

AGRUPACIÓN PARA LA DEFENSA DEL PACIENTE PSÍQUICO



Ilustración realizada por Angie, usuaria del taller de Diseño Gráfico. Poesía conjunta de los usuarios del taller de Prensa.

Se acerca la Navidad llena de felicidad.  
Festajaremos con complicidad  
la llegada de la Navidad.

**¡Qué bonita es la Navidad!**  
**¡Turrónes, fiesta y champán!**

Nos vamos a juntar a celebrar que este  
año ha pasado y que otro va a empezar.

Compartimos con amistad la cena de  
Navidad: la mesa se llena de comida  
digna de saborear.

**¡Qué bonita es la Navidad!**  
**¡Turrónes, fiesta y champán!**

En familia y con amigos para charlar,  
que ricos placeres trae la Navidad.

Llegan Papá Noel y los Reyes cargados  
de regalos: los niños ilusionados  
esperan encantados.

**¡Qué bonita es la Navidad!**  
**¡Turrónes, fiesta y champán!**

Y yo pido para todos ser felices con  
nuestros regalos y ayudar a los demás.



Nuestro programa de radio

RADIO INSULAR: **96.7 FM**  
RADIO MUNICIPAL DE TEGUISE: **107.1 FM**  
RADIO MUNICIPAL DE TÍAS: **105.9 FM**

SINTONIZA LA OVEJITA NEGRA

ONDAS YAIZA: **98.9 FM**  
LANCLOT RADIO: **90.2 FM**  
Y EN EL FACEBOOK DE EL CRIBO

## Buscando la mejor vida

La fuerte invasión de pateras y cayucos a las Islas Canarias, ponen en alerta las condiciones en las que se encuentran tanto los que vienen como los que les reciben.

La sociedad vive alarmada ante tanta multitud, es un continuo goteo, nunca ha habido tal abalancha.

Ellos vienen buscando una vida mejor y para ello salen de su tierra, pasando por las Islas Canarias, rumbo a Europa.

Habrà un momento, que de tanta llegada de pateras y cayucos, ya no podremos prestarles ayuda. Esperemos que se solucione por el bien de todos.

La proximidad de Canarias al continente africano es el motivo por el que los migrantes escogen este destino. Tientan a la suerte en busca de una nueva vida poniendo en peligro sus propias vidas.

## Inmigrantes: ¿El viaje hacia un futuro mejor?



Ilustración realizada por Amparo, usuaria del taller de Diseño Gráfico.

## Programa Psicoeducativo desde la asociación El Cribo

La Fundación La Caja de Canarias y Bankia en Acción a través de su convocatoria para la realización de Proyectos de Acción Social 2020, cuyo finalidad es contribuir a la promoción de proyectos que tengan como finalidad:

- Fomentar el empleo.
- Fomentar el desarrollo local.
- Mejorar la calidad de vida de personas en situación de desempleo, mayores, personas con discapacidad u otro colectivo en riesgo de exclusión social por cualquier otro motivo.

Nos permite llevar a cabo un proyecto muy interesante y necesario en nuestro colectivo.

El objetivo general del proyecto "Programa Psicoeducativo desde la Asociación El Cribo" es proporcionar la información, formación, asesoramiento y apoyo a través de la psicoeducación para mejorar la capacidad de las personas con enfermedad mental grave en el manejo de su enfermedad, contribuyendo así a promover el desarrollo de una mayor capacidad de autocontrol y autonomía sobre la misma. Los trastornos mentales son un pro-

blema de primera magnitud por su elevada prevalencia (existen estimaciones que sugieren que entre el 15 y el 25% de la población general los padece) y por el impacto de sufrimiento y desestructuración en las personas, sus familias y su entorno más cercano. Uno de los modelos o tipo de intervención en este tipo de trastornos es la psicoeducación, la cual se define como la provisión de información sistemática, estructurada y didáctica de la enfermedad y de su tratamiento. Numerosas evidencias señalan que la psicoeducación mejora la comprensión de la enfermedad, mejora la calidad de vida, reduce las tasas de recaída. No obstante, a pesar de la importancia de la psicoeducación en el empoderamiento de la persona con enfermedad mental y en la mejora de la efectividad del tratamiento, la mayoría no reciben este servicio ni a nivel ambulatorio ni a nivel hospitalario.

## Un año de pandemia

### El Cribo 2020. Covid-19

**Durante la pandemia El Cribo ha tenido que adaptarse al protocolo de la Covid-19. Algunos pacientes psíquicos, sobre todo los de alto riesgo, han pasado más miedo porque se sienten más vulnerables y necesitan ayuda y más protección. Durante el confinamiento los profesionales de El Cribo han tenido que seguir a los pacientes acompañándolos vía telefónica o yendo a visitarlos.**

Por ANA ROMERO

Durante la fase más crítica de la pandemia, mientras estuvimos confinados, todo el personal de la asociación El Cribo organizamos rotaciones semanales y hemos tratado de reducir la presencia en el centro de un número determinado de personas al mismo tiempo, estando el resto del personal teletrabajando desde su vivienda.

Hemos mantenido la atención de todas/os los usuarios/os del centro de rehabilitación mediante contacto telefónico en algunos casos diariamente, en otros casos días alternos, teniendo siempre en cuenta sus necesidades de atención. Durante este periodo de confinamiento algunas/os usuarias/os no han dejado de acudir a la Unidad de Salud Mental en Valterra para consultas y tratamientos indispensables. Para una media de 6 ó 7 usuarias/os con pocas habilidades y/o autonomía, se facilitó el menú diario.

En todo momento hemos estado coordinados con la Unidad de Salud Mental del Servicio Canario Salud y con el Área de Bienestar Social del Cabildo de Lanzarote. Pendientes

de las normas y protocolos que desde el Estado y el Gobierno de Canarias se publicaban, siguiendo las obligaciones y recomendaciones en materia de seguridad establecidos al efecto.

Durante este periodo se reorganizaron espacios y los útiles necesarios para la vuelta tras el confinamiento.

Una vez suspendido el estado de alarma a finales del mes de junio, con la disminución de la presión y una vez publicado el 06 de julio decreto de autorización de apertura por el Cabildo de Lanzarote-Área de Bienestar Social, ha sido clave retomar la actividad habitual, decisiva para la rehabilitación de las personas con problemas de salud mental.

Se ha organizado al personal técnico y a los monitores de talleres ocupacionales, para realizar los programas de rehabilitación que llevamos a cabo en pequeños grupos de no más de 5 usuarios, priorizando intervenciones individuales en la comunidad, siempre tomando las medidas oportunas de prevención y siguiendo el plan de contingencias elaborado en el centro.

### España 2020. Covid-19

Por NURIA O.

Hace más de ocho meses, que la pandemia de la Covid-19 llegó a España. No nos lo imaginábamos nunca y tuvimos que aprender que había un nuevo virus que no conocíamos y que estaba acabando con la vida de miles de personas.

Se puso a prueba el sistema sanitario y la responsabilidad individual. Vimos que nuestro sistema sanitario se colapsaba. Pasamos la primera ola gracias al confinamiento al que tuvimos que acostumbrarnos, y que sería nuestro día a día: "A todo se acostumbra uno".

Cuando logramos detenerlo, las fiestas imprudentes no solo de jóvenes sino también de mayores, hicieron que en verano empezara otra ola... Pero aún así, la gente salía de fiesta. Entonces llegó el otoño con una segunda ola, mientras que en otros países de Europa no sufrieron tanto al principio de esta ola. Ahora que estamos llegando al invierno en España y Canarias (que no tiene tanto índice de contagios) nos estamos preparando para la Navidad, que no será una Navidad normal. En estos meses se han prohibido todas las fiestas y hemos aprendido a convivir con el virus, con la mascarilla, a lavarnos las manos con frecuencia, a mantener la distancia de seguridad...

Esperemos que estas navidades no nos coja desprevenidos y que individual y colectivamente podamos vivir unas fiestas lo mejor posible. Y cuando empiece el nuevo año, nos vayan poniendo la vacuna, empezando por los más vulnerables. Ya hay dos vacunas empezando a comercializarse. Esperemos que el año que viene, o el siguiente, digamos: "Fíjate todo lo que hemos pasado, y aquí estamos todos juntos". Deberíamos hacer que la solidaridad, la tolerancia y el amor por el mundo nos haga cambiar de hábitos y que estos sean más saludables con nosotros y con la naturaleza.



## REFLEXIÓN

MARI CARMEN  
ORTEGA

### La sanidad española

**M**e parece una falta de coherencia que se haya empleado tanto dinero en cuestiones militares, que mas bien solo sirven, en muchos casos, para la destrucción... y que no se haya empleado tanto dinero en sanidad.

Qué es triste ver como un país como España, tiene las urgencias a tope y que no haya médicos suficiente para atender a las personas.

A mi esto me parece dramático: mal por un lado, porque el médico que esta trabajando se ve desbordado y receta como puede, y mal por otro lado, porque la persona que acude al hospital además de estar enferma, tiene que esperar durante horas en condiciones a veces lamentables

Respetando todas y cada una de vuestras opiniones, yo creo que todo esto pasa por la falta de coherencia en los miembros del gobierno, que miran para donde no tiene que mirar: el dinero y no las personas.

Y ahora, con el tema del coronavirus, todo esto sale a la luz. Aunque no es un problema de ahora, si no de hace mucho tiempo.



## SABÍAS QUE...?

Por JULIO SANTIAGO. Psiquiatra

### La autoestima y el amor propio

**T**u eres una persona. Una persona capaz de pensar y de tener emociones y sentimientos. Capaz de ser consciente de ti mismo y de lo que te rodea. Las piedras, los vegetales y muchos animales no tienen consciencia de sí mismos. Tú sí. El ser humano, tiene esta capacidad. Tu tienes esa capacidad. ¡Enhorabuena!

Por eso, porque existes y porque eres una persona, debes estar contento y felicitarte por vivir y percibir la vida. Contento contigo, contento de ti:

Debes quererte.  
Debes cuidarte.  
Debes valorarte.  
Debes amarte.

Esto es el amor propio. Tiene que ver con el reconocimiento de la propia dignidad de la persona. Fíjate lo que te digo: la dignidad de ser persona.  
¡Casi ná!

Por eso, debes enseñar a los demás a valorarte y respetarte como persona que eres. Seas como seas y estés como estés, (viejo, joven, sano, enfermo, guapo o feo...), eres una persona y los demás deben respetar tu dignidad.

¿Cómo puedes enseñar a los demás a que te valoren y respeten? Lo más importante para lograrlo, es que primero te respetes y te valores tú. Es necesario que enseñes a los demás que eres amable (es decir, digno de ser amado).

Pues bien, la valoración que haces de ti mismo, el concepto que tienes de ti, es lo que se llama autoestima. Hay personas que tienen una autoestima errónea. Unos por exceso: son los prepotentes, orgullosos, vanidosos, arrogantes que se creen superiores a los demás. Otros, por defecto: son los tímidos, inseguros, dependientes..., que se creen inferiores a los demás.

La persona con una autoestima sana, se valora sí mismo, reconoce sus virtudes y sus defectos y se siente bien consigo mismo sin tener que compararse con los demás.

Cada uno de nosotros es distinto a los demás, ninguno somos perfectos, pero todos somos una maravilla: la maravilla de ser persona.

Todos tenemos imperfecciones y todos podemos mejorar pero, mientras tanto, amigo... Yo soy yo.

Un abrazo, amigo

#### COLABORA:

