

Compromiso Solidario

Nº 111 Publicación de Cáritas Madrid Septiembre 2023

 **Cáritas**
Diocesana de Madrid



«Hacia un nosotros cada vez más grande»

LA REALIDAD DE LAS PERSONAS MIGRANTES

Que nadie quede fuera,
compartamos nuestra red

Ese protagonismo que
se pierde con los años

«Que la justicia
y la paz fluyan»



PORTADA

«Hacia un nosotros cada vez más grande»

CARTA DEL DIRECTOR página 3



ACTUALIDAD página 4

Destinados a navegar
juntos para construir esperanza

Cada vez hay más personas en Madrid de origen extranjero, de perfiles muy diversos y heterogéneos. Llegan a nuestra Comunidad huyendo del peligro o con el deseo de cambiar de rumbo.

Por el equipo de Cáritas Madrid

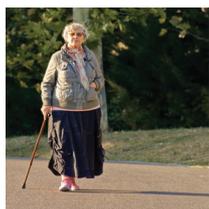


REPORTAJE página 6

Ese protagonismo que
se pierde con los años

En la Comunidad de Madrid hay más de seis millones y medio de personas, de ellas el 17 % tiene más de 65 años, con edades que oscilan en su mayoría entre los 70 y 90 años. Muchas de ellas viven solas o en riesgo de sufrir aislamiento y soledad no deseada.

Por María Ángeles Altozano



OPINIÓN página 9

Casilda

Desde mi rincón

Por Santos Urías



RADIOGRAFÍA página 10

Que nadie quede fuera,
compartamos nuestra red

Somos seres interdependientes, de manera que el individualismo, que tanto veneramos en la actualidad, no deja de ser un espejismo.

Por María Elena Ayuso,
coordinadora de la Red FACIAM



ENTREVISTA página 12

El día a día de quienes acogen

La Acogida Central es un servicio de Cáritas Diocesana de Madrid con la misión de acoger, valorar y dar respuesta a las personas que solicitan algún tipo de ayuda en la sede central de Cáritas Diocesana.

Por María José Álvarez López



PERFIL página 15

‘Entre-tejidos’

La vida de Simone Aresu ha adquirido nuevos matices tras pasar en dos años del proceso de inserción a ser el encargado de una de nuestras tiendas Moda re-.

Por María Ángeles Altozano



NUESTRA 'CASA COMÚN' página 16

«Que la justicia y la paz fluyan»

El papa Francisco nos aconseja sobre qué podemos hacer para cuidar y curar nuestra 'Casa Común' y volver a llenarla de vida.

Por la Comisión de Ecología
Integral de Cáritas Madrid

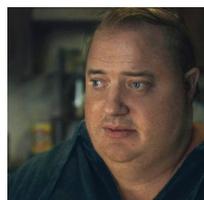


BIENESTAR página 17

La sociedad y su papel activo
en la salud mental

Hay personas cuya salud mental está seriamente comprometida porque las sociedades y contextos en los que viven favorecen que esto se produzca.

Por Jesús Polo Carpintero
Psicólogo colegiado n.º M-22210



CINE página 18

«La ballena» o el camino
de la redención

Una vez abras la puerta de la casa de Charlie, la puerta se cerrará a tus espaldas y quedarás atrapado.

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



RECOMENDACIÓN página 19

Verano de excesos, otoño saludable

El verano suele ser tiempo de excesos gastronómicos; consumimos más alcohol, grasas, dulces... ¿Eres de los miles de madrileños que han vuelto con entre tres o cinco kilos más?

Por María José Álvarez López



EL MURO página 20

Un canal abierto a la participación. Atrévete a cruzar el muro, publicaremos tus poemas, fotos o posts favoritos.



FLASH ACTUALIDAD página 22

Conoce nuestros proyectos, eventos, campañas, iniciativas...

Consejo de redacción: Luis Hernández Vozmediano, José Luis Segovia Bernabé, Pilar Algarate Velasco, Javier Hernando Calvo, María Ángeles Altozano Moreno, Toni Blázquez Jiménez, María José Álvarez López, Laura Menéndez Laureiro, Manuel Pita Olalla, Irene Pozo Hernández, Mario Alcudia Borreguero y Óscar Torres Martínez

Fotografías: Toni Blázquez Jiménez y Archivo Cáritas Madrid

Diseño y maquetación: Escriña Diseño Gráfico

Impresión: Aries Innovación Gráfica Depósito legal: M. 13795-1995

CÁRITAS MADRID

Santa Hortensia, I-B. 28002 Madrid. Tel.: 91 548 95 80

comunicacion@caritasmadrid.org • www.caritasmadrid.org



Carta del director

NO PODEMOS COMENZAR este *Compromiso Solidario* sin un recuerdo cariñoso hacia el cardenal Carlos Osoro. Le damos las gracias por su labor y dedicación a la diócesis durante los últimos nueve años, por su compromiso inquebrantable con los más vulnerables, los preferidos de Jesús, y por su cercanía, apoyo y cuidado a Cáritas.

Iniciamos el curso con el nombramiento del nuevo arzobispo, próximamente cardenal, don José Cobo, al que hay que agradecerle su disponibilidad y generosidad al asumir este servicio que le encomienda el Papa. Llenos de ilusión y cariño nos ponemos a su disposición y le brindamos nuestra oración y apoyo incondicional.

De cara al ciclo 2023-24 nos hemos planteado unos aspectos, transversales a nuestras tareas, a los que prestar especial atención y sobre los que hemos reflexionado en la reunión de comienzo de curso en Guadarrama. Se pueden resumir en tres epígrafes: acogida, voluntariado y comunicación.

Al hablar de Acogida tenemos como referencia una cita del papa Benedicto XVI quien en su encíclica *Deus Caritas Est* (31) decía:

«Cuanto trabajan en las instituciones caritativas de la Iglesia deben distinguirse por no limitarse a realizar con destreza lo más conveniente en cada momento, sino por su dedicación al otro con una atención que sale del corazón, para que el otro experimente su riqueza de humanidad».

Esta actitud debe brotar del corazón con todos, no solo con los que acuden a nosotros buscando ayuda. Se trata de integrar toda nuestra labor y nuestras relaciones en un estilo de encuentro que conjugue la calidad y calidez.

La segunda propuesta de trabajo es el voluntariado. Desde la identidad y misión de Cáritas, las personas voluntarias son esenciales ya que somos la comunidad cristiana que se preocupa de los hermanos necesitados. Estamos agradecidos por la riqueza que tenemos en Madrid con un gran número de personas comprometidas trabajando por los demás. Es también una misión de Cáritas acoger y encauzar las inquietudes solidarias de la sociedad. Necesitamos adaptarnos a la realidad que viven las personas que se acercan a nosotros ofreciéndose como voluntarios para recibirlos y asignarles tareas, compaginando las necesidades con sus deseos y disponibilidad.

Por último, bajo el término *comunicación*, proponemos reflexionar juntos sobre qué tipo de mensaje transmitimos, tanto dentro de la Institución como fuera. Si el Evangelio es Buena Noticia, en Cáritas tenemos que ser portadores de esperanza y buena noticia. Corremos el riesgo de fijarnos solo en el dolor y sufrimiento que vemos a nuestro alrededor. Si bien no lo debemos ocultar, es más, es nuestra obligación denunciar las situaciones injustas, también tenemos que fijarnos en lo bueno que nos rodea. De esta manera no contribuiremos a la crispación que vemos a menudo en nuestra sociedad y pondremos un granito de arena en la construcción de la convivencia y la concordia. Dice el papa Francisco en la Exhortación Apostólica *Evangelii Gaudium* (159):

«Otra característica es el lenguaje positivo. No dice tanto lo que no hay que hacer sino que propone lo que podemos hacer mejor. En todo caso, si indica algo negativo, siempre intenta mostrar también un valor positivo que atraiga, para no quedarse en la queja, el lamento, la crítica o el remordimiento».

Termino con una petición para todos y cada uno de nosotros, copiada de la oración del papa Francisco para la 109 Jornada Mundial del Migrante y Refugiado que se celebra el 24 de septiembre: **«Oh, Dios, Padre todopoderoso, concédenos la gracia de comprometernos activamente en favor de la justicia, la solidaridad y la paz».**

Feliz curso y un abrazo agradecido para todos,

Luis Hernández Vozmediano

Director Diocesano de Cáritas de Madrid

Destinados a navegar juntos para construir esperanza

Por el equipo de Cáritas Madrid

LA REALIDAD, HECHOS INDISCUTIBLES

La migración es un fenómeno dinámico y de perfil cambiante. Cada vez hay más personas en Madrid de origen extranjero, de perfiles muy diversos y heterogéneos. Hay personas que llegan solas, otras con sus familias, con estudios superiores o carreras profesionales, latinoamericanas o del este de Europa, huyendo del peligro o con el deseo de cambiar de rumbo. Desde finales de 2022, la población extranjera de la



Comunidad Autónoma de Madrid es de casi 950 000 personas, un 14 % de la población total de la región.

Estos son los datos, pero qué ocurre a nivel cualitativo con las personas migrantes en nuestra diócesis: ¿cómo son recibidas?, ¿somos capaces de ver todo lo que nos aportan?

La realidad es que, ni son tan bien recibidas en su mayoría, ni somos conscientes del valor de la interculturalidad. A menudo oímos cómo se enquistan prejuicios hacia las personas migrantes del tipo: vienen a quitarnos el trabajo, no se integran porque no quieren, no tienen formación, reciben más ayudas sociales que nadie... y un largo etcétera de descalificativos que no se acercan ni de lejos al día a día de una persona migrante. En la diócesis de Madrid el fenómeno de la migración se traduce en la extraordinaria vulnerabilidad de miles de personas extranjeras en situación administrativa irregular, quienes son, en su mayoría, al menos durante varios años, inexistentes para las administraciones públicas. Esto implica que vivan en una situación precaria, porque no pueden acceder a recursos públicos ni a un empleo digno ni homologar sus estudios, tener contrato de vivienda o, incluso, ni darse de alta para contratar un servicio telefónico. Todas estas dificultades hacen poco factible sus procesos de integración social.

En este *limbo* burocrático y social, consolidado por la falta de agilidad en las citas administrativas, se encuentran muchas de las personas que acuden a las Cáritas parroquiales buscando todo tipo de ayudas. A lo que se suman la desesperanza y el desgaste de su dignidad. No se sienten con 'derecho a'. En el último año las familias atendidas por las instituciones de la Iglesia se han incrementado un 22 % —siendo el 78 % extranjeras—, y las acogidas parroquiales han apoyado a más de 42 215 familias. La desproporción entre las necesidades y los recursos que existen genera frustración e impotencia.

Este no conocer la realidad, este no querer ver, no solo nos aleja de lo que es la persona, nos aleja del deber como ciudadanos de garantizar que todas las personas, sean quienes sean y vengan de donde vengán, tengan derechos y merecen ser tratadas con dignidad. Y como

miembros de la Iglesia de Madrid, nos alejamos del mandato del Evangelio expresado por el papa Francisco de acoger al migrante, de construir «un nosotros cada vez más grande» y de estar al lado y del lado de quienes más nos necesitan.

NO REPITAMOS EL «LOS SUYOS NO LE RECIBIERON» (JN 1,11)

Un mirada y propuesta integradora debe partir de que las personas migrantes no son un problema, son personas que tienen problemas y, sobre todo, capacidades y posibilidades. Tampoco es el migrante una mercancía o mano de obra barata. La persona migrante es una más junto a quien navegar para construir espacios de solidaridad y fraternidad. Lo definía de una forma hermosa y reveladora nuestro arzobispo de Madrid, José Cobo: «Las personas migrantes son profetas del clamor de Dios que desnudan nuestras contradicciones y nos invitan a construir esperanza».

La respuesta a esta invitación es la acogida. Una acogida de brazos abiertos. La Iglesia de Madrid apela al deber de la hospitalidad (*Populorum progressio* 67) por razones humanitarias, y de estricta justicia y legalidad en materia de asilo y refugio.

Evitemos repetir el «los suyos no le recibieron» (Jn 1,11) sin olvidar, como nos dice José Luis Segovia, el vicario episcopal para el Desarrollo Humano Integral y la Innovación de la archidiócesis de Madrid, «que la nota que más caracteriza a nuestras comunidades cristianas es el acogimiento».

«EL ACTUAL MOMENTO MIGRATORIO. PUNTOS CRÍTICOS Y RETOS»

Este es el título del documento «ilusionante, esperanzador, crítico y autocrítico» que acaba de publicar nuestra Vicaría episcopal para el Desarrollo Humano Integral y la Innovación de la Archidiócesis de Madrid. En él se reflexiona sobre la problemática que surge en torno a la migración y las posibles soluciones que precisan de la implicación y adecuada coordinación entre las tres administraciones públicas, la sociedad civil y la propia Iglesia, para facilitar la plena integración de las personas migrantes en la sociedad madrileña y garantizar los derechos humanos.

El documento es «una invitación» a la plena integración, para ello plantea en tres apartados claves qué hacer para dar respuesta a las necesidades de las personas que llegan, cómo aumentar las capacidades de las personas desplazadas y cómo incidir más en sus dere-

chos. E incluye una larga propuesta de acciones y planteamientos para realizar en cuanto a estas necesidades, capacidades y derechos de nuestros hermanos migrantes. Destacamos algunas:

- Añadir un acompañamiento mucho más comprensivo e integrador social para dar respuesta a necesidades clave: información útil, orientación, acompañamiento, cuando sea posible ayudas económicas, formación o acceso a recursos.
- Dar prioridad en los espacios formativos y de capacitación a las personas que están sin papeles.
- Generar espacios de encuentro e integración comunitaria en todos los niveles.
- Ofrecer a quien llega todas las posibilidades religiosas y humanas que se ofertan.
- Ir al relato de la normalidad, de lo cotidiano, de «esperábamos trabajadores, vinieron personas, queremos vecinos». Se trata de desmontar estereotipos y rumores, difundiendo mensajes positivos y mostrando buenas prácticas. Visibilizar que no estamos primando a un sector de población vulnerable (la extranjera) por numéricamente importante que sea, en detrimento de otra (la autóctona).
- Estudiar las posibilidades de contacto con las Iglesias de los países de origen, de cara a que ayuden allí a informar y «preparar», en muchos aspectos, la posible migración.
- Atender al problema de las solicitudes de asilo o refugio que se deniegan.
- Seguir-mejorar-replantear la incidencia sociopolítica.
- Mejorar en la capacidad de «intersección» con entidades civiles (también en las parroquias y los barrios) y con los servicios sociales cercanos a cada comunidad.
- Trabajar conjuntamente y crear espacios específicos de diálogo y trabajo entre la Delegación para la Pastoral de la Movilidad Humana, Cáritas Diocesana de Madrid y, en su nivel, la Mesa por la Hospitalidad. 

Documento
«El actual
momento
migratorio.
Puntos críticos
y retos»



Ese protagonismo que se pierde con los años

Por María Ángeles Altozano

En la Comunidad de Madrid hay más de seis millones y medio de personas, de ellas el 17 % tiene más de 65 años, con edades que oscilan en su mayoría entre los 70 y 90 años. Muchas de ellas viven solas o en riesgo de sufrir aislamiento y soledad no deseada. Y nada influyen las clases sociales o los distritos.

ESTAS PERSONAS nacieron en un Madrid descolorido, que ha ido adquiriendo color al ritmo que ellas han adquirido derechos, libertades y mucha tecnología. Atrás quedaron los casetes, y hasta los CD, y el pedir permiso para todo. Ellos no son los ‘hombres de la casa’ ni ellas las ‘reinas’ de la cocina —afortunadamente—, ahora reinan en sus propias vidas y piden que les avises con un wasap si vas a venir a comer a casa. Pero entre prisas y ajetreo alguna vez queda sola sobre la mesa la taza del café de media tarde.

Así lo viven, o lo han vivido alguna vez, un grupo de personas mayores que cada lunes y miércoles se preparan para salir de casa y reunirse en un espacio de nuevos aprendizajes, risas y amistad. Se trata de una iniciativa de acompañamiento grupal para mayores, que ha puesto en marcha Cáritas Diocesana de Madrid a través de la Vicaría II en torno a la parroquia de San Antonio del Retiro. La idea es prevenir situaciones de soledad no deseada y recuperar espacios de normalidad que han quedado marcados tras la pandemia. Las acompañan personas de los equipos de Cáritas Madrid, como Pilar, Vicente y Arancha, que hoy nos reciben.

Lo que en un principio se plantea en el 2019 como un programa de acompañamiento y estimulación cognitiva para mayores de 70 años, se ha terminado reconvirtiendo en un programa donde, como nos cuenta

«No sabes cómo nos lo pasamos aquí»





Arancha y Pilar —arriba, de izquierda a derecha— nos hablan con entusiasmo del proyecto, mientras Vicente —debajo junto a una de las asistentes— va hoy a impartir la clase.



Así lo viven, o lo han vivido alguna vez, un grupo de personas mayores que cada lunes y miércoles se preparan para salir de casa y reunirse en un espacio de nuevos aprendizajes, risas y amistad; un espacio de acompañamiento grupal que se ha puesto en marcha para prevenir situaciones de soledad no deseada.

Vicente, «combatir la soledad, no tanto física, sino la anímica y sentimental». Este es un espacio de intimidad, donde expresarse con libertad y hablar de lo que les preocupa o de aquello de lo que no hablan en familia. «Porque eso es soledad, sentirse solo aun estando rodeado de gente; la mayoría tienen a su lado a personas que las cuidan o atienden en la casa, o algún familiar que las visita ocasionalmente, pero se sienten solas anímicamente».

Por qué en un mundo global e intercomunicado se sienten tan solas nuestras personas mayores, les preguntamos. Y un silencio cruza la sala. «Hay una mayor longevidad y eso hace que muchas personas, la mayoría mujeres, estén viudas o separadas, y sus hijos, aunque procuran que estén atendidas y económicamente no les falte de nada, tienen sus propias responsabilidades. A medida que te haces mayor, se reduce tu grupo, el resto de los familiares o amigos tienen sus vidas, otros ya no están... y tampoco es fácil comunicarse con otras personas de una manera cercana e íntima. Eso hace —coinciden Pilar y Vicente— que nos sintamos más solos».

En el folleto del programa se destaca 'compartir' y 'en familia' y se anuncian actividades como foros de conversación, charlas y coloquios. Pero hay mucho más. Se trata también de «provocar —recalca Vicente—, provocar para estimularlas, provocarlas con los juegos y las actividades cognitivas, hacemos que quienes no han hablado en todo el día, hablen, y se crea un ambiente de familia cristiana donde priman el respeto y el cariño».

Aquí se miran, y se ven, aquí se dialoga, se aprende y se aportan unas a otras. Aquí se ocupa el tiempo que les sobra, «que es mucho», como nos dicen ellas mismas, en una etapa de la vida en la que paradójicamente el reloj acelera su marcha atrás.

Lo que indica que se consiguen los objetivos, aclara Vicente, no es que se hagan presentaciones brillantes o que les salgan perfectos los ejercicios. «Lo que de verdad nos dice que se están haciendo las cosas bien, y lo que más satisfacción nos da, es ver que si echan en falta a alguien se llaman, o ver cómo luego se van a tomar un café juntas o se acompañan unas a otras a casa».

También les enorgullece ver que evolucionan, adquieren nuevas habilidades y confianza en sí mismas. «Van teniendo vida propia, salen y entran, aprenden y se sienten partícipes. Incluso, fardan luego delante de sus familiares de estar al día de la actualidad o de

las cosas nuevas que han aprendido. Les damos protagonismo, que es lo que uno pierde con los años». Pero además de orgullo hay agradecimiento. «Nos habéis dado la vida con esto, nos dicen y me conmueven...», comenta conmovida de nuevo Pilar.

Para las personas mayores es importante aceptar quiénes son sin olvidar lo que han sido. Por eso Pilar incide en la importancia de fomentar «el recuerdo que es una cosa muy sana, procuramos que puedan echar para atrás y verse y ver lo que han andado». Han vivido, han acumulado experiencias, desengaños e ilusiones y años, y, con ellos, achaques de salud y pérdidas que aún duelen. Son los surcos de la vida lo que vemos en sus rostros.

Hablamos de personas que aún tienen muchas inquietudes, «quieren que les sigamos sorprendiendo, por eso, más que proponer ellas temas, esperan expectantes a ver de qué les vamos a hablar, y toman apuntes. Decía Ramón y Cajal —nos recuerda Pilar— que no se llega a la vejez hasta que a la falta de premiosidad en las piernas no le acompaña la falta de interés intelectual, por eso el motor más importante para que estemos aquí es el interés. Lo más importante que hay en la vida es aprender y transmitir y eso se ve aquí, estar con el grupo es aprender todos los días».

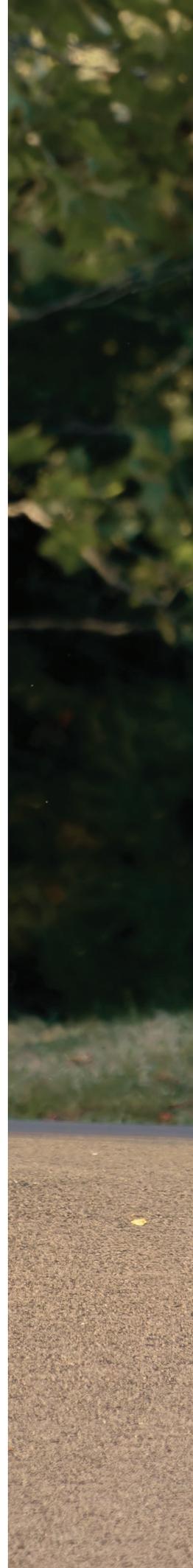
Echamos un vistazo al plan anual de actividades, perfectamente detallado, donde nada se improvisa. Los ejercicios y temas se preparan con meticulosidad y mimo. «Son charlas —nos dice Arancha acallando con su sonrisa la modestia de Pilar y Vicente— «dignas de universidad, bien documentadas y de interés. Aquí no se viene a echar el rato, se viene a trabajar y nosotros les ofrecemos calidad». Abordan asuntos que van desde a quién deben sus nombres las calles de Madrid hasta cómo se elaboran jabones de esos, dicen, de los que según cuenta la leyenda muy alejada estaba la Reina Isabel.

Si este proyecto tiene algo que lo hace especial y diferente es «el ambiente familiar y el desparpajo». Vicente nos asegura «lo vas a ver ahora que pases a la sala, se cuentan anécdotas, hay mucha confianza y un tono jocoso y divertido en muchos de sus comentarios».

Entramos en la sala. Entre cruce de miradas, comentarios sobre quehaceres del día y algún cumplido cariñoso, esperan a que llegue el profesor —Vicente, que ha preparado concienzudamente una clase acerca de los tipos de jardines que podemos tener en la ciudad y sus cuidados—. Vemos cómo, efectivamente, comentan, se divierten, cogen apuntes. «No sabes cómo nos lo pasamos aquí», y ríen.

Hoy celebran el cumpleaños de una de ellas. Las dejamos festejando y les damos las gracias por habernos hecho partícipes de un trocito de su intimidad. Hoy seguro que no habrá una taza de café sola sobre la mesa. 

Aquí se miran,
y se ven, aquí
se dialoga, se
aprende y se
aportan unas
a otras. Aquí
se ocupa el
tiempo que les
sobra, «que es
mucho», como
nos dicen ellas
mismas, en
una etapa de
la vida en la que
paradójicamente
el reloj acelera
su marcha atrás.



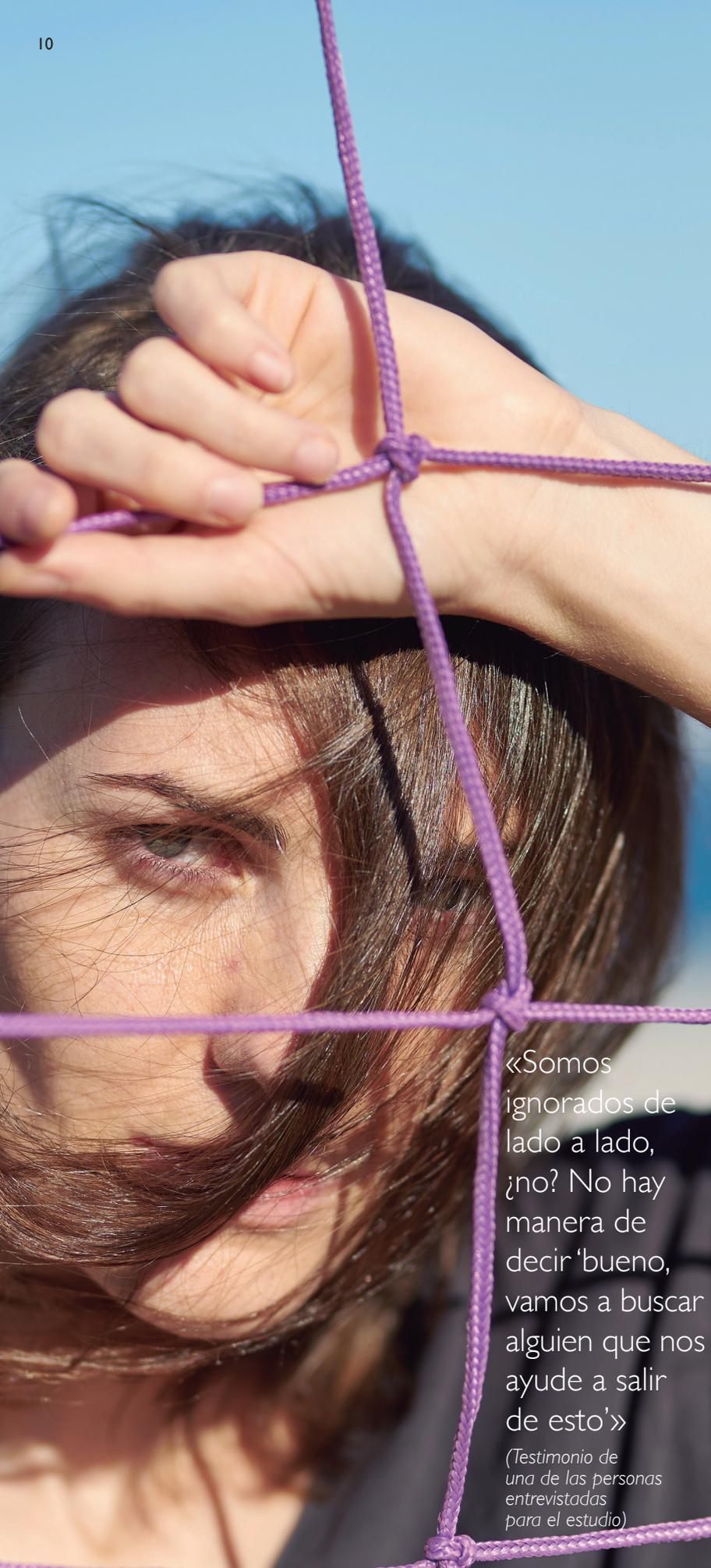


Desde mi rincón

Casilda

Por Santos Urías

Casilda es hermana mayor: mayor por edad y por alma. Tiene esa grandeza de las que caminan por el mundo con la mano tendida y sólo se sabe en dinamismo de amor. La pandemia ha golpeado su actividad pero sigue apoyada en su bastón, caminando por las calles en busca de corazones solitarios, como un Sargento Pimienta de San Vicente y Santa Luisa. Ahora dedica ratos a estar sentada en la iglesia, acogiendo, preguntando, acompañando. Que tarea tan bonita y tan del evangelio: acompañar, escuchar, dialogar. Para algunos puede saber a poco, pero Casilda ha entendido que cada persona, cada encuentro, tiene algo de sagrado y de maravilloso y por eso no cesa de dar las gracias por cada día, por cada oportunidad. A sus ojos a veces asoman las lágrimas, pero son lágrimas de impotencia, lágrimas sedientas de eternidad, lágrimas colmadas de la espesura de un tiempo hartado de amor. Viendo a Casilda entiendes muchas cosas y otras te parecen tan incomprensibles. Nunca dejaremos de aprender.



Que nadie quede fuera, compartamos nuestra red

Por María Elena Ayuso,
coordinadora de la Red FACIAM

SOMOS SERES SOCIALES

«El hombre es un ser social por naturaleza» es una frase del filósofo Aristóteles escrita hace más de dos mil años. Desde que nacemos, y a lo largo de nuestra vida, necesitamos de otros para sobrevivir, pero también para vivir. Somos seres interdependientes, de manera que el individualismo, que tanto veneramos en la actualidad, no deja de ser un espejismo. Las personas que se encuentran en situación de sin hogar no responden a un solo patrón o perfil. En contra de lo que se oye habitualmente, si nos acercamos a sus historias e itinerarios vitales, comprobamos que no es un colectivo homogéneo. Se llega a estar sin hogar por causas muy diversas en las que siempre se entrecruzan diferentes factores, pero hay dos circunstancias o elementos definitivos que percibimos de manera común: la carencia de un lugar estable para vivir y la carencia o ruptura de vínculos sociales. Nuestra mirada sobre las personas sin hogar suele ser económica. Pensamos que estas situaciones se evitarían con una provisión de elementos materiales. Obviamente cubrir las necesidades básicas de vivienda, comida, higiene... son objetivos prioritarios, y más aún, son derechos básicos, pero en la situación de exclusión social en la que se encuentran las personas sin hogar, la soledad, el aislamiento y la escasez de redes sociales de apoyo adquieren también una relevancia que debemos catalogar, por el alto impacto en sus vidas, a la altura de necesi-

«Somos ignorados de lado a lado, ¿no? No hay manera de decir 'bueno, vamos a buscar a alguien que nos ayude a salir de esto'»

(Testimonio de una de las personas entrevistadas para el estudio)

dades básicas. El aislamiento social es, en ocasiones, un factor clave para acabar en la calle y una vez ahí, este aislamiento bloquea la posibilidad de salir de ella.

HABLAN LOS DATOS

El estudio publicado por FACIAM «Exclusión social y COVID-19: El impacto de la pandemia en la salud, el bienestar y las condiciones de vida de las personas sin hogar» (Sánchez, E., De la Fuente, I.N. Madrid, 2021), revela la importancia de los elementos relacionales: más de la mitad de las personas sin hogar encuestadas (57 %) manifiestan contar con un apoyo social bajo y solo el 7,2 % reportan altos niveles de apoyo social. El 36,4 % señala que encontrar ayuda es difícil o muy difícil. Esto hace que cuando tienen un problema el 34,3 % acudan a los profesionales que acompañan en intervención.

Según el informe mencionado, no tener ingresos se asocia a niveles más bajos de apoyo, mientras que un mayor nivel educativo se asocia a más apoyo social; de lo que deducimos que cuando se mejoran las condiciones de vida y el acceso a derechos, también mejoran los apoyos y vínculos sociales.

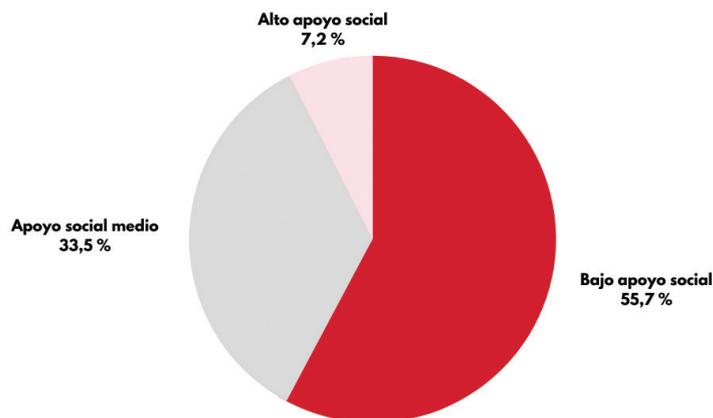
Si hablamos de personas jóvenes sin hogar, la precariedad de las relaciones familiares es aún más patente, pues el sinhogarismo se vincula a la falta de figuras de referencia que acompañen a la persona en su proceso de desarrollo vital y transición a la vida adulta.

También hay relación entre los niveles de apoyo social y la salud. Las personas con bajos niveles de apoyo social refieren con mayor frecuencia que su estado de salud es malo y muestran un mayor deterioro psicológico —el 74 % presenta un posible caso de enfermedad mental—. El aislamiento social y la soledad aumentan las posibilidades de sufrir depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental.

EL APOYO SOCIAL TIENE MUCHOS BRAZOS

El apoyo social amplía el desarrollo personal y la posibilidad de que se produzcan oportunidades de integración. Hablamos de un apoyo social emocional que nos ayuda a interactuar, compartir preocupaciones, mostrar cariño y respeto, y a mantener un bienestar afectivo. Hablamos también de un apoyo con una función instrumental, encaminado a cubrir carencias materiales o necesidades básicas. También de los apoyos encaminados a eliminar barreras legales, formativas, administrativas que contribuyan al acceso a derechos, como el empleo, el alojamiento o la obtención de una renta. Por último, y relacionado con los dos anteriores, ha-

blamos de un apoyo social con una función informativa que favorezca el intercambio y los consejos para entender la situación que se vive, y el dar las respuestas adecuadas a las necesidades que se tienen.



DERECHO A SER Y CREAR COMUNIDAD

Diversificar y aumentar las relaciones sociales de las personas que se encuentran en situación de exclusión es clave para mejorar sus condiciones de vida, tanto emocionales, como materiales. Las personas sin hogar tienen con frecuencia a personas cercanas que también están en una situación precaria.

Por eso, incorporar el apoyo social en los programas de intervención y conectar a las personas en espacios comunitarios tiene que ser una prioridad a tener en cuenta en los proyectos de acogida y acompañamiento. No se trata de paternalismo, se trata de empoderar a las personas sobre sus vidas, ofreciéndoles espacios de participación donde ejerzan su ciudadanía y construyan vecindad, redes de amistad y comunidad.

Sin eximir de responsabilidad a las Administraciones públicas, dado que el sinhogarismo es un problema estructural, reivindicamos el componente relacional con un papel central, tanto en la prevención de las situaciones de calle, como en los procesos de recuperación e incorporación social.

COMPARTE TU RED

El reto que nos lanza la campaña para las personas sin hogar 2023 apunta directamente a todo lo que hemos descrito anteriormente. «Comparte tu red» será un desafío al que todas y todos seremos convocados. La respuesta que demos dependerá de nuestras capacidades y deseos de tejer estas redes con el hilo de nuestra sensibilidad humana. No dejes que se queden fuera de cobertura. Comparte tu red. 

El día a día de quienes acogen

Por María José Álvarez López

Estamos en la Vicaría I reunidos con Elena, la persona de apoyo a la intervención de la vicaría que también acompaña el proyecto «Buen Samaritano»; con Sara, trabajadora social de la Acogida Central y con Javier y Óscar, voluntarios del «Buen Samaritano» y en la Acogida Central, respectivamente.

LA ACOGIDA CENTRAL es un servicio de Cáritas Diocesana de Madrid, gestionado desde la Vicaría I, con la misión de acoger, valorar y dar respuesta a las personas que solicitan algún tipo de ayuda en la sede central de Cáritas Diocesana. El proyecto «Buen Samaritano» pretende facilitar las gestiones administrativas básicas y dinamizar las relaciones sociales, para que se conviertan en relaciones de ayuda que mejoren los procesos de integración de las personas inmigrantes.

El último día de agosto nos sentamos a media mañana alrededor de una mesa para intentar conocer mejor la labor que realizan y los desafíos que se les presentan en su trabajo diario.

Nos cuentan que reciben muchas peticiones; llegan desde las parroquias, a través del *boca oreja*, o desde los múltiples canales que ofrece la web corporativa de Cáritas Madrid, especialmente el correo electrónico y también por teléfono. Hablan de que algunos solicitantes de ayuda acuden presencialmente, y no son pocos. Concretamente, el año pasado atendieron a casi seiscientas personas que fueron directamente a la Vicaría I a pedir ayuda. Hablamos de personas latinoamericanas procedentes en su mayoría de Venezuela, Colombia y Perú. En concreto, nos cuentan que la llegada de personas peruanas se ha incrementado mucho a raíz de la inestabilidad política y social en la que está sumido actualmente el país. Preguntamos por



Óscar y Elena, una escucha atenta en la acogida en la sede de Cáritas Madrid.

las diferencias en el trabajo de acogida que realizaban antes de la pandemia y el que realizan actualmente, y responden que los inmigrantes que entonces llegaban a nuestro país, sobre todo colombianos y venezolanos, solicitaban asilo en el aeropuerto o en comisaría, y se les facilitaba en el momento. Pero el gran cambio se produce ahora, nos dicen, por el aluvión de solicitudes de asilo que colapsan los servicios sociales y los recursos de las administraciones públicas.

Nos cuentan que la gran mayoría, aunque migren por causas económicas o de exclusión social, no se plantean solicitar un arraigo familiar y apelan a causas de persecución política para solicitar un asilo con el que piensan que podrán regularizar su situación más rápidamente, **«de antes, que la gente venía con su visado o su solicitud de asilo, a ahora, es un tema desbordante, esto está desbordado»**. En las consultas que atienden sobre este tema, el equipo de Vicaría I reconoce que muchos no cumplen los requisitos para conseguir asilo en nuestro país, lo que los coloca en una situación de espera más vulnerable que nada tiene que ver con las expectativas de progreso con las que vinieron a España. Nos hablan de la saturación en la petición de citas de asilo y de la picaresca que ha generado, como la venta de citas o la creación de aplicaciones para realizar llamadas *non stop* de las que se ha hecho eco la prensa últimamente.

Respecto al perfil de las personas inmigrantes que atienden, las de Perú vienen con menor cualificación y **«desde Venezuela y Colombia te vienen los dos extremos, gente con muy poquita preparación, pero también vienen profesores de universidad, directores de sucursales bancarias, que son casos claros para poder demandar asilo político»**.

En las charlas del proyecto «Buen Samaritano» en las que les ayudan y orientan con las gestiones administrativas, Elena y Javier tienen a veces la sensación de que algunos no se han enterado de nada. **«Compartimos con ellos el mismo idioma, aunque la forma de hablar, las diferencias culturales, el trauma y desarraigo fuerte con el que vienen dificulta el entendimiento, pero les damos la bienvenida, les hablamos desde la tranquilidad y les cambia la cara. A veces, alguno se nos ha dormido en la charla; se sienten en un lugar seguro y se relajan»**. Organizan una sesión semanal en la sede de Cáritas Madrid y otra en el Centro Arciprestal de Alcobendas, son charlas de hora y media para entre diez y quince personas por las que ya han pasado más de ochocientos en el año y medio de vida que tiene el proyecto. En ellas les cuentan desde cómo interactuar con la policía, cómo sacar tar-



Como Javier, varias personas voluntarias asesoran e informan en el «Buen Samaritano».

jetas de salud, cómo hacer el empadronamiento, cómo escolarizar a menores o cómo homologar títulos, hasta cómo comprar comida barata o qué hacer en los supermercados. En las charlas les insisten mucho en la necesidad de crear una red social con la gente, de integrarse y relacionarse con otras personas, de hablar con los vecinos, aunque desgraciadamente también tie-



Sara es una de las personas que acoge y valora para dar respuesta a las necesidades de las personas migrantes.



nen que advertirles de personas que intentan aprovecharse de los inmigrantes y de su vulnerabilidad.

En los meses de verano la Acogida Central atiende a menos personas; la razón es que la mayoría de las personas inmigrantes llegan en avión y las tarifas aéreas se encarecen, así que esperan a la bajada de precios. Llegan algo más de mujeres que hombres con edades entre 30 y 40 años, y familias enteras que lo que más



Son personas que huyen de la miseria, de la violencia o de las dos cosas y «cuando llegan la mayoría de ellas no tiene alojamiento, vienen con un día pagado de hotel, dos como mucho, y están en situación de calle y sin recursos económicos».

necesitan es un recurso habitacional, un techo bajo el que cobijarse. Son personas que huyen de la miseria, de la violencia o de las dos cosas y «cuando llegan la mayoría de ellas no tiene alojamiento, vienen con un día pagado de hotel, dos como mucho, y están en situación de calle y sin recursos económicos. A lo mejor tienen cien euros para pasar tres meses una familia entera».

El equipo se lamenta de la sobrecarga de peticiones y de la falta de recursos de las administraciones públicas para atenderlos. Nos hablan del colapso para tramitar la residencia o para conseguir un permiso de trabajo, y de la consiguiente exclusión que generan los meses, o años, necesarios para regularizar su situación. Reconocen que a veces es difícil no empatizar con determinadas situaciones de máxima vulnerabilidad, pero son esas situaciones las que los reafirman y animan a seguir adelante, a comprometerse más.

Elena nos dice que en esos casos tiende a hacerse preguntas e intentar buscar soluciones «que a veces son simplemente estar ahí al lado, acompañar y en Cáritas, gracias a Dios, tenemos recursos para hacerlo». Con las Administraciones públicas sufren más decepciones; reconocen que están desbordadas y cerca del colapso y que es muy frustrante dejarse literalmente la piel para intentar un día que una persona inmigrante no duerma en la calle y no poder conseguirle una plaza de albergue. De hecho, en varias ocasiones son las propias Administraciones públicas las que derivan a Cáritas a personas inmigrantes que ellas no pueden atender.

Así es el trabajo que realizan en la Vicaría I para acoger, valorar y dar respuesta a las necesidades de personas inmigrantes. Una hora de charla con Elena, Sara, Javier y Óscar que nos ha acercado un poco más a su día a día. 

‘Entre-tejidos’

Por María Ángeles Altozano

HABLAMOS HABITUALMENTE en el ámbito social de tejer redes, de tejer lazos, del tejido social..., términos que aluden a establecer vínculos entre personas, formando un todo, una sola pieza hecha de retazos de vidas, con diferentes tonos y texturas que aportan color y generan nuevas formas.

Como los tejidos de las tiendas de inserción laboral Moda re-, que Cáritas Madrid impulsa desde el Servicio Diocesano de Empleo. Ahí las prendas de segunda mano que se venden adquieren una segunda vida y cobran nuevos sentidos; lo mismo les ocurre a las personas que comienzan a trabajar en ellas, que dan un nuevo rumbo a sus vidas porque tienen la oportunidad de aprender a trabajar trabajando.

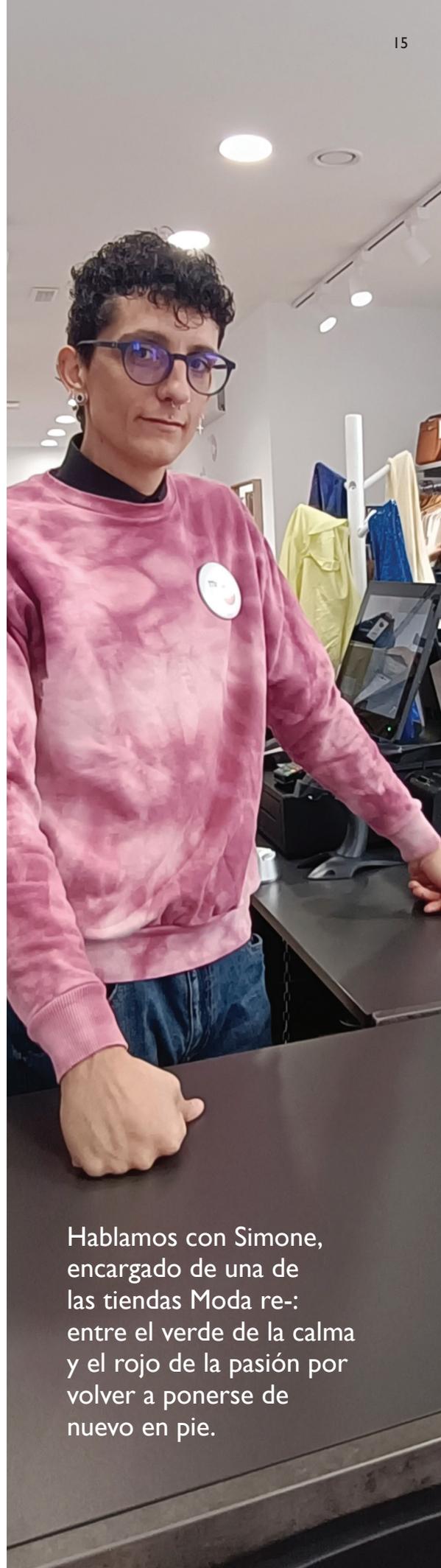
Y eso es lo que le ha ocurrido a Simone Aresu, cuya vivencia ha adquirido nuevos matices tras pasar en dos años del proceso de inserción a ser encargado de tienda. Ahora en su vida hay dos colores que le gustan, nos dice, que son el verde de la calma que ahora tiene, y el rojo de la pasión que le hace sentirse «estimulado por seguir adelante y crear cosas bonitas». Pero no siempre ha estado —como su tejido favorito— entre algodones. Atraído desde que vivía en Italia, su país natal, por el mundo de la moda, el vestuario y las artes escénicas, no le ha sido fácil encontrar estabilidad laboral. Se quedó sin empleo tras la pandemia y acudió a Cáritas Madrid para poder encontrar un lugar donde vivir y un trabajo.

A partir de ahí comenzó a hilvanar un destino diferente. A pequeñas puntadas, primero con una vivienda, luego con formación y finalmente con un contrato laboral. «Me han permitido ponerme de pie otra vez —nos dice agradecido—. Estoy muy contento con este trabajo que me permite seguir creciendo e infundir en las nuevas trabajadoras que se incorporan la capacidad de reinventarse, de aprovechar las oportunidades que se dan».

Como encargado, es él ahora quien acoge y acompaña a otras compañeras. Simone siente que «devuelvo un poco de la ayuda que Cáritas me ha dado a mí, y además me resulta muy gratificante ver a las personas nuevas que llegan evolucionar y transmitirles mi pasión por esta profesión». Ellas le recuerdan, nos cuenta, al Simone de hace años, «porque ante las dificultades, todos somos vulnerables, aunque vengamos de situaciones diferentes, pero coincidimos en las ganas de recuperarnos, aprender y crecer».

De su incorporación a Moda re- asegura que lo más difícil ha sido «tener que volver a empezar, aunque siempre he tenido mucho apoyo, pero ese ponerse de pie tras un momento difícil es lo más duro; una vez que luego te das cuenta de que puedes y eres autónomo, ahí empiezas a coger seguridad y fuerza». Y lo más fácil del proceso, para una persona como él, dispuesto a seguir aprendiendo es «dejarse ayudar, escuchar a los profesionales y estar abierto a recoger sus consejos».

De aquí a dos años se ve «estable en lo profesional y personal, y también me gustaría comprar mi propia casa y seguir, claramente, trabajando y aprendiendo». Entre tejidos —en el sentido literal de la palabra—, Simone hila su futuro. 



Hablamos con Simone, encargado de una de las tiendas Moda re-: entre el verde de la calma y el rojo de la pasión por volver a ponerse de nuevo en pie.

«Que la justicia y la paz fluyan»

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid

CON EL LEMA elegido por Su Santidad, con motivo de la Jornada Mundial de Oración por el cuidado de la Creación, nos habla del agua y de su imprescindible caudal para que puedan fluir la vida y la justicia. En sus palabras, nos pide estar junto a las víctimas de la injusticia medioambiental y acabar con “esta insensata guerra contra la creación”, recordándonos que también las Naciones Unidas consideran necesaria una acción urgente por el clima que garantice un mundo más sostenible y justo.

El papa Francisco, en su Mensaje del 1 de septiembre nos aconseja sobre qué podemos hacer para cuidar y curar nuestra ‘Casa Común’ y volver a llenarla de vida:

«Debemos decidir transformar nuestros corazones, nuestros estilos de vida y las políticas públicas que gobiernan nuestra sociedad.

En primer lugar, ayudemos a este río poderoso transformando **nuestros corazones**. Esto es esencial si se quiere iniciar cualquier otra transformación. Es la «conversión ecológica» que san Juan Pablo II nos instó a realizar: **la renovación de nuestra relación con la creación**, de modo que no la consideremos ya como un objeto del que aprovecharnos, sino que, por el contrario, la custodiamos como un don sagrado del Creador. Démonos cuenta, además, de que un enfoque integral requiere poner en práctica el respeto ecológico en cuatro direcciones: hacia Dios, hacia nuestros semejantes de hoy y de mañana, hacia toda la naturaleza y hacia nosotros mismos.

En segundo lugar, contribuyamos al flujo de este potente río transformando **nuestros estilos de vida**. Con la ayuda de la gracia de Dios, **adoptemos estilos de vida que impliquen menos desperdicio y consumo innecesarios**, sobre todo allí donde los procesos de producción son tóxicos e insostenibles. Tratemos de estar lo más atentos posible a nuestros hábitos y decisiones económicas, de modo que todos puedan estar mejor: nuestros semejantes, donde quiera que se encuentren, y también los hijos de nuestros hijos. Colaboremos en la continua creación de Dios a través de decisiones positivas, haciendo un uso lo más moderado posible de los recursos, practicando una gozosa sobriedad, eliminando y reciclando los desechos y recurriendo a productos y servicios ecológica y socialmente responsables.

Finalmente, para que el río poderoso siga fluyendo, debemos transformar **las políticas públicas** que gobiernan nuestras sociedades y modelan la vida de los jóvenes. Las políticas económicas, que favorecen riquezas escandalosas para unos pocos y condiciones de degradación para muchos, determinan el final de la paz y la justicia. Los líderes mundiales presentes en la cumbre COP28, programada en Dubái del 30 de noviembre al 12 de diciembre de este año, **deben escuchar a la ciencia e iniciar una transición rápida y equitativa** para poner fin a la era de los combustibles fósiles. Según los compromisos del Acuerdo de París, para frenar el riesgo de calentamiento global es una contradicción consentir la continua explotación y expansión de las infraestructuras para los combustibles fósiles. Levantamos la voz para detener esta injusticia hacia los pobres y hacia nuestros hijos, que sufrirán las peores consecuencias del cambio climático». 

La sociedad y su papel activo en la salud mental

Por Jesús Polo Carpintero
Psicólogo colegiado n.º M-22210

EL DÍA 10 DE OCTUBRE celebramos el Día Mundial de la Salud Mental. Resulta difícil encontrar, incluso entre los propios especialistas, una definición consensuada acerca del término «salud mental». Ello es debido a que la salud mental es un concepto amplio y complejo en el que intervienen múltiples factores.

Lo que sí podemos afirmar es que gozar de una relativa buena salud mental no depende de si un psiquiatra nos ha diagnosticado un trastorno mental, sino que es el resultado, entre otros aspectos, de:

- Contar con una **independencia económica** que me garantice, no sólo tener las necesidades básicas cubiertas, sino poder cubrir otras necesidades necesarias para un pleno desarrollo personal.
- Contar con **relaciones personales seguras**, estables y gratificantes.
- Sentirme **integrado en mi comunidad** y libre de estigmas o discriminación.
- Tener las **mismas oportunidades y derechos** que el resto de ciudadanos.
- **No estar sometido a situaciones de acoso o violencia** que atenten contra mi integridad física o emocional, como son las guerras, catástrofes, persecuciones, violencia machista o acoso escolar, entre otros.
- Estar **libre de patologías físicas** que limiten mi autonomía o tener un adecuado control de las mismas.
- Haberme **desarrollado en entornos familiares y educativos saludables**, que faciliten la expresión del afecto, favorezcan mi autoestima y proporcionen modelos de conducta de los que aprender las habilidades

sociales y personales necesarias para desempeñarme en el día a día.

Como es obvio, esto no depende tanto de la persona sino de la sociedad en la que le toca vivir. Desde Cáritas Madrid comprobamos cada día que hay personas cuya salud mental está seriamente comprometida porque las sociedades y contextos en los que se desenvuelven favorecen, por acción o por omisión, que esto se produzca.

Resulta cada vez más evidente que la sociedad tiene un papel esencial, y este papel no puede ser el de mero observador.

Es importante recordar que recuperarse de un problema de salud mental es posible, y que se necesita invertir más fondos en aumentar profesionales y tratamientos para atender la enfermedad mental, pero pensar que ello es suficiente es como pensar que el hambre en el mundo va a solucionarse abriendo más supermercados.

Es necesario garantizar que las personas sientan que viven en una sociedad que incluye, que no discrimina ni estigmatiza, que sirve de soporte, que acepta al otro reconociendo su dignidad, que le acompaña y acoge. Una sociedad activa que no sólo se compadece de quienes ya han recibido un diagnóstico, sino que actúa de manera preventiva, acompañando el sufrimiento ajeno para que este no se agrave y cronifique.

Una sociedad que, además, no ponga el foco de atención únicamente en el problema de salud mental de la persona, sino que reconozca las habilidades y potencialidades que todo ser humano tiene con independencia de su problemática o diagnóstico.

Quizás para lograrlo ayude pensar que ese otro, el que sufre, puedo ser yo el día de mañana. 



«La ballena» o el camino de la redención

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «LA BALLENA»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

ACOSTUMBRA Darren Aronofsky a presentarnos películas con la redención como trasfondo. Si utilizamos este término desde la etimología cristiana sería “la salvación del género humano llevado a cabo por la pasión y muerte de Jesús” y esto es lo que hace el director a lo largo de dos horas: diseccionar la vida y el sufrimiento de Charlie en su última semana. La pasión que redime.

Una vez abras la puerta de la casa de Charlie, la puerta se cerrará a tus espaldas y quedarás atrapado, no volverás a respirar el aire puro hasta el final. Te quedarás sin aliento cuando se presente ante ti la ballena, “Tenía el rostro tan desfigurado que apenas parecía un ser humano, y por su aspecto, no se veía como un hombre”. La cámara te acompañará de atrás adelante para que la contemples en su esplendor.

Uno puede pensar que va a pasar las peores dos horas del último mes, un auténtico vía crucis, pero la sutileza de la película hará que te desbordes de empatía. El guion no te suelta todos los datos ni contesta a las preguntas que te bullen en la cabeza, lo irá haciendo poco a poco porque las personas somos así: densas y complejas. Al final verás por qué. Tu trabajo será ir quitando capas a la complejidad humana entre capas de bondad, educación, autoodio, amistad, familia, recuerdos y depresión. Esta disección empática no sería posible sin Brendan Frasier.

No es la película de un gordo, ni de la obesidad. No se trata de salir pensando en hacer dieta crudivegana. Él consigue transmitir con su mirada tristemente expresiva, con sus gestos, con sus maneras, toda una vida rota de dolor y eso no es nada fácil. La enfermedad es el lugar sobre el que se va poniendo, sobre la mesa, la vida rota de Charlie. Una vida desgarradora y esperanzadora a la vez, es la expresión de que por muy pequeños que seamos generamos un impacto en la existencia que, mereciéndolo o no, viéndolo o no, siempre hay alguien que nos apoya y nos quiere. Siempre habrá una esperanza.



«LA BALLENA»

Año: 2022 Dirección: Darren Aronofsky
 Guion: Samuel D. Hunter Música: Rob Simonsen
 Reparto: Brendan Fraser, Sadie Sink, Ty Simpkins,
 Hong Chau, Samantha Morton
 Premios Oscar: Mejor actor (Brendan Fraser)
 y Mejor maquillaje y peluquería

Déjate llevar por este viaje emocional y reconoce el tuyo. Un viaje de entrega de la propia vida, de descubrir que solo merece la pena cuando se da todo lo que se tiene. Un viaje de amor que se da, que se rechaza, que se arrebatada dejándote el corazón lleno de polvo.

“La ballena blanca, me da pena, es solo un animal grande y no sabe que Ahab quiere matarla. También me da pena Ahab porque piensa que matándola mejorará su vida pero solo quiere evadirse de sus propios problemas”.

La puerta se abre, la luz entra a raudales, ilumina a la ballena que se levanta imponente. Ha llegado la hora. Mira a la luz sin miedo. Incluso sonrío.

“Eres lo mejor que he hecho en la vida”.

Solo queda un paso, solo uno y quedarás redimido... para siempre... para él. 



Verano de excesos, otoño saludable

Por María José Álvarez López

EL VERANO suele ser tiempo de excesos gastronómicos; consumimos más alcohol, grasas y dulces, y las comidas son más desordenadas y anárquicas. Disfrutamos del aperitivo con una cervecita, un tinto de verano y unas aceitunas o una bolsa de patatas fritas; tomamos un helado a media tarde, y otro por la noche... ¿Te sueña algo de esto? ¿Eres de los miles de madrileños que han vuelto con entre tres o cinco kilos más?

Pues no hay que preocuparse, es muy normal que durante las vacaciones llevemos una alimentación menos saludable; o hemos estado en un sitio donde nos preparaban la comida o carecíamos de acceso a una cocina, o no teníamos posibilidad de comer siempre productos frescos. O sencillamente no nos ha apetecido comer lo de siempre, porque necesitábamos también un descanso de la alimentación habitual.

Lo importante es haber disfrutado de las vacaciones con sus pequeños pecados alimenticios, porque una vez iniciada nuestra rutina habitual de estudio, trabajo... es mucho más fácil volver a empezar a comer mejor.

También los que realizan ejercicio físico habitualmente, durante las vacaciones le han dedicado menos tiempo; y los que no hacen nada han llevado una vida aún más sedentaria, así que además de la alimentación, el cambio de estilo de vida, el dejar de hacer ejercicio por el calor o por pasar más tiempo tumbados o sentados, nos ha hecho ganar esos kilitos, ¡pero que nos quiten lo bailado! Y ahora toca volver a la normalidad de la rutina diaria y de una alimentación saludable. El objetivo por tanto no es lamentarse por haber cogido unos kilitos, sino alegrarse por haberlos disfrutado sabiendo que el peso que se gana en pocos días, también se puede perder rápido.



Una vez olvidados helados, visitas al chiringuito, cañas con amigos y barbacoas familiares, retomemos las buenas costumbres y volvamos a llenar la nevera con alimentos frescos, recuperando la verdura y todos sus nutrientes que mejoran el tránsito intestinal, dan mayor sensación de saciedad y ayudan a controlar mejor el peso. Vuelve también a cocinar los alimentos de forma más saludable, cocidos a baja temperatura, al horno o al vapor, que son más digestivos y sientan mejor.

Si no quieres cocinar, o ya no tienes tiempo con la rutina del día a día y el trabajo, una opción para pedir desde la oficina son los *catering*. Pero elige opciones saludables y con valor social. Cada vez hay más, mejores y más sostenibles.

Una de estas empresas de *catering* y colectividades es Carifood, empresa de inserción laboral que promueve Cáritas Madrid. Carifood colabora con empresas a las que les ofrece sus *catering* o los menús diarios para trabajadores, o bien, con particulares para sus eventos y celebraciones. Prepara deliciosos platos, aptos para una dieta saludable, si lo prefieres. Y lo hace dando una opción laboral a personas en situación de vulnerabilidad, desde el respeto al medio ambiente y el cuidado de la salud. Puedes cuidar tu dieta, cuidando a la vez del bienestar de otros.

Este artículo ha sido elaborado con la colaboración de Carifood, empresa de colectividades y *catering*. Carifood ofrece sus servicios por encargo y a domicilio, tanto para empresas como para particulares que deseen organizar un almuerzo, acto, desayuno de empresa, celebraciones de fiestas, comuniones... u otros eventos.

Carifood es una de las empresas de inserción laboral que promueve Cáritas Diocesana de Madrid. Se trata de empresas solidarias donde aprender a trabajar trabajando, gracias a ella se da una oportunidad laboral a personas que están en búsqueda de empleo y que se encuentran en una situación vulnerable.

Carifood

Tel. 680 50 11 09
carifood@carifood.org



CADA PERSONA IMPORTA

el muro 

Un canal abierto a la participación.

Atrévete a cruzar el muro, envíanos tus poemas, fotos o posts favoritos a comunicacion@caritasmadrid.org y los publicaremos en el muro.

SI TE DIGO LO QUE SIENTO VAS A
SABER LA VERDAD. EL DAÑO DE LA VIDA EL
SENTIMIENTO DEL AMOR. EL DAÑO DE
UNA AGUSA Y NO ES LA AGUSA DE UN RELOS,
EL SUFRIMIENTO QUE PROVOCA UN SEGUNDO DE
PASIÓN.

... El toro todo está confundido
flas de imagenes vienen a
mi cabeza, no entiendo nada
rodeada de Sombras,
dubojas de sorpresas perdidas
encuentro al espacio que queda
vacio, (¿dónde estás?) ¿Qué te
ocurre? no sigas mirando
a tras... So consciente de que
con esa inquietud robias, esto
voblas te cambió...

De repente sientes que
sigues haciendo lo mismo
cerrando tus alas, guardando
tus miedos... rechazando,
sin querer esa imagen esas
verdades, equivocales piezas...
una casa mis perros un adello
y solo son mis preguntas
sin respuesta.

Falta de complejidad de
elusion, esa compañía
cosas sin fundamento
me bloquean las palabras
solo retumban en mi cabeza
ya me canso de esperar
me canso de escribir me
canso de escuchar me
y me queda un solo
Vacio

Palabras para compartir

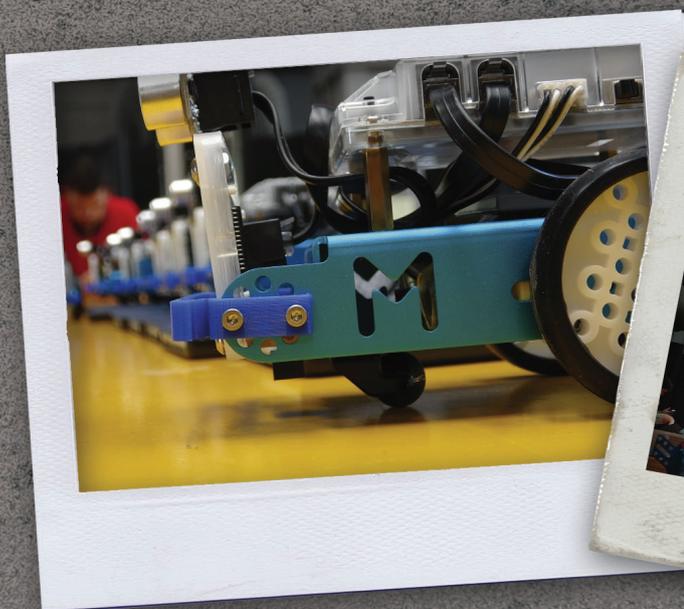
En el Centro de Tratamiento de Adicciones se trabaja la inclusión activa y la participación social a través del taller de escritura creativa donde, dejando a un lado los aspectos más técnicos, disfrutan de un espacio seguro donde crear y poner en común. Estos son algunos de los textos con los que exploran nuevas formas de expresión artística.

El ejercicio de escritura automática es de Ana Cristina Fernández de Dios y la poesía de Javier del Toro.

El arte de estar bien



Nuestro voluntariado enseña las técnicas necesarias para que las personas mejoren su estado de ánimo a través del desarrollo de actividades creativas. Pintando o esculpiendo, el Centro de Tratamiento de Adicciones trabaja algunas de las funciones ejecutivas que se ven dañadas por el consumo. La escultura es de Ricardo Alonso y el cuadro de David Andraca.



Inteligencia muy real

Lo mejor del verano siempre pasa en nuestras colonias y campamentos. Los más pequeños encuentran un espacio de ocio y diversión en igualdad de condiciones, como otros niños y niñas de su edad. Entre las muchas actividades realizadas, compartimos imágenes del taller de robótica desarrollado en la colonia de Villaverde.

FLASH ACTUALIDAD

Libres de elegir si migrar o quedarse

Así nos gustaría que se entendiese la migración, como una elección libre, y liberada de miedos y prejuicios. Nos lo recuerda el lema de la Jornada Mundial del Migrante y Refugiado que celebramos este 24 de septiembre. Cáritas Madrid, que forma parte de la Mesa por la Hospitalidad junto a otras entidades de la Iglesia, se sumará a estas jornadas y a las acciones que se organizan desde el Arzobispado de Madrid. Entre las acciones que se van a desarrollar se hará un desayuno de prensa, una vigilia y una Eucaristía.



Nos ponemos 'en marcha'

Cáritas Vicaría VI organiza en Carabanchel el II Cross Solidario «Tú tienes mucho que ver», el 1 de octubre. Paso a paso, kilómetro a kilómetro, tenemos la esperanza de hacer visible la labor social de Cáritas Diocesana de Madrid y que más personas se impliquen. Hay dos modalidades, una para adultos, otra no competitiva para menores o la posibilidad de adquirir un dorsal solidario. Las inscripciones se hacen en la web.



Las personas mayores 'en el punto de mira'

El 1 de octubre es el Día Internacional de las Personas Mayores. Cáritas Madrid quiere poner el foco de atención en ellas, quienes con su cariño y legado han contribuido, y contribuyen, a la creación de una sociedad repleta de historia y de vida. En la diócesis se cuenta con diferentes proyectos para mayores, como los de acompañamiento, viviendas compartidas, asesoría integral o la residencia de mayores «Fundación Santa Lucía». Gracias a ellos se acompaña al año a alrededor de trescientas personas.



«Vivir la espiritualidad de las personas voluntarias»

Con este título vamos a organizar un encuentro de voluntariado, el 6 de octubre. Será una jornada donde, además de compartir las líneas estratégicas que vamos a seguir este curso 2023-2024, contaremos con la ponencia del sacerdote Jorge Dompablo. Analizaremos juntos qué nos mueve, como comunidad cristiana, a evangelizar con obras de amor al prójimo a través de nuestro voluntariado, y cómo hacerlo de una manera cercana y cálida.



Por un trabajo decente

La Iglesia por el Trabajo Decente celebra el 7 de octubre una jornada para pedir un empleo decente para todas las personas. Con ella se apela a tomar conciencia de que el desempleo, el trabajo precario, la desigualdad en el acceso a un trabajo decente y la limitación al ejercicio de los derechos humanos que esto supone, son un atentado a la dignidad humana.



Comparte tu red

El 29 de octubre celebramos la campaña de Personas Sin Hogar «No dejes que se queden fuera de cobertura. Comparte tu red». Se trata de visibilizar el sinhogarismo y pedir más apoyos sociales para su inclusión. El 26 de octubre, coordinado por la Red FACIAM, tendrá lugar una marcha por las calles del centro de Madrid que culminará con la lectura de un manifiesto.





Caritas
Diocesana de Madrid
Vicaría VI

II Cross Solidario

Caritas Madrid

“Tú tienes mucho que ver”

21 de octubre de 2023

Parque de las Cruces

CARRERA INFANTIL - 800M

CARRERA DE ADULTOS - 5KM

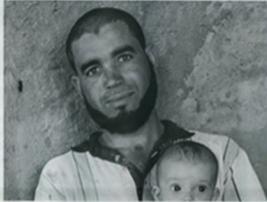
DORSAL SOLIDARIO



MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



actos con motivo
JORNADA MUNDIAL
DEL MIGRANTE Y DEL REFUGIADO
24 DE SEPTIEMBRE DE 2023



DESAYUNO DE PRENSA

20 DE SEPTIEMBRE
10am

Sala de conferencias de la
Oficina de Medios
de la Archidiócesis de Madrid.
C. La Pasa, 3

VIGILIA DE ORACIÓN

**Centro de Internamiento
de Extranjeros (CIE)**

23 DE SEPTIEMBRE
11:30am Metro Aluche
(salida Av. de los Poblados)

MORIR DE ESPERANZA:

Eucaristía en recuerdo de quienes
mueren buscando un futuro mejor

24 DE SEPTIEMBRE
19:00pm

Iglesia de Ntra Sra. de las Maravillas.
C. Dos de Mayo 11.

Libres de elegir
si migrar o quedarse


Mesa por la
hospitalidad



Archidiócesis de Madrid