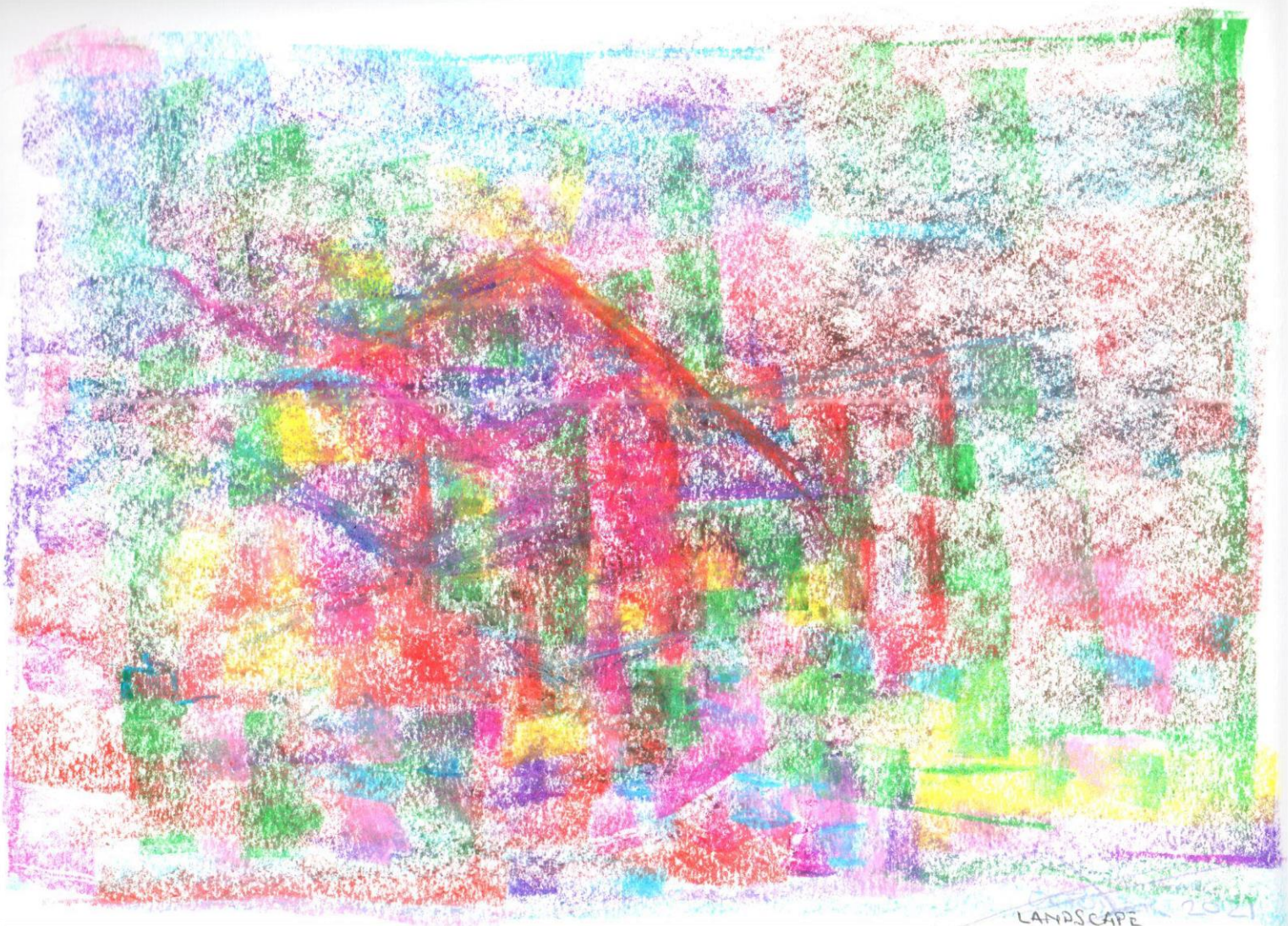


PASABA POR AQUÍ

MARZO
2022



“Landscape” Autor: F.O.F.

VOLUMEN 4

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN BREVE
SERVICIO PSIQUIATRÍA

Nuestro agradecimiento a todo el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, a la Dirección de Enfermería, a todos los compañeros y personas ingresadas que han participado desde su entusiasmo y apoyo, aportándonos ideas y ayuda para sacar el proyecto adelante.

Gracias a la secretaria del servicio y al servicio de Reprografía.

Hospital Ramón y Cajal.

Ctra. Colmenar Viejo Km. 9,100 (Madrid)

Tlf/ 91 336 88 49

EQUIPO DE DIRECCIÓN

- ***Pilar G^a-Margallo Ortíz de Zárate. Terapeuta Ocupacional***
Unidad Hospitalización Breve y Unidad Trastornos Conducta Alimentaria.
- ***Jorge Serna Yepes. Terapeuta Ocupacional***
Hospital de Día.

EQUIPO DE REDACCIÓN

- *Personas ingresadas en la Unidad de Hospitalización Breve. Servicio de Psiquiatría.*

MAIL: BUZÓN DE SUGERENCIAS

[*mariapilargarciamargallo@salud.madrid.org*](mailto:mariapilargarciamargallo@salud.madrid.org)

[*jorge.serna@salud.madrid.org*](mailto:jorge.serna@salud.madrid.org)

INDICE

<i>Editorial</i>	3
SECCION RELATOS	4-15
• <i>Atenuantes psicossomáticos.</i>	
• <i>Sin sentir, querer sentir dentro.</i>	
• <i>Bailando.</i>	
• <i>Las cuatro amigas.</i>	
• <i>Pasaba por aquí.</i>	
• <i>El tiempo perdido.</i>	
• <i>La rueda de la fortuna.+</i>	
• <i>Sin palabras.</i>	
• <i>Mi familia y mi tristeza.</i>	
• <i>Hoy empieza mi cuenta atrás.</i>	
• <i>¿Por qué yo?¿Por qué a mi?</i>	
• <i>Ser, dejar de ser, siendo.</i>	
• <i>La luna en la ventana</i>	
SECCION CUENTOS	16-17
• <i>Cabezodón.</i>	
• <i>TIC TOC</i>	
SECCION MÚSICA	18-19
• <i>Compartiendo una canción.</i>	
• <i>Miedo.</i>	
SECCION OPINIONES	20-25
• <i>El secreto y el dolor del dinero.</i>	
• <i>La siesta placentera.</i>	
• <i>Soledad.</i>	
• <i>Doy gracias.</i>	
• <i>Los olvidados.</i>	
• <i>Poder.</i>	
• <i>Psiquiatría en tiempos de Covid.</i>	
• <i>Reflexión personal.</i>	
• <i>La importancia de guardar las formas.</i>	
• <i>La incongruencia de los protocolos.</i>	
SECCION VIAJAR	26
• <i>Turín.</i>	
• <i>Valverde de los Arroyos.</i>	
SECCION POESÍA	27-28
• <i>Tu mente en mi mente.</i>	
• <i>Poesía que me dedicó mi abuelita Mimi al nacer.</i>	
SECCION LIBROS	29
• <i>Maldito Karma.</i>	
• <i>Las Guerreras Maxwell</i>	
SECCION HORÓSCOPO	30
SECCION HOBBIES	31-33
• <i>Jumping Clay</i>	
• <i>El deporte</i>	
• <i>Todo se puede</i>	
ANEXO: El primer periódico	34-41

EDITORIAL

Justamente ahora vamos a cumplir un año de la creación de la revista PASABA POR AQUÍ. El poder celebrar este año, ha servido para poder reflexionar sobre lo que ha sido para los colaboradores y para nosotros como terapeutas ocupacionales el poder llevar a cabo la realización de la misma, así como hacer frente a los retos a los cuales nos hemos tenido que enfrentar tanto en el pasado como planes para un futuro.

Éste volumen es ya el cuarto, pero el germen de la revista empezó mucho antes, concretamente durante la pandemia. Ésta asoló la dinámica de las instituciones y por ende la de los usuarios/pacientes, familias y trabajadores. La UHB del Ramón y Cajal tuvo que ser trasladada al Hospital Rodríguez Lafora durante muchas semanas.

En aquellos momentos, como terapeutas ocupacionales, acompañamos a las personas que sufrían en su malestar. Pudimos con ellos ser conscientes de lo que ocurría y darle un sentido. Así, se intervino desde Terapia Ocupacional con la actividad de un periódico vivido que permitió ser el altavoz del sentir, pensar y ser de las personas ingresadas en la unidad y un vehículo de divulgación entre lo de dentro-fuera de la unidad y viceversa.

Durante ese tiempo las personas que estuvieron ingresadas en la unidad (Hospital Rodríguez Lafora o como se bautizó por algunos, "Hospital Rodríguez Cajal") sufrían no solo por la dureza del propio proceso psicopatológico y del consiguiente aislamiento de sus familias/comunidad. Pero en esta ocasión se sumaba la incertidumbre que producía los input constantes de información negativa que se percibían ya no solo a través de los medios de comunicación (fundamentalmente la televisión) sino de los propios profesionales que de forma inconsciente transmitíamos a las personas ingresadas nuestra angustia frente a la vivencia que estábamos sufriendo. Fue un momento único, nuevo para todos.

A través de la participación de las personas que entonces estaban ingresadas en la elaboración del periódico es como germinó la elaboración de la presente revista PASABA POR AQUÍ. En aquel primer momento se intentó poder poner el foco no tanto en lo que se estaba sufriendo sino en poder construir otra narrativa que "recreara" el momento de una manera que pudiera ayudar a procesar lo vivido. Esa otra narrativa permitió conectar a los colaboradores del periódico desde su individualidad con el grupo de iguales generando conceptos asociados al bienestar y salud, al compromiso, al empoderamiento, al sentido de identidad y sobre todo de competencia

En el momento actual, la pandemia sigue con nosotros pero ha disminuido parcialmente en relación a la primera ola la angustia y sufrimiento con que la vivimos. Es en este escenario que seguimos adelante, desde una adaptación y graduación de nuestro desempeño ocupacional. La narrativa de nuestros colaboradores en esta etapa permite elaborar y procesar el propio proceso de la enfermedad y en internamiento, con todas sus consecuencias mentales, emocionales y de ruptura vital a su vez, influenciadas por la pandemia y sus efectos.

Seguimos trabajando para poder continuar con este proyecto a largo plazo con la intención de que en un futuro pueda tener mayor difusión pública y una mayor participación y siga ayudando a muchas personas a poner voz a su ser en el duro camino de la integración.

SECCIÓN RELATOS

ATENUANTES PSICOSOMATICOS, autora A.M.M.V.

Una marioneta ocre de sonrisa fácil.

Un árbol descubierto al cielo de invierno.

Movimiento del ánade hermoso y blanquecino.

Cae la nieve ígnea y deseada.

*Corren tiempos de desesperanza hacia llamas volcánicas salvajes
y mientras el que fue maestro espiritual refugia su aliento frío en la montaña.*

*Asienta la corteza del cascaron roto,
el pequeño futuro se abrirá camino alzando alas rotas que llorar y
otras alas que adorar.*

*La vida perdió su sentido hace décadas
pero la ilusión está por llegar, movimientos atrás.*

*Amor entre susurros de rejas mentales.
Deja tu libertad afuera y comparte el dolor
más turbio, más negado de tu interior.*

*En tu posición traumática
haz que fluya ese don de la vida sin sentirse libre, deja
que la tormenta de lava seque parte del manto del maestro
dejando a un lado su palabra aterciopelada.*

*Búscate su sonrisa entusiasta
mas las estepas duras de sus vida anterior
dejaron atenuantes que rozan el movimiento del viento.*

Escucha su silencio roto.



Unsplash.com

SIN SENTIR, QUERER SENTIR DENTRO: lo que ya no vuelves a soñar, autora M.R.B.

Ya no sé cómo puedo llegar a SONREIR.

Ya no sé cómo puedo llegar a resistir.

*Porque sigo no sé cómo buscando salida, sin parar,
a una puerta que nunca se abre y que siempre encallada está.*

Porque siento que no apporto ni a mi vida, ni a los demás.

Porque siento que la vida para mi aún con mi lucha, de sentido carece ya.

Porque don dinero siempre juzga.

Ya no me conozco ni me deajo conocer; por eso tengo miedo de no poder volver.

Teniéndolo TODO, NO TENGO NADA!

Pues el alma es lo que más pesa, dentro de esta lucha inacabable.

¡Cómo echo de menos tenerla!

Poder SONREIR, sentirme viva e ilusionada

Y con ello recordar a los que más quieres y te quieren sin fin.

Porque ya no encuentro significado a seguir rema que te rema.

Porque mi vela no se iza, ni reconoce bandera.

*Porque no hay descripción, ni palabras que puedan poder definir el miedo,
el vacío que siento en esta oscuridad sin fin.*

*Porque antes que ser otra persona preferiría morir, quedándome dormida
en la “noche” y así dejar de sufrir.*

Search.creativecommons.org



BAILANDO, autora M.F.D.

María coge sus manos. Las retiene un momento.

Momento de ilusión, de la pasión con sus alas de mariposa, alas transparentes que también bailan a su compás.

Le dice, al oído, bajito, “te quiero”.

Es toda una fusión de sentimientos, que revuelven sus ánimos. Es su victoria.

Victoria, al compás de su falda.

Cuerpos juntos, en una fusión que desean ambos, sea eterna.

Con la serenidad del alma, la tranquilidad que lo que relato es cierto.

Permíteme un beso.



Search.creativecommons.org

LAS CUATRO AMIGAS, autora M.R.B.

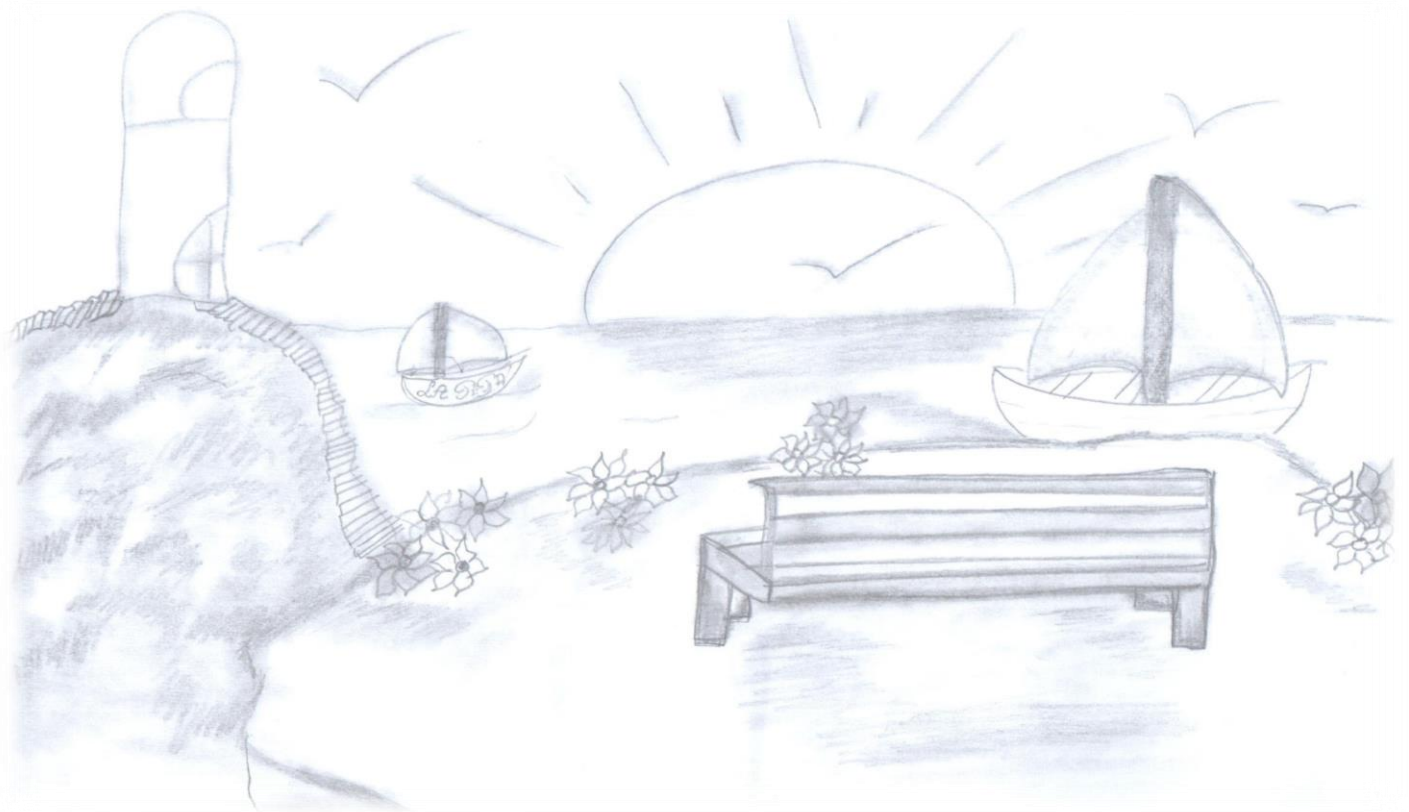
Pasaba por aquí... y es en el confín del Universo donde las cuatro amigas buscaban encontrar, nuevos caminos, vidas y rutas que marcaran un sendero nuevo y de luz les brillara.

Estaban las cuatros con su "alegría", su esfuerzo por estar bien, hacer sentir unas a otras como comprendidas entre ellas y entre ellas, compañerismo y hermandad abanderadas también.

Está Raquel con su alegría, fuerza de voluntad guiada a luchar a través de su esfuerzo por sus amores, hijos, también perrunos que en su vida abanderaban el sacrificio de dos meses por renovar su persona. Volver a encontrar su yo interno y tener tanto para ofrecerse para ser la nueva Raquel que un día habitó en su alma.

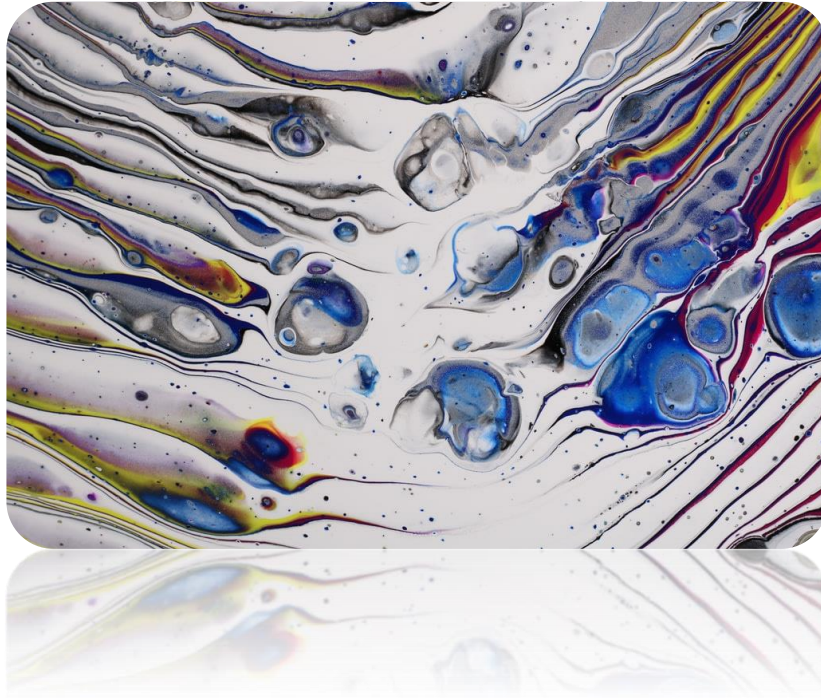
Y entre las cuatro algo ha surgido, compañerismo y hermandad abanderados. Y una amistad que siga una vida entera, sin trabas. En lo malo nos ayudamos cuánto no más será en lo nuevo.

Que se quede atrás lo peor que ha existido y sea lo bueno lo que acontece. Y cada cuál siga su suerte y la enfermedad desaparezca en su mayoría... y de esta forma volver a escribir nuestra historia con nueva tinta, nueva pluma y nueva planta y nueva poesía.



M.R.B.

PASABA POR AQUÍ, autor M.A.M.



Unsplash.com

Pasaba por aquí, pasaba por aquí... ningún teléfono cerca y no lo pude resistir.

Pasaba por aquí.

Pensé que jamás pasaría de nuevo por aquí y aquí estoy. Unos años más vieja, más sola, con silencios dolorosos auestas y una pandemia que nos igualó a todos.

Parecerá egoísta pero hubo un momento en que me alegré de que todo el mundo estuviera como yo, encerrada, sola, sin poder salir y así, me sentí acompañada, más que nunca.

Pero ahora paso por aquí, otra vez.

Parece muy distinto a aquella primera vez, fue tan divertido, parecía un campamento de verano. Hasta me enamoré. Con el tiempo comprendí que no había sido bonito, ni divertido, ni feliz. Fue duro. Hasta el punto de no querer jamás volver a la octava.

Pero mira, aquí estoy, escribiendo lo que me quema por dentro y es esta nueva derrotas. No hay poesía en la locura, no hay belleza en la locura, no existe la bendita locura.

Solo quiero que esta vez sirva para algo, o acabar con este sufrimiento para siempre.

“Pasaba por aquí”.

EL TIEMPO PERDIDO, autora M.F.D.



Unsplash.com

42 años de tiempo perdido. Perdidos en la nada.

Como en un gran globo gigantesco

*Fui llenando de cosas inútiles, porque nunca
me hicieron feliz.*

Compañero de camino, de un camino difícil.

Lleno de piedra y arena.

Y mis pies sangrando.

La rabia, la ira y el odio. Nunca me ayudaron.

*Eran vampiros que bebían mi sangre, que destrozaban poco
a poco mi cuerpo.*

*Yo quería, y amaba la luz, la hierba húmeda,
el olor de los jazmines al atardecer.*

*Pasea por la playa. Siente esa agua, esa agua,
ese mar que te consuela.*

Siente su paz.

LA RUEDA DE LA FORTUNA, autora Y.P.G.



Free images.com

Me siento en la oscuridad de las calles, y lamer mis heridas sin que no se entera nadie.

Son las doce de la noche y busco música que aniquile, no quiere vender a nadie que la paz se alquila.

Sienta la vida y ama otra vez,

Desnuda el alma con sencillez.

Lo que sembraste es el resultado

de la que cosechaste.

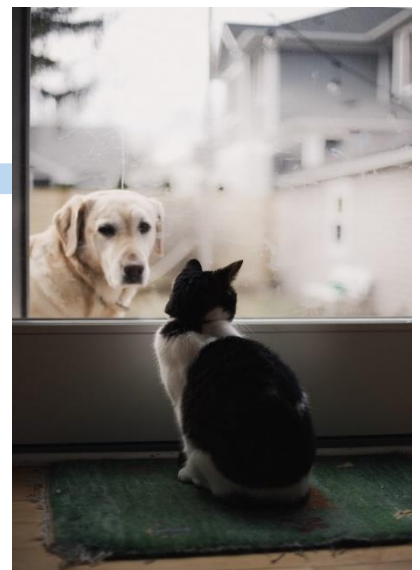
La rueda de la fortuna vuelve a girar, aprovecha la oportunidad, un día escupes hacia arriba y luego te caerá.

Y recuerda cuando te digan que vas a caer, mantén un equilibrio.

SIN PALABRAS, autora S.I.

Quiero decir que no quiero nada.

No tengo palabras para compartir lo que se siento y pienso.



Unsplash.com

MI FAMILIA Y MI TRISTEZA, autora M.C.F.

Hola, vuelta aquí otra vez.

Deciros que me siento fuerte pero a la vez frágil porque me siento un poco sola.

A nivel familiar tengo tantas ganas de verlos porque sin ellos no soy nadie aunque tengo un carácter fuerte y difícil de llevar. Por eso creo que no tengo a nadie de pareja.

Pero a la vez soy dulce como el sol y la luna, yo así, un poco como el Ying y el Yang. Creo que la enfermedad que tengo es difícil de llevar pero lo llevo bien.

No estoy inspirada



Freepik.es

Me siento sola y desolada en las noches FRIAS Y TRISTES de este oscuro invierno

Cuando las luces se apagan se apaga mi corazón. Y mi alma desolada rezando a Dios que me perdone y a todo aquel al que le hice daño también.

Los días de lluvia son alegres para mi porque cuando me cae cada gota es como si fueran lágrimas que brotan de mis ojos y mi cara tan risueña a veces y tan amarga de cuando en cuando. Cuando sale el sol es mi vida con cada rayo de sol que sale. Me despierta una sensación de alegría de corazón.

HOY EMPIEZA MI CUENTA ATRÁS, autora I.G.P.

Hoy empieza mi cuenta atrás, para empezar mi nueva vida, esa vida que tanto añoro y que dejé hace muchos años ya.

Mañana empiezo otro camino en otro centro donde voy a ingresarme con mucho miedo porque pasaré mucho tiempo fuera de mi casa y de los míos, todo para volver renovada, con fuerza, empoderada y sabiendo decir que no.

Hoy me voy de aquí donde vine muerta pero muerta de verdad con ganas de morirme, porque no veía sentido a mi vida y aquí lo he encontrado con mis compañeras, M. M.I. ... y muchos más que están y otros que se han ido. También los profesionales con su cariño y el sentirme cuidada.

Voy a echar mucho de menos la 8ª centro y nunca la olvidaré pero espero no volver.

Deseo tener la fuerza y la perseverancia y empoderamiento para que pueda ofrecer a los míos y a mis amigas de la 8ª centro, todo mi apoyo y alegría siempre.

Gracias.



Freepik.es

¿POR QUÉ YO? ¿POR QUÉ A MÍ?, autora A.M.J.

Todos hemos tenido esa sensación de alegría pero yo a veces siento una presión que me oscurece el día.

Es esa sensación de dolor en el pecho que puede incluso ensuciar con su horrible color, te puedes poner música para así evadirlo pero aun así la mancha ha llegado al techo.

Pienso que la única forma para poder expulsarlo es el AMOR, ya que se lleva todo lo de alrededor.

Y me digo.....

No cedas más con el llanto,

porque no va ser para tanto.

No dejes que te hunda

para poder ser una mujer profunda.

Tendrás que salir a flote

Y ya tu cabeza poner una funda.

Maldita ansiedad

deja ya esta maldad

dame mi claridad

para poder sanar.

Recuerda,



A.M.J.

“Dios da sus peores batallas a sus mejores guerreros“

SER, DEJAR DE SER, SIENDO , autora M.R.B.



Unsplash.com

Hay una oscuridad muy profunda que hasta hoy nadie sabe salvar, atajar y sacar del miedo, a quienes en ella están.

En el medio de mil puertas distintas a las que no sabes llamar, y de las cuales esperas algún día, como de un mal sueño despertar !!

*Pensando en aquellos que quiero, que quise y querré siempre; en que yo **NO** me reconozco, y me esencia no vuelve a encenderse. No soy cómo un libro en blanco sobre el que ojala pudiera escribir, al contrario tu texto está escrito y poco a poco sin poder evitarlo, la tinta se va su fin.*

Sería tantas cosa,...las que tendría que escribir q a razón de 42 primaveras y no sé por dónde describir.

Que buscar sin saber por dónde que creer, lo último que se pierde es la esperanza. Yo "vivo" sin ella ya. Enferma física y mentalmente no sé cómo obrar, y tan solo de vez en cuando entre letras me pierdo; porque dos veces me logro encontrar.

Lo que no puedes entender nunca es porque te ha tocado a ti, con lo que te has preocupado y preocupas siempre, por los que han estado ahí y ahora eres tú ese barco que va a una deriva sin fin...

No pediría grandes lujos tan solo, amanecer de un sueño y respirar, el aire del mañana y si pudiera no dejarlo marchar.

LA LUNA EN LA VENTANA, autora M.G.R.H.

Estaba recuperándome y miré por la ventana. La luna se podía ver desde las rendijas de la persiana, no había nubes, solo la claridad de su luz, una luz que iluminaba la habitación.

Pensando en que al día siguiente sería otra luna con otra forma un poco más grande en este caso. Entonces pensé en el problema que estaba pasando y que podía ser como la luna, podría crecer o decrecer. Pero siempre estaba la esperanza de que se parecía a mi estado de ánimo, unas veces más alto que otro. En la inmensidad de la noche siempre está esa luz igual que la fuerza que nos da el poder de la curación.



Freepik.es

SECCION CUENTOS

CABEZODÓN, autora M.M.L.

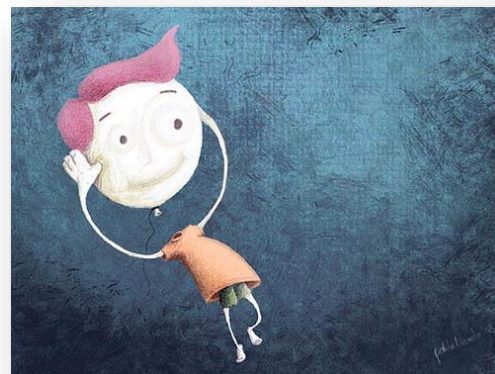
Érase una vez un hombre llamado Cabezodón. Tenía problemas con las digestiones, nada de lo que comía le sentaba bien principalmente porque lo que más le gustaba era comer carne y pescado. Odiaba la verdura. No la soportaba. Tampoco soportaba a los médicos así que continuó con su problema sin encontrarle solución. Paseando por un parque se encontró con un señor barbudo que tenía el mismo aspecto que el mago Merlín. Cabezodón no creía en los magos así que por supuesto no pensó en esta analogía. Aquel señor le dijo: sé que usted tiene problemas de estómago.

-¿Cómo lo sabe, no me conoce de nada?

-Lo veo en su rostro. Su rictus demuestra que algo en sus estómago no va bien y no va bien porque algo en su mente le está atormentando. Son sus recuerdos los que ha de transmutar.

Cabezodón se cabreó muchísimo. ¿Quién era un extraño para decirle esas cosas? ¿De qué iba aquel tipo? ¿Acaso se creía más listo que nadie?

Aún así en su interior empezó a sentir una pequeña confusión. Un pequeño nudo en el estómago pero esta vez distinto a las demás. Se dio cuenta que realmente existía una especie de hilo invisible entre su estómago y su cerebro y entonces cayó en la cuenta de que lo que le pasaba es que echaba de menos a su hijo. Había perdido un hijo. Lo había perdido en la guerra. Y era justo desde entonces desde cuando había empezado a tener problemas con el estómago y a no poder ingerir la comida. Cayó en la cuenta que no era ninguna casualidad que a su hijo le encantase la carne y el pescado y ahora a él le sentase mal. Todo esto tenía que ver con aquella terrible pérdida. Se dio cuenta de que nunca recuperaría a su hijo. Eso no sería posible pero al menos ahora había desaparecido aquella gran confusión que le producía querer comer lo que le apetecía y no poder hacerlo. Poco a poco comenzó a comer más verduras y frutas acompañadas de pequeñas cantidades de verduras y frutas y cada vez su salud fue a mejor. Cada día realizaba un ritual en honor a su hijo esta vez no ya desde la pena y el desgarró visceral sino desde el agradecimiento por haberle podido tener quince años de su vida a su lado amándole desde lo más sagrado del corazón.



Wordpress.org

TIC-TOC, autora M.M.Q.



TIC-TOC

Lo he oído?

...tic-toc...

Es real?

...tic-toc....

Quizás es mi corazón, oigo mi pulso. No. No lo es.

...tic-toc.....

No sé de donde viene. Estoy empezando a inquietarme.

...tic-toc.....

Sé que no llevo ningún reloj, ni tengo relojes alrededor.

...tic-toc....

Cada vez es más molesto. Más agobiante.

...tic-toc...

¿Qué ERES?

...tic-toc...

¿DE DONDE VIENES?

...tic-toc, ...tic-toc, ...tic-toc.

Ya está bien.

Decido quitar la gruesa manta bajo la que me escondo y con la que me tapo la cabeza. Y ahí está.

El TIC-TOC del mundo que sigue funcionando, aunque yo quiera que se paré.

Solo me queda sincronizarme con el mundo y hacer ruido con él: ...tic-toc....tic-toc...tic-toc...

SECCION MÚSICA

COMPARTIENDO UNA CANCIÓN, por V.P.F.

Me gustaría compartir con vosotros/as un tema musical, es la canción del grupo YES; se llama OWNER OF A LONELY HEART. La letra y su estética me conectan con su espiritualidad y con la conexión que produce entre quien la escucha...

Dueño de un corazón solitario

Muévete
Siempre vive su vida
Nunca pensando en el futuro
Ponte a prueba
Eres el movimiento que haces
Toma tus posibilidades de ganar o perder

Mírate a ti mismo
Son los pasos que dan
Tú y tú - y esa es la única forma

Dueño de un corazón solitario
Dueño de un corazón solitario
Mucho mejor que - un
Dueño de un corazón roto
Dueño de un corazón solitario

Dices que no quieres correr el riesgo
Has sido herido mucho antes
Mira ahora
El águila en el cielo
¿Cómo que un baile, y sólo
Te pierdes?
No, no por piedad
No hay ninguna razón real para estar solo
Se vos mismo
Dale a su libre albedrío una oportunidad
Tendrás que querer el éxito

Dueño de un corazón solitario
Dueño de un corazón solitario
Mucho mejor que - un
Dueño de un corazón roto
Dueño de un corazón solitario

Después mi propia indecisión
Ellos me confunden aun
Mi amor nunca hizo preguntas en lo absoluto

Al final tendrás que ir
Mira antes de saltar
Y no lo dudes en absoluto - no, no
Dueño de un corazón solitario
Dueño de un corazón solitario
Dueño de un corazón solitario
Mucho mejor que - un
Dueño de un corazón roto
Dueño de un corazón solitario
(Repetir)

Dueño de un corazón solitario
Tarde o temprano, cada conclusión
La decidirá el corazón solitario
Se hará las delicias que harán el deleite
Dará un mejor comienzo

Dueño de un corazón solitario
No engañe su libre albedrío totalmente
No engañe su libre albedrío totalmente
No engañe su libre albedrío totalmente
Solo tienes que recibirlo

Dueño de un corazón solitario



Unsplash.com

MIEDO: CANCIÓN de M.R.B.

Miedo, traicionero y embustero que siempre estas al acecho, y te escondes a traición.

Miedo, de apellido traicionero eres solo un embustero también eres salvación!

Porque ya no dejas vibrar mis respuestas tendrás y merezco volar...

Porque ya me merezco vibrar esta vida se va; y no puedo volar.

Miedo!!, ni tan malo, ni tan bueno eres parte de mis sueños que hoy custodias por mi error.

Miedo, hoy te entendió y comprendo hoy te adueñas de mis sueños.

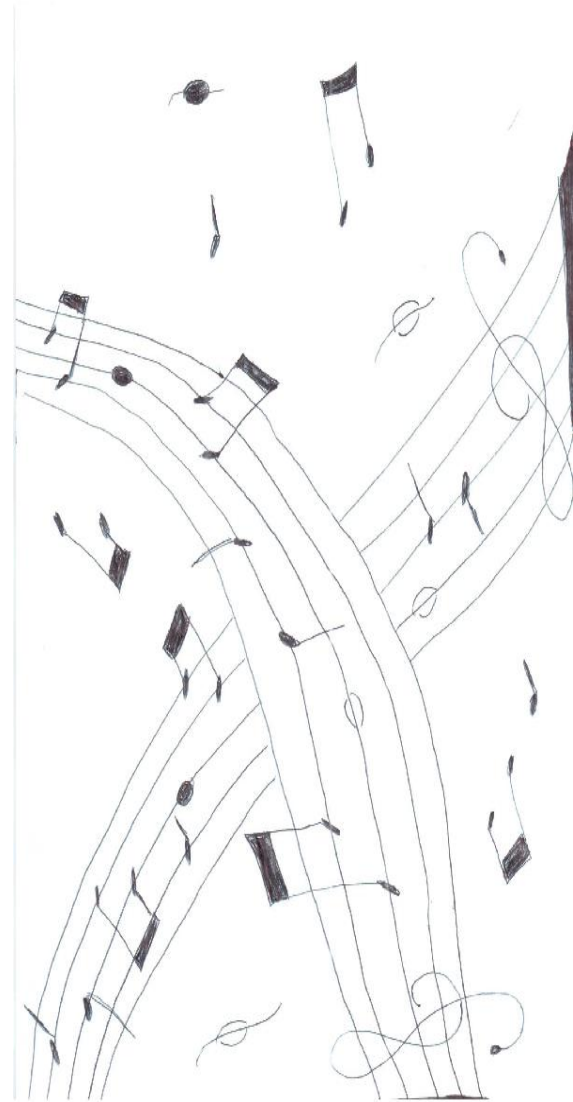
No me dejas vivir hoy.

Porque ya no te voy a esquivar mi derecho tendrás,

Y yo quiero volar.

Miedo, sigiloso en movimiento, de una danza que no entienda, también dueño de mi voz;

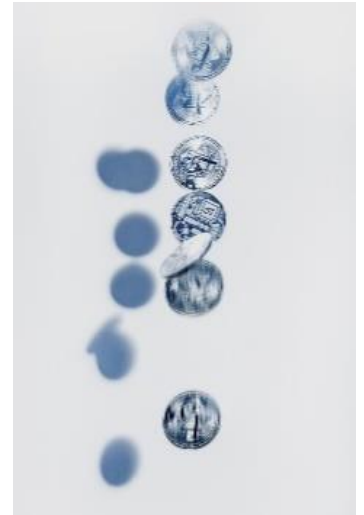
Miedo; hoy te escucho y te comprendo, que tenemos que entendernos; porque hay seguro hoy?...



SECCIÓN OPINIONES

EL SECRETO Y EL DOLOR DEL DINERO, autor F.C.J.

El dinero lo es todo, todo está hecho con dinero, sin dinero no hay nada, no hay comida, no hay casa, no hay bebida, no hay sexo, no hay libertad, no hay vida digna, no hay diversión, solo vida llena de sufrimiento y agonía. Hay que ser frío para conseguir dinero y no tener sentimientos al conseguirlo y mucho menos al compartirlo.



unplash.com

LA SIESTA PLACENTERA, autor C.R.C.S.



Freepik.es

Una buena siesta después de comer es una cosa estupenda.

Uno se queda muy bien y llega a soñar un poquito.

Esta no debe ser muy larga, inferior a una hora para que el cuerpo no se embote.

Así se garantiza el placer y el disfrute de dicho sueño.

Es aconsejable para todo el mundo.

LA SOLEDAD, autora I.G.P.



La soledad es una de las formas de sufrimiento en la sociedad actual, sin duda lleva a la enfermedad mental. Estamos viviendo una etapa en la que abunda pero no elegida.

El divorcio, el envejecer de los padres, el síndrome del nido vacío, son factores que determinan ese vacío que existe en la sociedad.

Son muchas las mujeres que se sienten fatal cuando los hijos se independizan y su convivencia se ve reducida simplemente con el marido; aunque también existen casos de estar más ocupadas en el cuidado de los nietos. La soledad por soltería también al envejecer se lleva mal.

DOY GRACIAS, autor N.C.P.

Empiezo con una frase de mi Madre: “Obras son amores y no buenas razones”.

Sigo con un dicho: “Las palabras mueven, el ejemplo arrastra”.

Yo nunca fui ejemplo, solo intento e intento y intento u intento, siempre intento.

JAMAS FUI Utilidad, o por lo menos así me veo, pero si me pongo a mirar a mi alrededor,

Pastillas, pastillas y más pastillas, siempre te hacen ir lento

Sin poder recordar bien todo pero tu cuerpo te pide calma, calma y más calma.

Todos intentando vivir a toda pastilla y tiene su gracia pero hasta que no aceleras y aceleras y aceleras, no te estampas.

Que bonita estampa, realidad lo llaman algunos.

Yo solo puedo dar gracias por haberme estampado con 20 y no con 90.

Doy gracias a aquellos mayores que le sonrían a la vida con gracia

Y que aunque solo quieran quitarse culpas, solo den gracias.

Pienso y siento, quién soy yo para decir esto. Nadie, No soy Nadie.

Mi intención no es juzgar sino juzgarme, mi intención era encontrarme y

Solo perderme es lo que he conseguido, pierdo cada vez que juzgo,

Cada vez que me comparo y cada vez que me creo más que otros solo

Me pierdo, todos perdemos al hacerlo, darse cuenta es lo que no hacemos

Y nunca conseguimos solo por el hecho de echarnos a perder, que infortunio.



Freepik.es

LOS OLVIDADOS, autora M.A.M.

*Desde aquí quiero hacer un homenaje sentido y agradecido a todas aquellas personas que fueron víctimas de la heroína en los **ochenta** y especialmente los que la sufrieron a finales de esa década en concreto, son de mi generación, de mi edad, unos años arriba, unos años abajo.*

Recuerdo en mi niñez como se drogaban pinchándose en los callejones traseros del barrio. Nos daba mucho miedo y nuestras madres nos decían que nos alejáramos de ellos.

Pues bien, los años han pasado y muchos se han quedado en el camino, otros se salvaron y otros están aquí con nosotros, todavía luchando contra los estragos de la maldita droga en su cerebro. Nadie los ve, nadie los quiere, sus madres les “repudian”, andan como zombies invisibles por las calles. Muchos no tiene casa, no tiene familia, no tiene dinero, no tiene droga...no tiene drogan...pero la necesitan e intentan conseguirla. Y a veces la consiguen. Muchos para sobrevivir cometen delitos y cumplen penas dolorosas en la cárcel. Tiene la piel dura, la cara ajada por los años, las unas amarillas, callos en los pies y en el alma.

Dicen los demás que:” son unos buscavidas, que ya se las apañaran ellos, que son muy listos...”...Cuando pasaba por aquí todo lo escrito lo pude comprobar, eso y mucho más. Son personas, son de mi edad, en este espacio nos hemos conocido y gracias a este espacio hemos convivido, algo impensable en el exterior.

Me han conmovido sus historias personales, sus luchas y derrotas y sus altercados en la planta. Sin embargo, cuando la medicación ha hecho sus efecto me han dado cariño, me han hecho compañía, han compartido su comida conmigo, me han abrazado y cuando me han visto llorar me han hecho reír a carcajadas eso y mucho cosas más....Son personas.

Quiero hacer un llamamiento a quien sea para que dejen de ser olvidados y que por favor tengan un sitio a donde ir, que les comprendan y que se busquen una solución al vacío que sienten en los momentos de lucidez.

Yo nunca los olvidaré.



Freepik.es

PODER, autora E.Q.B.

Del querer al poder hay solo dos pasos muy pequeños o muy grandes como cada persona lo pueda ver. Aunque a veces resulte difícil llegar y sea complicado todo el mundo tiene la gracia de llegar.

A todo esto me refiero a la meta. Algunos humanos les gustaría viajar, otros ser cantantes y otros traspasar los límites como yo.

Nos amontonamos en el pasado, menos en el presente y más el futuro.

El tiempo nos ayuda a avanzar y nos enseña a llevar a cabo todo el dolor en la espalda. La mía está casi llena con solo 20 años, imagínate 10 años más.

Nada vuelve a ser igual cuando decides cambiar, ahí es el límite del tiempo, cuando lo paras y sigues...

Ahora me toca a mí, parar, mirar y seguir.

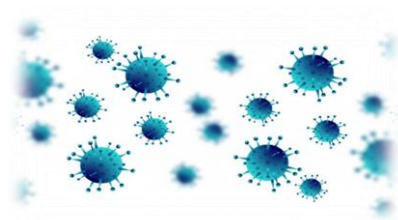
Voy a conseguir mis grandes sueños.

Somos solo puntos por la faz de la tierra dejando huella unos más que otros.



Freepik.es

PSIQUIATRÍA EN TIEMPOS DE COVID, autora M.M.Q.



Freepik.es

Si ingresar en una planta de Psiquiatría de por sí ya resulta un trago muy duro, pues debes acostumbrarte a las rutinas y normas de la planta, horarios, etc.

A día de hoy, con el COVID tras cada esquina, se acabó no sólo las salidas que podíamos tener por la tarde con un familiar, el salir a ver el sol...

Se acabaron las visitas con nuestros seres queridos, los abrazos, los besos...

Todo eso que todas las personas necesitamos tanto, y pasando por una experiencia en esta planta valoramos aún más. Unos abrazos que nos darían un empujón para recuperar ese sentido perdido que venimos buscando y que a veces nos cuesta tanto encontrar.

Pese a ello, en tiempos de COVID... también hacemos por sacar fuerzas de cualquier lugar para salir de aquí, y volver a recuperar esos abrazos no perdidos... aplazados.

REFLEXIÓN PERSONAL

La unidad de psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal, es la primera vez que ingreso. Me dijo la doctora, tras seis horas de espera, que ingresaría porque me iban a observar. Me llevan observando más de 24 días.

Estar aquí es diferente. La mayoría de la gente es inaguantable. El personal de limpieza no hace bien su trabajo. La mayoría de las enfermeras y enfermeros son majos, aunque tardan en atenderte. El doctor que me ha tocado es muy paciente y la psicóloga también.

Conocí a una paciente aquí, en esta unidad psiquiátrica. Fue la primera persona que me dio un afecto especial. Suelo ser muy cerrada, y a pesar de ello, ella me pedía abrazos y me daba amor. Hace como tres semanas que se fue y la echo mucho de menos.

Me gusta una enfermera porque me gusta su voz. Y sus abrazos reconfortan. Mola su voz. Aunque habla mucho por las noches y no me deja dormir.

El tratamiento del hospital tiene trampa; el paciente se toma su medicación, pero disminuye su capacidad cognitiva porque la rutina que se lleva aquí consiste en dormir o comer. O si te da, ver la TV, juegos de mesa, dibujos, paseos, terapia ocupacional o incluso entablar relaciones- todas estas actividades son de ocio. Aquí no tienes responsabilidades.

No voy a venir aquí más, la gente no respeta las normas, habla muy alto, aquí no hay quien trabaje. Ojala tuviera poderes. Que pesados, estoy harta de esta gente. Odio todo.

Anónimo.



Freepik.es

LA IMPORTANCIA DE GUARDAR LAS FORMAS ***autora M.M.M.G.***

Buenos quería decir que es imprescindible guardar las formas en cualquier situación ya que va a favorecer la relación, va a ayudar a resolver problemas por lo tanto va a ayudar a la relación con los demás.



istockphoto.com

LA INCONGRUENCIA DE LOS PROTOCOLOS, ***autora M.M.C.***

Me parece realmente surrealista y fuera de todo, que una persona normal, que no tiene ninguna enfermedad mental y que solo porque un familiar es un “histérico” avise al 112 y se active un protocolo que lleva a ingresar contra su voluntad, a alguien que no ha hecho nada, salvo tener un mal momento. Solo por un pensamiento, hacer vivir a alguien una situación que no es para ella, solo por unos protocolos que no tienen en cuenta nada más, me parece un gran error y totalmente contraproducente para esa persona.

Una nueva idea, no tiene por qué significar nada y ese protocolo, lo que puede llegar a hacer es marcar, negativamente, la vida de esa persona..

Quizás haría que revisar y modificar mucho más, esos protocolos.

VIAJAR

TURÍN, autor J.R.D.L.

Os voy a contar cómo conocí Italia, en concreto Turín.

Conocía a un amigo que sin yo saberlo por estudios le concedieron una beca Erasmus en Italia. Me presentó a una amiga suya y nos enamoramos, pase en total 4 meses allí, la experiencia fue preciosa. Han pasado ya muchos años y no me acuerdo de muchos sitios pero si de algunos como:

La vía Roma, es una calle comercial siendo lo que más destaca sus soportales rodeados de columnas de mármol.

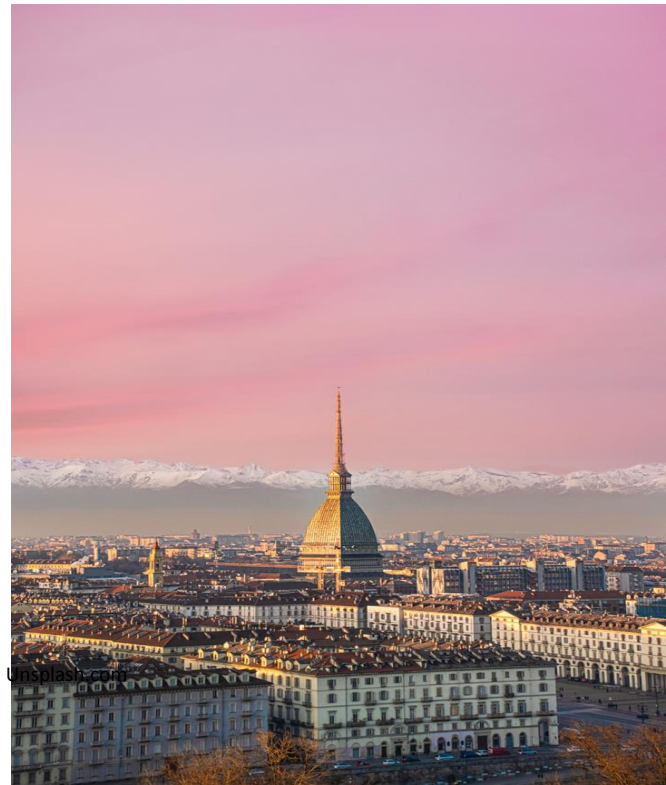
Las plazas de San Carlo y Castello.

La catedral San Juan Bautista

Y sobre todo la porta palatina que es la antigua puerta de acceso a Turín. Esta puerta está rodeada por dos torres típicas de Turín.

También os recomiendo ir a Verona y a Torino.

Espero que os haya gustado esta recomendación.



VALVERDE DE LOS ARROYOS, autor R.S.A.



www.shutterstock.com

Te recomiendo un viaje por Valverde de los Arroyos (Guadalajara). Está cerca de Madrid, como a una hora y cuarto, haciéndolo muy tranquila.

El paisaje era maravilloso. Para llegar yo iba sola en mi Opel Zafira y me lo recomendó una clienta. Iba sola con mis dos niños mayores, entonces eran pequeños y en era la ruta de los "Pueblos Negros".

Llegamos a Valverde de los Arroyos y era un hotel rural con un señor mayor que nos recibió con un cabrito asado y unos buenos postres. Después decidí junto a los niños ir detrás del hotel donde había unas cabañas que estaban en zona de círculo con otra muy grande en medio que parecía una jaula. Escogimos nuestra cabaña con porche y jardín y los niños jugaban y desayunábamos en el porche. Salíamos a hacer rutas y a montar a caballo para ver las casas y más rutas y por las noches en la jaula que era la cabaña más grande los niños y los mayores bailábamos y hacíamos concursos y barbacoas. Eran momentos felices.

SECCION POESIA

TU MENTE ENTRA EN MI, autor M.A.P.F

*Pasaba por aquí,
Pasaba por allí,
Mi mente en tus sueños
tus deseos en mí.
Pasaba por allí.*

*Y no lo pude resistir
tomé el arma de fuego
y me puse a escribir
tu alma estaba en mí.
Te lo dije lo que siento,
Te dije lo que sentí.
Nada más que amor,
llevaba sobre mí.
Tu eras mi amor.....
Pasaba por aquí.*



Unsplash.com

POESÍA QUE ME DEDICÓ MI ABUELITA MIMI AL NACER.
Autora: G.D.D.G.



Freepik.es

*El día que tú naciste
era un día grande, maravilloso
porque llamaste con fuerzas a la puerta de la vida,
¡Al fin! Llegaste tú
Y nos preguntamos las dos ¿ha sido niña?
¡qué alegría, qué ilusión, como queríamos las dos!
¡Qué alegría, qué emoción! Y nos preguntámos las dos
¿se llamará Gema y Dolores, como tú?
¡Se llamará!
Nos abrazamos.*

SECCIÓN LIBROS

“Maldito karma”, de C.O.M.

Libro de David Safier, es un libro de fantasía, donde la fábula está presente.

Libro corto, de fácil lectura y con gran sentido del humor. Me sirve para aprenderá reírse de uno mismo y en el camino crecer personalmente e espiritualmente. Es un libro que invita la tolerancia..

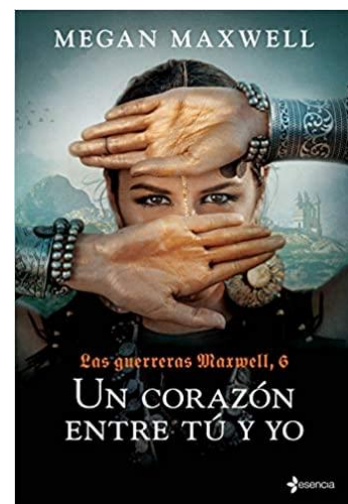
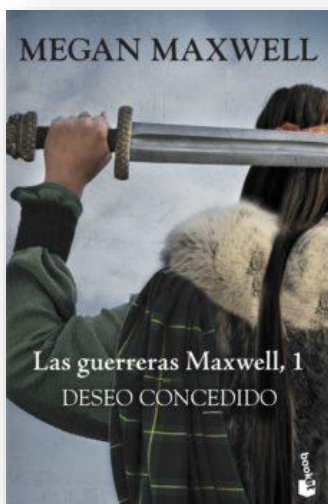


“Las Guerreras Maxwell”, de E.D.I.

La famosa saga de “Las Guerreras Maxwell”, por la autora de superventas Megan Maxwell consta de 8 libros en las que narra los diferentes romances de sus protagonistas.

Ambientados en la Escocia Medieval, el primer libro comienza con la historia de una medio-escocesa, medio inglesa que debe enfrentarse a los estigmas de las Highlands. Sin embargo, la mayor parte de los problemas llegarán de la mano de un duro guerrero del que se enamora.

Personalmente, me ha parecido una historia trepidante que te permite trasladarte a otra época y pasar muy buen rato. Acabas leyéndolos todos.



HORÓSCOPO

“Mes de Diciembre”, autora M.M.Q.



- **TAURO** (21-4 AL 20-5). Urano no te favorece en el amor. Modera tus impulsos. Pronto todo volverá a ir sobre ruedas.
- **GEMINIS** (21-5 AL 21-6). Ten cuidado con tu alimentación. Tendrás un éxito con un nuevo proyecto. No discutas sin motivos.
- **CANCER** (22-6 AL 22-7). Tienes que empezar a pensar un poco más en ti. Buen momento para un cambio de imagen.
- **LEO** (23-7 AL 23-8). El sol te favorece en este momento. El pasado vuelve a tu vida, no dejes que te afecte.
- **VIRGO** (24-8 AL 23-9). Los recuerdos son trenes que ya pasaron. No vivas de ellos. Date un respiro para centrarte.
- **LIBRA** (24-9 AL 23-10). Estas con ánimo y con muchas fuerzas. Tienes una personalidad arrolladora que a veces debes controlar.
- **ESCORPIO** (24-10 AL 22-11). Responderás muy bien a algún tipo de terapia. Si no tienes parejas no tienes la toalla.
- **CAPRICORNIO** (22-12 AL 20-01). Tras un tiempo bajo de ánimo todo pasar. Marte indica que igual puedes darte una segunda oportunidad con alguien del pasado.
- **SAGITARIO** (23-11 AL 21-12). Date un tiempo que corresponda con los amigos, trabajo, familia.... Te implicas demasiado. Tienes que relajarte.
- **ACUARIO** (21 AL 18-2). Podrías recuperar una amistad perdida en la vida. Déjate llevar si surge una nueva aventura y disfrútala.
- **PISCIS** (19-2 AL 20-3). Estas viviendo un momento de mucha confusión. Espera con calma. Marte indica que habrá complicaciones, pero lo solucionarás.
- **ARIES** (21-3 AL 20-4). Neptuno te favorece abre bien los ojos y ocupa tu sitio. Reivindica tu lugar. Se prudente con la gente que te rodea.



Freepik.es

SECCIÓN HOOBIES

JUMPING CLAY, por I.S.J.

Hola, soy I.S.J. Os enseño una masilla muy divertida y agradable para trabajar que se llama "Jumping Clay". Una vez hice cosinas para recaudar fondos para el viaje de estudios de 6º de Primaria de mi hija, hace 4 o 5 años ya.

Podéis ver muchos tutoriales en Youtube.



Fotos: I.S.J.

EL DEPORTE, autor: A.R.R.

Mi pasión por el deporte me viene de familia y de pequeño. El deporte es una fuente de salud física y mental. Hay muchos motivos por los que la gente hace deporte: por estética, por salud, por ocio, por disfrute, por recomendación médica, etc.

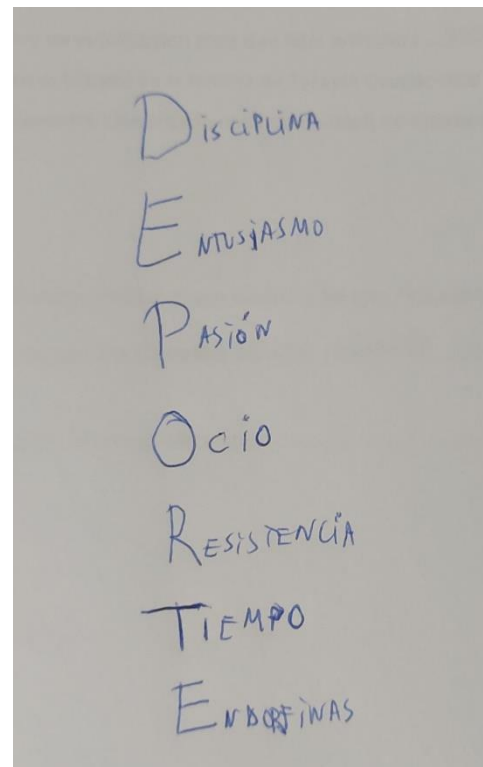
Mis deportistas favoritos son Rafa Nadal y Cristiano Ronaldo, por su fortaleza mental, su capacidad de auto superación y su capacidad de conseguir lo que se proponen.

Mis deportes favoritos son el fútbol, la musculación, el fitness y correr. También el deporte es un estilo de vida, y una fuente de ilusión, motivación y entusiasmo. Me encanta practicar deporte y disfrutarlo de verdad.

Mi padre era deportista profesional y es una gran inspiración para mí, para superar todo en la vida. Quiero sacar todo mi potencial como persona y ser humano para ofrecer todo lo mejor de mí a los demás y al mundo.

El deporte ayuda a crear endorfinas y serotonina para el estado de ánimo.

El deporte como la vida es lucha y superación y eso es prácticamente lo que más deseo es superar todo en la vida, y tener una vida feliz y plena.



TODO SE PUEDE, autora L.M.V.

En nuestro tiempo libre todos tenemos un hobby que disfrutamos realizando. Al principio te gusta mucho, pero hay temporadas en las que esa sensación de disfrute no está tan presente a pesar de que lo intentas día tras día, pero ves que no lo consigues.

Te gustaría con todas tus fuerzas disfrutar de ese hobby que tanto disfrutabas. Al final sabes que vas a volver a bailar (por ejemplo), pero te das cuenta que con la medicación lo ves cada vez más lejos, pero tenemos que aceptar que poco a poco nos van a ir bajando esa medicación y así poder volver a la normalidad.

Tenemos que aceptar que nuestra salud mental va lo primero y luego va el resto, intentando compaginarlas con las dos cosas, pero tenemos que saber que si no es posible compaginarlas hay que dejar la menos importante y centrarnos en nuestra salud mental.

Para todos aquellos que se sientan identificados quiero que sepan que al final se puede llevar a cabo y podemos retomar eso que nos gusta tanto y mucho mejor con una buena salud mental para poder disfrutar lo que más te guste.

¡Mucho ánimo!

LMV



EL PRIMER PERIÓDICO



COViT19



Se acaban
las mascarillas
y seguimos
sin remedio
contra el
covit19

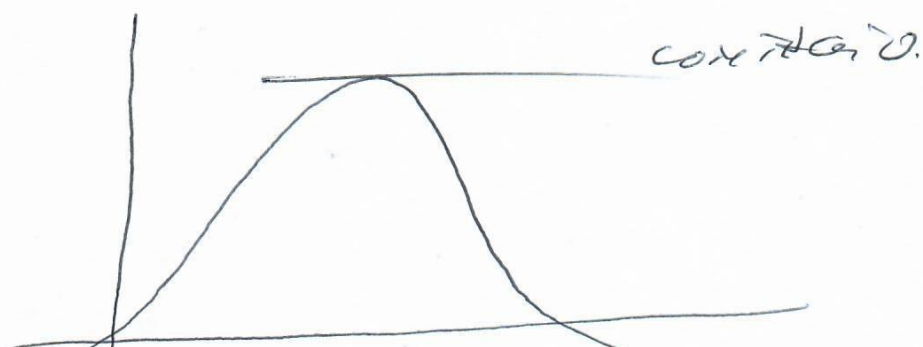
El hombre ha
llegado muy lejos.
PERO NO HA PODIDO
REMEDIAR EL GRAN
PROBLEMA QUE TENEMOS
CON LA PANDEMIA MÁS
GRAVE E IMPORTANTE
DEL SIGLO 21.
SIN EMBARGO ENTRO
TODOS Y AL UNÍSONO
HEMOS ESTADO COMEN-
DANDO COMO MEDIDAS DE
NO PROPAGACIÓN PERO
ESTO ¿DE QUÉ
HA SERVIDO, HEMOS
CONSEGUIDO ALGO?

HECHOS SANOS DEL BACILO.

TRAM MACHO TITUBEAR, LOS
VEJINOS DEL PUEBLO DE BARAJAL
SE HAN CONVENCIDO EN SU TOTALIDAD
DE QUE EL CONTAMINADO SERIA PARA
ALGO..

GRACIAS A ELLO SE HA PARALIZADO LA
PROPAGACION Y POR CONSIGUIENTE SE HAN
CONTRALADO LOS CONTAGIOS.

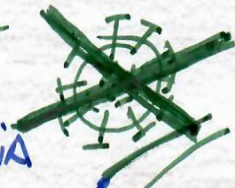
CIENTIFICAMENTE SE PENSÓ QUE
LA CURVA DEL CONTAGIO UEGANTA
A UN MILEL Y LUEGO BAJARLA, PERO
A PESAR DE TODO SE TIENEN QUE
SERIR TODOS EL PRECIO QUE HECHO
PAGADO CON LAS MUERTES QUE SE HAN
PRODUCIDO.



Todos

SOMOS UNO

EL PERIÓDICO QUE NOS UNE



LA GRAN PANDEMIA
DEL SIGLO XXI VENCIDA!

... POR EL HOMBRE ...

SUCESOS SUCCESOS SUCCESOS | Pág. 5

La línea 4 de metro
ya está operativa y
reestablecidos
todos los servicios
de metro y autobuses

... | Pág. 5

Como un ataque,
me empoderó.

ECONOMÍA. | Pág. 4

Caida general de la bolsa
gracias a la ausencia de guerras,
y competitividad. Todo por la
búsqueda de un fin común.

DEPORTES

Juegos olímpicos
en Tokio 2020 | Pág. 3

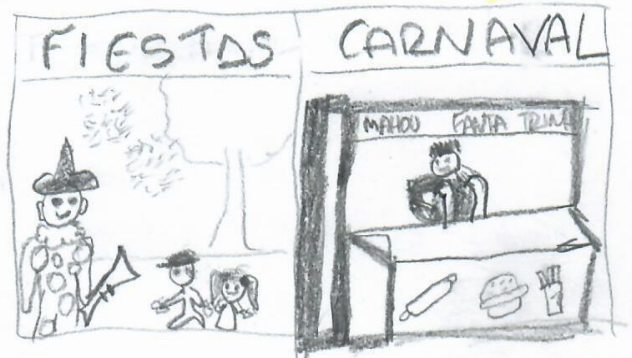
INTERNACIONAL.

Esta semana ha sido,
la más completa en
hortaleza, ha habido
mucho para los niños
y no tan niños.

Señores algo está cambiando en este mundo cuando nos preocupamos más por los demás que lamentarnos por las pérdidas, ya hubo tiempos más adelante de lamentarse y de llorar por nuestros seres queridos.

de prueba está en el atropello de un perro en el cual la dueña se ha preocupado por los ocupantes del vehículo que chocó contra un muro al intentar esquivar al perro. Llamó al 112 y gracias a ello los ha salvado la vida ya que estaban en parada cardiorrespiratoria. Todo acabó bien ya que todos están evolucionando favorablemente en el hospital.

Esta semana ha sido la más completa en hospitalidad hemos disfrutado de ocio para los niños y niñas, además de papas y mamas, después de que han disfrutado de unas vacaciones otorgadas por el gobierno a todos los trabajadores, para devolver a la familia la seguridad que perdieron en la pasada pandemia. Con la suerte de que nos ha acompañado el tiempo con unos días de sol excelente, la alegría y el amor por el prójimo.



HACE UN MES, COMO A PRINCIPAL DE MARZO, SE CERRÓ LA LÍNEA 4 DE METRO PARA REANJAR MEJORAR EN EL RECORRIDO. SE VITÓ UN SERVICIO ESPECIAL EN AUTOS QUE LLEGABA AL INTERCOMUNICADOR DE LA AVENIDA DE AMÉRICA.

HOY YA SE HAN REESTRUCTURADO EL SERVICIO DE METRO Y LOS PASAJEROS DEL BARRIO DE HORTELEZA, SE ENCUENTRAN COMPLETAMENTE COMUNICADOS CON EL CENTRO DE TRABAJO EN LA...

LA ASOCIACIÓN DE MUJERES DE HORTELEZA, QUE SIEMPRE FUNCIONANDO HACE YA UN PAR DE AÑOS, VA SIENDO RECONOCIDA POR TODA EL BARRIO POR SU AYUDA A MUJERES MALTRATADAS, SIN RECURSOS Y EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL. ESTA ORGANIZACIÓN NO TIENE ANIMO DE LUCRO, ES MÁS, ACUDE A LOS LUGARES DE LOS ANCIANOS O PERSONAS DISCAPACITADAS PARA ACOMPAÑARLES, QUE NO SUFRAN SOLEDAD Y LES LLEVAN COMIDA A LOS MÁS NECESITADOS. TODOS SOMOS UNO

— INTERNACIONAL —

U.S.A. y Rusia se unen bajo una misma bandera.

Gracias a la pandemia del Covid-19 Donald Trump y Putin se han unido en un frente común en la búsqueda de una vacuna y han dejado todos los recursos empleados en armamento para la búsqueda e investigación de una vacuna mundial en contra de dicha pandemia, vacuna que será repartida gratuitamente entre todos los países, sin tener en cuenta el color, credo, ni pensamiento de los habitantes de la tierra, ya que "TODOS SOMOS UNO".

Gracias a Dios de algo ha servido esta pandemia y lo dice uno que es ciego.

DEPORTES

Juegos Olímpicos de Tokio 2020

Según lo previsto, los juegos Olímpicos de Tokio 2020 se van a celebrar en el tiempo y lugar que estaba acordado, a pesar de los sucesos que han estado sucediendo en este mundo ultimamente, todos los países han hecho un frente común y según los votaciones realizadas por unanimidad se acordó celebrar los juegos Olímpicos en la fecha prevista, porque gracias a la unión de no sólo todos los países, sino de toda la humanidad todos han puesto su granito de arena tanto científicamente, como políticamente, como económicamente, etc.

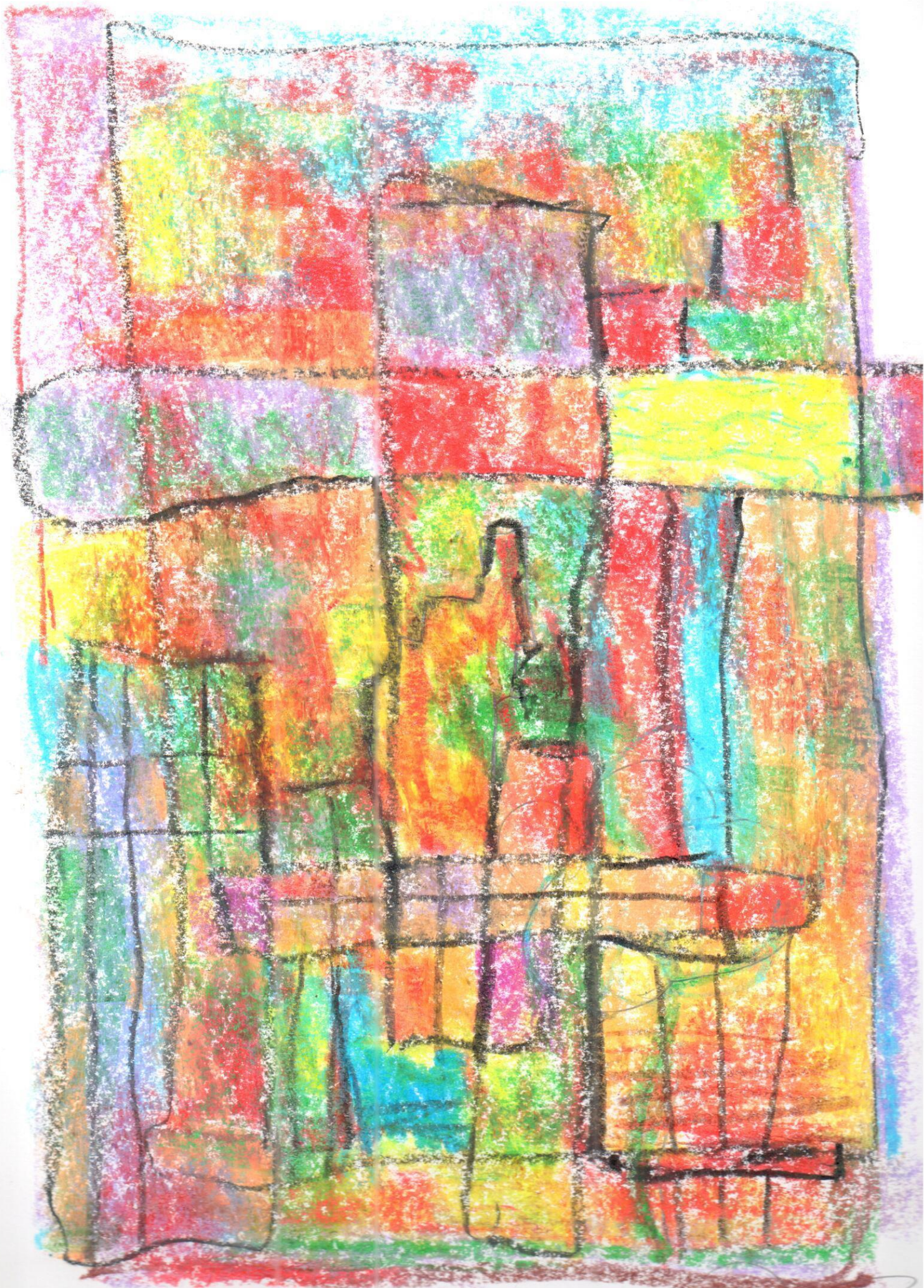
Nadie sin excepción tiene duda de que se van a celebrar estos juegos con la mejor seguridad de que van a ser los juegos Olímpicos más seguros hasta ahora, todo gracias a la unión de la humanidad en un fin común como es la celebración de los juegos Olímpicos 2020 y con un espíritu nada

CONCURSO de DIBUJOS para NIÑOS



AGRADECIMIENTOS:

- A LA PANADERA LUISA Y EL PANADERO JUAN, POR HACER EL MEJOR PÁN DEL PUEBLO.
- AL BARRANDERO SERGIO Y CARLOS, POR TENER LAS CALLES TAN LIMPIAS
- AL POLLERO PEDRO, POR TENER EL MEJOR GÉNERO DEL LA CIUDAD.
- A LA AGRICULTORA, PORQUE SUS TOMATES Y PIMIENTAS ESTABAN RÍQUISÍMOS ESTA SEMANA. GRACIAS MARI.
- AL CARNICERO JUANSO, PORQUE SUS CHULETOS ESTAN MUY RÍCAS Y LAS HAMBURGUESAS MEJOR.
- AL KIOSKO de EUGENIA Y JULIO, QUE SIN ELLOS NO NOS LLEGARÍA A NUESTRAS MANOS, ESTE PREMIO



“Landscape” Autor: F.O.F.

LANDSCAPE F.O.F. oct. 20

LINKS INTRANET (*profesionales del Hospital Ramón y Cajal.*)

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/servicios_médicos/psiquiatría/psiquiatría.aspx

https://nueva.intranet.ryc/NewIntranet/general/publicaciones_digitales/publicaciones_digitales.aspx

LINK VERSION ONLINE (*público*)

<https://www.comunidad.madrid/hospital/ramonycajal/prensa/publicaciones-externas>



**Hospital Universitario
Ramón y Cajal**