

EDICIÓN TRIMESTRAL.  
Realización de redacción,  
fotografías y maquetación:  
Usuari@s del taller de prensa.

Depósito legal Gran Canaria 185/2000

EJEMPLAR GRATUITO

## AGRUPACIÓN PARA LA DEFENSA DEL PACIENTE PSÍQUICO



### El poder del ciudadano en el Día de Canarias

Por ALFREDO VIALARD

El ciudadano de a pie hace de este día una celebración especial dentro del territorio insular en que nos movemos. Tras largos siglos de conquista nuestra región ha sufrido diferentes cambios a nivel económico. Viendo el compromiso de todos los canarios por defender sus costumbres, se eligió el 30 de mayo para celebrar este día por ser el aniversario de la primera sesión del Parlamento de Canarias. Todos los años, nos vemos de nuevo en este día para celebrar diferentes actos. Todos unidos vivimos mejor sigue siendo el principal motivo de esta celebración.

Viendo la gran variación de artesanos en todo tipo de trabajos relacionados con la agricultura, volvemos a encontrarnos con la mirada perdida en sus bailes y carruajes adornados para la ocasión. Dentro de todo esto la noche se presenta colorida. Diferentes actuaciones son las que dan lugar a la noche mágica de este encuentro.

El Cribo, como todos los años, una vez más vuelve a reunir a trabajadores y usuarios de los diferentes talleres en el vivero para celebrar este día con un almuerzo, música de la tierra, juegos y, como no, todos unidos y arropados por el calor y la protección de esta gran organización.

*y además:*

**NUEVO PLAN DE EMPLEO - EL RINCÓN DEL COMPAÑERO/A - REFLEXIÓN - LO QUE NO SE VE**

### SINTONIZA LA OVEJITA NEGRA

Radio Insular ..... 96.7 FM ..... Lunes ..... 16:00 h.  
Radio Municipal de Teguiise..... 107.1 FM ..... Martes ..... 18:00 h.  
Radio Municipal de Tías..... 105.9 FM ..... Sábado ..... 10:00 h.



### Nuestro programa de radio

Ondas Yaiza..... 98.9 FM ..... Sábado ..... 10:00 h.  
Lancelot Radio..... 90.2 - 91.3 - 106.9 FM ..... Sábado ..... 8:45 h.  
Radio Municipal de Tinajo..... 106.7 ..... Miércoles ..... 11:00 h.

## El ciempiés de mi camino

Ser de este planeta es ser mitad ángel, mitad demonio. Es defecto el comienzo, no la acción. No se puede consentir el tiempo donde las leyes de la razón establecen los hechos. Todo está dentro de la lógica, el que encuentra y el que es encontrado; nadie puede descender desde los abismos hasta los pasajes secretos de la mente.

Todo derecho es fácil de entender: entiende el tiempo y tu tiempo será hecho, desde que la razón comenzó a establecer su juicio, la sinrazón dio cuenta al tiempo que no hay espacio sin un derecho. Donde la hucha es de papel, el valor es el de la papelera, donde el deseo es pasajero, el viaje es gratis. Todo control deja abierta una nueva puerta: la que abres y la que cierras tras de tí.

Donde busco respuesta, hoy dudo. Esta es la razón del silencio no existente, no puede el defecto dar salida a la razón, ni la razón tener derecho sobre el defecto. Siempre busco complejos cerrados donde todo parece limitado. La fuente quiere tener derecho. Defecto del defecto, ante la luz el secreto es derecho, ante las sombras los derechos son defectos. Nada puede ser consecuencia sin antes ser secuencia. Dudo de la razón de la enemistad, el decreto-ley confiesa. Libre es el consciente y el que es consentido; libre es la palabra que encuentra su sentido.

El comienzo no es el principal encuentro, es la muerte la que da origen a los hechos. Otra forma de ser consciente es concentrando tus energías en el propósito que te trajo al mundo: ¿Qué es lo que hay que tener en cuenta ante la realidad de la vida? Nada puede ser secreto dentro o fuera de este tiempo, todos tenemos libertad para dar o para negar. ¿Qué es la vida? La palabra habla por sí sola, la razón comenzó a tener sentido en el momento que el tiempo se puso en movimiento. Otro control queda cerrado en el momento que contienen la fuerza y dan al tiempo un aliento en agradecimiento de lo que fue y lo que es.

Es todo presente el derecho ya ausente, es fácil ver el siete en tu vida. Son los signos más apocalípticos jamás dados a conocer: El tercer caballero es la clave para el segundo y el primero; los dos siguientes son la formación de los opuestos a la razón y a la vida en la Tierra. Todo defecto es la clave a otros derechos. Signos del pasado, el presente determina la ausencia del segundo y el primer tiempo antes del diluvio.

El cuarto caballero sigue su camino en el futuro, mientras que el tercero deja de ser encuentro. El séptimo establece su reino en las alturas donde busca -encuentra- tesoros ocultos. Donde nadie es capaz de ver los elementos, los mismos son elementales ante todo principio. Desde aquí, dar salida a los abismos es algo poético, no es ésta la realidad que se quiere dar a conocer. Siempre divulgo el conocimiento sin comprender el secreto que lleva a ello. Es falsa la apariencia cuando la realidad es principio en tus caminos.

Por OLGA GARCÍA

## Angie



Angie es nuestra querida compañera, que asiste al taller de diseño gráfico y lo disfruta mucho. Es muy activa y preside el Comité de Usuarios para conseguir mejoras en El Cribo.

Da variedad a nuestro Cribo, pues es de nacionalidad argentina y con apellido francés. Su infancia fue alegre, buena y feliz, al igual que su adolescencia. Por eso es muy abierta y cariñosa. Desde la primera vez que se desequilibró mentalmente, no se ha vuelto a repetir otro episodio.

Angie es una chica fuerte que ha superado los embistes de otra enfermedad más grave, pues no todo el mundo resiste la suma de tanta medicación.

Angie remarca que quiere mucho a El Cribo porque ellos le apoyaron cuando falleció su padre. Por éste y varios motivos valora mucho el apoyo y podemos decir que es una buena compañera, alegre y muy jocosa. Cuando Angie entra por la puerta, ilumina la estancia con sus ánimos.

Gracias, Angie, por estar ahí.

BUDA  YOLANDA

*“No podemos controlar el estado emocional de las personas que nos rodean, ellos viven su propio proceso. Sin embargo, el hecho de que tú estés en armonía, hace que seas una influencia positiva para ellos y esa es la mejor aportación que podemos dar a los demás”*

# Jardinería y buenos hábitos

El "Mantenimiento y acondicionamiento de jardines y zonas naturales El Cribo" es un proyecto de empleo que contrata a personas desempleadas para la realización de obras y servicios. Está subvencionado por el Servicio Público de Empleo Estatal y el Servicio Canario de Empleo. Las actividades son de jardinería con técnicas respetuosas con el medio ambiente.

El Cribo participa en este proyecto para fomentar la igualdad de oportunidades, para que los trabajadores con discapacidad por enfermedad mental tengan más facilidad a la hora de insertarse en el mundo laboral posteriormente. Participan cinco peones de jardinería (uno es propuesto por El Cribo) y una encargada. La duración de la contratación es desde Octubre-2018 hasta Junio-2019.

El trabajo se desarrolla en los jardines del IES César Manrique y el IES Salinas de Arrecife, en el Hospital Insular, en la zona natural de la playa de Famara y en los jardines del CSC de Famara. Las actividades que se realizan son: riego, limpieza de plantas, trasplantes, poda de plantas, palmeras y árboles; Abono de las plantas y tratamientos ecológicos para tratar las plagas; Diseño y decoración de jardines e instalaciones de riego. También es importante hacer, a diario, un inventario y limpieza de herramientas y cuartos de herramientas.

La finalidad de este proyecto es mejorar la tasa de actividad y facilitar la empleabilidad de personas con discapacidad por enfermedad mental. Se trata también de adquirir hábitos para una buena integración sociolaboral: puntualidad, habilidad para el trabajo en grupo, etc. Personalmente, encuentro muy útil este proyecto porque el trabajo, tomado en serio, ayuda a adquirir buenos hábitos. A mí me da buen resultado.



En la imagen de la izquierda, jornada de trabajo en la zona natural de la playa de Famara. Justo debajo, diferentes actividades en el jardín del Hospital Insular.



Imágenes de los diferentes trabajos realizados en el IES César Manrique y el IES Salinas de Arrecife.



Por MARI CARMEN ORTEGA

## La falta de coherencia

**L**a coherencia se asocia a aquello que resulta entendible a partir de la lógica. Para mi, la sociedad de hoy en día es poco coherente. Por ejemplo, fumar mata, y la gente sigue fumando; una persona tiene que cuidar los bosques, y va y los quema; un chófer de guagua tiene la responsabilidad de vidas humanas a su cargo y se pone a hablar por el móvil como si tal cosa (no todos, pero hay quien lo hace)... O la gente que hace infusiones de sobres, más bien químicas, mientras dejan aparcadas las plantas naturales.

No lo entiendo. Y así, me podría pasar horas y horas hablando de casos y cosas de nuestra sociedad actual.

Mi opinión personal, respetando todas y cada una de vuestras opiniones, es que vivimos con tanto estrés y de forma tan acelerada, que ya no pensamos.

No nos damos cuenta de lo que está bien y de lo que no lo está, vivimos en un mundo sin control y sin coherencia.

A la humanidad de hoy en día le cuesta trabajo pensar, y lo que es peor, es que nadie pone remedio.

## OPINIÓN

Por RAÚL MORALES

## El día de Canarias

**S**e eligió porque fue cuando se celebró el primer Parlamento de Canarias. Desde mi punto de vista todos los actos que celebran este día, tanto culturales, folclóricos y familiares tienen que ver con unos "euritos de más".

En cambio, para la juventud, los actos escolares como de todo tipo, es para que vayan consiguiendo amor a la tierra canaria. ¡Y como no, para saber las cosas que nos distinguen de otros lugares! Cada isla tiene sus encantos y a la vez son bastante diferentes, solo los une el folclore y no los políticos.

Claro está, todo esto es desde mi punto de vista.



## SABÍAS QUE...?

Por JULIO SANTIAGO. Psiquiatra

## El miedo

**E**l miedo es una reacción emocional ante un peligro real o imaginario. Para que un miedo sea real o normal, tiene que ser adecuado, oportuno y proporcionado a la situación que lo provoca. El miedo normal cumple un papel protector de la persona y ayuda en los procesos de adaptación.

Hay psicólogos que piensan que algunos miedos son connatales: es decir, están presentes ya desde el nacimiento, por ejemplo el miedo a la muerte y todos los demás miedos son aprendidos. Los miedos patológicos son aquellas reacciones desproporcionadas al grado de riesgo de una situación o que duran un tiempo desproporcionado o que se producen no ante un peligro real, sino imaginado. Cuando los miedos llegan a interferir notablemente en la calidad de vida de las personas, se llaman fobias y generalmente precisan ayuda profesional para luchar adecuadamente contra ellas.

Hay miedos que prácticamente todo el mundo tiene: a la enfermedad, a la soledad, a la muerte, al sufrimiento, al dolor... Hay miedos que, aunque patológicos, son frecuentes: miedo al fuego, a volar en avión, a las alturas, a las aglomeraciones, a espacios cerrados, a las armas... Y hay fobias que nos llaman la atención a los que no las sufrimos porque nos parecen muy raras, por ejemplo el síndrome de Jonas, que es el miedo al éxito propio.

Así como el miedo normal es beneficioso y ayuda a tomar medidas de precaución apropiadas, los miedos patológicos son muy perjudiciales porque impiden a la persona realizarse y avanzar en su desarrollo creando un estado de angustia, a veces constante, que llega a paralizar. El tratamiento del miedo patológico nunca es huir de las situaciones que lo provocan sino afrontarlas. Si no se puede afrontar el miedo de golpe puede hacerse poco a poco, exponiéndose cada vez un poquito más a la situación que se teme, hasta que vaya desapareciendo el temor. Es lo que los psicólogos llaman afrontamiento progresivo.

Por eso, si tienes algún miedo excesivo o patológico, no tengas miedo a consultarlo con tu psicólogo.

*Hasta pronto amigo*

## COLABORA:

