



Nuevo Futuro -entre mayores-

SOLEDADES

Lo que comenzó como simple curiosidad por aprender a hacer un periódico sobre la soledad no deseada terminó convirtiéndose en algo más grande. Siete personas desconocidas acabaron formando un equipo redactor.

Entre conversaciones y reflexiones sobre la soledad, el proyecto se transformó en un espacio para compartir historias, risas, inquietudes y algún que otro secreto.

Esta publicación que tienes en tus manos, fruto de esos encuentros, es la primera edición del periódico **Nuevo Futuro - entre mayores -**, una acción de sensibilización sobre soledad no deseada. dirigida a personas mayores y diseñada, de manera colectiva por personas mayores de los Hogares del Boterón y Calamocha, para sensibilizar y visibilizar la soledad no deseada.

Esta publicación ha sido la acción de sensibilización elegida tras un proceso participativo y de diseño colectivo de una campaña de sensibilización, impulsado por la Dirección General de Mayores del Gobierno de Aragón, en el marco de la Estrategia para la Soledad no Deseada de las personas Mayores. En este proceso han participado grupos de mayores, profesionales y administraciones de diferentes puntos de la Comunidad Autónoma.



*Equipo de redacción, de izquierda a derecha:
Jesí, Cristina, Rosa, Pilar, Ana, M^a Jesús, Gerardo, Antonio del Hogar
del Boterón. Y Andresa, Joaquín, Mariví, Margarita y Ángeles del
Hogar de Calamocha.
Equipo coordinador: Inés y Tamara (La Bezindalla S. Coop.)*

“La Soledad”

Presente, futuro del pasado.

La soledad, un genérico de infinitas situaciones particulares, se recuerda en el presente, siendo la actualización de nuestra mira del pasado para organizar el futuro.

Toda la población, perteneciendo a cualquier género, ha sufrido a lo largo de su vida o quizás ha necesitado un poco de soledad; la soledad deseada es una nota de felicidad, pero la soledad impuesta es una carga, y hay que gestionarla, buscando soluciones para llevar esa mochila lo más felizmente posible, vaciándola.

Si ha llegado tu futuro con esa mochila, ¡TÍRALA!, no te mires a ti mismo; la solución está a tu alrededor. Puede ser que no tengas familiares, pero seguro que te queda algún conocido, algún vecino, alguna oreja que, si le hablas de tu mochila, te ayudará a tirarla y crear vínculos nuevos para vivir un "presente, futuro del pasado".

Antonio

Relato

Soledad, reflexionar sobre ella siempre pensamos que es patrimonio de la vejez, pero no es así, no es la edad lo que condiciona la soledad.

En este mundo de tecnología, redes sociales y movimiento de cosas que no entendemos, que nos rodean en el día a día. Cuando te has vuelto mayor sin parar de trabajar, y la vida de pronto te da el beneficio de la jubilación y te sorprendes ¿cómo me van a pagar por no hacer nada?. Nada, nada, ... ¿qué es eso?, te sorprende.

Te das cuenta de que para vivir tienes que seguir haciendo las tareas domésticas, pero..., ¿cómo guisar solo para una persona?. Es cierto que durante años guisabas todos los días para una familia y nadie lo valoraba. Ahora solo para una persona, solo para ti, aún lo valoras menos.

Pero hay que hacerlo procurando seguir las normas de una comida saludable y...

te lanzas al supermercado y empiezas a leer etiquetas de los alimentos, términos que no entiendes. Aceite de palma, no, no, no, que no es sano, no, no, y en todas lees algo no saludable.

Y sigue la soledad y la vejez avanzando. Hay que ser valiente para asumir a lo que te enfrentas. Una salud con altibajos. De joven tenías citas de amigos y amigas, algunas amorosas, ¿y ahora qué?. ¡Un sinfín de citas médicas! Eso sí, con una maravillosa aplicación en tu móvil para que te las recuerde.

No molesta la soledad, pero sí la tristeza que esta produce. Podrías evitar esto, no, no, ¿para qué? La soledad por la libertad si tienes suerte de una salud llevadera.

Bueno, y lo peor eres tú. Primero no te identificas con tus coetáneos.

Cristina

Murales de Aragón

Con este juego pretendemos que te entretengas analizando lo que el mural puede significar para ti y, posteriormente, que lo localices en el barrio dando un pequeño paseo. Te aconsejamos que mires más edificios; podrás localizar muchos más y, si puedes llevar compañía, seguro que el paseo se te hará muy corto.

A veces los murales, como los solares vacíos, parecen estar solos, esperando miradas que les den sentido. Cuando alguien se detiene a observarlos, dejan de ser simples muros y se convierten en historia compartida. Quizá pasear y mirarlos sea también una manera de romper pequeñas soledades.

Antonio



Alfamén (Zaragoza)



Huesca



Alfamén (Zaragoza)



Barrio de la Jota (Zaragoza)



Barrio San José (Zaragoza)



Huesca

Humor

D.E.P

Doña Soledad No Deseada

Le invitamos a celebrar con nosotros.

Jueves, 26 febrero 2026
18:00h. Hogar El Boterón

HOY YACE EN ESTE HUMILDE LOCAL
DOÑA SOLEDAD NO DESEADA

Antonio

Pasatiempos: Sopa de Letras

Busca estas palabras:

- Amigos
- Caminar
- Abrazar
- Soñar
- Comidas
- Risoterapia
- Danzaterapia
- Socializar
- Visitas
- Teatro
- Baile
- Petanca
- Juegos
- Pintar
- Amigos
- Conversar
- Caminar
- Abrazar
- Soñar

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

Gerardo

Definiciones de Soledad

Empezamos por citas históricas para poder entender mejor. Aristóteles dijo que el hombre es un ser social por naturaleza. Arthur Schopenhauer dijo que sentirse solo no es estar solo, si no incomprendido. Albert Camus dijo que la verdadera soledad no está en no tener a nadie si no en no poder comunicar lo que importa.

Señales

Se alteran emociones, aparece tristeza persistente, sensación de vacío, baja autoestima, ansiedad social, irritabilidad.

Aparece rumiación que es dificultad para concentrarse y hay una percepción de la realidad distorsionada, aislamiento progresivo, se evitan actividades, un uso excesivo de redes sociales, cambios en el sueño y en la alimentación, a la vez surgen síntomas, físicos como el cansancio, dolor de cabeza, baja energía y la apatía.

Lo más importante es reconocer los primeros síntomas.

Testimonios

Os presento dos testimonios que podrían ser interesantes:

Primer caso:

mujer de 41 años separada, inmigrante que dice sentir soledad no deseada, presenta angustia, tristeza, necesidad de afecto, exceso de redes sociales, hiperfagia, falta de calidad de vida.

Segundo caso:

mujer de 50 años, separada, que verbalmente expresa: "DUELE". Siente bajada de autoestima, falta de motivación, pocas ganas de relacionarse, aislamiento, disminución de capacidades físicas y cognitivas, pérdida de atención, memoria, coordinación y rabia.

Datos

En Aragón, la soledad no deseada afecta principalmente a mayores de 65 años, aunque los estudios muestran una evolución en forma de "U": aumenta en la adolescencia y juventud, se estabiliza en la edad adulta y vuelve a incrementarse en la vejez. Actualmente, alrededor del 20% de la población general la sufre.

Aunque existen pocos datos, en la infancia se estima que 1 de cada 4 niños de entre 10 y 12 años la padece, en muchos casos vinculada al bullying.

En definitiva, la soledad no deseada ya no es un problema exclusivo de las personas mayores; afecta también a jóvenes y niños, aunque cada vez se visibiliza más, se diagnostica mejor y se interviene con mayor eficacia.



Hogar de Calamocha

En el Hogar contamos con:

- Actividades de manualidades que ayudan a calmar la mente.
- Actividades de conexión social que rompen el aislamiento de forma suave.
- Formación de grupos que crean sentimiento de pertenencia.
- Cursos de estimulación cognitiva y física.
- Talleres de expresión emocional y canalización de emociones difíciles.

Además, podrían crearse programas de acompañamiento presencial o telefónico regular, así como acompañamiento intergeneracional.

Desde aquí nos abrimos al futuro. Pretendemos dar un paso hacia la resolución de la SND, porque consideramos que la soledad no deseada no es un número vacío: es un problema real. Empezar a hablar de ella y reconocerla implica comenzar a poner solución. También se trata de identificar a las personas en riesgo para poder ayudarlas. Nuestra sociedad refleja un aumento de la soledad no deseada.

La Fundación ONCE ha creado el Observatorio Estatal de la Soledad No Deseada (SoledadES). Debemos tener en cuenta la alteración que produce en la salud y el bienestar, así como los gastos sociales y económicos que conlleva, que son considerables. El coste estimado es de 6.101 millones de euros, lo que representa el 0,51% del PIB.

Somos responsables como sociedad, y las relaciones exclusivamente tecnológicas no son la solución.

Entrevista a una voluntaria sobre su experiencia

Pregunta: ¿Por qué vas a una residencia de voluntaria?

Respuesta: Por razones de mi trabajo. Llevaba un bar en una estación de autobuses rural y conocí a muchos viajeros a los que ayudaba. Algunos no podían pagar. Descubrí que hacer el bien llenaba mis vacíos y me hacía sentir bien. Al jubilarme decidí ir a una residencia para ayudar en lo que necesitaran.

P: ¿Qué demandan las personas mayores?

R: Necesitan hablar y que alguien les escuche activamente. Allí aprendí a escuchar.

P: ¿De qué hablan?

R: De sus recuerdos de infancia, de sus padres, hermanos, su pueblo y de sus miedos.

P: ¿Cuáles son sus miedos?

R: Miedo a la enfermedad y a la soledad.

Conclusión

La soledad no deseada es distinta del aislamiento social y no afecta solo a personas mayores. Nuestra sociedad muestra un aumento de casos. Sería interesante analizar cómo influye la economía personal en este fenómeno y qué papel pueden desempeñar las viviendas de alquiler social para mayores. Quiero hacer una mención especial a las trabajadoras y trabajadores del centro por el magnífico trabajo de promoción de la autonomía personal, donde se realiza terapia física, mental y social, y donde también pueden abordarse situaciones de soledad no deseada.

En definitiva, cada vez más personas hablan de soledad. Reconocerla es empezar a solucionarla.

Tal vez podríamos crear grupos de encuentro para charlar y escucharnos.

En fin, para que nadie más se sienta solo.

Andresa. Joaquin. Marivi. Margarita y Ángeles
Hogar de Calamocha

Entrevista con Máximo Ariza

Máximo Ariza Lázaro, director general de Mayores del Gobierno de Aragón, defiende un cambio de mirada hacia las personas mayores y sitúa la lucha contra la soledad no deseada como una prioridad institucional.



“

“La soledad no se cura con tecnología, se cura con compañía”

Máximo se define como “una persona sencilla”, hijo de un agricultor de Lumpiaque y desde los 18 años ha trabajado en la administración.

“Empecé como auxiliar administrativo y tras una larga carrera en la administración he acabado como director general”.

Tras más de cuatro décadas en la administración pública, culmina su trayectoria como Director General de Mayores, una dirección creada en esta legislatura para dar respuesta a una realidad demográfica incontestable: más de 300.000 personas mayores de 65 años viven en Aragón, casi el 25% de la población.

“La creación de esta Dirección General responde a un cambio de concepto. Antes se hablaba de mayores en términos de cuidados y dependencia. Ahora hablamos de una nueva generación, más numerosa y con otras necesidades y expectativas”, explica.

La soledad, un fenómeno complejo

Desde su experiencia, Ariza señala que la soledad no deseada tiene múltiples causas. “La sociedad ha cambiado y también los valores familiares. Antes veíamos cómo nuestros padres cuidaban de los suyos hasta el final; eso marcaba una forma de entender el acompañamiento”, reflexiona.

Subraya que vivir acompañado no siempre significa no sentirse solo: “Hay personas que viven en pareja o con familia y, aun así, sienten soledad. Detectarlo no es fácil, porque muchas veces no lo expresan por vergüenza o por no señalar a su entorno”.

Detección y estrategia autonómica

La detección es uno de los grandes retos. “Queremos llegar a quienes no lo dicen”, afirma. Para ello, y para todas las cuestiones que tienen que ver con la soledad no elegida de las personas mayores, el Gobierno de Aragón ha impulsado la Estrategia para afrontar la soledad no deseada 2025-2028.

El objetivo es implicar no solo a la administración, sino también a la comunidad de las personas mayores: familiares, vecinos, personal sanitario, farmacéuticos o comercios de proximidad.

Uno de los recursos clave es el Teléfono del Mayor (900 252 626), ampliado recientemente a 24 horas al día, 365 días al año.

“No solo ofrece información, también conversación y seguimiento profesional. A través de estas llamadas podemos detectar situaciones de soledad y derivarlas a servicios sociales u otras entidades”, explica.

Casas del Mayor y territorio

En el medio rural, donde la despoblación agrava el aislamiento, se ha puesto en marcha un proyecto piloto de Casas del Mayor en municipios como Murero, Libros, Monroyo y Peraltilla. Son espacios municipales acondicionados donde las personas mayores pueden pasar el día acompañadas, realizar actividades, comer o recibir apoyo básico.

“No están pensadas para personas dependientes, sino para quienes quieren seguir viviendo en su pueblo pero encuentran alguna barrera, señala Ariza. Además de combatir la soledad, el proyecto contribuye a fijar población y generar empleo local.

Sensibilizar a toda la sociedad

La estrategia también apuesta por la sensibilización.

“La soledad no deseada es un sentimiento muy difícil de expresar. Tenemos que darles herramientas para que puedan hacerlo”, insiste.

Ariza lanza un mensaje claro a las familias: “Todos vamos a ser mayores algún día. La compañía humana es insustituible. La tecnología puede ayudar, pero la soledad de verdad se cura con presencia, con conversación, con afecto”.

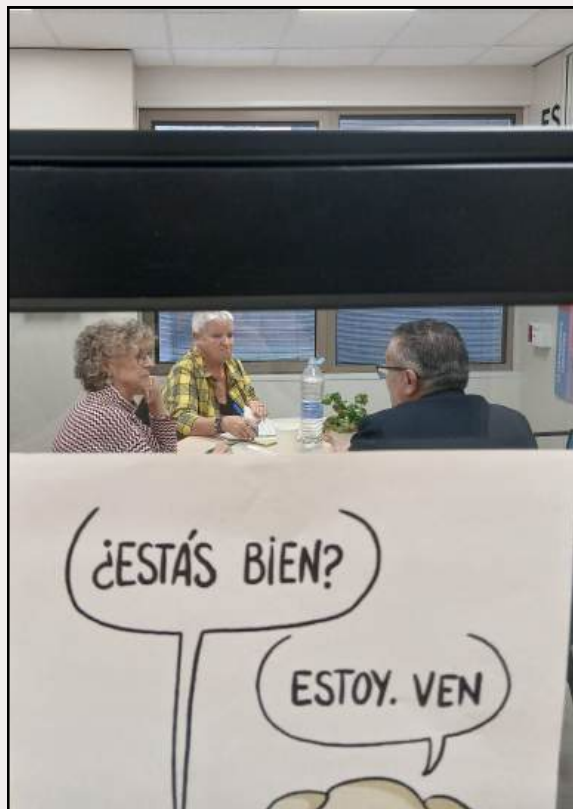
Y concluye:

“

“No es lo mismo estar solo que sentirse solo. Pero cuando ese sentimiento aparece, como sociedad tenemos la responsabilidad de no mirar hacia otro lado.



Entrevista realizada por Pilar y Ana
en la Dirección General de Mayores
del Gobierno de Aragón



Zentangle

Hoy os quiero contar qué es Zentangle y cómo lo descubrí.

Fue en el año de la pandemia, el 2020, cuando estábamos todos reclusos en casa y las horas se nos hacían eternas. Gracias a las redes sociales, varias personas certificadas en Zentangle retransmitían en directo las clases, con la intención de dar a conocer la técnica y para hacernos las horas más cortas y los días más amenos.

El zentangle fue creado por Rick Roberts y Maria Thomas, una pareja estadounidense, y fue alrededor del año 2004 cuando patentaron la técnica y el nombre. La historia es que María, que hacía caligrafía, notó que al dibujar patrones repetitivos entraba en un estado de calma profunda. Rick vio ahí algo especial y juntos desarrollaron el método como una práctica creativa y meditativa, accesible para cualquiera; muchas personas lo usan para desconectar la mente, mejorar la creatividad o simplemente pasar un rato agradable.

Zentangle es una forma de dibujo relajante y creativa que consiste en hacer patrones repetitivos usando líneas simples, sin necesidad de saber dibujar; con simples trazos “ICSO” se pueden crear patrones muy bonitos.

- La idea principal es disfrutar del proceso, no del resultado.
- No hay errores: cada trazo cuenta, un fallo se convierte en una oportunidad, no hay juicios.
- Se dibuja despacio, con atención, sobre una “tesela” y los materiales son sencillos y fácilmente sustituibles por otros similares.
- Cada creación es única y personal.

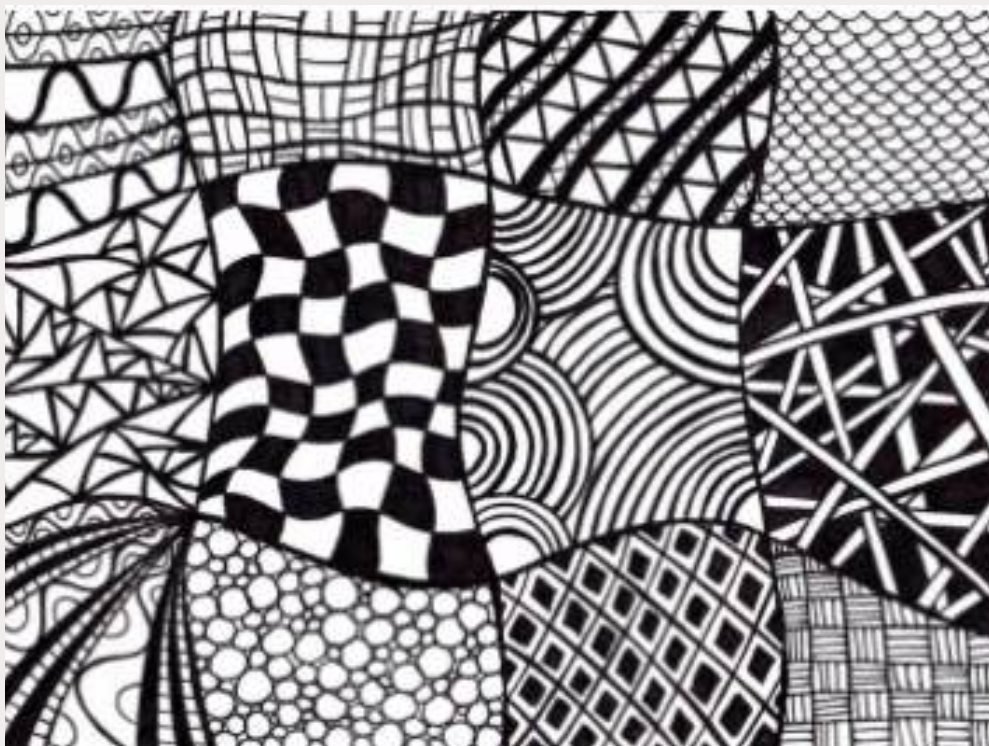
¿Cómo se practica el Zentangle?

El método original sigue unos pasos muy simples:

1. Papel pequeño. Se usa un trozo de papel o cartulina, se llama “tesela” de 9 × 9 cm
2. Punto y marco. Marcas puntos cerca de los bordes y los unes libremente, sin regla. Eso crea un marco irregular.
3. La “string” (cuerda). Dibujas una o varias líneas suaves dentro del cuadrado para dividir el espacio. No representan nada concreto, solo guían.
4. Patrones , enredos, tangles. Rellenas cada espacio con patrones repetitivos (líneas, curvas, puntos...), cada vez una , con calma.
5. Sombreado Añades sombras suaves con lápiz y las difuminas para da profundidad.
6. Firma y apreciación. Se firma con las iniciales y se observa el dibujo con cariño, sin juzgarlo

Os animo a disfrutar de esta técnica tan sencilla y que tiene tantos beneficios para nuestro cerebro. Aquí os dejo algún patrón para que podáis comprobar que esto es un ¡¡¡juego de niñas/os!!!

Pilar



Risoterapia

La primera vez que me hablaron de la risoterapia pensé que era una tontería.

“¿Reír por reír? ¿Sin motivo?” Yo venía con mis preocupaciones, mis dolores, mi lista eterna de cosas pendientes... y cero ganas de hacer el payaso delante de desconocidos. Pero fui. Casi por curiosidad. Entré en la sala con los hombros tensos y la cara seria. Éramos un grupo variopinto de gente mayor.

La facilitadora nos explicó que la risoterapia no va de contar chistes. Va a provocar la risa desde el cuerpo, aunque al principio sea fingida. Porque el cuerpo no distingue tanto entre una risa “real” y una “forzada”: respiras más hondo, se mueven los músculos, se libera tensión... y, de pronto, sin darte cuenta, la risa se vuelve auténtica.

Empezamos con juegos tontos. Sonidos raros. Mirarnos a los ojos. Caminar exagerando gestos. Al principio me sentía ridícula. Luego... algo cambió. Solté la primera carcajada casi sin querer. Y fue como abrir una ventana. Noté el pecho más amplio, la mandíbula menos apretada, el estómago vibrando. Hacía tiempo que no me reía así, con todo el cuerpo. Como cuando era niña y me dolían las mejillas de tanto reír.

Entendí entonces por qué tantas personas mayores practican risoterapia. No es solo por diversión. Es porque, con los años, se acumulan pérdidas, silencios, duelos, soledad.

A veces el cuerpo se encoge y el ánimo también. Y reírse en grupo es una forma de volver a sentirse viva, acompañada y parte de algo..

La risa rompe el hielo más rápido que cualquier conversación.

Ese día, después de media hora riendo juntas, ya no éramos desconocidas. La risa había hecho de puente. Me di cuenta de que la risoterapia es casi medicina.

Emocionalmente, te limpia. Es como ventilar una casa cerrada.

Te quita peso. Te recuerda que no todo es tan grave. Que todavía puedes jugar.

A nivel de autoestima también se nota.

Cuando te permites reírte sin vergüenza, sin quedar bien, sin exigirte nada... algo cambia. Te aceptas más. Te das permiso para ser torpe, espontánea, humana. Y eso es liberador.

Yo, que siempre he querido hacerlo todo perfecto, salí despeinada, sudada... y feliz. Y luego está la vinculación. Reír juntas crea una intimidad rara y preciosa. Como si compartieras un secreto. Después de haber llorado de risa con alguien la soledad pesa un poco menos.

Desde entonces lo tengo claro: reír no es un lujo, es una necesidad como dormir y como abrazar.

Hay días en los que la vida pesa demasiado, y reírse no soluciona los problemas, pero te da fuerza para mirarlos de otra manera. Ahora, cuando me noto tensa o triste, intento acordarme de aquella sala y de esas carcajadas contagiosas. Respiro hondo. Suelto el aire. Y busco cualquier excusa para sonreír. Porque he aprendido que, a veces, la risa no viene después de estar bien sino que es justamente lo que te ayuda a empezar a estarlo.

Poesía

Soledad maldita que a nuestros cuerpos embargas,
que de pronto te presentas cuando nadie te esperaba,
llenando de tristeza la vida y enorme desesperanza.

Soledad del alma, aunque estés acompañado,
voces que escuchas y no les das importancia,
vacío gigante el que sufres que con nada lo sufragas.

Soledad, por qué me atrapas, por qué me persigues,
qué te he hecho para tener esta desesperanza,
pues me duele la vida por quererte abandonar
y nada me consuela el alma.

Soledad en la noche,
desvelo en la madrugada,
duermevela con sábanas frías
que no cubren la soledad de mi alma
y que al amanecer el día
vacía sigue mi cama.

Soledad no te quiero,
aléjate de mi lado,
devuélveme algo de la vida,
esa que tú me has arrebatado,
quédate con mi tristeza,
mis penurias y zozobras,
y déjame compartir lo que me quede de vida
con personas que me agradan.

Gerardo



Los BANCOS del Boterón

Participantes del Hogar del Boterón pintaron bancos del centro como acción de sensibilización y visibilización frente a la soledad no deseada.



“

“Poder sentarme y escuchar la voz de otra persona contándome sus vivencias e historias es muy gratificante y hace que no me sienta sola.”



“

“En algún momento del día todos necesitamos conversar, y qué mejor que sentarnos y estar acompañados; así no nos sentimos en soledad.”

Ana

Cruzar la calle

Intento cruzar la calle, miro a la derecha, miro a la izquierda, pasa el tiempo y sigo mirando; nadie me ve, me ignoran, no saben mi problema y el que lo sabe no está cerca. ¿Qué hacer?, ¿pedir ayuda para hacer algo tan sencillo?, me da vergüenza.

Una edad, un cuerpo trabajado, una mente enferma, una confusión en mi entendimiento.

Por fin me decido y cruzo en un inadecuado momento; oigo voces.

¡Loco! ¡Qué hace! ¡Pobre hombre! ¿Pero por qué ha empezado a cruzar?

Todo se difuminó al intentar controlar los colores, pero como podéis leer... sin éxito alguno.

Siento el roce del coche en mi inestable cuerpo, noto la preocupación del conductor en mis sentidos, mi boca no puede responder ante el frenazo y mi cabeza me golpea por la irresponsabilidad de haber intentado cruzar.

Un semáforo ha sido el problema, algo tan sencillo o tan complicado como puede ser la vida, donde en la niñez lo ves todo verde, llegando a ser adulto para comprender que el color ámbar nos hace vivir la felicidad, pero superando los golpes que da la vida, y al final, en rojo, llega el stop, donde tienes que controlar todos los colores para ser feliz en la vejez.

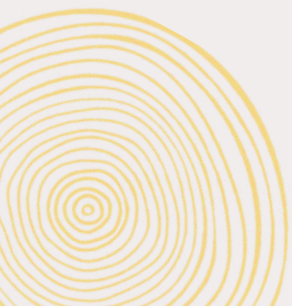
Mi éxito fue perder el conocimiento; caí al suelo, entonces todo cambió, me hice visible, la ayuda fue global, los vehículos pararon todos, el semáforo durante varios minutos cambió varias veces sus colores hasta que me incorporaron a la acera.

Era yo el protagonista, recibí todo tipo de ayuda, no estaba solo; por supuesto, agradecí cada mano recibida, cada palabra de comprensión, ¡qué momento!

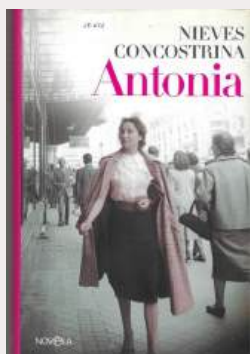
Poco a poco la situación se normalizó, y a mi paso pude llegar a casa.

¡Maravilloso, ya estoy solo en casa otra vez!

Antonio



Reflexión literaria: “Antonia”, de Nieves Concostrina



La historia real que me recordó la lectura de Antonia, de Nieves Concostrina, es la historia de mi madre. Ambas historias marcadas por la guerra, la pérdida y la soledad.

Durante la Guerra Civil, mi madre trabajó de niñera en casa de un podólogo cuando una bomba destruyó la vivienda, dejó gravemente herida a la madre y mató a la niña. La familia quedó destrozada y ella regresó a su pueblo. Años después volvió, formó su propia familia y, ya siendo abuela, buscó al niño al que había cuidado durante la guerra, logrando reencontrarlo en el colegio de sus nietos.

Esta vivencia conecta con la novela, donde la pequeña Antonia sufre una soledad temprana y dolorosa. La guerra no solo destruye hogares, también rompe vínculos y obliga a crecer demasiado pronto. Vender en la calle para sobrevivir, asumir responsabilidades impropias de la edad o soportar un trato duro muestran cómo la soledad no deseada puede marcar una infancia.

También evoca la lucha de tantas madres en la posguerra, que prácticamente solas sacaron adelante a sus hijos cuando apenas había recursos. Esa resistencia diaria, fue otra forma de enfrentarse a la soledad.

Tanto en la ficción como en la vida real, la soledad no deseada no es solo estar solo, sino cargar con el miedo, la responsabilidad y la pérdida. Pero también se demuestra que puede transformarse cuando se recuperan los vínculos y se vuelve a confiar.

M^a Jesús



Yo nací llorando

Yo nací llorando y, seguidamente, mi gemelo; él no lloró, pero con un pequeño azote surgió el llanto.

Y, manteniendo las diferentes vivencias que corresponden a todo ser humano, la vida nos ha llevado por caminos donde la alegría ha estado presente, pero siempre con golpes de realidad que nos hicieron ver la necesidad de llorar para sentir con mucha más fuerza la felicidad.

Ya han pasado muchos años. La circulación ha sido dura y, aunque al principio un asfalto resquebrajado nos daba igual -nuestros amortiguadores podían con todo-, poco a poco vimos señales que nos prohibían seguir con nuestra energía desbocada.

Naturalmente, la edad nos aconsejó seguir esas señales de advertencia, de peligro, de prohibición. Yo las respeté, pero mi hermano, a pesar de haberlas estudiado, no respetó la más importante: la del stop.

Yo seguí llorando; él no lloró. La vida le dio un azote, pero ya no hubo llanto.

Todo por ser irrespetuoso con una señal que se saltó en el asfalto resquebrajado.



“Pequeño esfuerzo”

Quizás, en tu "soledad", ¿no has pensado en experimentar nuevas actividades?. Este grupo redactor sí que lo ha pensado y nos interesaría que abras tu ventana y observes lo que la vida te puede dar con un "pequeño esfuerzo".

Te preguntarás: ¿por qué a un grupo de personas que no conozco le interesa que abra mi ventana? Pero... si no te parece mal, te hacemos nuestra pregunta: ¿por qué no has de abrirla? Piénsalo.

Ahora contesto a la tuya; somos un pequeño equipo de voluntarios trabajando en la confección de un periódico, con el propósito de ayudar a otras personas que estén absorbidas en una "soledad no deseada"; por ello, simplemente con pensar que una persona abra u ventana, ya estaremos super satisfechos.



Cuando la abras, verás que hay infinidad de actividades, que quizás no hayas valorado, pero te aseguramos que en cualquier grupo que quieras practicar te recibirán con los brazos abiertos.

Si te parece, aportamos algunas ideas; pequeñas o grandes andadas ciudadanas, lectura grupal, pintura, juegos, talleres (nuestro caso confección del periódico), visitas guiadas, baile, actuaciones musicales, teatro, etc.; incluso puedes ayudar a otras personas con tu experiencia y conocimientos.

Anímate, piensa en ese "pequeño esfuerzo" y si la ventana la notas atascada, seguro que alguien te ayudará a abrirla.

Para ese atasco puedes llamar al tlf. 900252626, AYUDA AL MAYOR.

Equipo redactor