dijo el hermano mayor.

– Quédate unos cuantos días.

– Tengo muchos proyectos para ti, – le dijo el hermano mayor al carpintero.

– Me gustaría quedarme, – dijo el carpintero – pero tengo muchos puentes por construir.



El ego nos aleja del perdón, el corazón nos acerca a él. El carpintero vuelve a conectar los corazones de los hermanos a través del puente...

## HERIDAS EN LA ARENA

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

Cuenta una historia que dos amigos iban caminando por el desierto. En algún punto del viaje comenzaron a discutir, y un amigo le dio una bofetada al otro. Lastimado, pero sin decir nada, escribió en la arena:

"MI MEJOR AMIGO ME DIO HOY UNA BOFETADA."

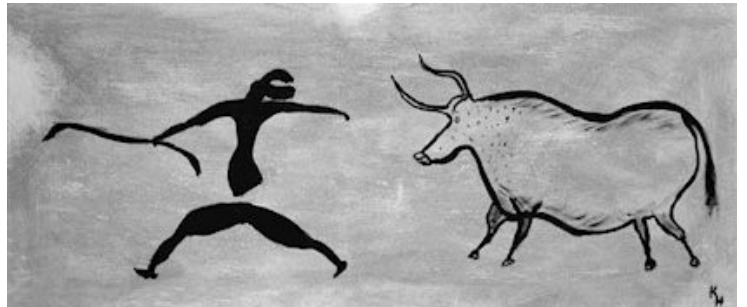
Siguieron caminando hasta que encontraron un oasis, donde decidieron bañarse. El amigo que había sido abofeteado comenzó a ahogarse, pero su amigo lo salvó. Después de recuperarse, escribió en una piedra:

"MI MEJOR AMIGO HOY SALVO MI VIDA."

El amigo que había abofeteado y salvado a su mejor amigo preguntó: "Cuando te lastimé escribiste en la arena y ahora lo haces en una piedra. ¿Porqué?"

El otro amigo le respondió: "Cuando alguien nos lastima debemos escribirlo en la arena donde los vientos del perdón puedan borrarlo. Pero cuando alguien hace algo bueno por nosotros, debemos grabarlo en piedra donde ningún viento pueda borrarlo."

APRENDE A ESCRIBIR TUS HERIDAS  
EN LA ARENA Y GRABAR EN PIEDRA  
TUS ALEGRÍAS.



## LA VASIJA AGRIETADA

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

Una portadora de agua de la China tenía dos grandes vasijas, que colgaban a los extremos de un palo que cargaba encima de los hombros. Cada día hacía un largo camino a pie desde el arroyo hasta la casa de su patrón. Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra estaba nueva y perfecta. La que estaba en buen estado, conservaba toda el agua al final del camino, mientras que la vasija rota cuando llegaba había perdido la mitad del agua.

Durante dos años completos eso sucedió así diariamente. La vasija nueva estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada. Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque sólo podía llevar la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.

Después de dos años, la tinaja quebrada le habló a la aguadora diciéndole:

- "Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo, porque debido a mis grietas sólo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir."

La vieja aguadora, apesadumbrada, le dijo compasivamente:

- “Cuando regresemos a casa quiero que te fijas en las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.”  
Así lo hizo la tinaja. Y en efecto vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto, pero de todos modos se sintió apenada, porque al final sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.

La aguadora le dijo entonces:

- “¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen a tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar algo positivo de ello. Sembré semillas de flores todo a lo largo del camino. Tú las has regado, y durante dos años yo he podido recoger esas flores para decorar el altar de mi Madre. Si no fueras exactamente tal y como eres, incluyendo tus defectos, no hubiera sido posible crear esa belleza.”

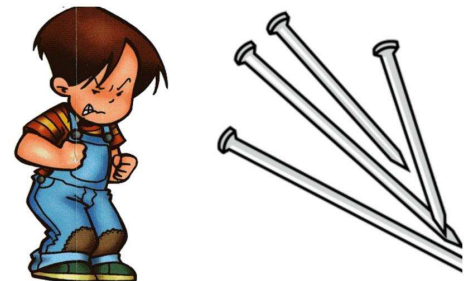


## LA PUERTA Y LOS CLAVOS

Esta es la historia de un muchachito que tenía muy mal carácter. Su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que perdiera la paciencia debería clavar un clavo detrás de la puerta. El primer día, el muchacho clavó 37 clavos detrás de la puerta. Las semanas que siguieron, a medida que iba aprendiendo a controlar su genio, clavaba cada vez menos clavos, y descubrió que era más fácil controlar su carácter que andar clavando clavos detrás de la puerta.

Finalmente llegó el día en que pudo controlar su carácter durante todo el día. Después de informar a su padre, éste le sugirió que retirara un clavo cada día que lograra controlar su carácter. Los días pasaron y el joven pudo finalmente anunciar a su padre que no quedaban más clavos para retirar de la puerta... Su padre le cogió de la mano, le llevó hasta la puerta, y le dijo: “Has trabajado muy duro, hijo mío, pero mira todos esos agujeros y hoyos en la puerta. Ya nunca más será la misma. Cada vez que tu pierdes la paciencia, dejas cicatrices iguales a las que ves aquí”.

Tú puedes insultar a alguien y retirar después lo dicho, pero el modo en que se lo digas le devastará, y la cicatriz perdurará durante mucho tiempo. Una ofensa verbal puede ser tan dañina como una ofensa física. Tu familia, tu pareja, tus hijos, tus amigos son joyas preciosas. Te ayudan y animan a seguir adelante. Te escuchan con atención, y siempre están prestos a abrirte su corazón.



## LA FAMILIA Y EL BURRO

Había una vez un matrimonio con un hijo de doce años y un burro.

Decidieron viajar, trabajar y conocer el mundo.

Así, se fueron los tres con su burro.

Al pasar por el primer pueblo, la gente comentaba:

"Mira ese chico mal educado; él arriba del burro y los pobres padres, ya mayores, llevándolo de las riendas".

Entonces, la mujer le dijo a su esposo:

- No permitamos que la gente hable mal del niño.

El esposo lo bajó, y se subió él.

Al llegar al segundo pueblo, la gente murmuraba:

"Mira qué sinvergüenza ese tipo; deja que la criatura y la pobre mujer tiren del burro, mientras él va muy cómodo encima".

Entonces, tomaron la decisión de subirla a ella al burro, mientras padre e hijo tiraban de las riendas.

Al pasar por el tercer pueblo, la gente comentaba:

"Pobre hombre, después de trabajar todo el día, debe llevar a la mujer sobre el burro... y pobre del hijo, ¡qué le espera con esa madre!"

Se pusieron de acuerdo y decidieron subir los tres al burro para continuar su peregrinaje.

Al llegar al pueblo siguiente, escucharon que los pobladores decían:

"Son unas bestias, más bestias que el burro que los lleva... ¡van a partirle la columna!"

Por último, decidieron bajarse los tres y caminar junto al burro.

Pero al pasar por el pueblo siguiente no podían creer lo que la gente decía sonriendo:

"Mira a esos tres idiotas: caminan, cuando tienen un burro que podría llevarlos".

Conclusión:

Siempre te criticarán y hablarán mal de ti, será difícil que encuentres que tus actitudes gusten a todos...

¡Vive como creas que debes hacerlo!

¡Haz lo que te dicte el corazón y el pensamiento!

¡Haz lo que sientas!

La vida es una obra de teatro que no permite ensayos.

Haz lo que te parezca, ya que para algunos siempre va a estar mal.



## HABÍA UNA VEZ DOS GATOS

[coneixteblog.wordpress.com](http://coneixteblog.wordpress.com)

Esta es la historia de dos gatos, uno de anciano y otro de joven, que se encontraron en un callejón. El gatito joven estaba en el callejón y se perseguía la cola, como suelen hacer los gatos, persiguen, persiguen y persiguen. El gato anciano le mira y le dice:

– ¿Qué haces?

– Me estoy persiguiendo la cola. En estas que el gato anciano le dice:

-Pero, ¿por qué lo haces?

-Acabo de salir de la escuela de filosofía felina y en ella hemos aprendido que hay dos cosas importantes para un gato. Una es que la felicidad, que es lo más importante para nosotros, y la otra, que esta se encuentra en la cola. Así que he decidido perseguirla y cuando la coja, tendré la llave de la felicidad eterna.

El gato anciano le mira y le dice: ¿Sabes qué?, yo no he ido a la escuela de filosofía como tú. He vivido casi toda mi vida en callejones; pero es sorprendente, he descubierto estas mismas verdades, y es que la felicidad es lo más importante del mundo para un gato y me he dado cuenta de que esta está en mi cola. La única diferencia que creo que hay entre tú y yo, es que he descubierto que cuando voy a mí aire y hago aquello que es importante para mí, la cola me sigue allá donde voy.

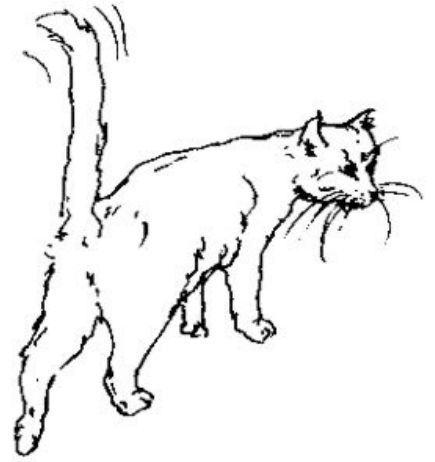
*Reflexión personal:*

*En nuestra sociedad nos han enseñado a perseguir la felicidad, como si se tratara de un objeto, y hemos creído que la podemos hacer nuestra en el momento que consigamos poseer nuestros deseos, básicamente cosas materiales. De alguna manera pues, el cuento nos viene a decir “no busques la felicidad fuera de ti porque forma parte de ti”.*



*Cuando haces aquello que realmente te gusta o te importa, lo que realmente quieres hacer, la felicidad te sigue allí donde vayas. Todo aquello que te hace relajar, disfrutar, disfrutar... del momento, hace que la encuentres dentro de ti.*

*¡Ah!! y recuerda que la felicidad es un camino -se tiene que disfrutar del viaje- no un Destino.*



## SUCEDIÓ EN UN AVIÓN

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

– ¿Cuál es el problema, Sra.? – pregunta la azafata.

– ¿Es que no lo ve? – responde la dama – Me colocaron junto a un negro. No soporto estar lado de uno de estos seres repugnantes. ¡Denme otro asiento!

– Por favor, cálmese... – dice la azafata – Casi todos los asientos están ocupados. Voy a ver si hay un lugar disponible.

La azafata se aleja y vuelve de nuevo algunos minutos más tarde:

– Sra., como yo pensaba, no hay ya ningún lugar libre en la clase económica. Hablé con el comandante y me confirmó que no hay más sitios disponibles en la clase económica. No obstante, tenemos aún un lugar en primera clase.

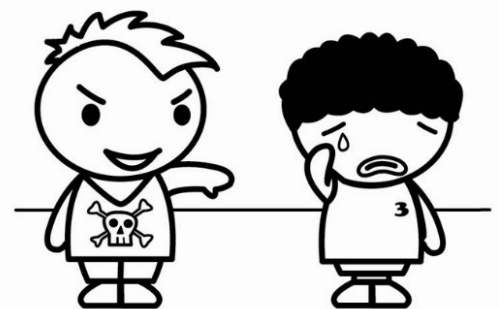
Antes de que la dama pueda hacer el menor comentario, la azafata sigue:

– Es del todo inusual permitir a una persona de la clase económica sentarse en primera clase. Pero, vistas las circunstancias, el comandante encuentra que sería escandaloso obligar a alguien a sentarse junto a una persona tan repugnante.

Y dirigiéndose al negro, la azafata le dice:

– Si el Sr. lo desea, tome su equipaje de mano, ya que un asiento en primera clase le espera.

Y todos los pasajeros alrededor, que, sorprendidos, asistían a la escena se levantaron y aplaudieron...



## SÉ CAFÉ

[oneixteblog.wordpress.com](http://oneixteblog.wordpress.com)

He aquí que una vez había una chica que se quejaba a su madre sobre su vida y de cómo las cosas le resultaban tan difíciles; en el trabajo aprobaron un ERE por lo que su contrato se redujo a media jornada, el chico con

quien salía, justificándose con que ya estaban bien como estaban, decidió no ir a vivir con ella, y para colmo, su mejor amiga se iba al extranjero en busca de oportunidades laborales más dignas. No sabía qué hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida “rompiéndose”, cayendo en una dejadez total, depresión.

Su madre, que había pasado todo tipo de penalidades, la llevó a la cocina; allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre el fuego. En una puso zanahorias; en otra, huevos; y en la tercera, puso granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.

Al cabo de veinte minutos la madre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó sobre un plato. Sacó los huevos y los puso en un bol. Finalmente, coló el café y lo sirvió en una taza.

Mirando a su hija le dijo:

-¿Qué ves?

-Zanahorias, huevos y café, fue la respuesta.

La hizo acercar más y le pidió que tocara las zanahorias, ella lo hizo y notó que estaban blandas. Después le pidió que cogiera un huevo y lo rompiera, y encontró un huevo duro. Finalmente, le pidió que probara el café; y ella lo hizo, diciendo que notaba un suave aroma.

Humildemente, la hija preguntó:

-No entiendo donde quieres ir a parar, ¿qué me quieres decir con esto, madre?

-¡Es química! -le explicó-: los tres elementos se han enfrentado a la misma adversidad, agua hirviendo, pero han reaccionado de forma diferente en función de sus características. La zanahoria llegó dura al agua, pero, después de pasar por el agua hirviendo se ha puesto blanda. El huevo ha llegado frágil al agua, el caparazón protegía el líquido de su interior, pero, después de estar en el agua hirviendo este se ha endurecido. Los granos de café, pero, son únicos, después de estar en el agua hirviendo han sido capaces de cambiar el agua y sus propiedades.

-¿Cuál de los tres elementos eres tú, hija? ¿Cuándo los problemas llaman a la puerta, como respondes?

-¿Eres una zanahoria, que parece fuerte, pero cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

¿Eres un huevo, que empieza con un corazón dócil, maleable y un espíritu fluido, pero después de una adversidad; una muerte, una separación, un conflicto laboral, etc. te has vuelto dura y rígida? Por fuera puedes parecer igual que antes, pero por dentro te sientes amargada y áspera con un espíritu y corazón endurecidos. ¿O eres como el grano de café? El café tiene el poder de cambiar el agua hirviendo, el elemento que le causa dolor, puesto que, cuando el agua llega a su punto de ebullición, el café consigue su mejor sabor. Si eres como el grano de café tienes el poder de cambiar la situación.

Así, ¿quién eres tú? C



## EL MISTERIO DEL ELEFANTE

Cuando era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran sus animales.

Especialmente me llamaba la atención el elefante.

Durante la función, la enorme bestia hacía alarde de peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente:

¿Qué lo mantiene entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes.

Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante.

Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia:

Si está amaestrado... ¿Por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta.

Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta:

"El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy pequeño".

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse.

Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él.

Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que seguía...

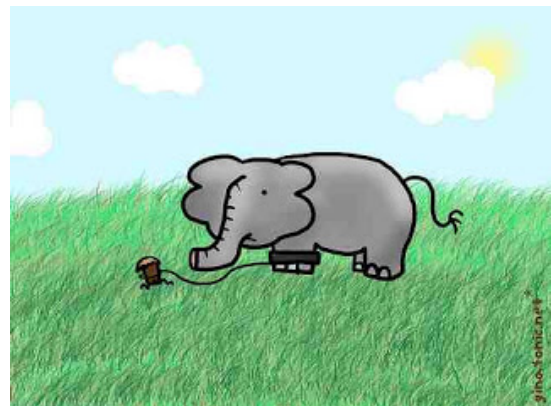
Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Él mantiene el recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que se siente poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás... jamás intentó poner a prueba su fuerza otra vez...

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante:

“Vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad.”



## PODEMOS ARREGLAR EL MUNDO

*Gabriel García Márquez*

Un científico, que vivía preocupado con los problemas del mundo, estaba resuelto a encontrar los medios para aminorarlos. Pasaba días en su laboratorio en busca de respuestas para sus dudas.

Cierta día, su hijo de 7 años invadió su santuario decidido a ayudarlo a trabajar.

El científico, nervioso por la interrupción, le pidió al niño que fuese a jugar a otro lado.

Viendo que era imposible sacarlo, el padre pensó en algo que pudiese darle con el objetivo de distraer su atención.

De repente se encontró con una revista, en donde había un mapa con el mundo, justo lo que precisaba.

Con unas tijeras recortó el mapa en varios pedazos y junto con un rollo de cinta se lo entregó a su hijo diciendo: "cómo te gustan los rompecabezas, te voy a dar el mundo todo roto para que lo repares sin ayuda de nadie". Entonces calculó que al pequeño le llevaría 10 días componer el mapa, pero no fue así.

Pasadas algunas horas, escuchó la voz del niño que lo llamaba calmadamente.

"Papá, papá, ya hice todo, conseguí terminarlo".

Al principio el padre no creyó en el niño.

Pensó que sería imposible que, a su edad hubiera conseguido recomponer un mapa que jamás había visto antes. Desconfiado, el científico levantó la vista de sus anotaciones con la certeza de que vería el trabajo digno de un niño.

Para su sorpresa, el mapa estaba completo.

Todos los pedazos habían sido colocados en sus debidos lugares.

¿Cómo era posible? ¿Cómo el niño había sido capaz?

De esta manera, el padre preguntó con asombro a su hijo:

Hijito, tú no sabías cómo era el mundo, ¿cómo lo lograste?

Papá, respondió el niño; yo no sabía cómo era el mundo, pero cuando sacaste el mapa de la revista para recortarlo, vi que del otro lado estaba la figura de un hombre.

Así que di vuelta a los recortes y comencé a recomponer al hombre, que sí sabía cómo era.

"Cuando conseguí arreglar al hombre, di vuelta a la hoja y vi que había arreglado al mundo".

Moraleja: ¡Para arreglar el mundo, hay que empezar por arreglar al hombre!



# MALDITAS GUERRAS

## LA VIOLENCIA GENERA MÁS VIOLENCIA

*Jordi Armadans – Revista Valors (valors.org)*

Hace años me entretuve en analizar las últimas acciones violentas que se habían producido en un conflicto armado de aquellos que llevaban décadas perpetuándose. Fue curioso ver como cada acción de uno de los bandos se justificaba con la acción inmediatamente anterior del otro bando. A pesar de tratarse de un conflicto terrible, con muchos factores políticos, territoriales, económicos y sociales relevantes de fondo, parecía que casi todo el mundo hubiera olvidado el origen del conflicto y por qué empezaron a pelearse y se limitara a reaccionar a cada nueva acción de los “enemigos”. La violencia, como simple respuesta a la violencia.

Efectivamente, la violencia trae más violencia en un tipo de espiral inacabable. Uno de los dramas de estas espirales es que cada vez hay más gente afectada por la violencia. Y esto quiere decir, más dolor, más sufrimiento, más odio, etc. y, quizás, más demanda de más violencia. Cada vez hay más gente que encuentra justificable una acción violenta que, quizás antes, no hubiera encontrado aceptable. Y lejos de divisarse un horizonte de resolución, el conflicto se va enquistando.

La violencia se esparce con una tremenda facilidad. En conflictos donde nunca ha pasado nada de relevante, a veces, la aparición de la violencia es como una mecha que lo explosiona todo. Por eso es tan irresponsable poner en marcha una dinámica de violencia porque nunca se sabe cómo, cuándo y en qué condiciones acabará. Y lo que es más importante, con cuántas dosis de pérdidas humanas.

¿Cómo romper esta espiral de violencia? Dependerá, está claro, de cada caso y conflicto concreto. Pero, por si acaso, algunas pistas:

–Desde una dimensión política y de prevención de conflictos: a menudo, la violencia es un signo de la frustración y desesperación que finalmente se libera. La mejor manera de evitar la violencia es no desatender las causas que hay detrás de los conflictos y darles la respuesta adecuada. Si se dejan pudrir, tenemos todos los números para que acaben muy mal.

–Desde una dimensión racional: casi todos los conflictos han acabado, después de mucha violencia, en una tabla de negociación. Siendo así, lo más racional, práctico y humanitario, es evitarse la fase de violencia y abordar, directamente, el espacio de negociación.

–Desde una perspectiva emocional y empática: cuando estamos en una espiral de violencia, los muertos o damnificados se cuentan por cada bando. Pero no costaría nada hacer el ejercicio de sumar todas las pérdidas. Es decir ver las ‘bajas’ del otro bando no como victorias sino como una derrota que se añade a las existentes.

Y esto no solo desde una visión ética, sino práctica: recuerdo, hace tiempo, que alguien defendía la violencia diciendo “si me tocan un de los míos, ¡los mato!”. ¿Y qué hace pensar que una nueva muerte no tendría alguien dispuesto a vengarla? Vengar una muerte con una muerte no es ningún final, es, simplemente, ir haciendo más larga la lista.





# DESERTAR, UNA ACCIÓN PACIFISTA

*Xavier Garí de Barbarà – Revista Valors (valors.org)*

En los conflictos bélicos de todas partes –históricos y recientes–, hay una historia silenciada que se tiene que recuperar: es la historia de todos aquellos que combatieron contra la guerra desde la guerra. Son pacifistas en general, pero también denominados, de forma desprestigiada, desertores. Solo en la Segunda Guerra Mundial, 150.000 hombres huyeron del frente y de las tropas. La mayoría eran soldados rasos, jóvenes golpeados y traumatizados por las batallas, los heridos y los muertos que presenciaron, a un bando y a otro. Las condenas en caso de captura eran el fusilamiento, no solo porque aquel soldado ya no servía para el ejército, sino también por la necesidad de hacer escarmiento y evitar más casos.

Me viene a la memoria el testigo de un abuelo mío, que huyó del frente en plena Guerra Civil, atravesó un río (para hacer creer que se había ahogado) y volvió a casa donde vivió tres años en la buhardilla de sus padres, sin salir nunca. Los bisabuelos se ponían en el portal de casa a llorar la pérdida, haciendo ver que el hijo había muerto.

Las guerras son la contradicción más grande de la humanidad; la prueba de que la autodestrucción humana es posible, y que solo los humanos somos capaces de matar sin necesidad. Y, en esta incongruencia que son los conflictos bélicos, hay que destacar que las guerras las deciden unos dirigentes políticos y militares determinados, influidos por intereses claros y concretos, pero van al frente de batalla los hijos de otros.

La definición técnica de guerra es la fórmula de gestión de los conflictos por la fuerza de la destrucción, desde un contexto político y militar que acepta y fomenta el nivel más alto de violencia. Y este contexto no solo permite la violencia sin límites sino que también lo legitima, y legaliza la matanza y la destrucción del otro, al cual se le ha otorgado el nombre de enemigo hasta ganarlo.

La victoria no es tener la razón. La batalla no la gana el justo, porque quien ha hecho uso de la violencia, no puede ser nunca una persona justa. Por lo tanto, la lucha del pacifismo, que es el ideal que trabaja para la desaparición de las guerras, busca eliminar la gran tragedia de la violencia consagrada, que es la guerra también desde dentro del campo de batalla: es la historia silenciada de los desertores, personas que hicieron menos trágica la conflagración.



# TENEMOS QUE HABLAR DE...

## TENEMOS QUE HABLAR DE TU DEPRESIÓN

*elperiódico.com* Ángel Rull

La depresión es uno de los problemas más presentes en terapia psicológica. Sus síntomas van desde la tristeza profunda, hasta la irritabilidad, pasando por problemas con la alimentación y el descanso. Pero no solo afecta a quien la padece, sino que todo el entorno puede verse alterado por esta enfermedad. Saber qué síntomas aparecen y cómo los familiares pueden ayudar a la persona es fundamental en el tratamiento de los trastornos depresivos.

### **Síntomas de la depresión.**

Dependiendo de la edad y el género, la depresión puede llegar a aparecer con síntomas diferentes pero que cuentan con una base común: un estado de tristeza profundo que les dificulta un ritmo de vida normal.

¿Qué síntomas principales aparecen en las personas que sufren depresión?:

- Estado de ánimo de profunda tristeza o, en algunos casos, irritabilidad.
- Problemas con el sueño.
- Falta de apetito, o aumento desmesurado.
- Fatiga permanente.
- Sentimiento de culpabilidad, remordimientos y frustración.
- Triada de la depresión: visión negativa sobre uno mismo, sobre el mundo y sobre el futuro.
- Falta de placer en actividades de ocio.
- Enlentecimiento.

### **Consecuencias en los familiares.**

La persona que tiene depresión sufre la enfermedad en su día a día. Este modo de vida incapacitante también influye en su entorno cercano, especialmente en los familiares. Estas son algunas de las consecuencias derivadas de tener un familiar cercano sufriendo la enfermedad.

- Sensación de frustración e impotencia.
- Estados que oscilan entre la neutralidad y la tristeza.
- Culpabilidad.
- Pensamientos recurrentes sobre la enfermedad del familiar.
- Alteraciones en el sueño y el apetito.
- Ansiedad y sensación de estrés.
- Preocupación excesiva por la integridad física del otro.

### **Ayuda en su depresión.**

Ser capaces de ayudar a un familiar con depresión suele ser una tarea complicada, ya que caemos en pequeños errores que nos limitan. Pensamos que es solo una fase, sobreprotegemos o culpabilizamos al otro. Desde nuestra posición, siguiendo estas pautas, podremos ayudar a que la depresión se vaya alejando y la terapia psicológica tenga un mejor pronóstico.

1. Genera un entorno de empatía. La depresión es un trastorno en el que la persona no elige su estado de ánimo. Entender que la situación no es voluntaria, nos acerca más a la otra persona y podemos, desde la empatía, comprender mejor su problema.

2. Controla tus emociones negativas. La ira y la rabia son emociones que suelen surgir en los familiares. Esto se debe a la impotencia y la frustración que a menudo se siente por no poder ayudar al otro. Este enfado no ayuda al paciente, sino que le culpabiliza aún más.

3. Elimina la sobreprotección. Uno de los factores que puede perpetuar la depresión es la sobreprotección. Debemos retirar la atención a todos aquellos momentos negativos relacionados con la enfermedad, desde la neutralidad, como en momentos de llanto o queja. Una vez pasada la situación, acercarnos y desviar el foco hacia algo neutro o positivo.

4. Insiste en el ocio. Uno de los métodos que más éxito tienen en la depresión es la activación conductual, el conseguir que la persona salga de su estado apático a través del movimiento. Activar el cuerpo acaba teniendo repercusiones directas sobre el estado de ánimo. Por eso es importante proponer actividades que puedan apetecer a la persona e insistir en su realización.

5. Refuerza los logros. En toda depresión aparecen pequeños momentos de mejoría. Es aquí donde se deben reforzar positivamente los pasos conseguidos, como que la persona cuide su imagen un día o decida salir a dar un paseo. Debemos premiar de forma verbal y con cariño estos avances y nunca castigar los pasos hacia atrás.

Toda persona que se encuentre pasando por una depresión, debe recibir ayuda especializada. Pero los familiares, han de ser parte importante de su tratamiento y mejoría. Por eso, seguir estas pequeñas pautas puede tener repercusiones directas sobre el estado de ánimo de la otra persona.



## TENEMOS QUE HABLAR DE TU ACOSO ESCOLAR

### ***CÓMO TRATAR EL BULLYING EN ADOLESCENTES***

*Eli Soler [elisoler.com](http://elisoler.com)*

Se habla mucho de acoso escolar o bullying, el acoso para definir una conducta de maltrato entre niños o jóvenes. **Es una violencia silenciada, repetitiva, de larga duración y muchas veces tolerada por varios testigos.** El acoso escolar suele darse en la escuela o instituto, pero también en todos los escenarios donde los niños/niñas o jóvenes convivan, como las actividades extraescolares, los parques, etc.

Las peleas y enfrentamientos entre niños/niñas o adolescentes son muy comunes en edad escolar, alguna vez pueden discutir y llegar a las manos, pero **no hablamos de bullying cuando es un enfrentamiento entre iguales.** Cuando no hay desequilibrio de poder, es un conflicto interpersonal puntual, no es bullying.

En cambio, en los casos de acoso escolar o bullying se trata de violencia repetida en el tiempo con la intencionalidad de hacer daño, donde el agresor es más fuerte físicamente y/o psicológicamente que la víctima. El agresor no está solo, tiene público que lo contempla y seguidores que le ríen las gracias. Además, no hay defensores, solo espectadores neutrales que callan y se esconden tras la indiferencia. Por eso el acoso escolar o bullying **es un fenómeno grupal.**

## Tipo de acoso escolar o bullying en adolescentes

- **Físico:** pegar, pellizcar, tirar del pelo, dar empujones, romper objetos, robar pertenencias...
- **Verbal:** insultar, burlarse, llamar con mote, ridiculizar, criticar, difundir falsos rumores, humillar, chantajear...
- **Relacional:** excluir del grupo, no dejar participar, rechazar, ignorar...
- **Digital:** llamadas, mensajes de texto y e-mails desagradables, comentarios, fotografías y vídeos colgados en las redes sociales de forma anónima...

Es importante conocer que TODOS estos comportamientos son acoso escolar, que **no solo la agresión física es bullying**. A veces, los adolescentes tienen estas conductas abusivas tan normalizadas que no las reconocen como tal, no le dan importancia si no les pasa a ellos, siendo testigos silenciosos e indiferentes. Por eso es tan importante saber **cómo tratar el bullying en adolescentes**, para poder prevenir y actuar.

## Entonces, ¿cómo tratar el bullying en adolescentes?

La mejor prevención contra el acoso escolar o bullying es **educar a nuestros hijos en el respeto**. Y debemos hacerlo desde que son pequeños. A veces los padres toleramos ciertas dinámicas que no deberíamos aceptar. Debemos marcar los límites desde bien pequeños para que los niños y niñas sepan qué está bien y qué no. El respeto significa aceptar y no discriminar a los demás.

¿Cuántas veces hemos estado en una fiesta de cumpleaños o en el parque y hemos visto como un niño excluye a otro de participar en un juego? ¿Cuántos padres o madres han recriminado esta acción? Pocos. La mayoría dirá que es una cosa de niños, pero es importante frenar este tipo de conductas desde bien pequeños para evitar la exclusión. Transmitir el mensaje de: *“Aquí no se excluye a nadie”*

Y cuando son mayores seguir educando en esta línea. Enseñar que no está bien reírse de los demás, que hay que ayudar a los compañeros cuando nos necesitan, y que hay que tratar a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros. Educar en que todos somos diferentes pero igual de importantes, y que no hay que burlarse de las debilidades de los demás.

Por eso, una buena solución para prevenir el bullying en las aulas es **fomentar el trabajo en grupos cooperativos**, y organizar los grupos de modo heterogéneo y diverso. Para prevenir es muy importante conocer y saber **cómo tratar el bullying en adolescentes**, dentro del aula y en casa.

## ¿Cómo prevenir el bullying en adolescentes?

La mejor arma para luchar contra el acoso escolar o bullying es potenciar su autoestima. Niños/niñas o jóvenes seguros de sí mismos pueden afrontar mejor los conflictos. Es más probable que la víctima del bullying sea un chico o chica con una baja autoestima, ya que el agresor se aprovecha de su debilidad. Según las estadísticas, los casos no son aislados como se tiende a pensar.

Por eso es importante animar a nuestros hijos en lo que se les da bien e **impulsar el pensamiento orientado a buscar soluciones**, en vez de solucionarles nosotros todas las situaciones. Si les delegamos responsabilidades les estamos demostrando que confiamos en ellos, y que son capaces de valerse por sí solos.

Además, tenemos que trabajar las habilidades comunicativas para que puedan ser asertivos, aprendiendo a manifestar de forma clara, franca y respetuosa las propias opiniones, emociones y creencias, y a respetar la de los demás. **Que aprendan a decir NO**, a defenderse sin violencia pero con convicción.

## Un ejemplo para enseñar asertividad

*Un chico tiene un amigo que siempre que le ve le saluda llamándole “gafotas”. Él está harto, no le gusta este mote, pero no se atreve a decirle que deje de hacerlo. Entonces, en casa, podemos ayudarlo a “practicar”, para enfrentarse a esta situación y a su compañero. Podemos representar la situación para aprender a decirle, de una forma asertiva, “No me gusta que me llames así, no lo hagas más”. Primero el padre/madre hará el papel del compañero, después, tras varias veces, lo ensayará solo delante del espejo. Seguramente, después de varios días ensayando, habrá reforzado su confianza para enfrentarse a la situación, cuando se sienta preparado. Cuando lo haga, hay que reforzarle muy positivamente el haber superado el reto.*

## Consejos prácticos sobre cómo tratar el bullying en adolescentes en casa

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo sufre acoso escolar o bullying?

- Reacciona con calma.
- No debes culpabilizar a nadie.
- No le quites importancia al tema.
- No le digas que les devuelva la agresión.
- No busques solucionar tú el problema por tu cuenta, sigue los canales adecuados (tutor – jefe de estudios – dirección), ya que es la escuela quien debe tomar la responsabilidad de contactar con el agresor y sus padres.
- Trabaja en casa la autoestima y la asertividad.
- Busca ayuda profesional si crees que tu hijo lo necesita.

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo es el agresor?

- Condena los hechos, pero nunca la persona.
- Es importante no etiquetar.
- Dile que es un comportamiento no aceptable.
- Dile que sabes que puede mejorar y cambiar.
- Establece consecuencias lógicas y razonables si el acoso continúa.
- Comunica el caso al instituto (si no te has enterado por ellos).
- Trabaja en casa la empatía.

### ¿Qué puedo hacer si mi hijo sabe que alguien sufre acoso escolar?

- Trabaja en casa la empatía.
- Hay que dejar claro que no se trata de chivarse, sino de ser valiente cuando detectamos que algo no está bien.
- Explícale que si no actúa está contribuyendo al acoso y apoyando indirectamente al acosador.
- Sigue los canales adecuados (tutor – jefe de estudios – dirección) para informar al instituto.



## TENEMOS QUE HABLAR DE TU IRA

### CÓMO CONTROLAR LA IRA

*sanitas.es*

La **ira** es una reacción emocional lógica ante situaciones que se perciben como una injusticia o ante algo que se interpone en la consecución de objetivos personales. Desde esta perspectiva, como cualquier emoción, no solo es útil, sino también necesaria, pues supone una voz de alarma que resulta en una reacción impulsiva de contraposición a algo que se considera como una agresión, reduce el miedo a la misma y genera la energía necesaria para actuar. Sin embargo, la irascibilidad puede ser también un síntoma propio de estados de ansiedad, agotamiento, depresión, trastornos de la conducta o incluso de fases avanzadas de demencia.

En cualquier caso, ser consciente de las causas de las reacciones de **ira** y aprender a gestionar este tipo de emoción es algo importante, ya que permite evitar los estallidos poco o nada justificados que pueden llegar a ser del todo irracionales. De lo contrario, la **ira** puede llevar a un estado de agresividad que puede ser peligroso para uno mismo y para los demás.

- **Ira acumulada:** callarse y tragarse las emociones ante situaciones de injusticia o de agresiones emocionales externas lleva, antes o después, a un estallido de gran violencia verbal o física.

- **Nada es cuestión de perder o ganar:** en numerosas ocasiones la **ira** es una reacción a la frustración por no haber conseguido los objetivos que uno se plantea o que los acontecimientos no se desarrollen como uno quiere. La empatía es un arma idónea para evitar plantear las relaciones humanas como una cuestión de ganar o perder. De hecho, la baja tolerancia a la frustración es generalmente la antesala de un episodio de **ira**.

- **Pensar en las causas y consecuencias de un episodio de ira:** es importante analizar si esta reacción emocional se ha producido realmente por causas justificadas. En muchas ocasiones no es así, como sucede, por ejemplo, cuando se está al volante de un automóvil y se profieren gritos e insultos ante la manera de conducir de otros que interfieren la marcha. Meditar sobre el hecho de porqué se ha reaccionado de esta manera ayudará en el futuro a controlar estos estallidos.

- **El descanso es importante:** el agotamiento, físico o mental, favorece las reacciones airadas y los impulsos de irascibilidad (saltar a la mínima, como reza la expresión popular). Es necesario asegurarse el descanso necesario, tanto en lo que respecta a las horas que se duerme como a la calidad del sueño.

También hay que saber parar en momentos determinados del día. Es estrés es un facilitador de la **ira**. Las pausas en el trabajo para el café o la comida cumplen con esta finalidad.

- **Aprender a relajarse:** la relajación es una de las mejores formas de prevenir los estallidos de **ira** y hay diferentes modos de hacerlo. Uno de ellos es la práctica habitual de ejercicio físico, especialmente cuando éste es intenso y se realiza en compañía: ayuda a desterrar de la mente los temas que causan la irritabilidad y después a verlos con otra perspectiva. El yoga, el Tai-Chi o un simple baño de agua caliente son otros modos de lograr un estado de relajación.

En momentos puntuales, en los que se detecta que se puede tener una reacción irascible, respirar profundamente y de forma pausada durante unos instantes ayuda mucho para evitar un posible estallido.

- **Evitar situaciones y personas que se sabe pueden resultar irritantes:** la mayoría de las personas son conscientes de que hay situaciones, otras personas o una combinación de ambas cosas que les resultan irritantes. Si es así, lo mejor es evitarlas o retirarse a tiempo antes de llegar al enfrentamiento y un arranque de **ira**.

- **La ayuda del psicólogo:** si a pesar de todo las reacciones emocionales de **ira** siguen dándose de manera frecuente sin ser capaces de controlarlas, es aconsejable buscar la ayuda de un psicólogo, antes de que las personas del entorno habitual empiecen a alejarse de uno. La terapia puede ayudar a cambiar actitudes que contribuyen a exagerar o magnificar hasta el dramatismo episodios que carecen de importancia real y a llevar a cabo una reestructuración cognitiva que permita gestionar adecuadamente la **ira**.

*A continuación se facilitan varios enlaces a artículos de otros sitios relacionados también con la ira:*

sapasyprincesas.elmundo.es “5 Consejos para ayudar a controlar la ira a nuestros hijos”

<https://sapasyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/5-consejos-controlar-ira-hijos/>

elpais.com Patricia Ramírez “La ira no es la respuesta”

[https://elpais.com/elpais/2014/02/27/eps/1393528152\\_152247.html](https://elpais.com/elpais/2014/02/27/eps/1393528152_152247.html)

webconsultas.com Vanesa Fernández López “Controlar la ira”

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-la-ira-8432>

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/la-expresion-de-la-ira-y-sus-consecuencias-8433>





*lamenteesmaravillosa.com* Gema Díez “La ira, esa emoción que me controla”

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-ira-esa-emocion-que-me-controla/>

*psicoglobal.com* “Psicología de las emociones: La ira”

<https://www.psicoglobal.com/blog/psicologia-emocion-ira>

*mayoclinic.org* “Control de la ira: Diez consejos para controlar tu temperamento”

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20045434>

*mayoclinic.org* “Control de la ira: Respuestas a tus preguntas”

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/anger-management/art-20048149>

## TENEMOS QUE HABLAR DE TU VEJEZ

### ¿CÓMO ME AFECTA EL ENVEJECIMIENTO DE UNA PERSONA CON LA QUE CONVIVO?

*www.cruzroja.es*

#### Si se comporta como un niño, ¿le trato como a un niño?

A veces cuando una persona mayor se comporta como un niño caprichoso, significa que sufre alteraciones en su estado de ánimo, propios de la edad y otras veces debido a su condición que le dificulta valerse por sí solo, razones por las que se vuelve irritable, enojado, agresivo o bien, melancólico y triste.

Este cúmulo de emociones se sobrelleva con paciencia y comprensión hacia su situación. Por supuesto, tampoco se trata de tolerarle todo, porque se vuelve manipulador y dominante, pero sí es necesario averiguar qué desencadena esa actitud, qué podemos hacer para evitarla y cómo actuar en esas situaciones difíciles. Durante el cuidado, pueden aparecer determinadas situaciones que pueden suponer una mayor dificultad para la convivencia familiar e, incluso, ocasionalmente, un peligro potencial tanto para la persona que recibe los cuidados como para la que cuida.

Por situaciones difíciles o comportamientos problemáticos se entienden todas aquellas alteraciones del comportamiento que pueden presentarse durante la experiencia de cuidado y que, por un motivo o por otro, pueden suponer una dificultad, riesgo o peligro tanto para la persona que recibe los cuidados como para la que cuida.

#### Ejemplos de comportamientos problemáticos en las personas mayores:

- Tener reacciones agresivas (empujar, insultar, resistirse) durante la ayuda del cuidador en una acción de la vida diaria (bañar, vestir, acostar, etc.).
- Repetir con una frecuencia muy elevada preguntas, comentarios, etc.
- Mostrarse agresivo ante los demás por determinadas circunstancias o situaciones cotidianas.

En muchas ocasiones, los comportamientos problemáticos de las personas son consecuencia de sentimientos de malestar o de frustración. También, las enfermedades, problemas sensoriales, dificultades para recordar, razonar y comunicarse, ruidos, miedos, etc., pueden llevar a la persona a manifestar este tipo de comportamientos que indican que la persona puede no estar cómoda en una determinada situación.

#### **Agitación**

Cuando hablamos de agitación nos referimos a un estado de intranquilidad, excitación y/o conductas repetitivas que la persona no puede controlar, que carecen de una finalidad aparente y que están presentes de forma continuada. Por lo general, la agitación puede ser una manifestación de ansiedad o de estrés.

### **¿Como actuar cuando su familiar se muestre agitado?**

- Ante esta conducta es aconsejable consultar con el médico, especialmente si los síntomas de agitación son repentinos y se acompañan de otros síntomas (por ejemplo, confusión y taquicardia).
- Debemos buscar las causas que han desencadenado este estado de agitación y tratar de satisfacer las necesidades si son razonables. La agitación puede desaparecer o disminuir con el tiempo a medida que la persona asimila sus limitaciones.
- Programar un descanso adecuado, controlar los niveles de actividad y ajustarlos.
- Eliminar o suavizar la fuente de estrés. Encontrar o lograr un ambiente cómodo y tranquilo donde llevar a la persona. Probar a utilizar música tranquila o suave.
- Mantener la calma al interactuar con personas que muestren agitación. Utilizar un tono de voz suave y mantener una velocidad del habla lenta. Controlar las emociones.
- Conviene mostrar amabilidad y atención cuando la persona se muestre tranquilo o agradable. Es importante que todas las personas de su entorno actúen de la misma manera.
- Fomente la práctica de actividades (jardinería, ayudar en las tareas de la casa, etc.).

### **Enfado y agresividad**

En este tipo de comportamiento problemático se incluyen todas aquellas conductas que manifiestan enojo o agresividad por parte de la persona que recibe los cuidados y que incluyen desde gestos o expresiones corporales ("ceño fruncido") hasta agresiones físicas, pasando por agresiones verbales (insultos, gritos), dejar de hablar o molestar, etc.

### **¿Cómo actuar cuando su familiar se muestre agresivo?**

- Mantener la calma a la vez que se ponen en práctica algunos de los consejos que se aportan en esta página, se debe mantener una actitud calmada, empleando un tono de voz relajado, explicando lo que se está haciendo paso a paso, etc.
- Distraer la atención de la persona con alguna actividad o comentario. Hablar de manera tranquila, con frases sencillas, como si no hubiera ocurrido nada. El objetivo es conseguir que se olvide del enfado distrayéndola con otra actividad.
- Sugerir a la persona que, en lugar de comportarse de forma agresiva, comente lo que le ocurre o le preocupa. reguntar cuál es el problema, ofrecer ayuda para solucionarlo o, por lo menos, escuchar. De todas formas, si la persona no quiere hablar, respetar su opción.
- Evitar riesgos, eliminando objetos peligrosos de la vista que puedan causar daño a alguna otra persona presente o a la propia persona.
- Controlar la situación y asegurarle a la persona que no se le va a hacer ningún daño. Si la violencia persiste, agarrar suavemente por los brazos a la persona. No es necesario ningún otro contacto físico.
- Explicar en todo momento lo que se va a hacer, paso a paso. Por ejemplo, si se tiene que salir de casa, explicar a dónde se va, por qué se va, cuánto se va a tardar, etcétera.



*A continuación se facilitan varios enlaces a artículos de otros sitios relacionados también con **la vejez**:*

cuideo.com “Consejos para ayudar a tu familia con los cambios de la tercer edad”

<https://cuideo.com/blog-cuideo/consejos-para-ayudar-tu-familiar-con-los-cambios-de-la-tercera-edad/>

*familiados.com* “14 consejos de cómo cuidar a una persona mayor en casa”  
<https://familiados.com/blog/14-consejos-cuidar-una-persona-mayor-casa/>

*cuidadomayor.com* “¿Qué hacer cuando nuestro anciano no se deja cuidar?”  
<https://www.cuidadomayor.com/blog/anciano-no-se-deja-cuidar/>

*verdeza.com* “Ocho consejos para hacer adultos mayores felices”  
<https://verdeza.com/2018/12/03/ocho-consejos-para-hacer-adultos-mayores-felices/>

*efesalud.com* “Es un gran error tratar a nuestros mayores como si fueran niños”  
<https://www.efesalud.com/mayores-ninos-maltrato>

*cuidaralmayor.com* “Cómo tratar a los ancianos”  
<https://www.cuidaralmayor.com/2014/02/como-tratar-a-los-ancianos/>

*aiudo.es* “Convencer a nuestros mayores para que se dejen cuidar”  
<https://aiudo.es/convencer-mayores-se-dejen-cuidar/>

## **TENEMOS QUE HABLAR DE TU VIOLENCIA DE GÉNERO**

### **DELEGACIÓN DEL GOBIERNO CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

<https://violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/comoDetectarla/primerosSignos/home.htm>

#### **PRIMEROS SIGNOS DEL MALTRATO**

Ciertos comportamientos, actitudes, comentarios u omisiones son manifestaciones de la violencia de género. Puedes estar sufriendo maltrato si tu pareja o expareja...

- Ignora o desprecia tus sentimientos con frecuencia.
- Ridiculiza, insulta o desprecia a las mujeres en general.
- Te humilla, grita o insulta en privado o en público.
- Amenaza con hacerte daño a ti o a tu familia.
- Te ha agredido alguna vez físicamente.
- Te aísla de familiares y/o amistades.
- Te ha forzado a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Te controla el dinero y toma las decisiones por ti.
- No te permite trabajar.
- Amenaza con quitarte a tus hijas e hijos en caso de dejarlo.

Una relación saludable es aquella basada en los principios de confianza y respeto mutuo. Si has iniciado recientemente una relación en la que pesan más el control y los celos, y aparecen alguna de las actitudes que citamos a continuación, te recomendamos estar alerta y actuar. No permitas esta situación ya que podría ser el comienzo de una relación de maltrato:

- Él controla tu manera de vestir.
- No expresas tus opiniones libremente por miedo a la reacción de él.
- Él revisa tu teléfono móvil y las redes sociales.

- Continuamente te sientes inferior o menos que él.
- Tu pareja muestra celos frecuentemente.
- Has dejado de salir con tu círculo de amistades porque a él “no le caen bien”.

## **TEST DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

Estás siendo maltratada si contestas sí a alguna de las siguientes afirmaciones:

- Te hace sentir inferior, tonta o inútil. Te ridiculiza, te critica o se mofa de tus creencias (religiosas, políticas, personales).
- Critica y descalifica a tu familia, a tus amigos y a los vecinos o te impide relacionarte con ellos, se pone celoso o provoca una pelea.
- Te controla el dinero, la forma de vestir, tus llamadas, tus lecturas, tus relaciones, tu tiempo.
- Te ignora, se muestra indiferente o te castiga con el silencio.
- Te grita, te insulta, se enfada, te amenaza a ti o a tus hijos.
- Te humilla y te desautoriza delante de los hijos y conocidos.
- Te da órdenes y decide lo que tú puedes hacer.
- Te hace sentir culpable: tú tienes la culpa de todo.
- Te da miedo su mirada o sus gestos en alguna ocasión.
- Destruye objetos que son importantes para ti.
- No valora tu trabajo, dice que todo lo haces mal, que eres torpe.
- Te fuerza a mantener relaciones sexuales o a realizar determinadas prácticas.

## **SI CREES QUE ESTÁS SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO, ¿QUÉ PUEDES HACER?**

El primer paso que puedes dar es explicar tu situación a otras personas y pedir ayuda.

Te aconsejamos buscar el apoyo de familiares y amistades de confianza para que te apoyen y acompañen en estos momentos difíciles. Si has perdido el contacto con ellos en los últimos tiempos, intenta retomarlo.

Es normal que tengas miedo a equivocarte, que sientas que aún le quieres. A menudo buscamos razones para justificarle (“es tan celoso porque me quiere”, “perdió los nervios porque tiene mucha responsabilidad”, “si soy buena esposa/pareja él cambiará”) o para minimizar la violencia (“no fue para tanto”, “esto le pasa a todo el mundo”). Estas creencias son falsas y pueden confundirte, debes saber que tú no provocas ni eres culpable de la violencia y que no hay ninguna razón que la justifique.

Si tu pareja te trata mal y utiliza la violencia, no podrás ser feliz. Aunque cueste dar el paso y te de miedo dejarle, con el apoyo de tus seres queridos y de profesionales especializados lograrás volver a quererte a ti misma y a romper con el círculo de maltrato. En este sentido, hay toda una serie de recursos con el único objetivo de mejorar los mecanismos de protección, seguridad y asistencia a las mujeres víctimas y a sus hijos e hijas. Así que recuerda, NO ESTÁS SOLA, ESTAMOS CONTIGO.

Para empezar, te recomendamos que te pongas en contacto con el teléfono gratuito de información y asesoramiento jurídico 016, servicio público puesto en marcha por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género, en funcionamiento las 24 horas del día, y en el serás atendida por profesionales especializados en esta materia. Este servicio garantiza la confidencialidad de los datos de las personas usuarias y atiende en 51 idiomas.

Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR, al número de teléfono 900 20 20 10.

Asimismo, en la página Web del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad se ha creado una Web de recursos de apoyo y prevención ante casos de violencia de género (WRAP), que permite la localización de los recursos policiales, judiciales y de información, atención y asesoramiento, más próximos a tu localidad.

## **SI CREES QUE ALGUNA MUJER DE TU ENTORNO PUEDE ESTAR SUFRIENDO VIOLENCIA DE GÉNERO, ¿QUÉ PUEDES HACER?**

En primer lugar, es importante que comprendas la complejidad de la violencia de género. En numerosas ocasiones son las propias víctimas las que se oponen a denunciar a su agresor por diversas razones, entre las que se pueden incluir el miedo, la culpabilidad, la vergüenza, la falta de redes de apoyo social o familiar o la dependencia económica del agresor. Esta resistencia puede provocar incompreensión en el entorno, por lo que la ayuda que personas cercanas (familiares, amistades, compañeros de trabajo) podáis brindarle es esencial.

Te recomendamos que no la presiones y le hagas saber que estás ahí para apoyarla. Trata de comprenderla y no la juzgues. Intenta hablar con ella de sus sentimientos, del mal trato, del control que ejerce su pareja y de la oportunidad que tienen ella y, en su caso, sus hijos e hijas de empezar a vivir sin miedo y en un ambiente libre de violencia.

Tienes a tu disposición el 016, un teléfono de información y asesoría jurídica gratuita en funcionamiento las 24 horas. Si eres menor de edad y crees que alguien de tu entorno está sufriendo violencia de género, puedes llamar a ANAR al número de teléfono 900 20 20 10.

## **SI PRESENCIAS UN ACTO DE VIOLENCIA DE GÉNERO**

No mires hacia otro lado, actúa. Tradicionalmente la violencia de género se consideraba un asunto privado en el que ninguna persona externa debía intervenir. Sin embargo, hoy en día la violencia de género está considerada como un problema social y es un delito público. Por ello, la ciudadanía tenemos la obligación de denunciar a las autoridades, para que se puedan activar los diferentes mecanismos de protección a la mujer y los hechos no queden impunes.

En caso de oír o presenciar un acto de violencia de género, ponte en contacto con el teléfono gratuito de asistencia inmediata 112, indicando con precisión el lugar de los hechos para que la policía acuda lo antes posible.

## **AUTOPROTECCIÓN**

A continuación se detallan algunos hábitos de seguridad que es aconsejable asumir en tu vida cotidiana.

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN FUERA DEL DOMICILIO**

- Lleva siempre contigo un teléfono móvil.
- Guarda los números de emergencia (112, 091, 062) en tu teléfono móvil vinculándolos a una tecla de marcación automática.
- Presta atención en los trayectos rutinarios y a las horas de llegada y salida del trabajo, del colegio de tus hijos/as, etc.
- Si has compartido el coche con el agresor, cambia las cerraduras. Antes de montarte y bajarte del vehículo observa las inmediaciones por si ves al agresor.
- Activa siempre el cierre automático de las puertas.
- No aparques en sitios poco iluminados ni transitados.
- Si sabes con antelación que existe la posibilidad de coincidir con el agresor (puntos de encuentro, actuaciones judiciales conjuntas, etc.), pide a algún familiar o persona de confianza que te acompañe. Y comunica esta situación a la Unidad policial que, en su caso, valorará qué medida de protección será la adecuada.

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN CASA**

- Al entrar y salir de casa, presta atención y comprueba los alrededores de tu vivienda.
- Adopta medidas de seguridad: cambia la cerradura de la puerta, buena visibilidad de la mirilla, etc.
- Cambia tus números de teléfonos y solicita a la empresa que no sean registrados en guías públicas.
- Antes de abrir la puerta, comprueba qué persona está llamando, si no la ves claramente NO abras.
- NUNCA abras al agresor y advierte a tus hijos, hijas, personas a tu cargo o a otras personas con las que compartas el domicilio. Si es él quien llama, máxime si cuenta con una orden de alejamiento, ponte en contacto con la policía.
- Comunica tu situación a personas de tu confianza, especialmente vecinos, para que te adviertan si ven al agresor merodeando por los alrededores de tu vivienda para que adoptes medidas de prevención y, en su caso, avisen también a la policía.
- Acuerda con una amiga, vecina o familiar, a dónde acudir si tienes que marcharte con urgencia del domicilio.
- Acuerda con una vecina alguna señal inequívoca para que llame a la policía.
- Prepara por si tienes que marcharte precipitadamente un bolso con: la documentación (tarjeta o cartilla sanitaria propio y de los menores que tenga a su cargo, DNI y pasaporte, permiso de residencia, libro

de familia, tarjetas bancarias y cartillas de ahorro, contratos de vivienda, documentos de separación o divorcio, escrituras, informes médicos, llaves de la vivienda y del coche, medicamentos habituales...)

## **SI VES AL AGRESOR...**

Y estás fuera del domicilio:

- Dirígete rápidamente a un lugar concurrido y llama a la policía informando de la situación. Si no tienes lugar público a donde ir, llama la atención de personas que estén en la calle o pide auxilio en alguna casa cercana.
- Si estás en el coche y ves al agresor, no detengas el vehículo y dirígete a un lugar que consideres seguro (casas de familiares, amigos, dependencias policiales, etc.).

Y estás en tu casa:

- Ve con un teléfono a una habitación más segura, donde te puedas encerrar (por ejemplo, el lavabo) y llama a la policía.
- Si no te da tiempo a encerrarte, ve a una ventana, grita y pide auxilio para que alguien te pueda ayudar.
- Aléjate de la cocina y de las habitaciones de la casa donde hay objetos peligrosos.
- Ten preparada una señal con tus hijos para que se encierren en una habitación o salgan de la casa a pedir ayuda a alguien de confianza que viva cerca.

## **SI CREES QUE TE VA A AGREDIR**

- Intenta escapar
- Grita y pide auxilio a otras personas que te puedan ayudar o llamar a la policía.
- Intenta defenderte
- Protege las partes más vulnerables de tu cuerpo (cara, cabeza, pecho y vientre) con los brazos y las piernas

## **VIOLENCIA DE GÉNERO DIGITAL**

Desde un concepto amplio de las formas de violencia sobre la mujer, entendiendo por tales todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada, tal y como se recoge en la Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer aprobada por la Resolución de la Asamblea General de las Naciones Unidas 48/104 del 20 de diciembre de 1993; hay que tener en cuenta nuevas formas de violencia de género que están surgiendo como consecuencia de la aparición y desarrollo de las nuevas tecnologías. Todas estas conductas de violencia de género que se ejercen a través de las nuevas tecnologías, de las redes sociales o de Internet las podemos englobar bajo la denominación de violencia de género digital.

Esta nueva forma de ejercer violencia de género particularmente está afectando a colectivos vulnerables como el de la adolescencia. Así se refleja en las cifras del estudio realizado por la Delegación del Gobierno para la Violencia de Género “El ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento” en el que se muestra un aumento de las conductas de violencia de género digital en adolescentes.

Entre estas conductas, el ciberacoso supone una forma de limitación de la libertad que genera dominación y relaciones desiguales entre hombres y mujeres que tienen o han tenido una relación afectiva; supone una dominación sobre la víctima mediante estrategias humillantes que afectan a la privacidad e intimidad, además del daño que supone a su imagen pública. Se produce generalmente sin que haya coincidencia física, la reiteración se convierte en la estrategia de invasión de la intimidad más utilizada por los acosadores. Por ejemplo, la insistencia en el envío de mensajes o las peticiones recurrentes para conseguir algo se convierte en la fórmula para acosar a la víctima. O tras la ruptura de la pareja, los ciberacosadores utilizan Internet para alcanzar a la víctima, siendo la estrategia comunicativa utilizada el chantaje emocional, para lograr volver a mantener una relación directa con la víctima.

Es importante incidir en esta nueva forma de ejercer violencia de género, ya que es frecuente, sobre todo en la adolescencia y la juventud, una percepción muy baja de sus efectos perniciosos que son entendidos como molestias irrelevantes o inocuas.



Internet y las redes sociales constituyen un ámbito en el que la población más joven se encuentra muy cómoda y en el que desarrolla sus capacidades y relaciones sin las limitaciones impuestas en otros ámbitos. Por ello, determinados patrones de uso de Internet que pueden ser interpretados como prácticas de riesgo, tales como intercambiar información o imágenes privadas, el control por parte de la pareja a través de las redes sociales, quedar con un desconocido por internet, etc., no se perciben como un peligro, sino como algo “normal”. La velocidad a la cual avanza internet y las nuevas tecnologías son vertiginosas. Se debe promover un buen uso de las TIC para evitar que siga avanzando esta nueva manera de ejercer violencia de género.

Podrían ser signos que indican que se está produciendo violencia digital los siguientes:

- Acosar o controlar a tu pareja usando el móvil.
- Interferir en relaciones de tu pareja en Internet con otras personas.
- Espiar el móvil de tu pareja.
- Censurar fotos que tu pareja publica y comparte en redes sociales.
- Controlar lo que hace tu pareja en las redes sociales.
- Exigir a tu pareja que demuestre dónde está con su geolocalización.
- Obligar a tu pareja a que te envíe imágenes íntimas.
- Comprometer a tu pareja para que te facilite sus claves personales.
- Obligar a tu pareja a que te muestre un chat con otra persona.
- Mostrar enfado por no tener siempre una respuesta inmediata online.



***A continuación se facilitan varios enlaces a artículos de otros sitios relacionados también con la violencia de género:***

<https://www.leonoticias.com/frontend/leonoticias/Diez-Consejos-Para-Ayudar-A-Las-Mujeres-Que-Sufren-Violencia-vn190211-vst370>

<http://www.jessicafillol.es/2015/04/como-ayudar-a-una-victima-de-violencia-de-genero-o-violencia-domestica/>

<https://mejorconsalud.com/violencia-genero-podemos-ayudar-una-mujer-maltratada/>

<https://www.bekiapsicologia.com/articulos/que-hacer-persona-cercana-violencia-genero/>

<https://nomasvg.com/informacion-sobre-violencia-de-genero/consejos/>

<https://josefinas.com/es/blog/como-ayudar-y-apoyar-una-amiga-o-alguien-de-tu-familia-que-sea-victima-de-violencia-domestica>

<https://www.psicologia-online.com/como-prevenir-la-violencia-de-genero-4678.html>





