



# EL OBSERVATORIO

COLABORA CON NOSOTROS COMPARTIENDO ESTA REVISTA Nº 9 - JUNIO 2026

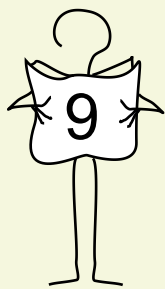
PUBLICACIÓN GRATUITA Y SEMESTRAL REALIZADA EN EL TALLER PRELABORAL PINODUERO POR PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL



## UNA LECTURA QUE DA FRUTO



## PRESENTACIÓN



Un año más, y ya van 25, hemos participado en la 42 edición de la renombrada Feria del Espárrago de nuestra localidad celebrada hace unos días, y desde aquí queremos agradecer a todas las personas que pasaron por nuestro stand y a todas aquellas que nos siguen, el apoyo que muestran por la salud mental.

Por otro lado, previo a la Feria, participamos por cuarto año consecutivo en el concurso de carteles que organiza todos los años el ayuntamiento de Tudela de Duero, con el cartel que aparece en las imágenes, cuyo diseño y elaboración lo han realizado, de forma colectiva, los integrantes de nuestro taller.



## PORTADA

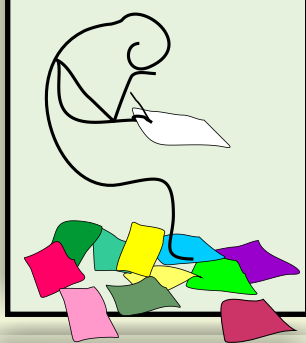


FOTOGRAFÍA  
de  
AGUSTÍN  
HERNÁNDEZ

En este nuevo número encontrareis artículos y entrevistas muy interesantes realizadas por las personas usuarias a algunas de las visitas que hemos tenido durante estos meses, a las que agradecemos enormemente su tiempo y atención.

Agradecer también al ayuntamiento tudelano y a Yaiza Cobos, técnico de comunicación del consistorio, su ayuda en la difusión de esta revista pues a partir de este número aparecerá publicada en la web del ayuntamiento.

## ÍNDICE



ESTA REVISTA  
ESTÁ REALIZADA  
POR LOS  
INTEGRANTES DEL  
TALLER  
PRELABORAL  
PINODUERO DE  
TUDELA DE DUERO

- PG 03 ENTREVISTA - LA BATALLA POR MI IDENTIDAD - Olmo Gómez Aldaz
- PG 11 SALUD - LA ARMONÍA QUE NOS HABITA - Pilar Herguedas (naturópata y acupuntora)
- PG 14 ARTE - Suso Machón (ceramista y grabador)
- PG 17 CIENCIA - MÁS ALLÁ DE LA CURA - Grupo de Investigación en Cuidados Enfermeros de la Universidad de Valladolid
- PG 23 EL RINCÓN DE LA FISIOTERAPIA - LA RESPIRACIÓN - Iván López (fisioterapeuta)
- PG 24 FAUNA DE TUDELA - AVES INSECTÍVORAS 1ª parte - Jesús Mª Mañoso (naturista / fotógrafo)
- PG 30 LA MIRADA PERDIDA - FOTOGRAFÍAS - Taller Prelaboral Tierra de Campos
- PG 31 TEATRO - PRIMAVERA CON UNA ESQUINA ROTA - Taller Prelaboral Tierra de Campos
- PG 32 MI PERRO Y YO - PERROS DETECTORES Y DE BÚSQUEDA - Héctor Sierra (adiestrador y educador canino)
- PG 37 ARTE...UN PASATIEMPO? - LA GIOCONDA - Leonardo Da Vinci
- PG 38 EL RINCÓN DE LA LOGOPEDIA - NI MUY RÁPIDO NI MUY LENTO - Elsa Hernández
- PG 40 PRODUCTOS DE NUESTRO TALLER PRELABORAL PINODUERO
- PG 41 FOTOGRAFÍA - Agustín Hernández (fotógrafo)
- PG 44 INICIATIVAS SOLIDARIAS: SIN HOGARISMO - Cáritas Diocesana de Valladolid
- PG 48 ALBERTANDO: MAESTROS DE LAS 6 CUERDAS - Alberto García Salas
- PG 52 PERSONAJES HISTÓRICOS DE RIOSECO - JOSÉ LUIS SÁNCHEZ CUADRILLERO - TP Tierra de Campos
- PG 54 INFORMACIÓN SOBRE NUESTRO TALLER PRELABORAL PINODUERO
- PG 56 MISCELANEA - Juan Carlos y El "Duende"
- PG 57 MÚSICA - Marianne y Pepe - (músicos de la OSCYL)

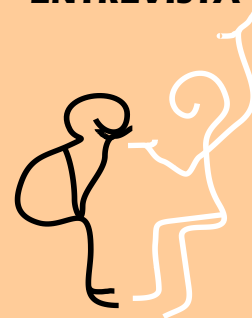
# OLMO GÓMEZ ALDAZ



Olmo Pérez, vecino de Tudela de Duero, licenciado en Ciencias Físicas y profesor de matemáticas, nos visitó en el taller para hablarnos de su complicada y dolorosa historia personal que ha reflejado en el libro que ha escrito: "La batalla por mi identidad", en el que narra cómo nada más nacer, en el año 1971, fue víctima de una adopción fraudulenta con sustracción de identidad.

¡Muchas gracias por compartir tu historia con nosotros!

## ENTREVISTA



## OLMO GÓMEZ ALDAZ

**¿Cómo y cuándo te enteraste de que eras adoptado?**

Me enteré de que era adoptado hacia los seis o siete años. Prácticamente descubrí la palabra "adoptado" al mismo tiempo que me dijeron que yo lo era. A partir de ahí, ese concepto se fue construyendo con mi propia experiencia. Lo que realmente entendí en ese momento es que las personas con las que vivía no eran mis padres por nacimiento.

**¿A qué edad empezaste a investigar de dónde venías?**

La investigación empieza en el mismo momento en que me dicen que no soy hijo suyo. Mi primera pregunta natural fue: ¿de quién soy hijo entonces?. Desde ahí ya hay una búsqueda, aunque en aquel momento la respuesta era completamente cerrada: no se podía saber, ellos no lo sabían y la ley lo impedía.

Esa fue la respuesta durante toda mi infancia. Lo que vino después fue una necesidad creciente de dar el paso, porque llevaba toda la vida haciéndome esa pregunta. La decisión definitiva de investigar la tomé a mediados de 2008, cuando cumplía 37 años, aunque por circunstancias personales no pude empezar hasta el verano de 2010, cuando cumplí 39.

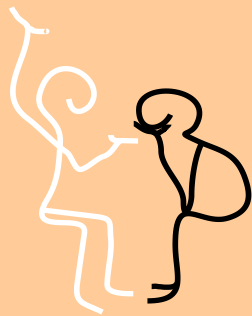
**¿Cómo te sentiste cuando te enteraste de que te habían robado siendo bebé?**

Es una pregunta difícil, porque no fue un momento puntual de certeza, sino un proceso largo lleno de dudas. Cuando encontré mi origen a finales de 2010, lo que apareció primero no fue la certeza de haber sido robado, sino la duda. Viví con esa duda durante años, hasta que a mediados de 2014 llegué a la conclusión de que no había otra explicación posible.

Lo más duro es que ni siquiera tuve el derecho a una certeza compartida. Fue algo que tuve que elaborar prácticamente solo, sin apenas apoyo, porque muchas personas a mi alrededor preferían negar la evidencia. Y eso sigue ocurriendo en parte hoy: tanto en mi familia biológica como en la adoptiva y en el entorno, cuesta asumir lo que implica reconocer que hubo tráfico de personas y que a mi madre le robaron un hijo.

Cuando finalmente asumí lo que había pasado, me rompió. Me rompió primero la duda, el hecho de no poder sostener la idea de que mi adopción había sido lo que siempre quise creer que era. Yo nunca deseé haber sido robado ni que a mi madre le pasara aquello. Fue un dolor muy profundo, acompañado de miedo, porque me encontré solo frente a esa realidad. No tuve un apoyo real que me ayudara a entenderlo y digerirlo. Me dejó roto por dentro. Desde entonces convivo con una depresión crónica con ansiedad que acabó derivando en un reconocimiento de discapacidad. Probablemente ha sido lo más duro que me ha pasado en mi vida, y difícil de comparar con la experiencia de la mayoría de las personas.

## ENTREVISTA

OLMO  
GÓMEZ  
ALDAZ**¿Qué medios utilizaste para investigar sobre tu identidad?**

La adopción es una figura jurídica, así que mi primer intento fue acudir a los registros: buscar mi partida de nacimiento y la documentación de la adopción, a ver si allí encontraba algo. Pero, como ya me habían dicho, no había nada útil. Muchos documentos habían sido destruidos y, entre lo poco que quedaba, yo aparecía como un parto anónimo, como un expósito, como un hijo de nadie. Se había borrado todo rastro de mi origen en lo administrativo.

El siguiente paso fue internet. Yo contaba con dos datos: el nombre de Mercedes Herrán, viuda de Gras, y un lugar, Gorniz, donde, según me habían dicho, había estado mi madre. Eso fue lo único que pude obtener de mi familia adoptiva y fue el punto de partida de la búsqueda.

A partir de ahí tuve una suerte extraordinaria, porque la mayoría de las personas afectadas por esta trama, la de la Asociación María Madre de Bilbao y todo lo que la rodea, no han logrado encontrar a su familia. En mi caso, en esa comunidad de internet apareció una chica que resultó ser mi hermana y que me estaba buscando.

Fuimos contrastando datos personales y físicos y, finalmente, decidimos hacer una prueba de ADN forense. El resultado fue concluyente: éramos hermanos de padre y madre, con un 99,9974% de coincidencia. Es, probablemente, lo más emocionante que me ha pasado en la vida.

**¿Cómo fue el encuentro con tu padre biológico, qué te contó?**

Después de que el ADN confirmara que mi hermana y yo éramos hermanos, lo primero que decidí fue ir a Pamplona, donde ella vivía, para conocerla. En menos de una semana descubrí no solo que tenía una hermana, sino también

que compartíamos padre y que mi madre había fallecido. Esto último fue lo que más me marcó.

Unos días después llegué a Pamplona. Mi hermana, Amaya, me recogió en la estación y nos sentamos a tomar un café en una terraza de un parque. En menos de una hora, mi padre la llamó por teléfono y me preguntó si me parecía bien que viniera. Fue algo totalmente inesperado y muy abrupto para mí, pero le dije que sí. Así fue como conocí a mi padre por primera vez.

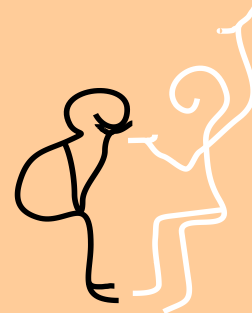
En ese primer encuentro y en los días siguientes, me fue contando su versión. Él nunca quiso tener ese hijo. Intentó que mi madre abortara y, cuando no lo consiguió, fue quien facilitó el contacto con la Asociación María Madre, donde ingresaron a mi madre durante el embarazo, con la posibilidad de dar al niño en adopción. Él siempre quiso creer que eso fue lo que ocurrió. En realidad, no estuvo presente ni en el final del embarazo ni en los meses posteriores. También me contó que tenía diagnosticada una esquizofrenia y parte de su historia personal.

*DOGA 2025 no es una novela ni una autoficción: es la declaración personal de una víctima de sustracción de identidad y adopción fraudulenta que decide poner por escrito, de forma ordenada y verificable, cómo el Estado y la Iglesia destruyeron su filiación y la mantuvieron oculta durante más de medio siglo.*

*Olmo en un momento de su exposición en nuestro taller presentando su libro y explicando su caso.*



## ENTREVISTA



**OLMO  
GÓMEZ  
ALDAZ**

Hubo además una serie de hechos que mi padre me contó y que hicieron muy difícil que yo pudiera creer que aquello había sido una entrega normal en adopción. Él no estuvo presente en el final del embarazo ni en los meses posteriores, así que en realidad no sabía qué había pasado. Pero cuando volvió a encontrarse con mi madre, lo primero que ocurrió es que ella intentó quedarse embarazada de nuevo, lo consiguió, e hizo público el embarazo, lo que acabó forzando el matrimonio.

Mi hermana nació apenas 18 meses después que yo. Y, sin embargo, poco después mi madre le echó de casa para siempre.

Todo eso ya resultaba extraño, pero aún más lo era que, en el mismo mes en que se estaban casando, abril de 1972, se estuviera formalizando mi adopción. Esa coincidencia no encajaba con la idea de una entrega voluntaria. Además, había un vacío de varios meses en los que no se sabía nada de lo ocurrido tras mi nacimiento. Y cuando mi padre le preguntó a mi madre qué había pasado, ella respondió con rabia que había sido un niño y que no volviera a preguntarle nunca más.

Nada de eso encajaba con el relato de una adopción normal.

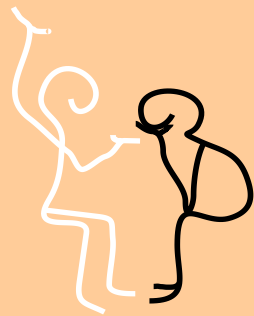
**Al encontrar a tu padre; ¿sentiste que todo había acabado o se hizo la herida más grande?**

Al encontrar a mi padre no sentí que todo hubiera acabado, sino más bien lo contrario. Fue una experiencia muy ambivalente. Por un lado, estaba la alegría de acceder a la verdad y de empezar a reconstruir mi historia. Pero, al mismo tiempo, se abrió una herida mucho más grande.

Al principio, esa herida quedó en gran parte cubierta por la propia intensidad de lo que estaba descubriendo. Fue con el paso de los meses cuando fui comprendiendo realmente lo que había ocurrido. Y, sobre todo, cuando empecé a encontrarme con el rechazo generalizado a siquiera plantear que aquello no encajaba con una entrega voluntaria. Para mí era evidente con la información que tenía, pero parecía que nadie más podía o quería verlo. Eso fue algo que me desestabilizó profundamente.

Todo aquello me rompió por dentro. No solo por lo que descubrí, sino por cómo lo descubrí y por tener que afrontarlo prácticamente solo. Fue un dolor profundo, acompañado de miedo, como si de repente me quedara sin suelo. Como ya he explicado antes, desde entonces convivo con sus consecuencias.

## ENTREVISTA



# OLMO GÓMEZ ALDAZ

**¿Qué apoyos has tenido en esta búsqueda?**

La sensación de soledad en este proceso ha sido enorme. Creo que es muy difícil que alguien se ponga realmente en tu piel, y sin eso el apoyo tiene un límite.

Aun así, he tenido acompañamiento. Sobre todo de personas que estaban en situaciones parecidas, muchas de ellas también adoptadas, a las que fui conociendo durante la búsqueda. Compartir experiencias con ellas hacía que, de alguna manera, hubiera una comprensión más real de lo que estaba viviendo.

Y, por otra parte, el apoyo imprescindible de mis tres hijos, que lo han vivido también como algo propio, y de mi pareja, Marcela, que ha estado a mi lado siempre.

Lo más duro ha sido la falta de comprensión de gran parte de la sociedad y, en concreto, de personas cercanas: tanto de mi familia adoptiva como de mi familia biológica y de amistades de toda la vida. Creo que todo esto les desborda. No trato de explicarlo demasiado; simplemente acepto que no supieron estar ahí. En muchos casos, incluso, mi propia historia la viven como un ataque, cuando yo nunca quise que esto fuera así.

**¿Te afectó psicológicamente este proceso?**

Sí, me afectó y me afecta psicológicamente, y de la manera más profunda. De hecho, vivo con una discapacidad como consecuencia de todo este proceso.

Son muchas capas. Primero está la propia adopción, ese esfuerzo por vivir durante toda la infancia en un vacío que no entiendes. Es como una energía que se va acumulando, como un arco que se va tensando con el tiempo. Y en el momento en que decides buscar, es como si la flecha se soltara. Puede no llegar a ningún sitio o puede dar en la diana. En mi caso, dio en la diana y encontré mi verdad. Pero ahí empezó otra parte. Porque encontré una verdad a medias, una verdad que no era compartida. Me he sentido muy solo, muy abandonado y muy rechazado. Creo que muchas personas no son capaces de aceptar lo que implica esta realidad: no escuchan o no pueden asimilarlo.

Para mí, esa falta de reconocimiento es una de las partes más dolorosas. Somos seres sociales, y el rechazo que he vivido y sigo viviendo pesa mucho. Creo que si existiera una mayor aceptación de lo que me ha pasado, me ayudaría de forma importante a poder vivirlo mejor.



**Si te hubieran contado que tu madre quiso darte en adopción, ¿hubieras indagado igual en la búsqueda de tus orígenes?**

Sí. De hecho, eso es exactamente lo que hice. Yo siempre creí que mi madre me había dado en adopción y, desde esa idea, inicié la búsqueda para encontrarla.

Fue después, a medida que fui conociendo los hechos, cuando empecé a ver que esa explicación no encajaba por ningún sitio. Por eso, más que una hipótesis, en mi caso fue el punto de partida real de toda la investigación.

**¿Hubo condena para esas personas que traficaban con niños?**

No. Por desgracia, ni en mi caso ni, hasta donde sé, en ninguno de los muchos casos que existen en España ha habido condenas por tráfico de bebés.

En mi caso, presenté una denuncia penal, pero fue archivada por prescripción. Recurrí esa decisión y volvió a ser considerada prescrita.

Mi sensación es que los poderes públicos y la administración, en general, no lo ponen fácil. No digo que nunca haya avances, en ocasiones los hay y son importantes, pero el proceso suele ser muy difícil y con muchas barreras. En mi caso, por ejemplo, sí he recibido un reconocimiento por parte del Ministerio de Memoria, lo cual es relevante, pero llegar hasta ahí ha sido complicado y, en muchos momentos, con la sensación de tener todo en contra.

**¿Tuviste calidad de vida con tus padres adoptivos?**

Depende de lo que entendamos por "calidad de vida". Mi familia adoptiva, como muchas otras, tenía recursos económicos y materiales suficientes para ofrecer una vida cómoda. Pero eso suele ir acompañado de una

idea implícita: que la adopción te rescata de una situación peor y que, por tanto, debes estar agradecido.

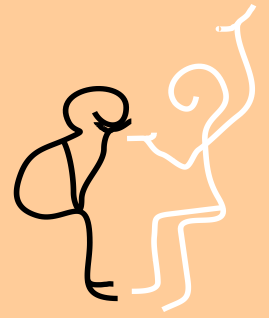
En mi caso, cuando encontré a mi familia biológica, comprobé que su situación socioeconómica era similar o incluso mejor. Es decir, esa supuesta mejora no existía.

Pero más allá de lo material, para mí la adopción en sí misma no es calidad de vida, y menos aún una adopción en la que no puedes conocer tu origen. La adopción te obliga a ocupar el lugar de hijo de quienes no son tus padres y te impide ser hijo de quienes realmente lo son. A mí me ha llevado más de 50 años recuperar mi identidad de nacimiento y poder ser reconocido como hijo de mis padres. Desde ese punto de vista, no puedo decir que eso fuera calidad de vida.

Si entro en lo personal, mi infancia fue complicada. La falta de vínculo biológico influye: hace más difícil que los adoptantes comprendan a sus adoptados. Hay rasgos, gestos y formas de ser que tienen una base biológica y que yo solo he podido reconocer al encontrar a mi familia biológica y en mis propios hijos, pero que nunca tuve en la adopción. Es algo que he visto también en muchas otras personas adoptadas.

Por eso, muchas personas adoptadas consideramos que la adopción, tal y como está planteada, debe ser abolida, porque implica una forma de identidad: la ruptura forzada de la identidad de origen y la imposición de una identidad que no es propia. No es solo mi experiencia, sino algo que he encontrado de forma reiterada en muchos otros adoptados.

## ENTREVISTA



**OLMO  
GÓMEZ  
ALDAZ**

*“Olmo, un amigo que ha sabido expresarnos unos sentimientos muy profundos causados por la búsqueda de sus verdaderos padres, algo por lo que luchó toda la vida.*

*De tantos sentimientos como expresó Olmo, nos hizo encoger el corazón.*

*Yo digo Olmo, amigo, amigo de todos. Gracias”.*

**“El Duende”**

### **En la búsqueda de tu identidad, ¿pensaste en alguna ocasión que te ibas a encontrar algo que no te iba gustar?**

Yo hice aquel trabajo y siempre recomendamos a cualquier adoptado que busque su origen que lo haga partiendo de una idea clara: probablemente lo que encuentre no le guste. Si no, ¿por qué acabaste en adopción? Evidentemente, no va a ser algo bonito.

Muchas veces nos preparamos para los grandes fantasmas, los grandes problemas que se suelen imaginar: poder encontrar que eres hijo de una prostituta, de una violación o, más allá incluso, como en algunos casos que conozco, de incesto.

Lo que en aquel momento yo nunca me imaginé, y para lo que hoy intento preparar a todo el mundo si puedo, es para descubrir que fue traficado y que a su madre le robaron un niño. Por desgracia, esta es una posibilidad mucho más frecuente que la del incesto, la prostitución o la violación.

### **¿Cómo encontraste a tu hermana y cómo fue el encuentro?, ¿qué te contó de tus padres?**

Yo, como cualquier persona adoptada que busca, buscaba a mi madre. De alguna manera, en nuestro imaginario solo hay una madre. No es que solo haya una madre, sino que es a quien quieres encontrar. Ya será ella quien te cuente el resto.

Al mismo tiempo, y sin yo saberlo, mi hermana llevaba años buscando a ese hermano cuya existencia mi padre le había contado unos años antes. El encuentro se produjo en internet, a través de un grupo formado por personas afectadas por la Asociación María Madre: madres a las que les habían quitado a sus hijos y personas adoptadas que buscaban a sus madres. Yo envié mis datos y ella respondió.

Fue un momento muy confuso para mí. Por un lado, una gran alegría por haber encontrado algo. Pero cuando encontré a mi hermana aún no sabía que mi madre había muerto, aunque empezaba a sospecharlo, porque ella nunca me hablaba de mi madre, solo de mi padre. Hasta que no llegó la confirmación del ADN, ni siquiera contemplé que ese mismo hombre fuera mi padre. De alguna manera estaba convencido de que no lo sería, y me sorprendió mucho que lo fuera.

Ella me contó la historia de mis padres: cómo se conocieron y se enamoraron, cómo mi madre había escapado a París un tiempo antes y después regresó y se instaló en San Sebastián sin que su familia supiera dónde estaba. Allí fue donde se quedó embarazada de mí, estando sola.

Además, mi hermana había escrito un libro con fotos para ese hermano al que aún no conocía, y me lo entregó. Es uno de los recuerdos más bonitos que tengo.

### **¿Crees que con el tiempo sanarán tus heridas y conseguirás tranquilidad de espíritu?**

Me gustaría pensar que sí, pero la verdad es que, con el paso del tiempo, cada vez veo más difícil que mis heridas sanen, siquiera que lleguen a cicatrizar.

Por otra parte, la tranquilidad de espíritu, en cierto modo creo que la tengo. Porque, por muy duro que haya sido todo, he actuado con honestidad y con transparencia, intentando hacer las cosas lo mejor posible. Esa es la parte que depende de mí: cómo me reconozco a mí mismo y cómo me sitúo frente a lo que me ha tocado vivir.

Pero lo que me ha tocado vivir, y el contexto en el que ocurre una sociedad que en gran medida no es capaz de reconocer este tipo de hechos, sigue haciendo daño. Lo ha hecho desde niño y lo sigue haciendo hoy, y probablemente lo seguirá haciendo en el futuro.

Creo que el problema es que la herida no termina de cerrarse porque se mantiene abierta cuando no hay reconocimiento. La herida la mantienen abierta las personas que siguen rechazando y culpando a la víctima por no reconocer su propia complicidad con el victimario.

### **¿Pensaste alguna vez en rendirte en la búsqueda de tus verdaderos padres?**

No sé si “rendirme” es la palabra. Más bien hubo un momento en el que asumí que probablemente no iba a encontrar a nadie.

El mensaje que dejé en aquel grupo, al que respondió mi hermana, para mí era casi un mensaje de cierre. Era dejar una puerta abierta con mis datos de nacimiento por si alguien me buscaba, pero con la idea de que yo no iba a poder encontrar a nadie.

No era rendirme, sino aceptar que lo habían hecho muy bien a la hora de borrar nuestro origen y nuestra trazabilidad. El hecho de estar inscrito como un expósito, como un hijo de nadie, y que no hubiera rastro documental de mi madre en ninguna parte, hacía que, salvo que alguien me estuviera buscando, fuera prácticamente imposible encontrar.

### ¿Cómo resolvió la justicia tu caso?

Yo no diría que la justicia haya resuelto mi caso. Mi verdad la tuve que encontrar yo, pese al sistema jurídico.

Cuando denuncié penalmente delitos de lesa humanidad, que en teoría no prescriben, se consideraron prescritos y se cerró la vía penal.

La única "victoria" que he conseguido es el reconocimiento de que soy hijo de mis padres, algo que se apoya más en un hecho científico y genético que en una aportación jurídica. Y, por otra parte, el reconocimiento por parte del Ministerio de Memoria, que en la práctica es un reconocimiento vacío, porque no tiene consecuencias reales: no hay reparación.

Sí hay, en cierto modo, un reconocimiento de la verdad, y agradezco profundamente a los magistrados que han hecho posible que recupere mi identidad. Pero, más allá de eso, no creo que esto pueda considerarse justicia. El sistema, en conjunto, no está a la altura de las circunstancias ni de las necesidades de las víctimas.

### Tus hijos te han apoyado pero, ¿son conscientes del daño que te hicieron?

Creo que la pregunta no es tanto si son conscientes del daño que me han hecho a mí, sino si son conscientes del daño que les han hecho a ellos. Ya tienen veintitantos años, pero pienso que, a medida que vayan creciendo y madurando, irán tomando más conciencia de lo que yo he vivido y de la parte que ellos mismos heredan, porque, por desgracia, el daño no termina en mí.

En realidad, ese daño tampoco empezó en mí. Empezó en su abuela, en mi madre. Murió prematuramente, a los 39 años, en un intento de sanar mediante un ayuno extremo, sin poder superar lo que había vivido. Esa es también la raíz de todo lo que vino después.

### ¿Qué cosas te han dicho las personas que han leído y conocido tu historia?

Elaborar una historia comprensible me ha llevado más de 15 años. Y ahora, a raíz de la sentencia que reconoce mi identidad y del reconocimiento como víctima de tráfico de personas por parte del Ministerio, estoy empezando a notar un cambio.

Siento que algunas personas dejan de verme como un loco y empiezan a reconocermelo como una víctima. A veces basta con un "lo siento mucho por lo que te ha pasado". Es muy gratificante sentir que hay comprensión, que no intentan cuestionar constantemente mi experiencia ni mis conclusiones.

Más que las palabras en sí, lo importante para mí es la sensación de empatía: que me acepten, que acepten que alguien como yo puede existir y tiene derecho a existir.

### A pesar de tus batallas, ¿sientes satisfacción en tu vida actual por todo lo que has conseguido?

Racionalmente, mi mente ve un cierto éxito, si es que se puede llamar así. Pero emocionalmente no consigo sentir esa satisfacción.

Es más bien como cuando reduces el nivel de violencia que recibes: ¿eso es satisfacción o simplemente alivio? Yo diría que, en mi caso, lo que siento es más bien alivio.

### ¿Tienes contacto con tu familia legítima?, ¿y con familiares de tu familia adoptiva?

Nadie de la familia adoptiva ni de su entorno ha sido capaz de mantener el contacto o de reconocerlo ocurrido.

Con mi familia legítima, biológica, mantengo contacto con algunas personas, menos de las que me gustaría, pero sí tengo relación con una tía y un primo.

### ¿De dónde viene el nombre de Olmo?

Cuando entendí lo que había pasado conmigo, también entendí que el nombre y los apellidos que había llevado eran parte de la identidad que me habían impuesto, hasta el punto de que sentía que hacían propaganda de quienes habían participado en ello. Eso me generó un rechazo muy profundo.

¿Por qué Olmo y no otro nombre? No hay una explicación racional. Simplemente un día apareció. Pero cuando surgió, sentí que encajaba. El nombre de un árbol es muy simbólico: representa la unión entre las raíces y las ramas. Para mí, de alguna manera, significa la recuperación de mi identidad.

**¿Qué le dirías a Mercedes, la mujer que te entregó a otra familia sin el consentimiento de tu madre?**

Aquella mujer ya había muerto cuando empecé a buscar mi historia. Cuando supe su nombre, ya no era posible acceder a ella.

Para mí es algo terrible, no solo por lo que me hizo a mí, sino por las cientos, probablemente miles, de mujeres y de hijos a los que separó de esta manera. Para ella era un negocio, pero también una forma de fe, una fe muy oscura, en la que, de algún modo, pretendía corregir al dios al que decía venerar.

No sé si tendría algo que decirle. Hay personas a las que las palabras no les llevarían a ningún sitio. Pero, si pudiera, le contaría lo que ha pasado: cómo he conseguido desmontar todo aquello y cómo he logrado sacar la verdad a la luz. Le enseñaría el libro en el que aparece y le diría que quedará en la memoria como lo que fue: una traficante de personas.

Ya está muerta, pero su memoria permanece.



# LA ARMONÍA QUE NOS HABITA

## CUERPO, EMOCIÓN Y EQUILIBRIO DESDE LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA



SALUD

**PILAR  
HERGUEDAS  
ALONSO**

Naturópata,  
acupuntora y  
terapeuta

Pilar Herguedas Alonso es naturópata, acupuntora y terapeuta con una amplia trayectoria en el acompañamiento de procesos de salud desde una perspectiva integradora. Formada durante años en Medicina Tradicional China, su trabajo se ha centrado en comprender al ser humano como un todo en el que cuerpo, emoción y entorno se encuentran profundamente interrelacionados.

Desde esta mirada, propone recuperar una forma de cuidado más consciente, respetuosa y conectada con los ritmos naturales.

Durante la visita que realizó a nuestro taller, Pilar nos habló del yin y el yang, de los 5 sistemas del cuerpo humano (agua, madera, fuego, tierra y metal) y de los órganos con los que estos están relacionados, así como de los beneficios de la acupuntura.

Según Pilar, esta técnica se basa en los canales energéticos de electricidad que recorren nuestro cuerpo y en los que se hallan 365 puntos asociados a diferentes partes del organismo, que activados adecuadamente producen una mejora y bienestar.

**¡Muchas gracias Pilar por compartir tus conocimientos con nosotros!**

**E**n un momento histórico en el que la salud tiende a fragmentarse en especialidades, diagnósticos y síntomas aislados, resulta necesario recuperar miradas que integren al ser humano en su totalidad. La Medicina Tradicional China, con miles de años de observación y práctica, propone precisamente eso:

“una comprensión global en la que cuerpo, emoción y entorno forman parte de una misma realidad”.

**D**esde esta perspectiva, el ser humano no es un conjunto de partes independientes, sino un sistema vivo en constante relación con todo lo que le rodea. Esta visión se apoya en un principio fundamental:

**El equilibrio dinámico  
entre el Yin y el Yang.**

**L**ejos de entenderse como fuerzas opuestas en conflicto, ambas energías se conciben como complementarias. La salud surge de su armonía; el desequilibrio, de su desajuste.

**A**partir de esta base, la teoría de los cinco elementos; Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal, ofrece un mapa comprensible y profundo del funcionamiento humano. Cada uno de estos elementos se manifiesta en entrañas y órganos concretos, pero también en emociones, actitudes y formas de relacionarnos con la vida.

## SALUD



**PILAR  
HERGUEDAS  
ALONSO**

Naturópata  
acupuntora y  
terapeuta

*“La Medicina Tradicional China es un sistema holístico milenario que busca equilibrar la energía (Qi O CHI) y armonizar el yin y el yang. Utiliza métodos naturales como la acupuntura, fitoterapia ( hierbas) dieta, masajes y ejercicios como el qigong para tratar enfermedades, reducir dolores y prevenir dolencias, siendo reconocidos por la OMS”.*

**Juan Carlos**

Representada por el estómago y el bazo-páncreas, cumple una función esencial en la relación con el entorno a través de la alimentación y la digestión. No obstante, su significado trasciende lo físico: también se refiere a la capacidad de “digerir” las experiencias. La emoción vinculada a este elemento es la reflexión. Cuando esta es excesiva, puede generar estancamiento; cuando es insuficiente, dificulta la toma de decisiones adecuadas. De nuevo, el equilibrio aparece como el punto de referencia.

## EL ELEMENTO AGUA

Representado en el cuerpo por los riñones y la vejiga, constituye la base de nuestra energía más profunda. A nivel emocional, se vincula con la responsabilidad. Cuando esta energía se encuentra en equilibrio, la persona es capaz de sostener su vida con firmeza. Sin embargo, cuando se debilita, aparece el miedo. Lejos de interpretarlo como un enemigo, el miedo puede entenderse como una señal que invita a reforzar esa base interna.

## LA MADERA

La Madera, por su parte, se expresa a través del hígado y la vesícula biliar. Es el elemento del movimiento, del crecimiento y de la acción. En el plano emocional, está relacionada con la capacidad de tomar decisiones. El hígado actúa como una suerte de “juez interno”, mientras que la vesícula biliar ejecuta esa decisión. Cuando este sistema se encuentra en desequilibrio, surgen la indecisión, la frustración y, con frecuencia, la rabia. En muchas ocasiones, esta emoción no es más que la manifestación de una dirección no elegida o de una decisión postergada.

## EL ELEMENTO FUEGO

Se localiza en el corazón y el intestino delgado, y rige aspectos fundamentales como la circulación sanguínea. Su emoción asociada es la alegría, entendida no como un estado efímero, sino como una expresión de bienestar profundo. Cuando el Fuego está en equilibrio, la persona experimenta vitalidad y coherencia interna. Por el contrario, su debilitamiento no solo afecta al estado anímico, sino que también puede repercutir en la salud física.

## LA TIERRA

## EL METAL

Por último, el Metal se manifiesta en los pulmones y el intestino grueso, órganos relacionados con la respiración y la eliminación. Este elemento nos conecta con el exterior a través del acto de respirar y con la capacidad de soltar aquello que ya no necesitamos. En el plano emocional, se asocia a una dimensión más sutil, vinculada a lo espiritual, a lo esencial, “el recuerdo del futuro”. Podría entenderse como la facultad de conectar con aquello que trasciende lo inmediato, permitiendo integrar pasado, presente y proyección futura.

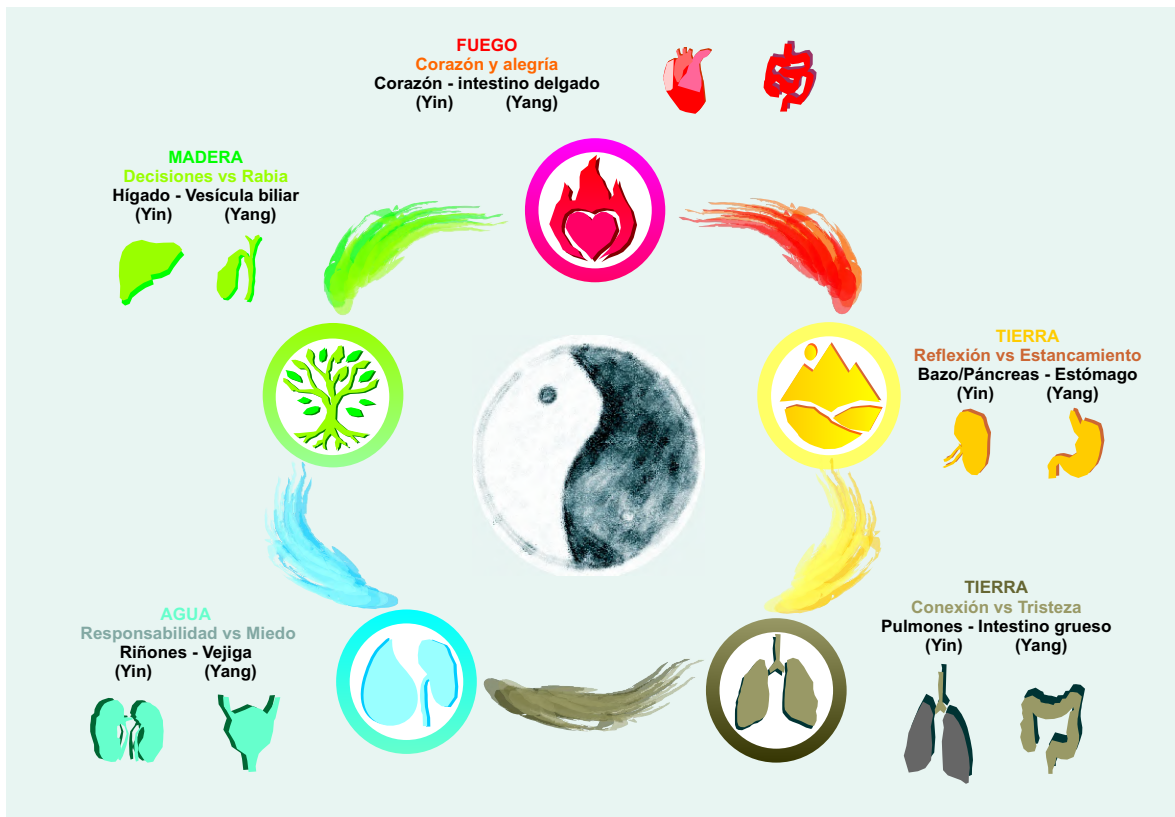


Imagen realizada por Daniel C. y José G.

Más allá de la correspondencia entre órganos y emociones, lo verdaderamente relevante de esta teoría reside en la comprensión de fondo que propone: todo en el ser humano está interrelacionado. Los síntomas físicos, las emociones y las vivencias no son fenómenos aislados, sino expresiones de un mismo sistema.

Desde esta mirada, la enfermedad deja de entenderse únicamente como un problema a erradicar y pasa a considerarse también como un mensaje que invita a la escucha. Aprender a interpretar ese lenguaje interno permite no solo aliviar el malestar, sino también avanzar hacia un mayor conocimiento de uno mismo.

Conviene recordar, en cualquier caso, que el equilibrio no es un estado permanente,

sino un proceso dinámico. La vida implica cambios constantes, y con ellos, ajustes continuos. Pretender una estabilidad absoluta resulta irreal; en cambio, cultivar la capacidad de adaptarse y observarse con conciencia constituye una vía más honesta y saludable.

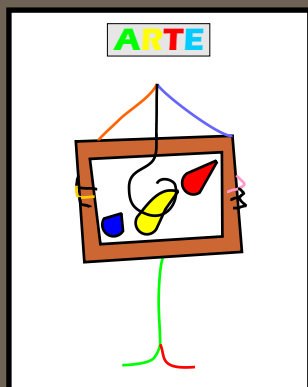
**E**n definitiva, la Medicina Tradicional China no ofrece únicamente un conjunto de técnicas, sino una forma de comprender la vida. Una invitación a mirarnos con mayor atención, a reconocer la relación entre lo que sentimos y lo que vivimos, y a asumir el cuidado personal como un acto consciente.

**Q**uizá, en esa escucha atenta, podamos recuperar algo esencial: la posibilidad de habitar nuestro propio equilibrio.



**PILAR  
HERGUEDAS  
ALONSO**  
Naturópata  
acupuntora y  
terapeuta





**SUSO MACHÓN**  
Ceramista y  
grabador

# SUSO, MACHÓN



Suso Machón, ceramista y grabador, vecino de Tudela de Duero, nos visitó en el taller para hablarnos de su extensa trayectoria profesional como artesano y para explicarnos las diferentes técnicas y materiales que se utilizan para la elaboración de la cerámica.

Además de ceramista, Suso también tiene un taller de grabado y hace unos meses pudimos participar en una clase práctica sobre el grabado que impartió en el Auditorio Municipal.

**¡Muchas gracias por tu visita, aprendimos un montón!**

Mi formación se inició con la realización de varios cursos, pero en especial uno en La Bisbal donde aprendí a trabajar con gres, es decir una pasta de alta temperatura, y a partir de aquí toda mi trayectoria ha estado dedicada al trabajo de pastas y esmaltes en alta temperatura.

Un referente en mi trabajo fue la cerámica oriental, experimentando con esmaltes, como celadones, temockus...e Inspirándome en decoraciones tradicionales orientales realizadas específicamente con pincel.

Este tipo de cerámica me llevó a pasar del horno eléctrico al de leña, lo que me permitió jugar con otro tipo de atmósferas y conseguir diferentes acabados. Cambiaron mucho los resultados al introducir aspectos más variables en las piezas debido al fuego, las cenizas, el humo...

Actualmente tengo un taller de cerámica en Tudela de Duero junto con May Criado y hemos dado salida a nuestro material participando en ferias, al principio por España, y luego por Europa.

En estos últimos años retorné a una cerámica más utilitaria, con el uso del torno y adaptando

el barro y los esmaltes al horno de gas.

El grabado ha sido otra de las actividades artísticas a las que me he dedicado. Mi formación partió con la realización de un curso de estampación en 1975 con el artista japonés Mitsuo Miura, artista conceptual relacionado con la galería Carmen Durango de Valladolid y a partir de ahí, y tras la realización de otros cursos, estuve estampando para la galería durante varios años. Estampé grabados de Jorge Vidal, Bonifacio Alfonso, Ramos Uranga entre otros.

El oficio del estampador, consiste en que el artista tenga preparado la plancha original y luego el estampador haga la edición. Esto no es solo un foco de aprendizaje de las técnicas sino también de las diferentes maneras de creación.

Abri el taller de grabado en Tudela de Duero en 1993, compatibilizando con el de cerámica. Impartí varios cursos de iniciación al grabado tanto en Tudela como en Valladolid. En esta época, también me encargué de dirigir el taller de grabado en Aranda de Duero durante 10 años.





En el taller de Tudela se siguen manteniendo actividades de grabado y de estampación para otros artistas. Alrededor de este taller se creó un grupo de artistas cuyo trabajo se expuso en la Sala del Auditorio Cosme Pérez en Tudela de Duero, el pasado verano.

Al tener formación en estas dos actividades artísticas de cerámica y de grabado, investigué en llevar las técnicas del grabado sobre la porcelana, esta unión aportó al dibujo texturas con un carácter muy especial de relieve y dureza.

He impartido cursos de grabado para ceramistas sobre porcelana y posteriormente han ido evolucionando hacia la Transferencia de Imágenes sobre la Cerámica, sobre esta técnica he dado cursos en Asturias, en Cataluña, en Portugal y en Tudela.

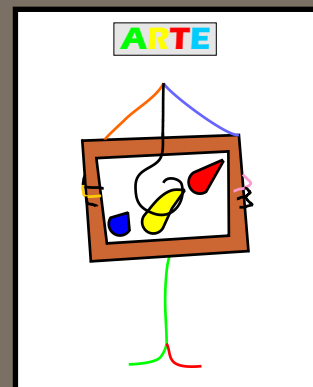
En mi visita al Taller Prelaboral, me apeteció dar unas pinceladas técnicas para que las

personas usuarias conociesen los diferentes tipos de barro y esmaltes que se utilizan en esta práctica milenaria que es la cerámica.

Del barro podemos decir que el más puro es la porcelana, es el barro con más porcentaje de kaolín, su punto de cocción puede llegar a los 1400°C la más pura, este tipo de porcelana es poco plástica y se trabaja peor, pero también hay porcelana que cuece a 1250°C, ésta tiene más mezcla de arcillas y se trabaja mejor, alrededor de esta temperatura están los barros de alta temperatura como el gres o el refractario, unos barros con más arcilla plástica, que se trabajan mucho mejor que la porcelana y que al cocerlo tiene una dureza alta parecida a la porcelana.

De menor temperatura de cocción es la loza, un barro blanco que se cuece por encima del barro rojo pero no llega a la del gres. De loza solían ser las vajillas, tazones y piezas utilitarias en muchas casas, todos hemos visto los tazones blancos de desayuno.

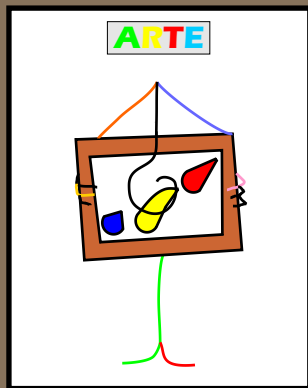
Pero el barro más abundante es el de baja temperatura, se cuece alrededor de 1000°C, es el más usado en la alfarería tradicional y lo llamamos barro rojo cuando tiene un alto porcentaje de hierro, que le da ese color, aunque esta práctica también puede ser blanco. Son conocidos los botijos de Agost en Alicante que también son de baja temperatura. En la Castilla y León el barro más tradicional es el barro rojo.



**SUSO MACHÓN**  
Ceramista y grabador



*Un pieza elaborada con barro rojo*



**SUSO MACHÓN**  
ceramista y  
grabador

Cuando queremos decorar un barro rojo usamos una capa de engobe, que es una arcilla blanca que ponemos sobre el barro para poder decorar la pieza, generando una capa de un milímetro sobre el barro rojo, generalmente el engobe se aplica con el barro en dureza de cuero, quiere decir que ya está duro pero todavía húmedo. Sobre el engobe se puede escribir o pintar lo que se quiera. Por supuesto a este

Como decoración pasa como en los engobes que se pueden modificar, bien con matizantes para que sean opacos, transparentes, satinados o brillantes, o también se pueden echar pigmentos colorantes para que las piezas sean de diferentes colores o acabados.



“Un día me levanté con la gran dicha de encontrarme en el taller con Suso Machón. Vi su maestría con el horno y un buen barro. Suso hace cosas maravillosas; son tan bonitas que a cada uno de nosotros nos ha robado un pedacito de corazón. Gracias Suso ”.

*“El Duende”*

se le puede añadir diferentes pigmentos colorantes para que sea de diferentes colores.

Luego tenemos el esmalte; es la capa cristalina que hace que la pieza sea impermeable y así se pueda utilizar para usos domésticos: vajillas, vasos, tazas. etc. Sin esmalte la pieza queda porosa, como en los tiestos y en los botijos, pero no se puede usar para vajilla. Uno de los esmaltes más usados en baja temperatura es el “color miel”, que le da un tono amarillento a la pieza.

Tanto los engobes como los esmaltes se pueden adaptar a la temperatura del barro, por lo que pueden ser de baja temperatura para el barro rojo o de alta temperatura para el gres o la porcelana.



# MÁS ALLÁ DE LA CURA

LA CIENCIA DEL CUIDADO ENFERMERO AL SERVICIO DE LA SOCIEDAD



CIENCIA



## GICE

GRUPO DE  
INVESTIGACIÓN  
EN CUIDADOS  
ENFERMEROS  
DE LA Uva

Muy interesante e instructiva resultó la charla que los integrantes de **GICE** impartieron durante la visita a nuestro taller, bajo el título: “*La importancia de la investigación en la salud*”.

El grupo, liderado por la directora del departamento de enfermería; Verónica Velasco, está integrado por ocho personas y forman un equipo multidisciplinar que trabaja en diversos campos: docencia, asistencia, gestión e investigación y están formados en enfermería y en otras ramas como biología, psicología, filología inglesa, antropología, etc.

Durante su exposición, destacaron la importancia de la investigación y nos informaron de los principales proyectos que llevan a cabo, entre ellos la investigación enfocada a ciertas enfermedades del sistema nervioso como el Alzheimer y la Corea de Huntington, la investigación dirigida a tratar a pacientes con células madre para regenerar la córnea, el proyecto que llevan a cabo en la Unidad de afrontamiento del dolor músculo- esquelético y del que han puesto en marcha en países como Argelia y Mozambique para formar a profesionales en la prevención de infecciones después del parto.

**C**uando pensamos en investigación científica, la imagen que nos viene a la mente suele ser la misma: laboratorios asépticos, microscopios de última generación, batas blancas inclinadas sobre tubos de ensayo. Sin embargo, existe una Ciencia que ocurre mucho más cerca de nosotros, en pasillos de hospital, en centros de salud de barrio, en la ambulancia. Una investigación que no busca aislar un patógeno ni sintetizar un fármaco, sino algo aparentemente más cotidiano y, al mismo tiempo, igual de vital: mejorar cómo cuidamos a las personas.

Ese es el territorio del Grupo de Investigación en Cuidados Enfermeros (GICE) de la Universidad de Valladolid. Un equipo interdisciplinar formado por

enfermeras, investigadores y docentes universitarios que lleva años demostrando que el Cuidado también es Ciencia, conocimiento e innovación.

## UN EQUIPO CON MUCHAS MIRADAS

La fortaleza del GICE reside, en parte, en la diversidad de sus integrantes. El grupo reúne perfiles que van desde la práctica asistencial directa hasta la investigación básica en laboratorio, pasando por la traducción científica o la oftalmología clínica. Esa variedad no es casual: los problemas de salud son complejos y rara vez admiten una sola perspectiva.

## CIENCIA



## EL GRUPO ESTÁ COMPUESTO POR:

<b>D. Carlos Durántez Fernández</b>	<b>Dña. M<sup>a</sup> Inmaculada Pérez Soto</b>
<b>Dña. Leonor Pérez Ruiz</b>	<b>Dña. Rosa M<sup>a</sup> Cárdaba García</b>
<b>Dña. Lucía Pérez Pérez</b>	<b>Dña. Verónica Velasco González</b>
<b>D. Jonathan Rojo Ruiz</b>	<b>D. Baldomero de Maya Sánchez</b>

*Juntos abordan líneas de investigación que van desde los cuidados a lo largo del ciclo vital hasta la neurociencia básica, pasando por la perspectiva de género, la innovación tecnológica o la humanización de la atención sanitaria.*

# GICE

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN CUIDADOS ENFERMEROS de la UVa**

## CUANDO LA EMERGENCIA NO PUEDE ESPERAR

Una de las líneas más reconocibles del grupo es la atención en urgencias y emergencias extrahospitalarias, liderada por Dña. Rosa M<sup>a</sup> Cárdaba García y D. Baldomero de Maya Sánchez. Hablamos de esos equipos que salen a la calle cuando el tiempo es crítico: las UVI móviles, los helicópteros medicalizados, las unidades de soporte vital que actúan en el domicilio, en la vía pública o en centros de atención primaria, antes de que el paciente llegue al hospital.

Su trabajo investiga cómo mejorar la respuesta en esos primeros minutos decisivos, en los que la precisión y la coordinación pueden marcar la diferencia entre la vida y una secuela permanente.

**E**stos equipos funcionan las 24 horas del día, los 365 días del año, coordinados a través del 112, y están formados por médicos, enfermeras y técnicos en emergencias que trabajan con una cohesión que solo se consigue con formación continua e investigación rigurosa.



# VER BIEN PARA CUIDAR MEJOR



CIENCIA



## GICE

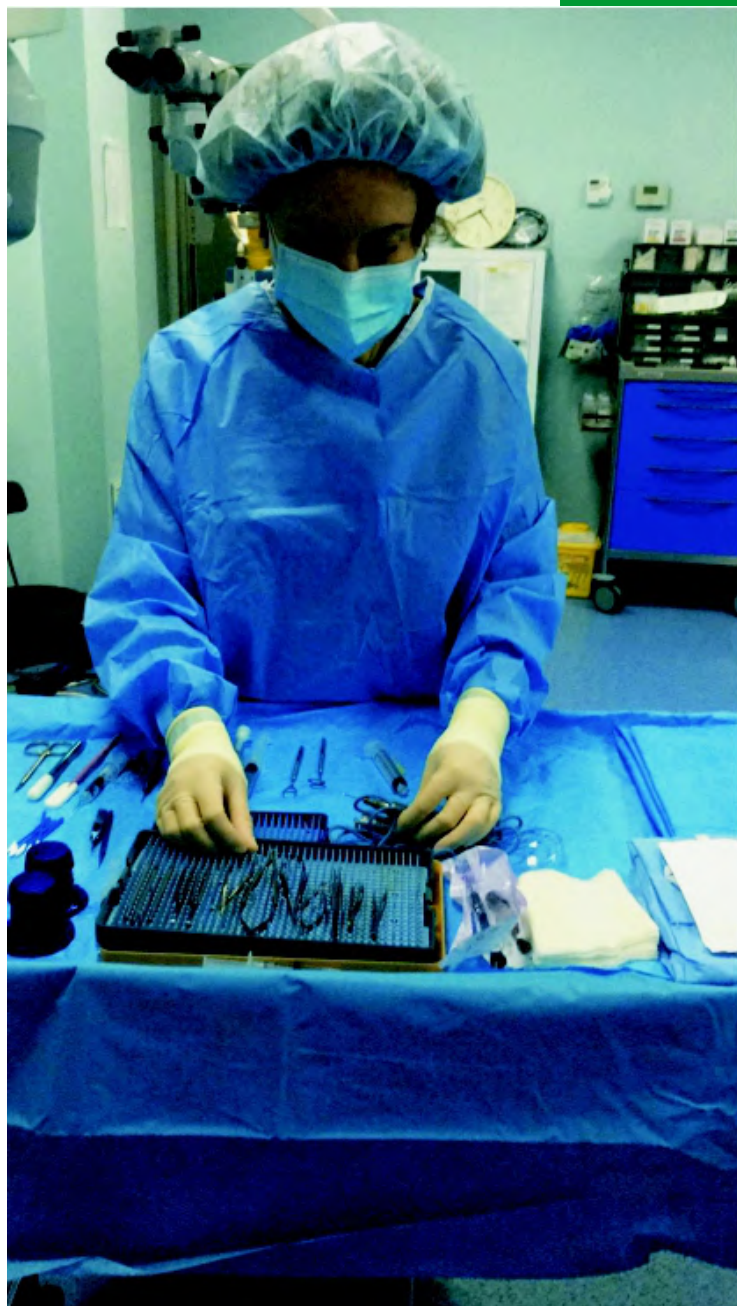
GRUPO DE  
INVESTIGACIÓN  
EN CUIDADOS  
ENFERMEROS  
de la UVa

**O**tro campo donde el GICE ha desarrollado una especialización destacada es la salud ocular, gracias a la colaboración de Dña. M<sup>a</sup> Inmaculada Pérez Soto con el Instituto Universitario de Oftalmobiología Aplicada (IOBA).

**S**u trabajo se alimenta de una retroalimentación constante: lo que aprende en el laboratorio mejora su práctica en consulta, y los retos que encuentra en consulta impulsan nuevas preguntas de investigación.

**P**ara explicar cómo funciona el ojo, los investigadores recurren a una comparación que todos podemos visualizar: el ojo actúa como una cámara fotográfica.

**E**l iris regula la cantidad de luz que entra, como el diafragma de una cámara. El cristalino enfoca la imagen, como una lente. La retina la capta, como el sensor. Y la córnea protege el conjunto.



CIENCIA



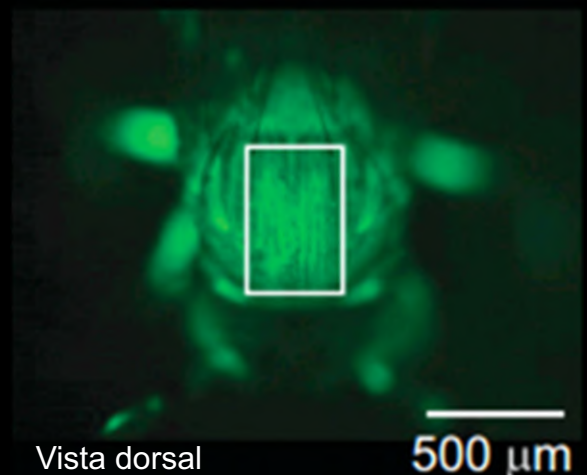
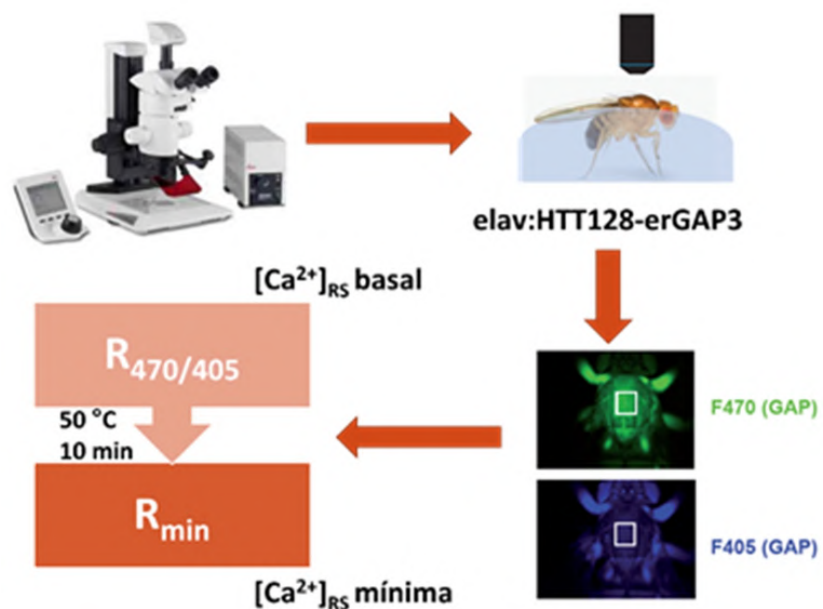
GICE

GRUPO DE  
INVESTIGACIÓN  
EN CUIDADOS  
ENFERMEROS  
de la UVa

# CIENCIA DE FRONTERA: EL MÚSCULO Y LA ENFERMEDAD DE HUNTINGTON

No toda la investigación del grupo se desarrolla en entornos clínicos. D. Jonathan Rojo Ruiz trabaja en el Instituto de Biomedicina y Genética Molecular de Valladolid, una Unidad de Excelencia vinculada tanto a la Universidad de Valladolid como al Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Su línea se centra en la enfermedad de Huntington, un trastorno neurológico hereditario que deteriora progresivamente el movimiento, la cognición y el estado emocional de quienes lo padecen.

Lo que hace especialmente valioso su trabajo es que no estudia únicamente el cerebro, sino el músculo. Durante mucho tiempo se asumió que los problemas musculares de estos pacientes, la debilidad y la atrofia progresiva, eran una consecuencia indirecta del daño neurológico. Rojo Ruiz investiga si en realidad existe un efecto directo de la proteína mutante sobre el tejido muscular, usando como modelo las moscas de la fruta para analizar los flujos de calcio en las células musculares.



¿Por qué importa esto? Porque entender el origen real de cada síntoma es el primer paso para encontrar tratamientos que alivien el sufrimiento de los pacientes. La investigación básica, aunque parezca alejada de la práctica asistencial, es la que abre las puertas a las terapias del futuro.

## TRADUCIR LA CIENCIA TAMBIÉN ES HACER CIENCIA

Un eslabón frecuentemente invisible en la cadena de la investigación es la traducción científica. Dña. Leonor Pérez Ruiz forma parte de un equipo especializado en garantizar que los resultados de la investigación lleguen con precisión a la comunidad científica internacional. Su trabajo incluye la traducción de artículos, patentes y documentos técnicos, la creación de glosarios especializados, la revisión del estilo científico y la adaptación cultural para publicaciones en revistas de alto impacto.

En un mundo donde la Ciencia se comunica mayoritariamente en inglés, contar con profesionales capaces de trasladar el conocimiento con exactitud y sin pérdida de matiz no es un lujo: es una condición necesaria para que el trabajo de investigadores como los del GICE tenga visibilidad y repercusión global.

## LA CIENCIA AL SERVICIO DEL DOLOR

Dña. Lucia Pérez trabaja e investiga las Unidades de Afrontamiento Activo del Dolor Crónico, estas representan un modelo asistencial innovador orientado a mejorar la funcionalidad y reducir la discapacidad asociada al dolor persistente. Estas unidades trabajan desde un enfoque no farmacológico, combinando educación en neurociencia del dolor, ejercicio terapéutico y estrategias de activación física y cognitiva. Su objetivo principal es que el paciente comprenda los mecanismos del dolor, modifique creencias erróneas, recupere la confianza en el movimiento y adopte un papel activo en su proceso de recuperación.

Estas unidades se consolidan como una alternativa eficaz, sostenible y alineada con las recomendaciones internacionales para el manejo del dolor crónico no oncológico persistente.



## ESTUDIAR LO QUE AÚN NO DUELE

El GICE también dirige su atención hacia problemas de salud que siguen abiertos. Han analizado la situación de las enfermeras gestoras de casos en España, evidenciando diferencias notables entre comunidades autónomas que dificultan la consolidación de este perfil profesional, clave en la atención a pacientes crónicos complejos.

Es a través del estudio Models Used by Nurse Case Managers in Different Autonomous Communities in Spain: A Scoping Review, publicado en la revista Healthcare en 2024, y liderado por Dña. Paula Villarreal-Granda junto a miembros del equipo como D. Carlos Durántez-Fernández, Dña. Rosa M. Cárdbaga-García y Dña. Lucía Pérez-Pérez, entre otros, donde han podido estudiar cómo las normas sociales de género influyen en la salud mental de las mujeres durante el climaterio, mostrando que la presión estética y los roles tradicionales pueden aumentar la vulnerabilidad psicológica en esta etapa, y como el COVID persistente, analizando cómo la fatiga intensa se relaciona con el estado de ánimo y otras manifestaciones clínicas en pacientes que siguen sintiendo los efectos del virus meses después de la infección inicial.

CIENCIA



GICE

GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN CUIDADOS ENFERMEROS de la UVa

## CIENCIA



## GICE

**GRUPO DE INVESTIGACIÓN EN CUIDADOS ENFERMEROS de la UVa**

*¡Fue un placer contar con vuestra visita!*

*Queremos agradecer el esfuerzo y predisposición que demostró todo el equipo para acudir a nuestro taller. La exposición resultó sumamente interesante y enriquecedora y puso de relieve la gran labor que lleva a cabo el equipo GICE.*

*¡ENHORABUENA!*

**Taller Prelaboral Pinoduro**

## ENSEÑAR DE OTRA MANERA

La innovación del GICE no se detiene en la investigación: también transforma la enseñanza. Su proyecto de "píldoras de conocimiento" consiste en vídeos breves y claros, disponibles en el canal UVa\_Online de YouTube, que explican técnicas esenciales de Enfermería como la canalización de vías venosas, el manejo de bombas de infusión o el sondaje nasogástrico. Algunos han superado los cientos de miles de visualizaciones, lo que demuestra que el conocimiento sanitario bien comunicado conecta con el público, dentro y fuera de la profesión.

El proyecto MPIPrevEdu a través del programa Erasmus+ donde el grupo participa en proyectos de cooperación internacional donde se realizan actividades de trabajo de campo, reuniones y formación.

En este momento el proyecto MPIPrevEdu está trabajando e investigando en la capacitación a instituciones de educación superior del Africa subsahariana, para formar a estudiantes de Enfermería en prácticas

sostenibles e innovadoras de control de infecciones maternas periparto. Este proyecto mediante equipos de trabajo mixtos, talleres y encuentros institucionales pretende prevenir hemorragias, contagio de enfermedades de madre a hijo e infecciones que pueden causar muertes, todo ello en aras del bienestar de la mujer y el niño tras el parto.

## CUIDAR CON HUMANIDAD

Toda esta actividad está consolidada por una convicción de fondo, articulada en el proyecto HumanizAS: la tecnología y la evidencia científica son herramientas poderosas, pero cuidar sigue siendo, ante todo, un acto humano. Escuchar, acompañar, estar presente en los momentos de mayor vulnerabilidad. Eso no se mide en publicaciones, pero se siente en cada persona atendida.

Para finalizar queremos resaltar que la investigación enfermera rara vez ocupa titulares. Pero está ahí, constante y rigurosa, construyendo cada día una sanidad más segura, más justa y más cercana a las personas.



*Parte del equipo del GICE en uno de los países africanos donde llevan a cabo uno de sus proyectos.*

# LA RESPIRACIÓN

¡Bienvenidos otra vez al rincón de la fisioterapia!

EL RINCÓN DE LA  
FISIOTERAPIA



Hoy nos metemos en un terreno que muchas veces pasa desapercibido... hasta que respirar deja de ser automático: la fisioterapia respiratoria. Porque damos por hecho que respirar "sale solo"... hasta que el cuerpo decide ponernos a prueba. Las enfermedades respiratorias son muy variadas, y no es lo mismo un resfriado mal llevado que una patología crónica. Aun así, en muchas de ellas la fisioterapia puede aportar bastante más de lo que la gente imagina.

## EMPEZAMOS POR LAS MÁS FRECUENTES

En procesos agudos como catarros o bronquitis, suele aparecer mucosidad, tos y sensación de fatiga. Aquí la fisioterapia ayuda a movilizar secreciones, mejorar la ventilación y facilitar la recuperación. Nada mágico, pero sí útil: respirar mejor, toser mejor y cansarse un poco menos.

Si subimos un nivel, encontramos patologías como el asma. En este caso, el problema no es solo la respiración en sí, sino cómo se gestiona. Muchas personas respiran de forma superficial, acelerada o descoordinada, lo que empeora la sensación de ahogo. Aquí trabajamos el control respiratorio, la relajación y la conciencia corporal. Traducido: aprender a respirar sin pelearte con el aire.

En enfermedades como la EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), la cosa ya es más seria. Hay limitación del flujo de aire, fatiga y pérdida progresiva de capacidad funcional. La fisioterapia no "cura", pero sí mejora la calidad de vida: entrenamiento respiratorio, ejercicio adaptado y técnicas para ahorrar energía en el día a día. Porque a veces no se trata de hacer más,

También es clave en patologías con acumulación de secreciones, como la fibrosis quística o algunas bronquiectasias. Aquí el objetivo es claro: sacar lo que sobra. Se utilizan técnicas de drenaje, control de la tos y ejercicios específicos para evitar infecciones y mantener la función pulmonar el mayor tiempo posible.

Y no nos olvidamos del postoperatorio, especialmente tras cirugías torácicas o abdominales. El dolor hace que se respire peor, más superficial, y eso puede traer complicaciones. La fisioterapia ayuda a reexpandir el pulmón, prevenir infecciones y recuperar la movilidad normal.

Sí, aunque cueste, hay que volver a respirar "en serio".

Por último, mención especial a situaciones como el COVID persistente o la fatiga respiratoria tras infecciones importantes. Aquí el cuerpo queda "desentrenado", y respirar cansa más de lo que debería. Se trabaja de forma progresiva, combinando ejercicio, control respiratorio y mucha paciencia.

Es importante entender que no todo es hacer ejercicios raros tumbado boca arriba. Muchas veces, pequeños cambios en cómo respiras, te mueves o gestionas el esfuerzo marcan la diferencia.

Y, como siempre, el reposo absoluto rara vez es la solución. El cuerpo necesita moverse, adaptarse y volver a confiar en sí mismo.

Si notas que te falta el aire más de lo normal, te cansas con facilidad o arrastras problemas respiratorios, quizá no sea solo "falta de forma". A veces, aprender a respirar bien es el primer paso para empezar a encontrarte mejor.

Nos vemos en el próximo número. Y recuerda: respirar es automático... hacerlo bien ya es otra historia.

## IVÁN LÓPEZ FISIOTERAPEUTA

*"Desde el origen de los tiempos, el hombre y sus semejantes padecen y sufren diversos males en el área físico y mental."*

*"LO PRIMERO ES NO HACER DAÑO"*

*"Esta cita del primer médico, Hipócrates, bien puede valer para reconocer la gran labor de Iván, nuestro fisioterapeuta"*

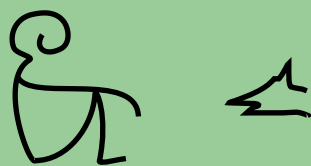
**Carmelo P.**

*"Un profesional que trata muy bien los problemas físicos que padecemos."*

*"Se esmera en aliviarnos los dolores musculares. Con la edad, ya se sabe, se sufren más molestias en las articulaciones y músculos. Iván es muy competente y tiene energía positiva en sus manos. Yo he notado mucho alivio con el calor de sus manos masajeando y no hace daño, dan calor, relajan y alivia mucho".*

**Úrsula R.**

MIS VECINOS  
LOS ANIMALES



Jesús M<sup>a</sup> Mañoso  
Naturalista y fotógrafo

Fotografías  
Jesús M<sup>a</sup> Mañoso

Dibujos de insectos  
Daniel C.

# FAUNA VERTEBRADA

## EN TUDELA DE DUERO Y SU ENTORNO

# AVES INSECTÍVORAS

## 1<sup>a</sup> PARTE

Entre los años 1958 y 1962 en China se llevó a cabo una de las medidas agroambientales más irracionales y fuera de toda lógica. Bajo el gobierno de Mao Zedong se realizó, dentro del marco conocido como la "Revolución cultural y el gran salto adelante", una campaña destinada a la erradicación de las cuatro plagas: mosquitos, moscas, ratas y gorriones.

Estos últimos fueron objeto de una persecución sistemática, que llevó a esta especie y otras de aves que se vieron afectadas por estas medidas, a su práctica extinción en el país asiático.

Se estima según algunos investigadores la desorbitante cifra próxima a los dos mil millones de aves eliminadas, valiéndose de todo método posible e imaginable, redes, venenos, destrucción de nidos, armas....todo valía con tal de acabar con ellas.

Los argumentos y fines de esta campaña eran mejorar la producción agrícola a gran escala, eliminando a todas las aves granívoras a las que se les atribuía buena parte de la culpa de que no despegase la economía agrícola del país.

Lo que sucedió a continuación, junto a otros factores como la sequía que hubo en esa región del planeta en 1960, trajo nefastas consecuencias.

Una hambruna que provocó según datos oficiales entre 15 y 55 millones de muertos. ¿Las causas?; aparte de la sequía ya mencionada, las plagas de insectos, (especialmente langostas) que al carecer de sus principales depredadores medraron sin control, y asolaron vastas extensiones arrasando con toda la cubierta vegetal y provocando la ruina tanto en pérdidas humanas como económicas, dejando al país en una grave crisis de la que tardó en recuperarse.

## AVES INSECTÍVORAS

El término **insectívoro**, como cabe imaginar, hace referencia a los seres vivos que se alimentan en mayor o menor medida de insectos u otros invertebrados como arácnidos, gusanos, etc.

Si bien algunas especies, en este caso nos vamos a referir a las aves, tienen una dieta más especializada en el consumo de otras fuentes de alimento como frutos y semillas, de ahí términos como frugívoro (que se alimenta de frutos) y granívoro (granos y semillas, sobre todo de gramíneas como cebada, trigo, etc.).

**ABAJO ALGUNOS PICOS DE AVES GRANÍVORAS**

Todas ellas con picos diseñados para la recolección de semillas.

En cualquier caso, todas ellas alimentan a sus crías con insectos.

**ABAJO ALGUNOS PICOS DE AVES INSECTÍVORAS**

Ejemplares diseñados para la captura de insectos y pequeños invertebrados.



**JILGUERO**



**LAVANDERA BOYERA**



**TRIGUERO**



**COLLALBA GRIS**



**GORRIÓN MOLINERO**

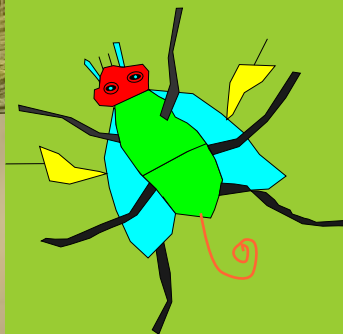


**PETIRROJO**

**MIS VECINOS  
LOS ANIMALES**

**Jesús M<sup>a</sup> Mañoso**  
*Naturalista y fotógrafo*

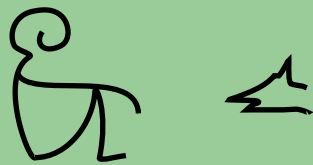
*Fotografías  
Jesús M<sup>a</sup> Mañoso*



**“ En España, el pájaro al que tradicionalmente se le atribuye el anuncio de lluvia con su canto es el CUCO COMÚN, llamado popularmente “pájaro de la lluvia”. Yo lo he comprobado en mi trabajo como resinero durante varios años y es totalmente cierto”.**

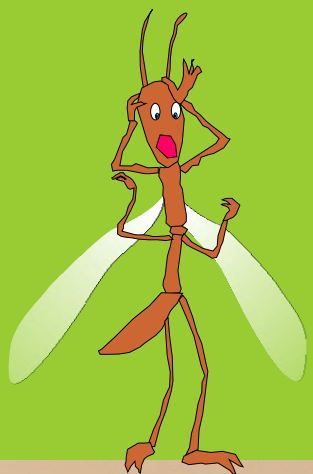
*Juan Carlos*

## MIS VECINOS LOS ANIMALES



**Jesús M<sup>a</sup> Mañoso**  
Naturalista y fotógrafo

Fotografías  
Jesús M<sup>a</sup> Mañoso



# GRANÍVORAS INSECTÍVOROS

Por otra parte si nos fijamos en los picos de otras especies como gorriones, jilgueros, trigueros, etc., vemos claras diferencias en tamaño, forma o grosor de estos picos, en comparación con las denominadas insectívoras.

Estas aves están diseñadas para obtener un alimento en forma de granos y semillas principalmente. Algunas especies como el picogordo tienen un pico macizo y muy fuerte con el que son capaces de partir hasta el hueso de una cereza sin esfuerzo.

Otras, como el jilguero, tienen un pico especialmente preparado para extraer las bien protegidas y encerradas semillas de las cardenchas, los típicos cardos que vemos en los caminos. Gorriones, escribanos, pinzones, etc consumen semillas de diversas especies de gramíneas y otras herbáceas.

Si observamos con cierto detenimiento el pico de algunas de las especies más comunes de paseriformes (los comúnmente llamados pájaros) vemos que los picos de estas especies tienen formas dispares que indican en la mayor parte de los casos qué tipo de alimentación tiene el dueño del pico.

Aves como el petirrojo, la collalba, tarabilla, lavandera etc., por poner un ejemplo, tienen picos finos diseñados para extraer larvas y gusanos en rincones de difícil acceso, o capturar pequeños insectos como moscas y mosquitos, en definitiva, aquí observamos un claro ejemplo de aves con un diseño de pico destinado a explotar este tipo de recurso alimenticio.



Tarabilla nortea

Estas afirmaciones, en referencia al tipo de pico que poseen las aves y el alimento que consumen, aunque no carentes de veracidad, no son del todo ciertas. Hay un factor esencial en el que la inmensa mayoría de pequeños pájaros coinciden siempre, y es en la alimentación que dispensan a su prole.

Todos los polluelos de estas aves tanto insectívoras, omnívoras, granívoras o frugívoras, coinciden en algo. Nada más nacer entran en una contrarreloj frenética en la que tienen que alimentarse a toda prisa, la voracidad de los pequeños parece no tener fin, tienen que desarrollarse en tiempo récord, crecer lo suficiente, echar toda la pluma y coger fuerzas para el vuelo e independizarse.

Alimentos como semillas, granos, frutos, etc., pueden ser una importante fuente de carbohidratos, fibra, vitaminas y otros elementos nutritivos, pero lo que las crías de las aves precisan es otra cosa; **Proteínas** y en gran cantidad, para que puedan desarrollarse.

¿Y qué alimento rico en proteínas y muy energético es especialmente abundante durante las estaciones de la primavera y verano que es cuando crían la inmensa mayoría de especies de aves?: los insectos y sus larvas, incluyendo aquí a otros invertebrados como hemos citado al comienzo; arañas, miriápodos, gusanos, etc.

Como demostramos con algunas imágenes tomadas en campo, podremos observar cómo especies que podríamos incluir dentro de la tipología de granívoras, atiborran sus picos con diversas especies de insectos e invertebrados. Estos no los consumen ellos directamente ya que son transportados hasta el nido. Estas cebas, que es como se llaman los aportes de alimento a los polluelos por parte de los padres, son consumidas con una voracidad y frecuencia que supera los límites de la glotonería, los padres casi no tienen un respiro para

alimentarse ellos a lo largo de las jornadas, y pasan la mayor parte del tiempo capturando toda suerte de insectos para cubrir la incesante demanda de sus polluelos.

**A** continuación vamos a describir brevemente dos de estas especies; una principalmente granívora, aspecto que anotaremos en su descripción y otra especie de marcado carácter insectívoro, pero ambas con imágenes que muestran su lado más depredador capturando insectos o sus larvas.

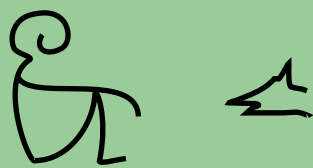
**Todas estas especies que comentamos son habituales y podemos observarlas con relativa facilidad en nuestros paseos por Tudela de Duero y sus alrededores.**

*Triguero cantando*



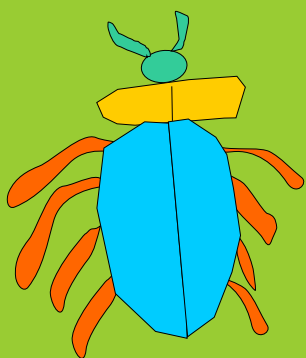
*Detalle del pico*



MIS VECINOS  
LOS ANIMALES

**Jesús M<sup>a</sup> Mañoso**  
Naturalista y fotógrafo

Fotografías  
Jesús M<sup>a</sup> Mañoso



## TRIGUERO

*emberiza calandra*



Ave passeriforme algo mayor que un gorrión, pertenece a la familia de los comúnmente llamados escribanos, aves principalmente granívoras que poseen picos robustos especialmente diseñados para extraer y partir semillas de diferentes plantas, especialmente gramíneas, de ahí su nombre, ya que se encuentra muy presente cercano a los campos de cereal.

De coloración pardo grisácea, es uno de los pájaros mas comunes y habituales de zonas abiertas, posee un canto estridente y muy sonoro que se empieza a escuchar ya en las últimas semanas del invierno. Está presente durante todo el año aunque la mejor época para observar a este pájaro es durante los meses de finales de invierno hasta comienzos de verano, época en la que podemos verlos y oírlos posados en sus perchas habituales en la vegetación arbustiva, emitiendo sus sonoro canto.

Como venimos diciendo de todas estas especies, durante la primavera y verano están en época de cría y alimentan a sus polluelos con toda suerte de insectos que capturan tanto en vuelo como posados.

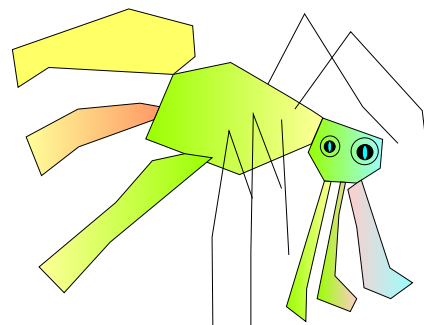
TARABILLA  
COMÚN

*Saxicola rubicola*

Pequeña ave passeriforme perteneciente a la familia de los muscicápidos, (Muscicapidae) que etimológicamente significa "que atrapa moscas". Con esta definición no cuesta mucho imaginar de qué se alimenta esta llamativa y bonita ave, muy presente en zonas de matorral y campos abiertos.

Presenta un marcado dimorfismo sexual entre machos y hembras siendo los primeros de vistosos patrones de color donde predominan tonos blancos y negros con partes rojizas en la zona ventral. Estos tonos son especialmente llamativos en la época nupcial, durante la primavera.

Es muy fácil de observar ya que suele tener un comportamiento bastante confiado, está presente durante todo el año y es muy habitual verla en los caminos, siempre está a la búsqueda de pequeños insectos y sus larvas, que busca sobretodo entre la vegetación que se encuentra en los bordes y linderos.



La tarabilla común tiene un pariente muy cercano, la tarabilla norteña (*Saxicola rubetra*) que se puede observar con bastante facilidad durante los pasos migratorios, especialmente en el paso postnupcial desde finales de agosto y hasta bien entrado el otoño.

*Hembra de Tarabilla común.*



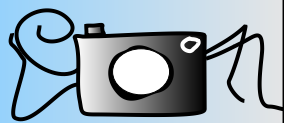
*Tarabilla común macho*

Esta pequeña ave que recorre grandes distancias desde el África subsahariana hasta el norte de Europa principalmente, aprovecha el paso de otoño por la península para atiborrarse de insectos, que le aportan los nutrientes necesarios para poder realizar un viaje migratorio de varios miles de kilómetros en su periplo hacia sus cuarteles de invernada en África.



CONTINUARÁ...

FOTOGRAFÍA



# LA MIRADA PERDIDA

FOTOGRAFÍAS  
TALLER  
PRELABORAL  
TIERRA DE CAMPOS  
(Medina de Rioseco)



## ÁRBOLES DESNUDOS



## AGUA SOBRE EL EMPEDRADO



## LUCES SOBRE LOS SOPORTALES

# PRIMAVERA CON UNA ESQUINA ROTA

## ACTO 1 ESCENA 9ª

Exterior jardín de hospital de reposo. Sentados en sendos bancos del exterior del centro, internos del pabellón 3, hablan entre sí. Como todos los días están conversando al comienzo del día. Visten pijamas de verano y zapatillas de “estar por casa”. Detrás está el edificio, un hermoso palacio, antigua casa de un “indiano” muestra una fachada deteriorada. El interior no nos es mostrado. El telón se abre con el escenario a oscuras. Se oyen distintas voces. Los internos han desayunado unas latas de conserva marca “Garum” con el cacao. (mezcla extraña de alimentos)

**Valentín:** *Sic imperat patruus meus (alzando la voz con pasión)*

**Todos:** *Vita Agricolaе multum me delectat. (a gritos musicales)*

**Alicia:** *Nonnullis tamen in locis difficilis est et obscura (con voz susurrante)*

**Luis Miguel:** *Primus mensis feriarum elapsus est. (con pocas ganas)*

**Isabel:** *Tum princeps propter admirationem tantae audaciae veniam libertatemque Caractaco ipsi et uxori fratibusque eius dedit. (con emoción)*

**Venancio:** *Auscultate inquit, Icenii et Cassi; auscultate Coritani (con voz de mando)*

**Alberto:** *Et Druidae alia portenta nuntiant. Terrae adhuc ignotae (cantando)*

**Carmen:** *Sed urbem ex clade servare non poterat. Hic fui finis (en un susurro)*

**Todos:** *Hic fui finis. Hic fui finis. Hic fui finis.*

**Autor:** *Nosce te ipsum (tirándose de las barbas, de los pelos. Desesperado)*

**Director:** *Ale iacta est.*

Fundido en negro o cae el telón según nos venga la iluminación y el telón.

(Continuará)



Taller Prelaboral  
Tierra de Campos  
Medina de Rioseco.

TEATRO

MI PERRO Y YO



**Héctor Sierra**  
(Educador y  
Adiestrador canino)

# DETECTORES Y DE BÚSQUEDA

## SENSIBLE NO, LO SIGUIENTE...

Es por todos conocido el prodigioso sentido del olfato canino, pero poca gente se hace una idea real de hasta dónde puede llegar la sensibilidad olfativa de nuestros amigos peludos. Para hacernos una idea podemos pensar que mientras el ser humano cuenta con entre 5 y 6 millones de receptores olfativos, el perro, dependiendo de su raza, cuenta con entre 150 y 300 millones. No solo eso, en el cerebro humano, las partes dedicadas directa o indirectamente a la visión, ocupan casi el 40% del volumen total, mientras que en el perro ese porcentaje está dedicado al olfato.

Una idea aproximada de la sensibilidad olfativa de un perro nos la da el hecho de que se mide en PPM (partes por millón), eso es como decir que un humano detecta una cucharada de azúcar en un café, mientras que el perro podría encontrar esa misma cucharada en dos piscinas olímpicas.

Su sensibilidad olfativa es entre 10.000 y 100.000 veces superior a la nuestra, de hecho la física detrás de las narinas (los agujeros en la trufa de un perro) es fascinante, la forma ha evolucionado para crear dos remolinos de aire simétricos cada vez que un perro rastrea, de tal manera que esas inspiraciones y expiraciones cortas que oímos cuando el animal está oliendo mueven y renuevan las partículas posadas en el suelo para que lleguen a su pituitaria amarilla, por si esto fuera poco, el perro cuenta con el órgano de Jacobson, también conocido como vomeronasal, cuya entrada se encuentra en el paladar.



imagen generada por IA

Este órgano le permite percibir feromonas y metabolitos hormonales de otros seres vivos.

Está constatado, por ejemplo, que muchas veces los perros son los primeros en la casa en saber cuando una mujer está embarazada a través de los sutiles cambios hormonales que suceden en el cuerpo de la mujer al principio de la gestación, a veces entre la segunda y cuarta semana.



**Seiko, con sus  
gafas de búsqueda**



**Seiko, nuestro protagonista.**

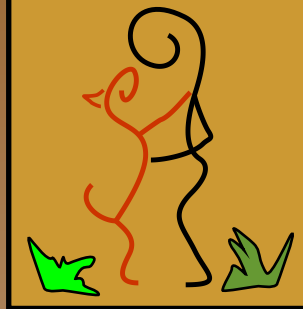
## NO ME GRITES QUE TE HUELO

Los perros perciben el mundo de una manera totalmente distinta a la nuestra, ya que la mencionada sensibilidad les aporta una cantidad de información sobre su entorno que a nosotros nos resulta completamente inimaginable. En anteriores artículos para esta misma revista, ya mencioné que dejar a nuestro perro olfatear durante sus paseos es completamente IMPRESCINDIBLE, ya que no hacerlo sería como sacarnos a nosotros a pasear con los ojos vendados. Cuando evalué un perro con problemas de conducta, una de las cosas que siempre observo es si ese perro usa el olfato de manera normal, si no lo hace es síntoma de que el problema es grave, el olfateo está grabado a fuego en el ADN de nuestros perros y es su forma principal de sentir el entorno, cuando un perro olfatea una esquina donde han orinado otros perros se está “conectando a redes sociales”, si no les dejamos oler, su mundo estimular se reduce drásticamente y podemos provocar problemas a medio y largo plazo, quizá a nosotros nos pueda parecer repugnante que un perro huela orina o heces de otros animales, pero tengamos en cuenta que la información que nuestro perro es capaz de obtener por ese medio es abrumadora: especie, sexo, estado de salud, edad, tiempo transcurrido desde el marcaje, dieta del animal..., cuando huelen, ellos consiguen un “retrato químico” del ser vivo que ha dejado esa marca.

# NUNCA

**debemos inhibir una conducta instintiva tan importante salvo quizá en el caso de que suponga un peligro para el bienestar de nuestro perro. Aquí quiero hacer un pequeño pero importante apunte ético: el olfato del perro es una herramienta de precisión; los olores químicos, excesivamente fuertes, irritantes o corrosivos SON UN PELIGRO PARA SU DELICADA NARIZ, igual que a ti no se te ocurre ponerte un laser en un ojo (si se te ha ocurrido alguna vez, no tengas perro), evita que tu perro esté expuesto a sustancias que puedan dañar su pituitaria,** esto también incluye los ambientadores químicos que tanto nos gusta usar, si tienes perro es mejor que los sustituyas por flores, ambientadores naturales o por algún aceite esencial de plantas, te recomiendo especialmente el de lavanda, huele muy bien, le gusta a todos los perros con los que lo he probado y además les tranquiliza.

## MI PERRO Y YO



**Héctor Sierra**  
(Educador y  
Adiestrador canino)



Aunque no siempre es necesario llevarlo completo, el perro tiene su propio equipamiento para las búsquedas, este consiste en:

- Arnés y collar
- Gafas de protección
- Mini botiquín
- Dispositivo de rastreo GPS
- Luces de señalización
- Cuenco plegable
- Agua y pienso de emergencia

## MI PERRO Y YO



**Héctor Sierra**

(Educador y  
Adiestrador canino)

## HERMANO LOBO

Ambos sentidos, vista y olfato, tienen sus limitaciones, lo que en comunicación se conoce como interferencias, por ejemplo, si nosotros queremos ver algo, no podemos percibirlo si está detrás de un obstáculo o si no hay luz suficiente, en el olfato esto sucede dependiendo de la dirección del viento; con el viento en contra los olores no viajarán hacia el hocico del perro, por eso cuando el lobo comenzó a acercarse a los asentamientos humanos, se produjo una conexión importante, ya que ambas especies, en principio competidoras por la caza, complementaron sus carencias al empezar a colaborar entre sí, de ésta y otras muchas ventajas nació una relación única del ser humano con otra especie, ya que con ningún otro animal hemos formado un vínculo tan especial y profundo.

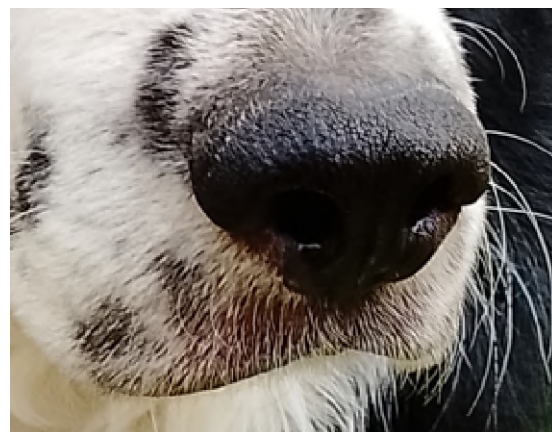
Los perros y los lobos usan su sentido del olfato para muchas cosas: encontrar agua y comida, pareja, orientarse, predecir el tiempo, detectar amenazas, encontrar a otros miembros de su manada, detectar sustancias medicinales en las plantas que tienen cerca, etc. Está documentado, por ejemplo, que muchos lobos buscan plantas específicas para tratarse algunas dolencias. No es casual, su fino olfato es capaz de distinguir sustancias presentes en esas plantas que les alivian o les curan y su instinto les lleva a buscar esa planta para esa dolencia.

Hay antropólogos que afirman con rotundidad que el ser humano no hubiera llegado a conseguir el grado de civilización que poseemos hoy en día si no hubiera sido por la relación simbiótica que tenemos con el perro, ya que al cuidar y vigilar nuestros asentamientos, ayudarnos con la caza y otras tareas, el ser humano pudo enfocar su energía en otras cosas y ganar ventajas en un entorno hostil.

Hasta el día de hoy, el olfato canino nos viene ayudando y proporcionando herramientas para seguir mejorando nuestra seguridad y bienestar.

## ESPECIALIDADES MUY ESPECIALES

Con el tiempo, la colaboración entre el hombre y el perro se fue especializando hasta el punto de llegar a modificar la genética de ciertas razas para potenciar al máximo su sentido del olfato, de ahí nacieron los perros de tipo sabueso, casi todo el mundo ha oído hablar de los perros detectores de narcóticos o de explosivos, pero eso es solo una pequeña fracción de los múltiples servicios que el poderoso olfato del perro nos puede prestar. Algunos ejemplos de los trabajos que los perros realizan para nosotros son: perros de búsqueda de desaparecidos en grandes áreas, en estructuras colapsadas (derrumbes), en avalanchas (barro o nieve), de búsqueda de cadáveres (humanos o animales), de venenos, de dinero, de plagas (roedores, chinches, carcoma, avispa asiática, etc), de especies protegidas, detectores de cáncer, de alerta médica (diabetes, hiperglucemia, epilepsia, etc. ), de trufas (y de otros hongos), detectores de celo en ganadería, de fugas de gas, de acelerantes del fuego, de productos piratas, de intrusos, de minas, de comida, y un largo, muy, muy largo etcétera, se puede decir que **si huele algo, se puede adiestrar a un perro para que lo detecte.**



La manera de enseñarles a buscar algo es sencilla en su planteamiento básico: el perro debe asociar que al encontrar el olor, él recibe algo bueno. Os propongo un juego que a ellos les resulta muy divertido: sin que el perro lo vea, esconded algo del agrado del perro (su juguete favorito, algunas golosinas, etc.) las primeras veces tienen que ser fáciles para que el perro se motive y comprenda la dinámica del juego, una vez escondido "el tesoro", dejamos al perro entrar en la zona del juego, nada más entrar le decimos al perro un par de veces "busca busca" mientras hacemos como que olfateamos, por instinto, el perro empezará a olisquear hasta que encuentre lo que le hemos ocultado, cuando lo encuentre, nos ponemos muy contentos y le felicitamos, premiándole con juego o con golosinas, al cabo de pocas repeticiones, nuestro perro ha comprendido la orden "busca" y al oírlo se pondrá a olfatear para encontrar su recompensa, también hay juguetes especialmente diseñados para el olfato: la alfombra olfativa, juguetes de inteligencia, etc, siempre que estemos en un entorno seguro, podemos jugar al escondite con nuestros perros, es algo que les encanta y siempre "la quedan" ellos, son juegos que trabajan a favor del instinto de búsqueda del perro y que ayudan en gran medida a combatir el estrés y el aburrimiento, evitando conductas no deseadas.

## ¿DONDE ESTÁS? QUE NO TE HUELO...

En este apartado os quiero hablar sobre los perros de búsqueda en grandes áreas, una especialidad fascinante, aunque difícil y bastante sacrificada, en ésta disciplina podemos distinguir dos tipos de perros: generalistas y de rastro. El **perro generalista** principalmente trabaja al venteo (hocico elevado analizando los olores que lleva el aire), y se suele usar para descartar áreas, ya que es un perro que busca cualquier tipo de olor

humano, evidentemente si no hay ningún humano en la zona de búsqueda, no puede estar el desaparecido, evitan que los perros de rastro se agoten inútilmente revisando zonas vacías.

Luego está el **perro de rastro**, cuyo trabajo se conoce como búsqueda con olor de referencia, este perro va a buscar el olor que le muestre el guía canino y está especializado para discriminar otros rastros y centrarse en olor del desaparecido, para que nos entendamos es la típica imagen de las películas en la que se da a oler a un perro una prenda de ropa de un preso fugado y el perro sale en su persecución. Este es el trabajo para el que tengo preparado a mi perro **Seiko** (búsqueda con olor de referencia, no perseguir presos fugados), de tal manera que cuando nos llaman, salimos a trabajar buscando lo que nos pidan, principalmente nos dedicamos a buscar perros perdidos, aunque también hemos participado en algunas búsquedas de personas desaparecidas.



# SEIKO SUPER HÉROE CANINO

**S**eiko es un Border collie macho de tres años, su nombre en japonés significa "preciso, exquisito, minucioso o éxito" (dependiendo del kanji utilizado) y la verdad es que el nombre le queda como anillo al dedo. Fue adoptado en la perrera municipal de Valladolid, está adiestrado en búsqueda a la muestra o búsqueda con olor de referencia (es lo mismo), tanto de seres vivos como de sustancias. Es un perro altamente equilibrado, sociable y con bastante experiencia, ya que ha participado en numerosas búsquedas, sobre todo de perros perdidos pero también de personas y objetos. Tiene una rutina de partida que es un ritual que predispone al perro al trabajo de rastreo, en muchas de las búsquedas ha encontrado el objetivo o ha proporcionado información valiosa para el caso. Disfruta enormemente trabajando y yo guiándole.

¿Qué voy a decir de mi compañero?. Es un crack.



**Héctor Sierra**  
(Educador y  
Adiestrador canino)



## MI PERRO Y YO



**Héctor Sierra**

(Educador y  
Adiestrador canino)

## SI QUIERES SABER MÁS

sobre el trabajo que hacen los perros especializados en tareas de olfato, puedes visitar la página web especializada sobre el tema: [www.perrosdebusqueda.com](http://www.perrosdebusqueda.com) y/o seguir a Isabel en su canal de twitch: [IsaylosDogs](https://www.twitch.tv/IsaylosDogs), aprenderás mucho sobre perros y sobre olfato.

La búsqueda en grandes áreas es una tarea muy difícil y sacrificada, ya que influyen muchas variables: climatología, frescura del rastro, terreno, y un millón de cosas más. Para este tipo de trabajos se necesitan perros con alta tenacidad ya que suelen ser jornadas largas, y dependiendo del entorno, físicamente exigentes, aún así si sabemos leer bien a nuestro perro, de vez en cuando tenemos la gran alegría de encontrar lo que estábamos buscando. Os quiero contar uno de esos casos de éxito; la búsqueda de Barbie, una galguita que había sido adoptada por una pareja de fuera de Castilla y León, vinieron a buscarla y se alojaron en una casa rural de Fuensaldaña. Por la mañana dejaron salir a Barbie al jardín para que “fuese al WC.”, pero ella tenía otra idea; hizo un túnel por debajo de la valla y se escapó (ahora que lo pienso, sí que hemos perseguido a una “fugada”). Los adoptantes y la protectora estaban muy preocupados, así que me contactaron para rastrearla con **Seiko**. Fue un trabajo bastante arduo, ya que esa zona tiene muchos desniveles y seguir el ritmo de mi compañero canino es tela marinera.

Le di a oler la muestra y cogimos rastro rápidamente ya que teníamos muy claro el comienzo (el túnel de fuga), todo iba de maravilla, ya que **Seiko** rastreaba con mucha seguridad y yo confirmaba que estábamos por el buen camino al ver algunas huellas que cuadraban con el tamaño de Barbie, pero al llegar a cierto punto, **Seiko** perdió el rastro de golpe, parecía que la galguita se había esfumado de repente, llegamos a pensar que alguien podría haberla recogido en un coche, pero dado que la perra era muy tímida y desconfiada con extraños, parecía una posibilidad muy

remota. Rodeamos la zona, hicimos todo lo posible, pero fue inútil; el rastro se había perdido. Durante horas buscamos en vano, tanto el equipo de rastreo como un montón de gente que se unió a la búsqueda, pero Barbie no aparecía, poco a poco la gente se fue marchando, nosotros seguimos, cayó la noche y continuamos rastreando a la luz de las linternas, a última hora tanto **Seiko** como yo estábamos agotados, así que subí a **Seiko** al coche y seguí buscando con linternas pero motorizado, esperaba que la luz reflejada en los ojos de Barbie me indicara donde estaba. Mientras tanto **Seiko** cayó profundamente dormido, a eso de las 23:30 decidí dejarlo por ese día, llamé a las últimas voluntarias que seguían con la búsqueda y me reuní con ellas al lado de la casa desde donde se había escapado Barbie, mientras **Seiko** dormía en la parte trasera de mi coche con las ventanas abiertas. En determinado momento **Seiko** se puso a ladrar con gran ansiedad, cosa que me extrañó, encendí una linterna, barrí con el haz de luz la zona hacia la que ladraba **Seiko** y... ¡alli estaba Barbie!, de pie, a unos 60-70 metros del coche. **Seiko** se había despertado al captar su olor, las voluntarias no habían en sí de alegría, ni que decir tiene que **Seiko** recibió todas las felicitaciones posibles y una cantidad enorme de golosinas que disfrutó mercedamente, posteriormente me di cuenta de lo que había pasado para que **Seiko** perdiera el rastro: al sentirse perdida, Barbie había dado la vuelta y había regresado por el mismo camino, de tal manera que el rastro olfativo terminaba de golpe donde ella se había vuelto. A pesar de ese inconveniente, la historia tuvo un final feliz.

## DEDICADO A MIS MAESTROS:

Quiero dedicar este artículo a Jesús Navarro, a Isabel Herrán, a Carlos Prieto y a Okami y Seiko. Muchas gracias por todo lo que me habéis enseñado, también a todos los perros de trabajo que han servido al ser humano, algunos incluso a costa de sus propias vidas.

# EL ARTE UN PASATIEMPO

## LEONARDO DA VINCI

El sfumado (del italiano sfumato) es una técnica pictórica que se obtiene por aumentar varias capas de pintura extremadamente delicadas, proporcionando a la composición unos contornos imprecisos, así como un aspecto de antigüedad y lejanía.

Se utilizaba en los cuadros del Renacimiento para dar una impresión de profundidad. La invención de esta técnica, así como su nombre, sfumato, se deben a Leonardo da Vinci, que la describía como "sin líneas o bordes, en forma de humo o más allá del plano de enfoque"



*Leonardo ilustra la técnica del sfumato en el óleo, particularmente en el sombreado alrededor de los ojos.*

Encuentra las 10 diferencias entre estas dos pinturas.  
ORIGINAL A LA IZQUIERDA. La solución en el próximo número.



**LA GIOCONDA O  
MONNA LISA,  
1503 - 1515.**

**Pintura al óleo  
sobre madera de  
álamo.**

**El estilo es del  
renacimiento  
italiano y mide**

**79 por 53 cm.**

**Se encuentra en  
el Museo del  
Louvre de París.**

# NI MUY LENTO

## ENTENDER LA TAQUILALIA Y LA BRADILALIA EN SALUD MENTAL

Hablar tiene un ritmo. No solemos pensar en ello, pero cada persona encuentra de forma natural una velocidad que le permite expresarse y ser comprendida. Sin embargo, en diversos ámbitos, entre ellos la salud mental, este equilibrio puede alterarse.

Algunas personas hablan tan rápido que cuesta seguirlas; otras lo hacen tan despacio que la conversación se vuelve difícil de mantener. Estas situaciones tienen nombre: **taquilalia** y **bradilalia**.

**A continuación, os explicaré en qué consisten cada una de ellas:**

## ¿QUÉ ES LA TAQUILALIA?

La taquilalia se caracteriza por un **ritmo de habla excesivamente rápido**. La persona puede encadenar palabras sin apenas pausas, omitir sonidos o ideas, y dar la sensación de que “se atropella” al hablar.

No siempre implica que el pensamiento vaya más rápido, pero sí que la forma de expresarlo dificulta la comprensión.

Algunas características frecuentes:

- Dificultad para respetar turnos de palabra**
- Omisión de sílabas o palabras**
- Discurso poco claro o desorganizado**
- Sensación de urgencia al hablar**

Puede aparecer en estados de ansiedad, agitación o en determinados cuadros clínicos.

## ¿Y LA BRADILALIA?

En el extremo contrario encontramos la bradilalia: un **ritmo de habla excesivamente lento**.

Aquí, la persona tarda más en iniciar el habla, hace pausas prolongadas y puede necesitar más tiempo para organizar y expresar sus ideas.

Es habitual observar:

**Respuestas muy breves o tardías**

**Largos silencios antes de contestar**

**Voz con poca variación y ritmo monótono**

**Dificultad para mantener conversaciones ágiles**

Suele asociarse a estados depresivos, apatía o enlentecimiento cognitivo.

## NO ES FALTA DE INTERÉS

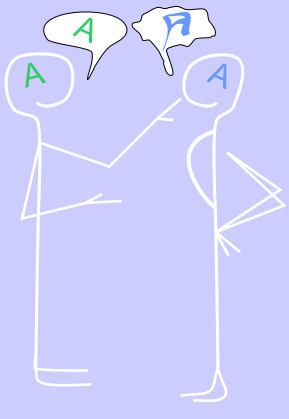
## NI DE

## EDUCACIÓN

Uno de los errores más comunes es interpretar estos estilos de habla como algo voluntario.

Ambas están relacionadas con la forma que tiene el cerebro de regular el lenguaje, la atención, la velocidad de procesamiento y el estado emocional. Por eso, requieren comprensión y estrategias adaptadas.

### EL RINCÓN DE LA LOGOPEDIA



**ELSA HERNÁNDEZ**  
LOGOPEDA

“Elsa, nuestra logopeda, es una gran profesional que ha sabido meternos en su bolsillo, haciendonos soñar cómo podemos comunicarnos mejor con las personas. Amable y simpática, a la que tenemos como una compañera más. A mí me hace mucho bien. Gracias Elsa”.

“El Duende”

# ¿CÓMO AFECTA A LA VIDA DIARIA?

El impacto va más allá de la comunicación:

**Dificultades para hacerse entender**

**Frustración en conversaciones cotidianas**

**Problemas en entornos laborales o formativos**

**Tendencia al aislamiento social**

**Malinterpretaciones por parte del entorno**

En muchos casos, la persona termina participando menos en conversaciones, no porque no quiera, sino porque comunicarse se vuelve más costoso.

## ESTRATEGIAS PARA FACILITAR LA COMUNICACIÓN

Desde el ámbito logopédico y social, hay pequeñas adaptaciones que ayudan mucho:

### Con personas con taquialia:

Favorecer un entorno tranquilo, sin prisas

Recordar de forma amable que haga pausas

Utilizar preguntas que ayuden a estructurar el mensaje

Modelar un ritmo de habla más pausado

### Con personas con bradialia:

Respetar los tiempos sin interrumpir

Evitar completar sus frases

Hacer preguntas claras y concretas

Dar espacio al silencio sin generar presión

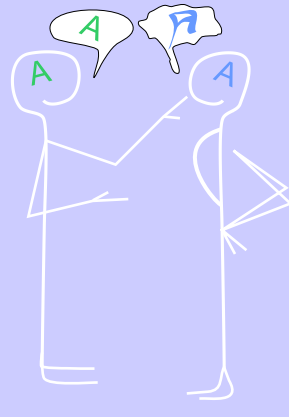
En ambos casos, la clave es adaptar nuestro ritmo al de la persona, no al revés.

## ESCUCHAR TAMBIEN ES ACOMPAÑAR

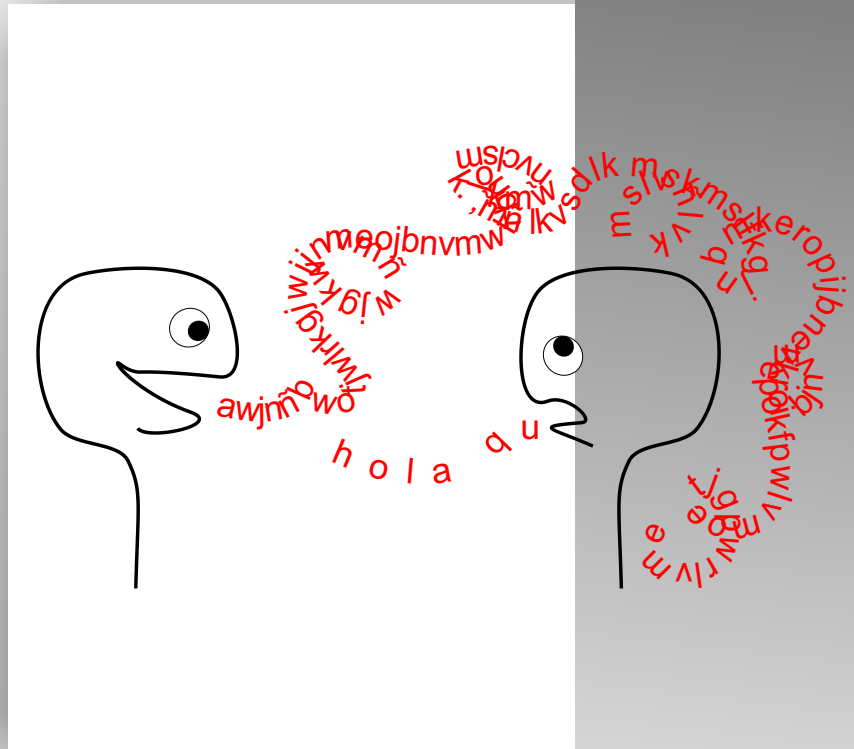
Más allá de la velocidad, lo importante es el mensaje. Cuando ajustamos nuestra forma de escuchar y comunicarnos, facilitamos que la otra persona pueda participar, expresarse y sentirse comprendida.

Porque en salud mental, hablar no siempre es fácil. Pero ser escuchado marca una gran diferencia!!!

### EL RINCÓN DE LA LOGOPEDIA



**ELSA HERNÁNDEZ**  
LOGOPEDA



**Hasta el próximo número,  
sin prisa... pero sin pausa!**

**PRODUCTOS ELABORADOS EN EL TALLER**



PROGRAMA PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DEL ÁMBITO RURAL DE VALLADOLID



CASAS HUCHAS DECORATIVAS

**ARTES GRÁFICAS**

- Libretas
- Agendas
- Cuadernos
- Invitaciones
- Logotipos
- Carteles
- Trípticos



LLAVEROS DE CUERO



MARCA- PÁGINAS DE CUERO



JUEGOS DE MESA

**MADERA**

- Servilleteros
- Colgadores
- Porta-rollos
- Casas hucha
- Cajas nido



MOCHILAS- NECESERES



TARJETEROS DE CUERO



LLAVEROS PERSONALIZABLES

**IMPRESIÓN POR SUBLIMACIÓN**

- Llaveros
- Tazas
- Delantales
- Mochilas
- Baberos
- Camisetas



HUCHAS PERSONALIZADAS



JABONES ARTESANALES



TAZAS PERSONALIZADAS

**COSMÉTICA**

- Jabones artesanales
- Bálsamos labiales
- Aceite de hipérico



**JUEGOS**

- Dominó
- Tres en raya
- Puzzles
- Juegos de Memoria
- Ajedrez
- Damas

**VARIOS**

- Imanes
- Chapas
- Lapiceros
- Cuelga-nombres
- Ratoncitos Pérez



CHAPAS PERSONALIZADAS



MONEDEROS DE PIEL

**CUERO**

- Llaveros
- Marca- páginas
- Pulseras
- Tarjeteros
- Monederos

**C/ Federico García Lorca 3 - TUDELA DE DUERO  
CONTACTA CON NOSOTROS Y HAZ TU ENCARGO AL  
622 460 981 de lunes a Viernes de 8:00 / 15:00**

# AGUSTÍN HERNÁNDEZ



FOTOGRAFÍA



AGUSTÍN  
HERNÁNDEZ  
*fotógrafo*

Agustín Hernández ya es como de la casa. Colaborador en algún número anterior de esta revista y promotor de un taller de Escritura Creativa que, junto con Cheli Sanz, técnico de la Biblioteca Municipal, nos imparte cada mes, proponiéndonos las más diversas y estimulantes dinámicas. Pero no vamos a hablar de esa faceta de Agustín, quizá en otra ocasión, en este artículo os mostramos al fotógrafo, labor que lleva ejerciendo desde hace muchos años y eso se nota en sus trabajos y en cómo maneja la luz y la composición. En algunas ocasiones parece ser un eco de algunos bodegones de "Caravaggio". Pero que sea él el que nos cuente y enseñe su preciosista, sobrio y original trabajo.

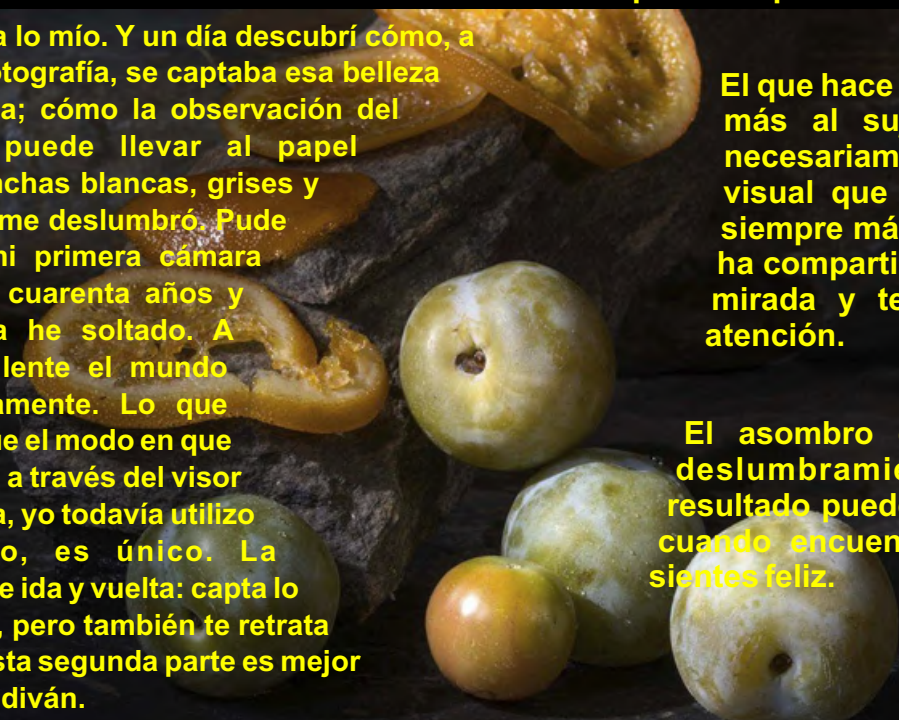
No sé cuántos años llevo haciendo fotografías; muchos, los suficientes. Antes intenté ser un buen pintor. Asistí en Valladolid a la Escuela de Artes y Oficios e intenté aprender la técnica que hay detrás del dibujo.... No se me daba mal, pero tampoco bien.

La cámara es un lazarillo que te lleva donde quiere. El fotógrafo pacta con la máquina. Se dice: «Voy a hacer fotos de calle, hoy haré paisaje, haré retratos o terminaré ese proyecto que tengo pendiente». Pero al final nunca sabes lo que va a surgir. Siempre ocurre un imprevisto que te enseña algo nuevo.

Aquello no era lo mío. Y un día descubrí cómo, a través de la fotografía, se captaba esa belleza que nos rodea; cómo la observación del entorno se puede llevar al papel mediante manchas blancas, grises y oscuras. Eso me deslumbró. Pude comprarme mi primera cámara hace más de cuarenta años y todavía no la he soltado. A través de la lente el mundo cambia ligeramente. Lo que ahora sé es que el modo en que cada uno mira a través del visor de una cámara, yo todavía utilizo ese artilugio, es único. La fotografía tiene ida y vuelta: capta lo que hay fuera, pero también te retrata a ti. Aunque esta segunda parte es mejor dejarla para el diván.

El que hace retratos conocerá un poco más al sujeto que tiene enfrente; necesariamente le hará un reportaje visual que condensará en una foto, siempre más pobre que el tiempo que ha compartido. La cámara amplifica la mirada y te obliga a observar con atención.

El asombro es continuo; si no hay deslumbramiento, no hay foto. El resultado puede ser decepcionante, pero cuando encuentras eso que intuyes, te sientes feliz.



Mi última exposición, *Fruto de la luz*, fue de bodegones. Muestro frutos cotidianos:

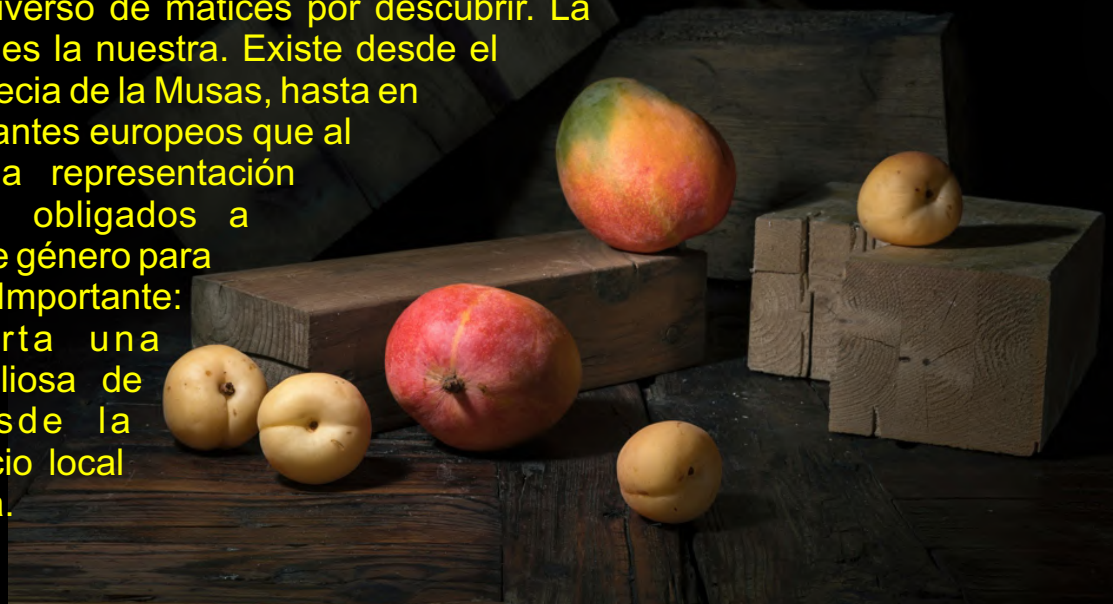
peras, naranjas, hojas de berza...

sobre una pizarra o una mesa de madera vieja. El acierto de la

exposición, si lo hay, está en la luz que ilumina esas piezas en sazón: brillantes, u opacas y de textura rasposa cuando han envejecido. También en las sombras, muy acentuadas, sobre una superficie que dialoga con ellas. Ese contraste, junto a la composición y el juego de colores, es lo que puede atraer. O no.



Hay un escritor japonés, Tanizaki, al que se cita mucho últimamente, que dice que la belleza desaparece privada de la oscuridad. Yo también lo veo así, pero necesitamos que la luz nos deslumbre. El sol desvela los colores y agudiza las sombras. En el Barroco descubrieron que estos contrastes atraían nuestra atención. Los negros suelen ser denostados porque no aportan información, pero nuestra imaginación ve en la oscuridad; sabe que hay algo y lo construye mentalmente. Lo mismo pasa con los brillos en las superficies que imaginamos tersas, bruñidas como el metal, o la piel de una manzana. Entre la luz y la oscuridad hay un universo de matices por descubrir. La historia del bodegón es la nuestra. Existe desde el antiguo Egipto y la Grecia de la Musas, hasta en la obra de los protestantes europeos que al ser apartados de la representación religiosa se vieron obligados a especializarse en este género para no morir de hambre. Importante: el bodegón aporta una información muy valiosa de cada época, desde la industria y el comercio local hasta la vida cotidiana.



La exposición que preparo ahora, (tengo ya unas veinte fotografías seleccionadas pero necesito más), consiste en retratos de personas con discapacidad. Me atraen profundamente quienes expresan limpiamente alegría, enfado, aburrimiento, interés o cansancio; y lo expresan con autenticidad, sin el filtro del narcisismo que enturbia la mirada común. Esa expresión sin artificios la he encontrado muchas veces en este colectivo. Por eso, desde el punto fotográfico y humano me interesan.

Participo desde hace muchos años en talleres provenientes del universo de la salud intelectual. Durante la pandemia se evitaron contagios. Es algo que experiencia, como un montañero o un actor el no tienen máscara impostada, se son, y esa luz.

de escritura creativa con personas mental o de la discapacidad suspendieron estos talleres para me entristecía. Me faltaba esa montaña añoraría la teatro. Disfruto porque social; sin actitudes muestran como pureza es un



Este proyecto lo voy retrasando. Me faltan todavía algunas fotos y textos. Todas mis exposiciones llevan cartelas con un texto muy breve para contextualizar la imagen. Estoy en ello, y antes del verano espero tener las fotografías del proyecto seleccionadas. Los textos llegarán en otra incruenta batalla. He trabajado muchos años en el entorno de personas con discapacidad. Me he movido en ese ambiente. Si estuviera en la veintena, no estudiaría Ciencias Químicas, me suena raro recordarlo; sería fotógrafo y periodista. Recorrería el mundo mostrando la belleza que existe, su erosión, la bondad y la maldad humana. Todo eso que nos rodea aquí mismo, pero que quizás se muestre con más fuerza en otras latitudes.

Vivimos rodeados de cámaras y de momentos «instagrameables», pero hay fotografías con otras pretensiones, que se separan del momento y de lo casual. Pueden informar de un hecho histórico (la destrucción de Gaza, deberíamos mirar continuamente en esa dirección) o de un paisaje único. Me atrae el fotoperiodismo. Hay grandes fotógrafos ahora mismo que nos han obsequiado con imágenes imborrables que han condicionado a la opinión pública.

No he sido pintor ni fotoperiodista; mi orientación como fotógrafo ha sido mirar el mundo cercano, observarlo con atención y mostrarlo a través de mis ojos. Espero que quienes se acerquen a mis fotografías puedan sentir la intensidad y el interés que yo he puesto en esas imágenes.



INICIATIVAS  
SOLIDARIAS



Comisión de  
Participación y  
Sensibilización  
del Programa para  
Personas sin  
Hogar de  
Cáritas Diocesana  
de Valladolid



# SIN HOGARISMO

UNA REALIDAD INVISIBLE QUE  
NECESITA RESPUESTAS **VISIBLES**



En pleno siglo XXI, cuando hablamos de avances, desarrollo y bienestar, existe una realidad que sigue creciendo en silencio: el sinhogarismo. Personas que viven en la calle, en recursos temporales o en condiciones precarias, sin un lugar al que llamar hogar. No es solo la ausencia de un techo; es la falta de estabilidad, de oportunidades y, en muchas ocasiones, de vínculos que sostengan.

Lejos de ser un fenómeno aislado, el sinhogarismo forma parte de nuestro entorno más cercano. Está en nuestras ciudades, en nuestros barrios, en esas esquinas por las que pasamos a diario. Sin embargo, muchas veces optamos por no mirar, por pensar que no nos corresponde o que no está en nuestra mano cambiarlo. Pero sí lo está. Y más de lo que creemos.

Detrás de cada persona sin hogar hay una historia. Historias de pérdida de empleo, rupturas familiares, problemas de salud mental, adicciones o situaciones administrativas complejas. Historias que no pueden reducirse a estereotipos ni a juicios rápidos. Entender esto es el primer paso para dejar de ver el problema como algo ajeno y empezar a abordarlo desde la empatía y la responsabilidad colectiva.

El sinhogarismo no se soluciona únicamente con recursos asistenciales puntuales. Requiere un enfoque integral y sostenido en el tiempo: acceso a vivienda digna, acompañamiento social, inserción

laboral, atención psicológica y sanitaria. Pero, sobre todo, requiere implicación. Implicación de las administraciones, sí, pero también del tejido social, empresarial y ciudadano.

Desde el ámbito social, las entidades y casas de acogida trabajan cada día para ofrecer algo más que un techo: ofrecen procesos de reconstrucción personal, acompañamiento y nuevas oportunidades. Sin embargo, estos recursos no siempre son suficientes. Necesitan apoyo, colaboración y visibilidad.

Por eso, este es un llamamiento abierto. A empresas que puedan generar oportunidades laborales inclusivas. A profesionales que quieran aportar su conocimiento. A ciudadanos dispuestos a colaborar como voluntarios o simplemente a informarse y sensibilizarse. A todos aquellos que entienden que una sociedad más justa se construye entre todos.

Colaborar puede tomar muchas formas: desde apoyar económicamente proyectos sociales, hasta dedicar unas horas de tiempo, ofrecer formación, facilitar el acceso a un empleo o incluso algo tan sencillo como tratar con dignidad y respeto a quien atraviesa esta situación.

**CADA GESTO CUENTA  
CADA ACCIÓN SUMA**

No se trata solo de ayudar; se trata de transformar. De pasar de la indiferencia a la implicación. De entender que el sinhogarismo no es un problema de unos pocos, sino un reflejo de cómo funciona o falla nuestra sociedad.

Hoy, más que nunca, necesitamos

respuestas colectivas a problemas colectivos. Y el primer paso es no mirar hacia otro lado.

Porque nadie debería vivir sin hogar. Y porque entre todos, sí podemos cambiar esta realidad.

### **Y para cambiar esa realidad nace la Comisión de Participación y Sensibilización del programa de Personas Sin Hogar de Cáritas Diocesana de Valladolid.**

Cáritas Diocesana de Valladolid lleva más de 30 años acompañando a las personas sin hogar, uno de los colectivos más vulnerables dentro de la exclusión social, marcado también por problemas de salud mental y adicciones. En 2022 nació la Comisión de Participación y Sensibilización del Programa de Personas sin Hogar, integrada por las propias personas sin hogar junto a voluntarios y técnicos, que de forma participativa diseñan, organizan y ejecutan actividades que muestran la dureza de esta realidad, pero también la sensibilidad, creatividad y capacidad de superación de sus protagonistas.

Su primer gran proyecto fue el Museo Sin Hogar, inaugurado en la Catedral de Burgos y visitado por más de 18.000 personas en siete sedes, donde fueron ellos mismos quienes contaron en primera persona sus historias, elaboraron piezas y guiaron a los visitantes. Decía Casaldáliga que nuestro deber es "ser voz de los sin voz". En Cáritas hemos descubierto que su voz, la de los empobrecidos, tiene más fuerza para tocar los corazones. Hemos comprobado que nuestra labor de denuncia y sensibilización tiene que partir desde ellos y ser contada por ellos.

Fue un cambio radical, en el que pasamos de un modelo vertical en el que el técnico decía lo que había que hacer y el resto de los agentes simplemente ejecutaban, a una forma de trabajar horizontal, más entretenida e impactante. Esta metodología innovadora ha transformado la forma de sensibilizar, generando actividades más auténticas y con mayor impacto, dando voz a quienes hasta ahora apenas la tenían.

Esta experiencia ha fortalecido su autoestima, su capacidad de participación y ha permitido consolidar sinergias con otras entidades y redes nacionales, convirtiéndose en un ejemplo de inclusión real y de transformación social desde la participación activa.

En todos nuestros pasos siempre queremos dejar claro que nadie está en la calle por gusto, siempre hay una causa, un porqué. Que la gente sepa que la calle es dura todo el año, no solo en invierno. Y que las personas sin hogar son, ante todo, eso, PERSONAS, con sus capacidades, sus ilusiones, sus sentimientos, sus sueños y sus esperanzas.

A punto de cumplir nuestros cuatro años de funcionamiento os detallamos a continuación cuáles han sido las actividades más importantes que hemos realizado y que han dejado su semilla en los corazones de muchos de nuestros hermanos vallisoletanos.



**Comisión de Participación y Sensibilización del Programa para Personas sin Hogar de Cáritas Diocesana de Valladolid**

**¡El primer Museo Sin Hogar del mundo! Con eso arrancamos, en 2022. Se gestó en junio y lo pudimos inaugurar en Burgos en noviembre, nada más y nada menos que en la Catedral. Hasta noviembre de 2023 pasó por siete sedes y recibió más de 18.000 visitas, superando nuestras expectativas y dejándonos un gran sabor de boca.**

Durante todo el año, y especialmente en verano, recibimos las visitas de grupos de jóvenes que desean conocer esta realidad de primera mano.

En el tiempo que comparten con nosotros nos echan una mano en los servicios de nuestro centro (desayunos y ducha principalmente) para después tener un rato para profundizar y conocer más qué es eso de no tener hogar.



Como decíamos en la introducción de este artículo, nos dimos cuenta de que debíamos poner voz a los sin voz. Y que mejor manera que elaborar y lanzar un podcast. Se llama "LOS INVISIBLES", se puede escuchar en Ivoox y Spotify y sale una vez al mes. Con entrevistas, sección de cultura, pitos y palmas para lo que nos duele y lo que nos gusta y un espacio para responder a las preguntas de los oyentes son el contenido de un programa hecho con y desde el corazón.



En octubre de 2024, durante la semana de personas sin hogar, repartimos por el centro de Valladolid 1300 casas que habíamos elaborado y pintado nosotros mismos. Queríamos que la gente, al arrancar el día, se las encontrara en su trabajo, en una fuente, en la parada del autobús, y escaneara un QR en el que dos personas compartían en un vídeo su realidad, sus sentimientos y sus planes de futuro.





En 2025, del 1 al 4 de abril, más de cien personas sin hogar, llegadas desde Cáritas Diocesanas de toda España pudimos disfrutar de la emoción de peregrinar a Santiago. Días de esfuerzo, de compartir, de superación, de saber que somos capaces y todo ello con el premio de entrar juntos en la plaza del Obradoiro.



Cada año mueren personas sin hogar. Víctimas de la dureza y el desgaste que supone no descansar bien, no dormir como se debe, no tener un tratamiento médico adecuado. En homenaje a todos ellos, en octubre de 2024 colocamos una placa en un banco que desde ese momento pasó a ser el banco más bonito del mundo. Está en la avenida Sánchez Arjona, esquina con Joaquín Velasco Martín. Nos encantaría que fuerais a verlo.

## Y AHORA QUÉ?

Pues ahora toca seguir. La Comisión no cierra ni descansa. En los próximos meses realizaremos las siguientes actividades, a las que estáis todos invitados:

**JUNIO:** Etapa del Camino de Santiago por la provincia de Valladolid y lanzamiento del último episodio de "Los Invisibles" de este curso 2025/2026.

**JULIO:** Campo de trabajo con jóvenes.

**SEPTIEMBRE:** Primer episodio de "Los Invisibles" 2026/2027.

**OCTUBRE:** Preparación y celebración de la semana de las personas sin hogar (19 al 25 de octubre).

**NOVIEMBRE Y DICIEMBRE:** Preparación y presentación de nuestro Belén Viviente Sin Hogar.

Solo nos queda agradeceros la oportunidad que nos habéis dado de hacernos "visibles" a través de la publicación de vuestra solidaria revista. Un **GRACIAS** con mayúsculas que es también invitación, tanto a los que hacéis posible la revista como a los lectores a participar en nuestras actividades, a venir a conocernos y compartir un café y a que contéis con nosotros también en vuestro quehacer.

**Granito a granito se hace el granero.**



**ALBERTANDO  
VITBEKLYNDO**

**M**is muy estimados amigos de EL OBSERVATORIO:

Hoy quiero ofreceros esta imagen o visión subjetiva siempre, de lo que significó para mí la guitarra eléctrica desde mis más tiernos comienzos en el aprendizaje y comprensión del mundo musical.



**NOTA:**

**Los guitarristas que aquí se muestran, aparecen ordenados de mayor a menor edad.**

**Yo, tocando mi guitarra.**

Yo crecí en el contexto de la música metálica, o *Heavy Metal*, como lo llamábamos entonces, lo cual me marcó mucho a la hora de escoger a



mis ídolos musicales; y aunque mis padres me llevaron a aprender "otras músicas", al Real Conservatorio de Música de Valladolid, lo cierto es que, aunque efectivamente comprendí el valor de aquellas partituras que a diario casi interpretábamos, bien es cierto que nunca me apeé del carro del *Metal*.

Hoy día, mucho ha que ya no estoy cursando mi carrera frustrada de música en el Conservatorio, pero sí les diré, a modo de confesión, que a la edad de dieciséis años, y en completo secreto para mi familia, la cual querría haberme visto continuar con la carrera de violín, me compré mi primera guitarra eléctrica.

Esto solo fue el principio de un periplo por varias quimeras o proyectos imposibles de formar un grupo de música serio... pero, sí... podemos decir que hice mis pinitos con la composición de canciones, y con la técnica, aunque les confesaré que, a mis cincuenta, aún no he aprendido casi nada de lo que yo hubiera deseado aprender.

En fin, sin mayores historietas que contarles y con el afán que realmente me motiva en este caso concreto, que es el de presentarles a mis treinta mejores intérpretes de la guitarra eléctrica, abro de par en par las puertas de mi melómano corazón para mostrarles, en una escueta pero pretensiblemente razonable explicación, a mis treinta ídolos de las seis cuerdas.



Esta es  
"Materia Oscura"  
mi guitarra.

**L**e llamaban el Rey del Blues, por algo sería... yo les puedo decir que no habré de encontrarme con la muerte, sin haber tenido la fortuna de haber escuchado una de sus escalas, cuando este señor se encontraba a unos cuantos metros de mi entonces vivienda, sonorizando para su posterior Show. Yo escuché esta escala limpia como lo más limpio que yo había escuchado antes y pregunté a alguien, que andaría por ahí, que quién era el artífice de semejante y cristalina escala... Por supuesto, la respuesta fue que se trataba del mismo B.B. King, que esa misma noche iba a ofrecer un recital de su blues puro y agridulce, a unos escasos metros de la casa donde yo entonces, como ya les dije, habitaba.

**C**omo anecdotilla, que ya mucho de sus fans conocerán bien, les diré que el bueno de B.B. King se quitó su sombrero, y en gesto de pura admiración hacia lo que de las cuerdas del gitano de oro salían, se lo puso a su amigo y admirado Raimundo Amador.



2

# B.B. KING



16 de septiembre de 1925, Berclair, Misisipi, EE.UU.

14 de mayo de 2015, Las Vegas, Nevada, EE. UU

# CHUCK BERRY

**S**i me lo permiten, para mí, el verdadero y único Rey del Rock 'n Roll. Dicen que tocaba con una moneda a modo de púa... Sus canciones tienen esa mezcla de Swim y esas otras esencias que dan a luz, claramente, a lo que luego fue y hoy es el Rock 'n Roll.

Inventó la "danza del pato", que luego haría famosa el siempre gracioso Angus Young de ACDC, quien siempre reconoció admirar a este maestro sencillo de las seis cuerdas. Famoso, entre otras, por su Johnny B. Goode, y auténtico y genuino por su sencillez y sentido del ritmo al tocar. Nunca olvidemos a nuestros "padres"!!!

18 de octubre de 1926, San Luis, Misuri, EE. UU

18 de marzo de 2017 en su casa de Wentzville, Misuri, EE. UU

# JIMI HENDRIX

**T**odo lo que se pueda llegar a decir de este Dios de las seis cuerdas será siempre poco y no hará justicia al ídolo de Woodstock, así como de tantos y tantos seguidores y apasionados de él y sus shows inverosímiles, como este "extraterrestre" tuvo en ellos. Quemaba sus guitarras en un inigualable, hasta la fecha, ritual vudú; tocaba con los dientes, asesinaba el propio himno americano en protesta por la invasión de su país a Vietnam y quemaba banderas de los EE. UU.

Una vez preguntaron al zurdo predilecto de Seattle: Oye, Jimi... ¿por qué haces todo esto en tus conciertos?, parece ser que él contestó: "Muy sencillo, es que si no lo hiciera no vendrían a verme". Tal era la humildad de este maestro que, con una Fender para zurdos, un pedal "wah-wah" que él mismo inventó, y un gabinete de Marshall de su época, hacía las maravillas inimaginables que solo los genios saben aparentar hacer sencillas.

Por cierto, cuando Jimi aterrizó en Europa tuvo un padrino musical, que no fue otro que el mismísimo Brian Jones, el Rolling desaparecido en extrañas circunstancias, quien le descubrió, y al parecer lo lanzó, más allá de las estrellas.



3

27 de noviembre de 1942, Seattle, Washington, EE. UU

Nothing Hill, Londres, 18 de septiembre de 1970.



18 de diciembre de 1943.  
Dartford, Reino Unido.

# KEITH RICHARDS

**E**l incombustible rítmica de los Rolling Stones... y qué decir!!!. Rebelde como él solo, marihuanero, tal vez algunas cositas más toma como elixires de la eterna juventud este buen hombre, a parte del consabido y tan usado jarabe de rockero al uso, que es el Jack Daniels.

Inseparable colega de Mick Jager y los suyos, así como de su Fender Telecaster color madera. Su extraña forma de marcar sus riffs de abajo hacia arriba le hacen inconfundible. Es lo que en nuestra jerga rockera, llamaríamos un DINOSAURIO, él y todos ellos...

# JIMMY PAGE



9 de enero de 1944, Heston,  
Hounslow, Reino Unido.

**G**uitarrista de la tremenda banda británica que pudo inventar el Heavy Metal: Led Zeppelin. Soberbio generador de sonidos ultra - túmbicos, desde su Gibson SG. Sospechoso de la muerte del bebé de Robert Plant (su compañero de banda), durante la celebración de una misa negra.

Recientemente se agrupó al siempre elegante Mr. Dave Coverdile (Whitesnake), para confeccionar un disco conjuntamente entre ambos.



23 de febrero de 1944, Beaumont, Texas,  
EE. UU

16 de julio de 2014, Bulach, Suiza.

# JOHNNY WINTER

**E**l Rey albino" ... blues-man salvaje en su manera de interpretar su Blues, tal vez algo le quedó de sus días de vagabundo por la ciudad de Dallas, de donde dijo algo así como que, si vives en las jodidas calles de una ciudad como esta, y no llevas un buen cuchillo, estás literalmente perdido...

Tocaba blues tan aceleradamente, que parecía que iba a salir fuego de su guitarra de un momento a otro...

Recuerdo haber visto hace ya muchísimos años un concierto en televisión de este peculiar tipo junto a mi padre, y recuerdo que la sensación de los dos fue que este tipo, genial en su arte, sacaba humo de sus seis cuerdas. Ahí les digo todo.

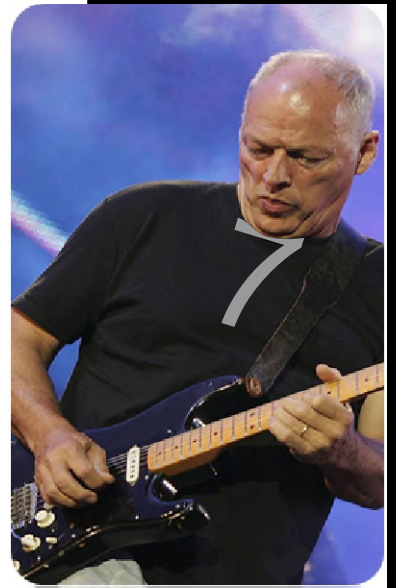
# DAVID GILMOUR

Dicen que compuso el solo más bonito de la historia para su tema "Comfortably Numb", que hasta mi "amigo" Adrian Smith de Iron Maiden versionó en una improvisada Jam... Gran intérprete de las seis cuerdas, buen cantante y emotivo compositor. Líder de Pink Floyd y "dinosaurio" en nuestros días...

Parece ser que se instaló en Ibiza, durante los años más Híppies, y parece ser también que el entonces dictador que teníamos en el poder en aquellos días, F. Franco, lo expulsó de nuestras tierras, temiéndose un "efecto llamada" para la llegada a la isla de otros muchos rockeros y hippies.

No obstante, el de la escuela de arquitectura, junto a sus compañeros de banda, supieron sobrevivir a estas pequeñeces, así como a los grandes cambios de tendencia en el mundo de la música.

Así pasaron de la psicodelia de sus primeros álbumes a la experimentación pura y dura de lo consecutivo, tocaros y fueron abanderados del movimiento del rock sinfónico, y terminaron sus días como banda sencillamente, haciendo discos bonitos de escuchar y elegantes en su construcción.



6 de marzo de 1946,  
Cambridge, Reino  
Unido.



# CARLOS SANTANA

Dicen los que vivieron su época dorada, que lo de Santana era caso aparte, hacia "flipar", según me cuentan, de una manera soberana y soberbia a su público, que en aquellos años era masivo, que era algo hasta casi "religioso", para la gloria de los que tuvieron la suerte de poder escucharle en vivo.

20 de julio de 1947,  
Autlán de Navarro,  
México.

El guitarrista mexicano Carlos Santana es un exponente más de la historia viva de nuestra música, a través de sus seis cuerdas "latinas" y merece un lugar en el cénit de los más grandes intérpretes y comunicadores de la historia de este arte que es la música.



# BRIAN MAY

Guitarra del grupo británico QUEEN.

Aficionado a la astronomía y con una peculiar manera "cósmica" de manejar su instrumento musical (con dobles cuerdas en armonía, solos vertiginosos, como el de INVISIBLE MAN...).

Se puede afirmar que Brian May se adapta a cada tipo de canción según lo pida esa canción, así que es un guitarrista versátil, demostradamente útil a su grupo y, por supuesto, increíblemente hábil y técnico en su arte para con sus seis cuerdas,

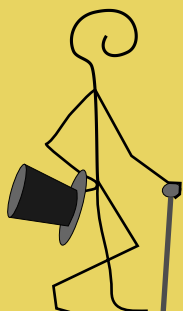
Tiene una guitarra especial y única llamada Red Special, construida por él mismo junto a su padre en los años 60 con materiales reciclados, como madera de chimenea y piezas de motocicleta, lo que le da, sin lugar a duda ninguna, su propio brillo y valor a su sonido peculiar y, como antes decíamos, único.

13 de julio de 1947, Hampton,  
Reino Unido

...CONTINUARÁ.

# EL RIOSECANO QUE FUNDÓ EL CNI

PERSONAJES DE  
MEDINA DE  
RIOSECO



TALLER  
PRELABORAL  
TIERRA DE CAMPOS  
(Medina de Rioseco)

## JOSÉ LUIS SÁNCHEZ CUADRILLERO

General de División, fue uno de los creadores del Centro Nacional de Inteligencia

*Agradecimiento a **Gonzalo Sánchez Urbón** por la confianza depositada en mí y por darme a conocer los datos biográficos y las fotografías del álbum familiar.*

*Caballero Alférez Cadete en la Academia de Infantería de Toledo.  
Año 1947*



**José Luis Sánchez Cuadrillero.** (Villanueva de los Caballeros/Medina de Rioseco, 2 de noviembre de 1927. Madrid, 7 de octubre de 2003).

Fue **General de División** del Ejército de Tierra español. Hijo de **Ángel Sánchez y Carmen Cuadrillero**, fue el tercero de nueve hermanos- los Sánchez Cuadrillero- muy vinculados familiar y socialmente con nuestra ciudad, donde se asentarían definitivamente después de casados, procedentes de su lugar de origen: la cercana localidad de Villanueva de los Caballeros.

José Luis estuvo **internado y estudiando en el colegio de San Buenaventura**, donde cientos de niños y adolescentes de la comarca y de la

ciudad darían sus primeros pasos educativos hasta finalizar el bachillerato.

Con el paso del tiempo José Luis se emparentaría con el propietario y director del colegio, el recordado **Don Francisco Blanco**, al ser la mujer de éste hermana del futuro militar, y también colaboraría como **profesor en los cursos de verano**.

En Valladolid realiza el PREU (el antiguo curso preuniversitario) y es entonces cuando se despierta en él **la vocación militar y el deseo de presentarse al ingreso en la Academia General Militar de Zaragoza**, dejando de lado un futuro laboral en la banca donde parecían encaminados sus pasos.

El 12 de agosto de 1946 ingresa en la **Academia Militar de oficiales**, allí estudiará los dos primeros cursos y, posteriormente hará los siguientes en la correspondiente de Toledo, para terminar su formación en diciembre de 1950. Es entonces, como era y es común en la profesión militar, cuando inicia un peregrinaje laboral por toda la geografía española con variados destinos en distintas ciudades y cuarteles.

Esto no será óbice para que cada año, en vacaciones, vuelva a Medina de Rioseco, lugar de encuentro de familiares, amigos y de recuerdos de infancia, de juegos y aficiones. En uno de esos periodos vacacionales conocerá a la que será su mujer; **María Luisa Urbón Lesmes**, en la cercana localidad de Villafrechós.

Tras un noviazgo sometido a las obligadas ausencias y separaciones debido a los avatares laborales de José Luis, contraen **matrimonio en el año 1954**.

Poco a poco van naciendo los hijos en los distintos destinos donde la carrera militar le lleva, eso no significa que no se mantenga a Rioseco como marco de referencia para él y su familia **en las vacaciones de verano y en su querida Semana Santa**. Esa querencia será transmitida a sus seis hijos, que heredarán el amor por su historia, cultura y tradiciones.



*Sonriente, junto a su esposa **María Luisa Urbón Lesmes***

Los destinos militares de José Luis Sánchez Cuadrillero le llevarán desde el **norte de África a Valladolid, pasando por Tarifa (Cádiz), Álava, Toledo, Madrid, Oviedo, Melilla...** hasta completar un total de 17 domicilios diferentes. Los cambios de destino irán unidos a los ascensos en el escalafón y con la llamada a cometidos específicos de mando y de jefatura de unidad. En todos ellos se recogen testimonios de agradecimiento con respecto al carácter y la forma de ser y actuar de José Luis. De ello pueden dar fe los riosecanos que realizaron el **servicio militar en cada uno de los destinos bajo su mando** y muchos otros soldados, suboficiales y oficiales, además de compañeros de grado. Todo ello le hizo ser respetado y querido.

Hombre de inquietudes y anhelos, allí donde estuvo destinado promovió la formación básica y el desarrollo de sus subordinados, muchos de los cuales carecían de cualquier nivel de estudios, ni siquiera los más elementales y básicos. **Su versatilidad y capacidad le hicieron ocupar variados y diferentes cargos de responsabilidad:** profesor en la Academia Militar de Toledo, uno de los **creadores del CNI** (Centro Nacional de Inteligencia), **jefe de División de operaciones del Alto Estado Mayor** y, en sus últimos años en activo, jefe de la Dirección de Asistencia al personal del ejército. De sus aficiones conocemos las referidas **al juego del mus, a las tertulias y a la caza y destacar su devoción por La Soledad**, hermandad a la que se vinculó desde su juventud y a cuyos pies descansa el símbolo máspreciado y estimado en cualquier militar de alto rango: **la faja roja de General de División**, que procesiona junto con la talla en la Semana Santa riosecana. Cofradía que recuerda con cariño, a este recordando a uno de los personajes de Los Episodios Nacionales de Benito Pérez Galdós, **castellano viejo, noble, directo y socarrón militar**.

PROGRAMA PARA PERSONAS CON  
PROBLEMAS DE SALUD MENTAL  
DEL ÁMBITO RURAL DE  
VALLADOLID  
TUDELA DE DUERO



**Un recurso donde se promueve la adquisición de nuevos conocimientos y destrezas**

*El Taller Prelaboral Pinoduro es un recurso para personas con problemas de salud mental y sus familias del ámbito rural de Valladolid. La titularidad es del Ayuntamiento de Tudela de Duero y está gestionado por la asociación El Puente Salud Mental Valladolid que se encuentra dentro de la Red Rural Integrada de Talleres de Personas con Discapacidad de la Diputación Provincial de Valladolid.*

# TALLER PRELABORAL PINODURO

El taller Prelaboral de Pinoduro es un recurso donde se favorecen las relaciones interpersonales y se promueve la creatividad y las capacidades cognitivas potenciando un mayor bienestar emocional.



## ACTIVIDADES

**Talleres  
psicoeducativos y  
de desarrollo  
personal**

**Estimulación  
cognitiva**

**Música, arte, club  
de lectura**

**Informática**

**Diseño gráfico**

**Relajación**

**Pintura, teatro**

**Ejercicio Físico**

**Jardinería**

**Ocio y tiempo libre**

**Sensibilización**

**Actividades  
medioambientales**

**Programa de apoyo  
a familias**

**Taller de prensa  
(elaboración de  
esta revista).**

## ARTESANÍA

*Productos:*

### ARTES GRÁFICAS

- Libretas
- Agendas
- Invitaciones
- Cartelería  
(trípticos,  
folletos...)

### JUEGOS

- Dominó
- Tres en raya
- Puzles
- Juegos de  
memoria
- Ajedrez...

### MADERA

- Servilleteros
- Colgadores
- Percheros
- Cajas nido...

### CUERO

- Llaveros
- Marcapáginas
- Pulseras
- Tarjeteros

### IMPRESIÓN POR SUBLIMACIÓN

- Estuches
- Tazas
- Delantales
- Baberos
- Camisetas
- Mochilas...

### VARIOS

- Imanes
- Lapiceros
- Cuelga  
nombres
- Ratoncitos  
Pérez
- Huchas

### COSMÉTICA

- Jabones
- Bálsamos
- Aceites...

## CONTACTO



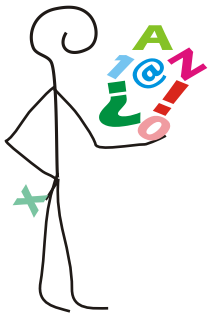
983522665 // 622460981



Centro Cultural Rural  
C/ Federico García Lorca 3  
Tudela de Duero  
Valladolid

Lunes a viernes de  
**8:00-15:00**

## MISCELANEA



## ADICCIONES POR MAL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

*Cristian Corral*

La ansiedad como consecuencia del abuso de la tecnología es un tema que preocupa, y que se ha vuelto prácticamente omnipresente e indispensable en nuestras vidas, sobre todo en los adolescentes, lo cual ha planteado cierto desafío para los profesionales sobre todo en salud mental, ya que puede provocar: hiper conectividad, sentirse presionados a estar siempre disponibles y accesibles a través de los diferentes dispositivos: móviles, ordenadores, etc. También puede crear sobrecarga emocional y sensorial, malos hábitos de sueño como puede ser el insomnio o somnolencia diurna. El abuso de las nuevas tecnologías puede afectar también al desarrollo cognitivo y provocar angustia o comparación social. Este sentimiento puede desencadenar algún trastorno psiquiátrico, a medida que las plataformas digitales y aplicaciones son diseñadas para captar la atención de los jóvenes o demás usuarios.



imagen generada por IA

### OPINIÓN PERSONAL

Personalmente pienso que ha habido grandes cambios en nuestros espacios de ocio, sobre todo en edades infantiles. Recuerdo que antes jugábamos con cualquier “cosa” o juego, como por ejemplo a la peonza, a las canicas, al escondite, o incluso con una pelota, aunque estuviera “deshinchada” o estropeada y no echábamos nada en falta pues nuestros “aliados” eran la imaginación y la ilusión. En cambio, en la actualidad se han perdido muchos de estos “valores” o costumbres, sobre todo en niños, jóvenes y adolescentes.

### SI LO BUSCAS... LO CONSIGUES *El Duende*

**Y**o soy Jaime, vivo a las afueras de la ciudad y hoy cumpla 17 años. Desde muy pequeño me habría gustado ser astronauta. Yo vivo con mi padre, mi madre lleva 5 años en el hospital; es un poco especial. Nuestra familia tenía poco dinero, mi padre iba al pueblo, le contrataban por horas en el campo, tenía la certeza de que su hijo algún día iba a ser alguien en la vida. Desde que vi en la tele el lanzamiento de la nasa a la luna, supe que quería ser astronauta. Todas las noches me quedaba observando las estrellas y pensaba en mi madre. Empecé a trabajar en un mercado.

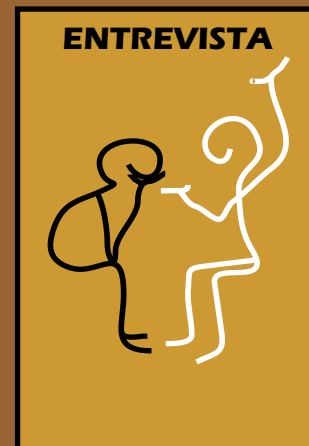
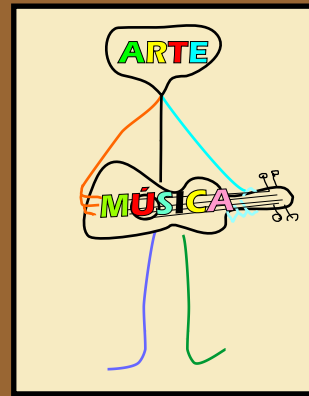


Quería ganar dinero para ponerme a estudiar por las noches. Con las cajas que recogía del mercado construí mi propio cohete. Pasó un año y Jaime cumplió 18 años y empezó a ir a la universidad, le dieron una beca, no perdía el tiempo, estudiaba todo el tiempo posible e iba a conferencias. Pero su padre se puso malo y le llevaron al hospital, con las peores noticias posibles; le hacía falta un donante de riñón. Un mes después de muchas pruebas, se vio que Jaime era compatible, y con el tiempo su padre se salvó, pero Jaime nunca iba a poder ser astronauta. Pero no se rindió; estudio día y noche, logró estudiar ingeniería, aprendió inglés, trabajó duro y ayudó a la nasa al lanzamiento de un cohete. Consiguió mucho dinero con lo que ayudó a sus padres. Jaime entendió algo importante: no se necesita mucho dinero para empezar a soñar; se necesita valentía, para no dejar de hacerlo.

# MARIANNE Y PEPE

## MÚSICOS DE LA OSCYL

(Orquesta Sinfónica de Castilla y León)



Todo un lujo fue la visita que hicieron a nuestro taller Marianne Ten Voorde, arpista, y Pepe Lanuzo, flautista, miembros de la orquesta sinfónica de Castilla y León, quienes, además de tocar en la Orquesta, forman el Dúo "Telyn".

Ambos músicos hicieron un hueco en su apretada agenda e impartieron una clase magistral en la que nos hablaron de los componentes de la orquesta, de la clasificación de los instrumentos y de las características particulares del arpa y la flauta, para a continuación deleitarnos con algunas composiciones, acompañados del arpa celta y la flauta travesera.

Para finalizar, Marianne y Pepe contestaron amablemente a las preguntas de las personas usuarias, entrevista que podéis leer a continuación.

¡Muchas gracias por vuestra visita; fue un placer para los sentidos!

**¿Cuántos años teníais cuando empezasteis a tocar?**

*Marianne comenzó a los 12 años y Pepe a los 7.*

**¿Cuántos años habéis estado estudiando para aprender a tocar?**

*Toda la vida. Desde pequeños, y seguimos estudiando para intentar mejorar.*

**¿Habéis actuado en el extranjero?**

*Con la Orquesta Sinfónica sí, en numerosas ocasiones. Como dúo no.*

**¿Dedicáis mucho tiempo a ensayar?**

*Ensayamos todos los días unas horas cada uno por su cuenta, a lo que hay que sumar el ensayo conjunto.*

**¿Cuántos componentes hay en la Orquesta Sinfónica de Castilla y León?**

*Está formada por 88 músicos que tocan los siguientes instrumentos: violines, violas, violonchelos, contrabajos, arpa, flautas, oboes, clarinetes, fagotes, trompas, trompetas, trombones, tuba y timbales/percusión.*

**¿Cuál es vuestro sueño?**

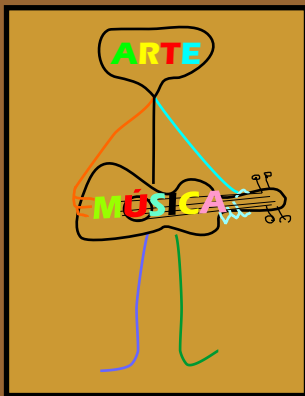
*Haciéndonos profesionales ya cumplimos nuestro mayor sueño.*

**Marianne, ¿has tenido algún impedimento por el hecho de ser mujer en la música?**

*No, nunca.*

Dibujo Antonio de B.





## ENTREVISTA



La Orquesta Sinfónica de Castilla y León (OSCYL) es un proyecto de la JCYL.

Ofreció su primera actuación en septiembre de 1991 y, desde entonces, se ha posicionado como una de las instituciones sinfónicas más prestigiosas del panorama español.

**¿Porqué elegisteis la flauta y el arpa?**

**Marianne:** Yo quería un arpa desde bien pequeña, porque mi padre me llevaba a conciertos y ese instrumento tan grande y tan bonito me impresionaba. Mis padres me compraron una cítara, teníamos un piano y yo tocaba de todo pero seguí pidiendo el arpa hasta que con 12 años lo conseguí.

**Pepe:** Yo quería tocar la flauta pero lo que hacía falta en la banda en la que quería trabajar era un saxofón, así que empecé con eso. Me dijeron que no tenía la boca para un instrumento como la flauta, y pasé por varios instrumentos, incluso el trombón, hasta conseguir lo que quería.

**¿Cuántos años han tenido que pasar para que llegárais a ser músicos profesionales?**

Más o menos 15 años desde que empezamos.

**¿Os sentís valorados como músicos?**

Sí, tenemos un público que nos quiere mucho.

**¿En qué conservatorio estudiásteis?**

En Alicante, Valencia y La Haya, además de masterclasses en varios países.

**¿Cuándo os conocisteis?**

En el año 1995, cuando llegó Marianne a la OSCYL.

**¿Cómo gestionasteis al principio el miedo escénico?**

**Marianne:** “Estudiando mucho y pasando nervios”.

**Pepe:** “Con la práctica, desde muy jovencito”.

**¿La música clásica goza de buena salud en las nuevas generaciones?**

Sí, todavía hay muchos estudiantes de música clásica.

**¿A lo largo de los años habéis notado evolución en el tipo de público que acude a los conciertos?**

La mayoría sigue teniendo canas.

**¿En qué proyecto estáis trabajando actualmente?**

En la renovación de nuestro repertorio, que es muy extenso.

**Habladnos de algunas de las actividades en las que participáis dentro del área socioeducativa.**

Son del estilo de la que llevamos a cabo en vuestro taller con vosotros. Intentamos acercar nuestra música a las personas con menos posibilidades de ir a los conciertos habituales.





EL OBSERVATORIO está creado por los integrantes del **Taller Prelaboral Pinoduego de Tudela de Duero**.

El Taller es un recurso para personas con problemas de salud mental cuya titularidad la ostenta el **Ayuntamiento de Tudela de Duero**, está gestionado por el **El Puente Salud Mental Valladolid** y pertenece a la Red Rural Integrada de Talleres para Personas con Discapacidad de la **Diputación de Valladolid**.



**VISITA NUESTRAS REDES SOCIALES PARA  
CONOCERNOS**

**COLABORA CON LA SALUD MENTAL  
COMPARTIENDO NUESTROS CONTENIDOS Y ESTA  
PUBLICACIÓN**



Taller **pre**laboral pinoduego



taller**pre**laboralpinoduego

C/ Federico García Lorca 3 - 983 522 665 - 622 460 981

Lunes a Viernes de 8:00 / 15:00

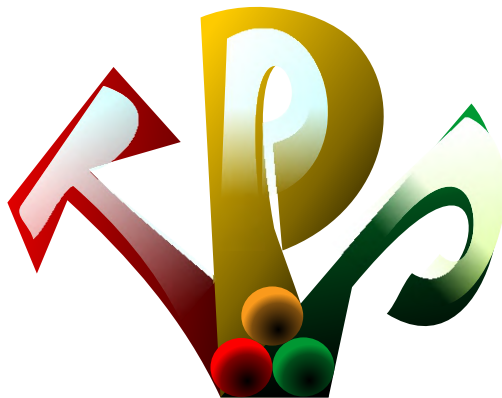
e.ruiz@elpuentesaludmental.org - m.basanez@elpuentesaludmental.org



AÑOS A TU LADO

# EL PUENTE

SALUD MENTAL VALLADOLID



TALLER  
PRELABORAL  
PINODURO  
TUDELA DE DUERO

PROGRAMA PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL DEL ÁMBITO RURAL DE VALLADOLID



AYUNTAMIENTO  
DE TUDELA DE DUERO



El Puente  
SALUD MENTAL  
valladolid



DIPUTACIÓN DE VALLADOLID



RED RURAL INTEGRADA  
SERVICIOS PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD