

BOLETÍN



Frater

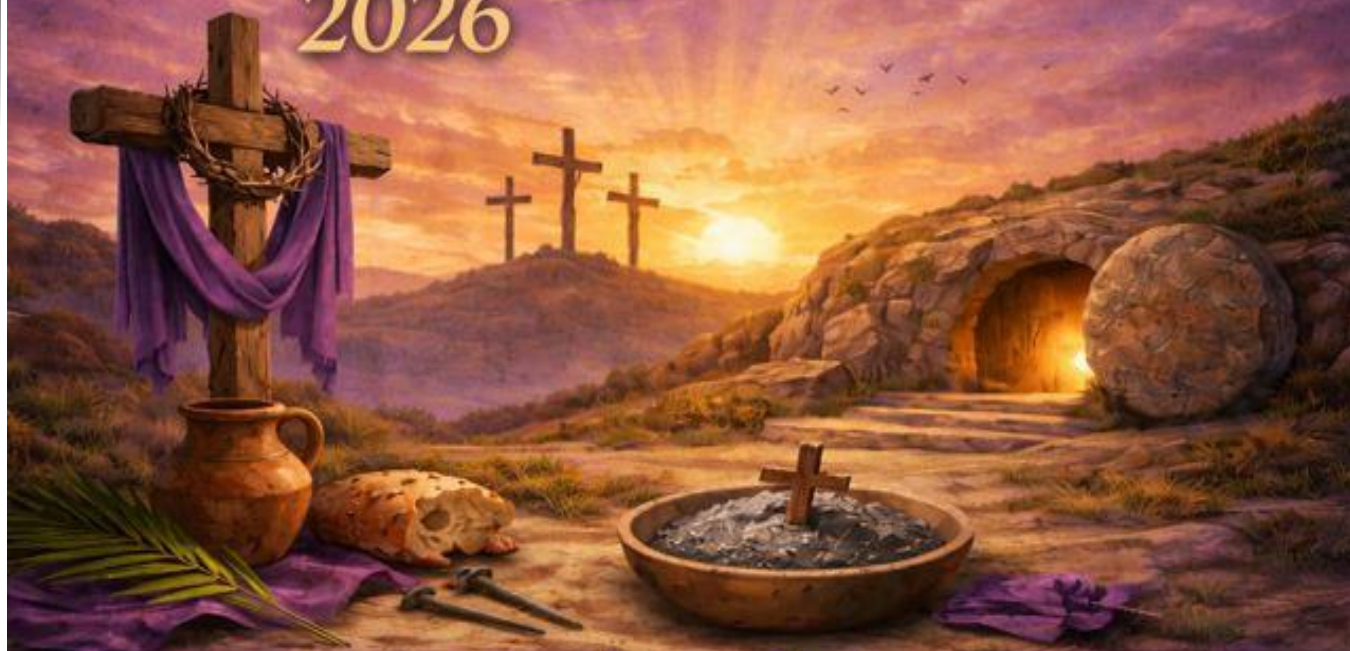
Diócesis de Madrid

"Nuestras capacidades superan nuestras limitaciones"

AÑO XXVI NÚM.213 ENERO-MARZO 2026

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE MADRID

Cuaresma 2026



— Oración · Ayuno · Penitencia —

SUMARIO

- ◆ **EDITORIAL (2)**
Tiempo de Cuaresma.
- ◆ **CARTAS DEL P. FRANÇOIS (3)**
Manuel Martín Nebot.
- ◆ **SU SANTIDAD PAPA LEÓN XIV (4 y 5)**
Escuchar y Ayunar. La Cuaresma.
- ◆ **UN RATITO CON EL SEÑOR (6)**
... Mi Señor y mi Dios, Tú eres nuestro escudo.
- ◆ **FUNCIONES, NOTICIAS Y OTRAS (7-16)**
Representación; Social; Animación a la Fe;
Ocio y Tiempo Libre; Con otra pluma;
Varias; Poesía eres Tú.
- ◆ **DISCA-DEPOR (17)**
Sara Marín Fernández.
- ◆ **COMPARTIENDO (18)**
Antigua plegaria hebrea.
- ◆ **MADRID, TAL CUAL (19)**
Hotel Ritz.
- ◆ **EL BIEN TAMBIÉN EXISTE (20 y 21).**
Teresa de Calcuta (y IV).
- ◆ **EI RINCÓN DE BORRÓN (22 y 23)**
Helen Taussig.
- ◆ **EN EL RECUERDO (24)**
... Marzo de 2015
- ◆ **DIRECTO AL CORAZÓN (25)**
El equilibrista.
- ◆ **PSICOLOGIA Y BIENESTAR SOCIAL (26)**
Remedios para la ansiedad.
- ◆ **HAZ EL HUMOR...NO LA GUERRA (27)**
Nunca deberías pelearte con una mujer.
- ◆ **CIENCIA Y FE – AGENDA (28)**

FRATERNIDAD CRISTIANA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE MADRID

C.I.F.: R-2801486-H
www.fraterdiocesismadrid.es
Tfns.: 630.811.773

DOMICILIO SOCIAL
Parroquia de Santo Domingo de Guzmán
C/ Camarena nº 183 - 28047 - Madrid

BOLETÍN-FRATER

*"Nuestras capacidades superan
nuestras limitaciones"*

AÑO XXVI NÚM. 213
ENERO - MARZO 2026
PUBLICACIÓN TRIIMENSUAL



DIRECCIÓN Y REDACCIÓN

José Manuel Rodríguez / (Equipo Diocesano)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

David Luis García

FOTOGRAFÍA

David García

ILUSTRACIONES

Ángel Muñoz

CORRECCIÓN

BOLETÍN-FRATER (Enrique Ríaza)

COLABORACIONES FIJAS

Equipo General de FRATER España; Equipo Diocesano; Juan José Heras; Ana del Campo; Matilde Torres; David García; Enrique Ríaza; Ignacio Sancho; Alberto Hernández; El Gachí.

COLABORAN EN ESTE NÚMERO

Equipo Diocesano; José Manuel Rodríguez de Robles; Juan José Heras; David García; Ana del Campo; Matilde Torres; Aránzazu García; Carmen Díaz; Aurelia Jerez Medina;

IMPRIME

Reprografía New Copy S.L.
C/ Camarena, 194 - 28047-Madrid



BOLETÍN-FRATER no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados ni se identifica necesariamente con lo expuesto en los mismos.



EDITORIAL EDITORIAL

"TIEMPO DE CUARESMA"

El pasado domingo 22 de febrero comenzamos la Cuaresma litúrgica con las tentaciones de la serpiente a Adán y Eva, y del diablo a Jesús. Estas lecturas nos invitan a no dejarnos caer por las tentaciones de la vida cotidiana de una vida más cómoda, sin sacrificios, y de querer tener siempre el control de nuestra vida. ¡¡ Qué mejor control de nuestra vida que dejarnos llevar por Jesucristo!!

La Cuaresma es tiempo de oración, ayuno y limosna. Pero una oración en conciencia. Que cuando acabemos de rezar nos sintamos satisfechos con nosotros mismos; que no recitemos las oraciones de carrerilla, porque ya nos la sabemos. Que sintamos la presencia de Jesús en nuestras palabras.

El Papa León nos invita a hacer un ayuno especial. Que no se quede en no comer carne, o hacer el esfuerzo en no comernos una deliciosa torrija. Abstengámonos de usar palabras que lastiman a nuestro prójimo, de calumnias o de ofensas. Cultivemos la amabilidad en la familia, con los amigos, en el trabajo, ...

Por último, la limosna no debe reducirse a echar más dinero en el cestillo. Que la Cuaresma sea un momento de darnos más a los demás, a visitar a los enfermos, a llamar a los que se encuentran solos o necesitados.

Que estos días nos preparemos para el gran momento de todo cristiano, y nuestra razón de ser: la plenitud de la grandiosidad de Dios con su Hijo Jesucristo celebrando la Pascua de la Resurrección.



El Equipo Diocesano

Enero - Marzo 2026



CARTAS DEL PADRE FRANÇOIS

CARTAS PERSONALES

MANUEL MARTÍN NEBOT (ESPAÑA)

“Manolo”, siendo seminarista tuvo la oportunidad de conocer personalmente al Padre François, después compartió con él algunos encuentros de la Fraternidad Internacional.

Manuel Martin Nebot nace en Vila-real (Castellón, España) el 26 de septiembre de 1953, en el seno de una humilde familia campesina. Es el segundo de tres hermanos. A los once años, ingresa en el Seminario de Segorbe, realiza los estudios de Teología en la Facultad de Teología San Vicente Ferrer de Valencia y de licenciatura en la Facultad de Teología de Barcelona.

En el curso 1974-1975, mientras estudia conoce Frater de mano de Carmen Casanova y Pepa Vaquer que se desplazaron al Seminario para presentar el Movimiento a los seminaristas y para invitarles a participar como voluntarios en la Colonia de Verano. Ese mismo verano participó en la Colonia de la diócesis, compartió esta experiencia fraterna a nivel nacional en Estela Maris (Alicante) y en Málaga con la Zona Centro.

A partir de este contacto con la experiencia fraterna, su vida ha ido a la par con el Movimiento. Se vincula a la Asociación de Sacerdotes del Prado, que también conoció durante ese mismo curso 1974-1975. Siendo seminarista comenzó a acompañar a la Frater diocesana. Y siendo diácono en 1978 el Obispo le nombró consiliario diocesano, compaginando esta tarea con la de formador en el Seminario Menor. Durante su servicio en el Seminario anima a los seminaristas a conocer Frater y colaborar en encuentros y colonias. Son varios los que establecen contactos y guardan relación y amistad con numerosos frateros.

En 1978, participa con Juan Manuel y Pepa Vaquer en una sesión de Consiliarios de Francia en Orsay y conoce personalmente al Padre François.

Es ordenado sacerdote el 17 de diciembre de 1978. Ese mismo año es elegido para formar parte del Equipo Diocesano con Amparo Rius, Isabel Pomares, Amalia Piedra, Quino González. Forma parte del Equipo de Zona con Carmen Casanova de Castellón y Tonica Bargues y Paco Gutiérrez, ambos de Valencia. Posteriormente se incorporó al Equipo María Dolores Varea.

En 1984 es elegido Consiliario General de España con María Dolores Varea como Responsable General y forman equipo con Carmen Casanova, Pili Chulilla y Lorenzo González. En este tiempo se profundiza en el ser y la misión de la Fraternidad, dando importancia a la formación, se aprueba el Proyecto de Formación y posteriormente se van concretando los diferentes planes de formación básica y sistemática para todos los equipos y frateros de España.

En 1986 y hasta 1990 se incorpora al Equipo Internacional como Consiliario Adjunto. Al inicio todo el Equipo tiene un encuentro con el P. François en Verdún, bastante afectado por la enfermedad. Todos pudieron participar, finalmente en el funeral del P. François.

En 1990, en el Comité Intercontinental de Braga (Portugal) es elegido como Consiliario/Asesor del Equipo Intercontinental juntamente con Claude Trontin, como responsable del Equipo Intercontinental, y con Pepa Vaquer, Martha Pasteur y Lucie Taglang y como Consiliario/Asesor Adjunto el P. Charles-Marie Guillet. A petición del obispo diocesano, deja el Equipo Intercontinental en noviembre de 1991. En este tiempo participa en numerosos encuentros y acontecimientos de las Fraternidades de diversos países en Europa, América Latina y África.

Realizó un importante trabajo en la recopilación y posterior edición del libro Mensajes del P. François (1988), viajando a Verdún y en contacto con la Comunidad de Nôtre Dame de l'Offrande con la que vivía el P. François.

**SU SANTIDAD PAPA LEON XIV****ESCUCHAR Y AYUNAR.
LA CUARESMA COMO TIEMPO
DE CONVERSIÓN**

Queridos hermanos y hermanas:

La Cuaresma es el tiempo en el que la Iglesia, con solicitud maternal, nos invita a poner de nuevo el misterio de Dios en el centro de nuestra vida, para que nuestra fe recobre su impulso y el corazón no se disperse entre las inquietudes y distracciones cotidianas.

Todo camino de conversión comienza cuando nos dejamos alcanzar por la Palabra y la acogemos con docilidad de espíritu. Existe, por tanto, un vínculo entre el don de la Palabra de Dios, el espacio de hospitalidad que le ofrecemos y la transformación que ella realiza. Por eso, el itinerario cuaresmal se convierte en una ocasión propicia para escuchar la voz del Señor y renovar la decisión de seguir a Cristo, recorriendo con Él el camino que sube a Jerusalén, donde se cumple el misterio de su pasión, muerte y resurrección.

Escuchar

Este año me gustaría llamar la atención, en primer lugar, sobre la importancia de dar espacio a la Palabra a través de la escucha, ya que la disposición a escuchar es el primer signo con el que se manifiesta el deseo de entrar en relación con el otro.

Dios mismo, al revelarse a Moisés desde la zarza ardiente, muestra que la escucha es un rasgo distintivo de su ser: «Yo he visto la opresión de mi pueblo, que está en Egipto, y he oído los gritos de dolor» (Ex 3,7). La escucha del clamor de los oprimidos es el comienzo de una historia de liberación, en la que el Señor involucra también a Moisés, enviándolo a abrir un camino de salvación para sus hijos reducidos a la esclavitud.

Es un Dios que nos atrae, que hoy también nos conmueve con los pensamientos que hacen vibrar su corazón. Por eso, la escucha de la Palabra en la liturgia nos educa para una escucha más verdadera de la realidad.

Entre las muchas voces que atraviesan nuestra vida personal y social, las Sagradas Escrituras nos hacen capaces de reconocer la voz que clama desde el sufrimiento y la injusticia, para que no quede sin respuesta. Entrar en esta disposición interior de receptividad significa dejarnos instruir hoy por Dios para escuchar como Él, hasta reconocer que «la condición de los pobres representa un grito que, en la historia de la humanidad, interpela constantemente nuestra vida, nuestras sociedades, los sistemas políticos y económicos, y especialmente a la Iglesia».

Ayunar

Si la Cuaresma es tiempo de escucha, el ayuno constituye una práctica concreta que dispone a la acogida de la Palabra de Dios. La abstinencia de alimento, en efecto, es un ejercicio ascético antiquísimo e insustituible en el camino de la conversión. Precisamente porque implica al cuerpo, hace más evidente aquello de lo que tenemos “hambre” y lo que consideramos esencial para nuestro sustento. Sirve, por tanto, para discernir y ordenar los “apetitos”, para mantener despierta el hambre y la sed de justicia, sustrayéndola de la resignación, educarla para que se convierta en oración y responsabilidad hacia el prójimo.

San Agustín, con sutileza espiritual, deja entrever la tensión entre el tiempo presente y la realización futura que atraviesa este cuidado del corazón, cuando observa que: «es propio de los hombres mortales tener hambre y sed de la justicia, así como estar repletos de la justicia es propio de la otra vida. De este pan, de este alimento, están repletos los ángeles; en cambio, los hombres, mientras tienen hambre, se ensanchan; mientras se ensanchan, son

dilatados; mientras son dilatados, se hacen capaces; y, hechos capaces, en su momento serán repletos». El ayuno, entendido en este sentido, nos permite no sólo disciplinar el deseo, purificarlo y hacerlo más libre, sino también expandirlo, de modo que se dirija a Dios y se oriente hacia el bien.

Sin embargo, para que el ayuno conserve su verdad evangélica y evite la tentación de enorgullecer el corazón, debe vivirse siempre con fe y humildad. Exige permanecer arraigado en la comunión con el Señor, porque «no ayuna de verdad quien no sabe alimentarse de la Palabra de Dios». En cuanto signo visible de nuestro compromiso interior de alejarnos, con la ayuda de la gracia, del pecado y del mal, el ayuno debe incluir también otras formas de privación destinadas a hacernos adquirir un estilo de vida más sobrio, ya que «sólo la austeridad hace fuerte y auténtica la vida cristiana».

Por eso, me gustaría invitarles a una forma de abstinencia muy concreta y a menudo poco apreciada, es decir, la de abstenerse de utilizar palabras que afectan y lastiman a nuestro prójimo. Empecemos a desarmar el lenguaje, renunciando a las palabras hirientes, al juicio inmediato, a hablar mal de quienes están ausentes y no pueden defenderse, a las calumnias. Esforcémonos, en cambio, por aprender a medir las palabras y a cultivar la amabilidad: en la familia, entre amigos, en el lugar de trabajo, en las redes sociales, en los debates políticos, en los medios de comunicación y en las comunidades cristianas. Entonces, muchas palabras de odio darán paso a palabras de esperanza y paz.

Juntos

Por último, la Cuaresma pone de relieve la dimensión comunitaria de la escucha de la Palabra y de la práctica del ayuno. También la Escritura subraya este aspecto de muchas maneras. Por ejemplo, cuando narra en el libro de Nehemías que el pueblo se reunió para escuchar la lectura pública del libro de la Ley y, practicando el ayuno, se dispuso a la confesión de fe y a la adoración, con el fin de renovar la alianza con Dios (cf. Ne 9,1-3).

Enero – Marzo 2026

Del mismo modo, nuestras parroquias, familias, grupos eclesiales y comunidades religiosas están llamados a realizar en Cuaresma un camino compartido, en el que la escucha de la Palabra de Dios, así como del clamor de los pobres y de la tierra, se convierta en forma de vida común, y el ayuno sostenga un arrepentimiento real. En este horizonte, la conversión no sólo concierne a la conciencia del individuo, sino también al estilo de las relaciones, a la calidad del diálogo, a la capacidad de dejarse interpelar por la realidad y de reconocer lo que realmente orienta el deseo, tanto en nuestras comunidades eclesiales como en la humanidad sedienta de justicia y reconciliación.

Queridos hermanos, pidamos la gracia de vivir una Cuaresma que haga más atento nuestro oído a Dios y a los más necesitados. Pidamos la fuerza de un ayuno que alcance también a la lengua, para que disminuyan las palabras que hieren y crezca el espacio para la voz de los demás. Y comprometámonos para que nuestras comunidades se conviertan en lugares donde el grito de los que sufren encuentre acogida y la escucha genere caminos de liberación, haciéndonos más dispuestos y diligentes para contribuir a edificar la civilización del amor.

Los bendigo de corazón a todos ustedes, y a su camino cuaresmal.

Vaticano, 5 de febrero de 2026.
Memoria de santa Águeda, virgen y mártir.





UN RATITO CON EL SEÑOR

■ ANA DEL CAMPO

MI SEÑOR Y MI DIOS, TÚ ERES NUESTRO ESCUDO PROTECTOR

Mi Señor y mi Dios, tú eres nuestro escudo protector y en ti confiaremos por siempre. Protégenos de todo mal en este día, por favor. Que tus brazos nos rodeen en todo momento y que tu presencia nos acompañe en medio de cualquier situación. Padre, por favor, envía a tus ángeles para que nos cuiden en todos nuestros caminos (Salmo 91:11).

No sabemos lo que nos depara este día, pero sí sabemos que contamos con tu presencia y tu ayuda. Gracias porque podemos refugiarnos en ti en medio de cualquier problema o circunstancia. Tú obras a favor de los que te temen, somos tus hijos. Guárdanos del mal en este día, por favor.

En el nombre de tu Hijo Jesucristo. Amén.

SEÑOR, CONSUELA Y FORTALECE A LOS QUE SUFREN

Señor, ¡hay tanto sufrimiento en este mundo! Muchas veces es difícil ver todo lo que sucede a nuestro alrededor. Padre amado, te pido, por favor, que hoy consueles y fortalezcas a los que sufren. Ayúdales a sentir tu presencia de una forma especial y a saber que tú no los dejarás solos en ningún momento. Padre, que vean tu mano obrar trayendo el alivio que necesitan.

Amado Dios, que tu presencia amorosa traiga alivio y esperanza a los que sufren debido a la enfermedad, la persecución, el hambre, la injusticia o alguna otra situación difícil. Obra, mi Señor, en medio del sufrimiento. Cúbrelos con tu paz, que sientan tu presencia fortalecedora. Concédeles la victoria en medio de sus circunstancias. Te ruego que todos ellos puedan recibir hoy un toque de tu amor y sentir tu paz.

En el nombre de tu hijo amado, Jesucristo, amén.

SEÑOR, CÚBREME CON TU PRESENCIA

Señor amado, vivimos tiempos difíciles y a veces parece que sobreabundan las malas noticias. ¡Quiero refugiarme en ti! Necesito sentir tu abrazo reconfortante y recordar que en ti tengo paz. Cúbreme con tu presencia y ayúdame a recordar que tú eres el Dios todopoderoso y que tú tienes el control de todo.

Padre Dios, gracias porque tu presencia me fortalece en medio de las dificultades. En tus manos pongo las situaciones difíciles que estamos pasando individualmente y como familia. Gracias porque sé que obrarás y veremos la manifestación de tu poder. En tus manos estamos. Por favor, ayúdanos a sentir tu ayuda y tu consuelo en todo momento. En ti confío.

En el nombre de Jesús, amén.

GRACIAS, DIOS, PORQUE TÚ HAS SIDO NUESTRO REFUGIO

Mi Dios amado, gracias porque tú has sido nuestro refugio de generación en generación (Salmo 90:1). Gracias porque te hemos visto obrar poderosamente a través de la historia de nuestra familia. Sabemos que aun hoy estás obrando y nuestra confianza está puesta en ti.

Ayúdanos en medio de las dificultades que enfrentamos en estos momentos. Ven, Espíritu Santo, y llénanos de ti. En medio de cualquier circunstancia difícil que nos toque enfrentar, ayúdanos a mantenernos firmes en las promesas que encontramos en tu Palabra, Señor. Padre, que nuestros ojos se mantengan puestos en ti y que nuestra fe no decaiga. Necesitamos tu ayuda.

Gracias porque nos escuchas y sabemos que obrarás. Amén.



REPRESENTACIÓN



PROTOCOLO DE SALVAGUARDA

El Equipo General ha elaborado un protocolo de salvaguarda para personas con discapacidad, adaptando el elaborado por el equipo Intercontinental y que se irá publicando en éste y siguientes boletines.

PREÁMBULO

«Vosotros sois la luz del mundo». No se puede ocultar una ciudad puesta en lo alto de un monte». (Mt 5,14).

Nuestro Señor Jesucristo llama a todos los fieles a ser un ejemplo luminoso de virtud, integridad y santidad. De hecho, todos estamos llamados a dar testimonio concreto de la fe en Cristo en nuestra vida y, en particular, en nuestra relación con el prójimo.

Los delitos de abuso sexual, así como toda clase de abusos contra la dignidad del ser humano a que hace referencia este Protocolo, ofenden a Nuestro Señor, causan daños físicos, psicológicos y espirituales a las víctimas, y perjudican a la comunidad de los fieles. Para que estos casos, en todas sus formas, no ocurran más, se necesita una continua y profunda conversión de los corazones, acompañada de acciones concretas y eficaces que involucren a todos en la Iglesia, de modo que la santidad personal y el compromiso moral contribuyan a promover la plena credibilidad del anuncio evangélico y la eficacia de la misión de la Iglesia.

Esto sólo será posible con la gracia del Espíritu Santo derramado en los corazones, porque debemos tener siempre presentes las palabras de Jesús: «Sin mí no podéis hacer nada» (Jn 15,5). Aunque ya se ha hecho mucho, debemos seguir aprendiendo de las amargas lecciones del pasado, para mirar hacia el futuro con esperanza.

Esta responsabilidad recae, en primer lugar, sobre los sucesores de los Apóstoles, elegidos

por Dios para la guía pastoral de su Pueblo, y exige de ellos el compromiso de seguir de cerca las huellas del Divino Maestro. (...) Lo que compete a los sucesores de los Apóstoles de una manera más estricta, concierne también a todos aquellos que, en diversos modos, realizan ministerios en la Iglesia, profesan los consejos evangélicos o están llamados a servir al pueblo cristiano. En el caso concreto de FRATER, la responsabilidad recae en todos los miembros del Movimiento, especialmente aquellas personas que ostentan alguna responsabilidad.

Por tanto, es bueno que se adopten a nivel universal procedimientos dirigidos a prevenir y combatir estos crímenes que traicionan la confianza de los fieles. *Carta Apostólica en forma de «Motu Proprio» del Sumo Pontífice Francisco 'Vos estis lux mundi', de fecha 25 de marzo de 2023.*

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Objetivo

Este protocolo busca garantizar la protección integral de las personas con discapacidad física y orgánica de la Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de España (FCPD), previniendo y respondiendo a situaciones de abuso, discriminación o violencia. Su diseño se alinea con los principios de derechos humanos y enfoque interseccional, asegurando que todas las acciones institucionales prioricen la dignidad, autonomía y participación activa de las PcD.

1.2. Alcance

Se aplica a miembros, voluntarios, personal, colaboradores y cualquier persona que interactúe con la FCPD en su sede nacional y provinciales. Incluye actividades presenciales, virtuales, proyectos comunitarios y alianzas estratégicas.

1.3. Importancia del protocolo

En un contexto en el que 8 de cada 10 personas con discapacidad han sufrido violencia (ONU, 2023), este protocolo no es solo una obligación legal: es una herramienta concreta para garantizar entornos seguros, inclusivos y respetuosos. Su aplicación protege derechos, previene abusos y demuestra que la dignidad no es negociable ni opcional.

2. MARCO LEGAL INTERNACIONAL, EUROPEO Y ESPAÑOL.

Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CRPD, 2006): Artículo 16: Protección contra la explotación, violencia y abuso.

Artículo 19: Derecho a vivir de forma independiente y ser incluido en la comunidad.

Protocolo Facultativo de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2011): Permite a las víctimas presentar denuncias ante el Comité de los Derechos de las Personas con Discapacidad, fortaleciendo el mecanismo de protección y supervisión de la aplicación de la Convención.

Convenio 190 de la OIT (2019): Eliminación de la violencia y el acoso en el ámbito laboral.

Reglamento General de Protección de Datos (GDPR): Para el manejo ético de información sensible.

Convención contra la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, Inhumanos o Degradantes (CAT) (1984): Prohíbe expresamente la tortura y otros tratos degradantes, aplicándose a todas las personas, incluidas las PcD, y obligando a los Estados a prevenir y sancionar estos abusos.

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW) (1979): Aunque se centra en la protección de los derechos de las mujeres, contiene disposiciones relevantes para las mujeres con discapacidad, abordando la interseccionalidad y la necesidad de medidas específicas para evitar abusos y discriminación.

Principios y Directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la Protección de la Salud y el Bienestar de las Personas con Discapacidad: Aunque no constituyen instrumentos jurídicamente vinculantes, orientan a los Estados en la formulación de políticas públicas y en la implementación de medidas de protección y atención integral.

Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000/2008): Documento que recoge derechos esenciales para todas las personas, y cuyo cumplimiento se exige en el marco de la legislación y políticas de la UE, incluyendo aspectos de accesibilidad e inclusión.

Directiva sobre Accesibilidad y el European Accessibility Act (2019): Instrumentos legislativos que buscan armonizar las normas sobre accesibilidad en bienes y servicios, lo cual impacta en la prevención de exclusión y abusos en entornos diversos.

Estrategias y Políticas Europeas de Inclusión y No Discriminación: Diversos programas y recomendaciones adoptados por la Unión Europea y el Consejo de Europa que, aunque de naturaleza política o de orientación, refuerzan el marco de protección de las PcD.

Ley Orgánica 10/2022 (Libertad Sexual): Garantiza la libertad sexual y erradica violencias sexuales, incluyendo la protección de personas vulnerables.

Ley Orgánica 8/2021 (LOPVI): Regula la protección de la infancia y adolescencia frente a la violencia, aplicando también a menores con discapacidad.

Ley 8/2021: Reforma civil y procesal para apoyo a personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica, fundamental para su protección en procedimientos.

3. DEFINICIONES CLAVE

3.1. Salvaguarda:

Estrategia integral para prevenir, detectar y responder ante cualquier forma de daño o vulneración, garantizando la protección de la dignidad y la integridad física, emocional, social y comunicacional de las personas con discapacidad.

Ejemplo: Un sistema de denuncias accesible que incluya herramientas de comunicación aumentativa permite que una persona con parálisis cerebral pueda reportar situaciones de acoso sin barreras.

3.2. Abuso:

Cualquier acto u omisión, intencional o negligente, que cause daño físico, psicológico, emocional, material o moral a una persona con discapacidad. El abuso puede ser ejercido por acción directa, presión institucional o tolerancia pasiva.

Clasificación:

- Físico: Agresión, contención forzada, privación de cuidados médicos o asistencia física adecuada.
- Verbal: Uso reiterado de lenguaje humillante, amenazante o degradante que genera daño psicológico.
- Emocional o Afectivo: Manipulación, control o daño intencional al bienestar emocional, que genera dependencia, miedo o culpa.
- Psicológico: Infantilización, amenazas de institucionalización, negación de autonomía.
- De Conciencia: Imposición de creencias, pensamiento o juicios morales que anulan la identidad personal.
- Sexual: Cualquier acto no consentido, desde insinuaciones hasta contacto físico, incluyendo abuso digital con connotación sexual.
- Financiero: Coacción para firmar documentos, apropiación de ingresos o patrimonio.
- Digital: Violación de la privacidad, suplantación de identidad o difusión de contenidos sin consentimiento.

3.3. Vulnerabilidad Agravada:

Condición en la que una persona con discapacidad enfrenta mayor riesgo de abuso o exclusión debido a la intersección con otros factores como género, edad, raza, pobreza, migración, orientación sexual o falta de redes de apoyo.

Ejemplo: Una mujer migrante con discapacidad visual tiene mayor riesgo de ser víctima de trata de personas, debido a barreras lingüísticas, aislamiento social y dependencia económica.

■ **Página web Frater España**



SOCIAL

IMPULSAR LA EMPLEABILIDAD



La Confederación Nacional de Centros Especiales de Empleo (CONACEE) ha presentado sus propuestas de mejora a la Proposición de Ley 122/000215 para el impulso de la inclusión laboral de las personas con discapacidad mediante la cuota de reserva en empresas de 50 o más trabajadores.

Desde una perspectiva centrada en el empleo y la empleabilidad, la organización considera que el texto supone avances en el plano sancionador, pero no afronta los desequilibrios estructurales que siguen limitando la presencia del colectivo en el mercado de trabajo ordinario.

Los datos actuales reflejan la magnitud del reto: la tasa de empleo de las personas con discapacidad se sitúa en el 28,9%, frente al 69,7% de la población sin discapacidad. Además, la tasa de paro alcanza el 18,5%, significativamente superior a la media general.

Para CONACEE, estas cifras evidencian que la cuota de reserva del 2%, vigente desde hace más de medio siglo, no ha logrado consolidar una inclusión laboral sostenida ni proporcional al peso demográfico del colectivo.

En este contexto, la patronal valora positivamente que la Proposición de Ley:

- Refuerce el régimen sancionador.
- Califique el incumplimiento como infracción muy grave.
- Limite el acceso a subvenciones públicas a empresas incumplidoras.
- Prevea campañas específicas de la Inspección de Trabajo.

No obstante, advierte de que el enfoque sigue centrado en la exigibilidad formal del cumplimiento, sin abordar la raíz de la infrarrepresentación laboral.

“El empleo no es una concesión, es un derecho constitucional y un mandato internacional que España debe cumplir. Si los resultados siguen siendo insuficientes, debemos revisar los instrumentos”, ha señalado Albert Campabadal Blanco, presidente de CONACEE.

La principal demanda de la organización es la elevación progresiva de la cuota de reserva del 2% al 4% en empresas de 50 o más trabajadores.

Según la propuesta, al menos un 2% debería cumplirse mediante contratación directa de personas con discapacidad. El porcentaje restante podría cubrirse mediante contratación directa o a través de la adquisición de bienes y servicios a Centros Especiales de Empleo (CEE).

Para el ámbito de los RR.HH., esta modificación implicaría una revisión de las políticas internas de planificación de plantilla, diversidad y compras responsables, así como una mayor integración de criterios de inclusión en la estrategia corporativa.

CONACEE considera que este ajuste alinearía a España con estándares europeos más ambiciosos y respondería a una demanda social creciente de mayor inclusión efectiva.

Otro de los ejes clave de la propuesta es la reforma del actual sistema de excepcionalidad administrativa para aplicar medidas alternativas.

En la práctica, las empresas deben justificar reiteradamente la imposibilidad de realizar contratación directa, lo que —según la patronal— genera burocracia, inseguridad jurídica y un cumplimiento más formal que sustantivo.

<https://factorhumano.es/conacee-empleabilidad-discapacidad-ley/>



ANIMACIÓN A LA FE

¿ESTÁS DISPUESTO A CAMBIAR?

El pasado miércoles 18 de enero, la catedral de Santa María la Real de la Almudena acogió la celebración de la Eucaristía en este Miércoles de Ceniza, presidida por el cardenal José Cobo, arzobispo de Madrid, con la presencia de vicarios, sacerdotes, diáconos, seminaristas, religiosos y fieles laicos. La celebración contó además con la participación del coro de la JMJ, que puso voz a los cantos litúrgicos.

Con esperanza —ha dicho el cardenal José Cobo— nos reunimos. No ha sido una fórmula de cortesía, sino la declaración de un punto de partida: «Hacia la Pascua nos encaminamos».

Porque, según ha recordado en la homilía, no es una tradición la que ha salido a nuestro encuentro, sino la Pascua misma. No un recuerdo lejano, sino el Señor que pasa y llama a la puerta del corazón, «estemos como estemos». La Cuaresma ha sido presentada así no como paréntesis sombrío, sino como providencia: el tiempo que Dios ha ofrecido cada año para volver a Él «con todo el corazón y con toda la vida, sin bajas».

El cardenal ha descrito el paisaje interior de nuestro tiempo. Vivimos —ha afirmado— en una cultura que nos transmite la idea de que cambiar es imposible, que lo sensato es conformarse, que «ya somos así». Nos hemos acostumbrado a leer solo lo que nos ha dado la razón, a escuchar únicamente a quienes han pensado como nosotros, a reforzar nuestras propias trincheras.

Y en ese encierro sutil, ha advertido, corremos el riesgo de dejar de oír la voz de Dios y también la de los hermanos.

Por eso, al inicio de la Cuaresma, se nos plantea una pregunta incómoda y urgente: ¿Estás dispuesto, tal y como estás hoy, a cambiar? ¿Estás dispuesto a dejarte interrogar por Dios en la manera en la que Él lo quiera? La

conversión —ha subrayado— no es «maquillaje espiritual» ni ajuste cosmético. Es permitir que Dios «nos descoloque, nos ponga en crisis y entre allí donde hemos cerrado con doble llave». Se trata de iniciar un proceso, no de transformarse de golpe, porque «Dios hace procesos, inicia caminos largos y tiene paciencia con nosotros».

El gesto de la ceniza no es un símbolo vacío. Se impone en la frente, allí donde un día fuimos ungidos en el bautismo, donde el Padre pronunció nuestro nombre y fuimos marcados con la cruz de Cristo.

La ceniza recuerda quiénes hemos sido: criaturas frágiles. Pero también quiénes somos llamados a ser: «hijos en el Hijo, incluso a pesar de nuestros barro». Una invitación a volver al amor primero, al don bautismal que a veces hemos cubierto con las brasas apagadas de la soberbia, el egoísmo o la indiferencia. «Cambiar duele —ha reconocido—. Duele reconocer errores, duele pedir perdón. Pero estancarse duele más».

Cambiar duele —ha reconocido el arzobispo— duele soltar seguridades, pedir perdón, admitir errores. Pero duele más el estancamiento, el corazón endurecido, la vida anestesiada. «Desde nuestras atalayas, hemos olvidado a veces mirar a los ojos de los pobres y de quienes necesitan nuestra ayuda». La conversión, sin embargo, no es instantánea. «Dios —ha recordado— trabaja en procesos largos, tiene paciencia y acompaña paso a paso».

Ese itinerario interior ha tenido un rostro concreto: Jesucristo. La Cuaresma no es un ejercicio de perfeccionismo ni una colección de austeridades para sentirnos mejores. Es, ha insistido, «un camino para mirar más a Jesús y dejar que Él haya dicho cómo hemos vivido y cómo debemos vivir. La fe no es una idea, sino la decisión de caminar detrás de una Persona». En un mundo tentado por el aislamiento, el cardenal ha subrayado la dimensión comunitaria del camino.

En procesión —todos iguales, compartiendo la misma ceniza— como signo de que nadie ha

caminado solo. La fe, vivida sin misericordia concreta, se ha vuelto estéril. La conversión es también salida de la indiferencia.

Oración, limosna y ayuno reaparecen no como obligaciones formales, sino como ejes concretos y «medicinas», «pedagogías del corazón». Y, tal y como dice el Papa León XIV en su mensaje de Cuaresma, este tiempo ha sido ocasión para dejarnos mirar por Dios en lo secreto, allí donde no cuentan las apariencias ni el aplauso, sino la verdad desnuda del corazón. La oración desenmascara, la limosna recuerda quiénes son los hermanos y el ayuno desarma el ego y la autosuficiencia.

Lejos de un tono sombrío, la celebración ha tenido un pulso de esperanza. La Cuaresma no es un lugar de tristeza, sino un camino hacia la vida nueva, hacia una luz que no se apaga. «Estamos disponibles», ha sido, en el fondo, la respuesta que ha resonado en la catedral: disponibles para caminar, para cambiar, para hacerlo con los hermanos.

Y así, bajo la cúpula de la Almudena, este miércoles 18 de enero comenzó un tiempo de gracia.

<https://www.archimadrid.org/index.php/oficina-de-informacion/noticias-madrid/cardenal-jose-cobo-eucaristia-miercoles-ceniza-cuaresma-catedral-almudena>



OCIO Y TIEMPO LIBRE

CONVIVENCIA 21 DICIEMBRE 2025

Llegamos sobre las 10h. y justo en ese momento apareció Leo, el párroco, y nos abrió el salón de abajo, estaba ya bien calentito. Nos saludó con cariño y buena acogida... Poco a poco fueron llegando... saludos, alegría de encontrarnos, acogida a las personas que llegaron por primera vez, abrazos a los que hacía tiempo no veíamos por FRATER...

Nos colocamos en círculo y comenzamos con una dinámica para conocernos y ver qué sentíamos al ser llamados por nuestro nombre..., esta idea está tomada de la biblia según fue llamado Abraham...

Después en una mesa adornada con un centro precioso, había hilos de lana, tantos como fraternos, con los colores del arco iris, símbolo de la Paz y fidelidad de Dios a su pueblo.... Cada persona al escuchar su nombre y una frase de acogida por su presencia y formar parte de la comunidad fraterna..., se levantaba y dejaba el paquetito con el símbolo y la frase ¿Qué es Navidad para mí?

En un segundo momento, de nuevo la persona que era nombrada, iba a coger un símbolo que no fuera el suyo, tomaba una hebra de hilo y leía en voz alta, QUÉ ES NAVIDAD PARA MÍ... y así hasta el compartir de todo el grupo.



Cuando terminamos, cuatro voluntarias, símbolo de las cuatro patas de la mesa, empezaron a entretrejer todas las lanas, hubo momentos en que se enredaron y no se podía seguir trenzando, algunas personas al darse cuenta fueron a ayudar y desenredar...

Unidas las cuatro trenzas y enrolladas, quedó formada una bola de colores. Compartimos lo que cada uno veíamos en ella: el mundo, la unidad en la diversidad, la tierra donde nació Jesús... lo que cuesta hacer comunidad...

La colocamos en la mesa para celebrar la eucaristía. Leímos las lecturas del día, cantamos La Virgen sueña caminos, y el Tamborilero, que tanto le gusta a nuestro querido Leandro. En la acción de gracias se repartió un símbolo de Navidad con una palabra que guardaremos con cariño y la compartiremos en la dinámica de la próxima convivencia.

Comenzaron los cambios de mesas y sillas para ese rato tan agradable de la comida compartida con tanto cariño, risas, ilusiones... café calentito, dulces... Se recogieron los nombres, para la próxima dinámica de enero, a algunos les costó dejarlos porque ya le había tomado el

gusto a lo que significa ser nombrado por su nombre. Recogimos todo y empezaron otra vez los abrazos de despedida hasta 11 de enero.



■ Carmen Díaz

CONVIVENCIA 11 ENERO 2026

A partir de las 11 fuimos llegando y saludándonos con mucha alegría. Especialmente al Equipo General que nos visitaron con mucho cariño: Marisol, Basi, Esperanza, Chema y José Manuel que no pudo venir por encontrarse recuperándose del accidente. La sorpresa de hoy fue una mesa larga con un árbol con el nombre de cada uno en las hojas y nuestro nombre que íbamos cogiendo al dejar nuestro arbolito.

Marisol hizo una dinámica para presentarnos y cantar "Aquí estoy Señor, envíame a construir la fraternidad. Chema nos habló de la importancia de los grupos de Formación, Compromiso personal y grupal para transformarme y transformar la sociedad. Y nos preguntó ¿Qué significa FRATERNIDAD para cada uno de nosotros?

Salieron cosas muy buenas. Para mi FRATER es: Da valor a mi vida, ayuda a realizarme, encuentro, respeto, familia; Alegría, paz, cariño, amor y me siento muy a gusto; Se acoge al otro tal cual es; Oxígeno que sana, compañía; Amistad, apoyo, encuentro, donde se siente a Dios; Espacio donde compartir, fe, ilusiones; Nos comprendemos, aceptamos y apoyamos mutuamente; Donde cada uno es PROTAGONISTA de su propia vida; Encuentro con Jesús, vivirlo intensamente; Su Vida; Ahí sentí el "levántate y anda" que transformó toda mi vida; Experiencia de amor, amistad, alegría, que no se compra en los mercados...

Nos proyectaron el significado del logo de FRATER, La vela que da luz, Fraternidad... sin cera la mecha no serviría para nada...

Contactos:

1º paso acoger, conocer y participar...

2º paso la Fe, incorporarme, grupo de vida y Formación...

3º la Luz, Militancia, compromiso ir a iluminar, unidos para alumbrar...

SOMOS PROTAGONISTAS DE NUESTRA PROPIA FORMACIÓN. Hay 2 tipos de grupos en FRATER en los que cada uno puede participar según su situación: Grupo de Vida y Formación estable que se reúnen periódicamente (quincenal o mensualmente) o Grupo de formación en las reuniones generales mensuales.

Ejemplo de un tema: "Como nos enfrentamos a situaciones difíciles" como la nuestra. o no hacemos nada y la dejamos morir o lo afrontamos creando un nuevo equipo y salir adelante.

El burro en el pozo, o no hacer nada nada más que lamentarse, culpar a otro y morir o pararse analizar, ver, juzgar y actuar y volver a nacer de nuevo confiando en que "NUESTRAS CAPACIDADES SUPERAN NUESTRAS LIMITACIONES". Vencer el miedo que nos paraliza, caminando unidos, poniendo lo mejor de cada uno.

Pedimos al Equipo General: que venga a vivir en Madrid y repetir estos contactos. Nos pidieron que 2 personas participen cada año en el Encuentro general nacional que suele ser un sábado completo y el domingo medio día.



Celebramos la Eucaristía, eje central, punto de encuentro, de escuchar a Dios y a los hermanos y de hacer vida lo escuchado. Cantamos Vienen con alegría...Lectura: La caña cascada de Isaías 42. El salmo: El Señor bendice a su pueblo con la Paz. Evangelio: el bautismo de Jesús. Jesús paso su vida haciendo el bien. Experimentar que Dios nos quiere. Sentirnos empapados, inundados del amor del Padre. Sanar, curar, levantar, acompañar, comprender, facilitar la vida...nunca tronchar la caña cascada o apagar el pábilo vacilante. 30 años en Silencio y 3 en vida pública. Importancia del SILENCIO. No por mucho gritar tengo más razón. ¿Cómo valoro el silencio en mi vida?

Nombraron por su nombre a los que cumplían años en enero: José Manuel, Mª Paz, Matilde y Emi, dimos gracias por sus vidas y nuestra querida Mª Prado, con sus 95 años, nos regaló un bonito recuerdo donde estaba nuestra frase del Evangelio la que a cada uno nos dice tanto... Terminamos cantando Mientras recorres la vida... y pasamos al momento de compartir nuestra sabrosa comida, dulces, café...

Seguimos charlando y compartiendo la vida...Después de recoger todo nos hicimos la foto de familia y muchas más...Nos despedimos hasta la próxima Convivencia que será el 8 de febrero



■ Carmen Díaz

CONVIVENCIA 8 FEBRERO 2026

El 8 de febrero, celebramos nuestra convivencia encontrando desplegado sobre una mesa grande nuestro **ÁRBOL** de raíces tupidas, de tronco recto y de ramas llamadas a ser frondosas según vayamos progresando en nuestra formación. Al pie del tronco, el pelotón que simboliza la unidad de nuestra diversidad.

Acogimos con agrado a las personas de reciente incorporación que acuden con entusiasmo y fidelidad y consolidan nuestro grupo. Echamos de menos a los ausentes por diversos motivos.



El primer ejercicio después del momento de silencio fue preguntarnos si veíamos nuestro cuerpo como instrumento musical. Ante el desconcierto de todos menos uno, experimentamos que podemos hacer música sólo con nuestro cuerpo: palmadas, voz, zapateado... Luego tenemos una primera capacidad básica de comunicar.

Después, formamos grupos pequeños y recibimos una hoja con preguntas acerca de la visita de un animal a nuestro grupo: la ardilla, el caracol, la mariposa, etc. Se trataba de enfocar la mirada en el encuentro, la acogida la escucha y la integración en un grupo compartiendo lo mejor de nosotros mismos. En el plenario, se vio la riqueza de los diálogos dentro de cada grupo. La impresión general fue de satisfacción, alegría y agradecimiento por esta experiencia. Se pegaron las viñetas de nuestros respectivos dones en las raíces del árbol y las imágenes de los animalitos en las ramas.

Finalmente, se repartieron cartulinas de colores con la letra de lo que íbamos a cantar en el salmo en relación con el Evangelio: "Sois la sal," "Sois la luz," Ensayamos, cantamos y nos llevamos las cartulinas a casa para recordarnos "los deberes" para 4 semanas: cómo ser sal y luz en nuestra vida cotidiana.

A continuación, compartimos la comida, ya con Javier, que había llegado. Al final de la comida, fuimos testigos del flechazo del pequeño Jacobo por Emilia a quien llamaba una y otra vez para jugar y reír. Sin duda, Emilia fue sal y luz en este juego compartido con el nieto de Ana y Cayetano. Un motivo más de gratitud.

El texto de Isaías nos decía de manera contundente lo que debemos hacer para ser luz: compartir lo que tenemos, lo mejor de nosotros mismos para dar vida a quien lo necesite. Ejemplo práctico que citó Javier: la colecta de Manos Unidas que propone la Iglesia de España. Terminamos cantando Santa María del Camino.

■ Françoise Bonnetier



CON OTRA PLUMA

CUARESMA †

Es tiempo de cuaresma,
momentos de meditación,
instantes de darnos cuenta realmente,
lo capaces que podemos llegar a ser,
practicando el ascetismo y el autocontrol.

Hay tres pilares importantes,
que se deben considerar,
como son la oración, el ayuno y la caridad.
La reflexión, el arrepentimiento y la reconciliación,
son actos que deben darse,
siempre con la limpia conciencia y por convicción,
pues fortalece el estado personal,
alcanzando con ello un corazón puro,
que es lo que crea el verdadero acercamiento
a encontrar la espiritualidad.

Con el miércoles de ceniza,
comienza la cuarentena...,
simbolizando la humana fragilidad,
(pues en polvo nuestro ser se convertirá).
Tiempo de dar más importancia al necesitado,
que a lo superfluo o material,
alcanzando el objetivo,
qué es el acercamiento a Dios, la bondad y la paz.

Preparémonos para la Pascua,
enfoquémonos en la conversión,
y ofrezcamos actos buenos,
que nos identifiquen siempre,
por tener mucho amor, empatía y comprensión.

■ Aránzazu García (Arancha)

Enero – Marzo 2026



VARIAS

EL MILAGRO DE HIROSHIMA.



Ante el aniversario de los ataques atómicos a las ciudades japonesas de Hiroshima y Nagasaki, la Iglesia recuerda un episodio documentado por historiadores y médicos que es conocido como el Milagro de Hiroshima.

El 6 de agosto de 1945, fiesta de la Transfiguración, cuatro sacerdotes jesuitas alemanes sobrevivieron al impacto de la bomba nuclear “Little Boy” en Hiroshima durante la Segunda Guerra Mundial.

Los jesuitas Hugo Lassalle, superior en Japón, Hubert Schiffer, Wilhelm Kleinsorge y Hubert Cieslik, se encontraban en la casa parroquial de la iglesia de Nuestra Señora de la Asunción, uno de los pocos edificios que resistió a la bomba. En el momento de la explosión, uno de ellos se encontraba celebrando la Eucaristía, otro desayunaba y el resto en las dependencias de la parroquia.

Según escribió el propio P. Hubert Cieslik en su diario, únicamente sufrieron daños menores producto de cristales rotos, pero ninguno a consecuencia de la energía atómica liberada por la bomba.

Los médicos que los atendieron tiempo después les advirtieron que la radiación recibida les produciría lesiones graves, así como enfermedades e incluso una muerte prematura.

El pronóstico nunca se cumplió. No desarrollaron ningún trastorno y en 1976, 31 años después del lanzamiento de la bomba, el P. Schiffer acudió al Congreso Eucarístico de Filadelfia (Estados Unidos) y relató su historia, donde confirmó que los cuatro jesuitas estaban aún vivos y sin ninguna dolencia.

Fueron examinados por decenas de doctores unas 200 veces a lo largo de los años posteriores y no se halló en sus cuerpos rastro alguno de la radiación.

Los cuatro religiosos nunca dudaron de que habían gozado de la protección divina y de intercesión de la Virgen: “Vivíamos el mensaje de Fátima y rezábamos juntos el Rosario todos los días”, explicaron. Además, el P. Schiffer escribió el libro “El Rosario de Hiroshima” donde narra todo lo que vivió.

Hace unos años, al celebrarse un aniversario más de la bomba de Hiroshima, el Obispo de Niigata, Mons. Tarcisius Isao Kikuchi, difundió un mensaje en el que subrayó que Japón puede contribuir a la paz “no con nuevas armas, sino con sus actividades de nobleza y amplia historia en el crecimiento mundial, de modo particular en las consideradas naciones en vía de desarrollo”.

El Prelado añadió que “con esta contribución al desarrollo, que lleva al pleno respeto y a la realización de la dignidad humana, sería muy apreciado y respetado por la comunidad internacional”. Cada año, del 5 al 15 de agosto, el país celebra una Oración por la Paz.

En Hiroshima y Nagasaki murieron unas 246 mil personas, la mitad en el momento del impacto de las bombas y el resto en las semanas posteriores por los efectos de la radiación.

La bomba de Hiroshima fue arrojada el día de la Solemnidad de la Transfiguración del Señor y la rendición de Japón ocurrió el 15 de agosto, cuando la Iglesia celebra la Solemnidad de la Asunción de la Virgen María.

<https://angelusen espanol.com/news/world/el-milagro-de-hiroshima-jesuitas-sobrevivieron-a-la-bomba-atmica-gracias-al-rosario/>



POESÍA ERES TÚ

CLARA JANÉS

La obra literaria de Clara Janés abarca una amplia gama de géneros, desde la poesía hasta la novela. Se caracteriza por su sensibilidad, profundidad y una exploración constante de la identidad, la memoria y la experiencia humana.

Su poesía se destaca por su estilo lírico y su capacidad para crear imágenes poéticas evocadoras. Ha publicado numerosos poemarios, entre ellos "Vuelo subterráneo," "Las estrellas vencidas" y "Piedra negra sobre una piedra blanca".

Premio Nacional de Traducción en 1997 por el conjunto de su obra, desde 2015 ocupa la silla «U» de la Real Academia Española.

Ahora inmóvil

Como el azote de un eterno viento
veo la vida que golpea al tiempo.
Muestra el ahora su absoluto en llamas,
pleno, perfecto.

Ciega mis ojos la existencia pura.
Ata mis manos el espacio. Tengo
presos los pies entre la red del aire,
presa la mente.

Nada desea, atenazada, el alma,
sólo un pilar donde dejar los huesos.
Se hace el silencio y el olvido todo.
Todo sosiego.

Fugacidad de lo terreno

Todo es de polvo, soledad y ausencia.
Todo es de niebla, oscuridad y miedo.
Todo es de aire, balanceo inútil,
sobre la tierra.

Manos vacías que acarician viento,
ojos que miran sin saberse ciegos,
pies que caminan sobre el mismo trecho
siempre de nuevo.

Vemos sin ver y en la tiniebla estamos.
Somos y somos lo que no sabemos.
Hay en nosotros de la llama viva
sólo un reflejo.

Caen los días en otoño eterno.
Pasan las cosas entre sueño y sueño.
Llega la noche de la muerte. Y calla
nuestro silencio.

Mesa del silencio

Nos sentamos a la mesa del silencio,
al aire de los chopos y los arces
del parque interminable de hojas muertas.
Implacable y amoroso
callaba el caudal inmóvil de blancos cantos.

La piedra ingrátida,
paréntesis al tiempo
y altar
de la profunda soledad del alma humana.

El blanco lecho vacío de las venas
era blanco como aquel blanco cauce
donde el río no corre.

Nos sentamos
y allí nos quedamos para siempre,
en la mesa del silencio.

Allí,
donde tiempo más tiempo más tiempo
no es nunca igual a tiempo.

Amatista

Hurta al rojo su ardiente y noble vena
y al azul la devota condición
y con ambos ornatos constituye
el destello violeta.

Opuesta a la ebriedad es su hermosura
que a los lirios efímeros ofende,
perfecto poliedro que al juicio
el equilibrio presta.

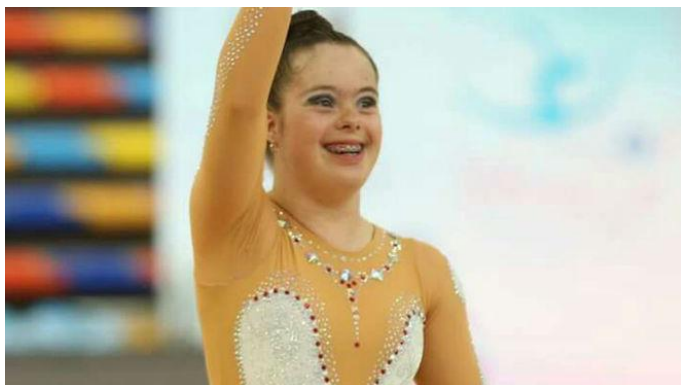
■ Ana del Campo



DISCA - DEPOR

SARA MARÍN FERNÁNDEZ

■ DAVID GARCÍA



Cuando nació Sara Marín (Elche, 1996), a sus padres les dijeron que su hija no podría tener una vida normal. El síndrome de Down pesaba como una losa para una familia que había visto volar a su otra hija, Lidia, en la gimnasia rítmica. Pero si algo caracteriza a Sara, y a sus padres, es la perseverancia, y ella quería ser como su hermana mayor. A los tres años empezó en esta disciplina en contra del criterio médico y, desde 2008, ha ganado 14 veces el campeonato de España para personas con discapacidad intelectual y en 2018 sumó el campeonato mundial celebrado en Alemania.

Se ha graduado en el curso de Nanomáster en Tareas Auxiliares de Tienda de la Cátedra de Discapacidad y Empleabilidad Tempe-Apsa de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. Y el éxito académico ha llegado en contra de aquellos que le cuestionaran que pudiera estudiar y entrenar todos los días. "Y lo ha podido hacer porque ha luchado por ello".

No se suele poner nerviosa en las entrevistas. Ni tampoco en las competiciones. "No me pongo nerviosa porque me siento con ganas". Aunque reconoce que los nervios afloraron cuando se graduó en la UMH y no podía dejar de llorar, como todas sus compañeras.

Una emoción que también sobresale en cada una de las ocasiones que suena el himno de España cuando tiene que recoger una medalla. Desde que fuera designada en el 2012 como una de la Mejores Deportistas Femeninas con Discapacidad a nivel nacional por el Consejo Superior de Deportes, le han llovido numerosos premios en su ciudad, ha sido reconocida por partida doble por la Diputación de Alicante y la Generalitat Valenciana le otorgó la medalla al mérito deportivo el 9 de octubre de 2016.

Sara Marín empezó a ganar antes de empezar a competir. La que siempre ha sido su entrenadora y gran artífice de su éxito, Titi Alberola, decidió llevar a la niña Marín al famoso concurso infantil 'Veo veo' de la cantante Teresa Rabal. De allí salió dos años seguidos con la mención del jurado por su exhibición en la gimnasia rítmica.

A continuación, fueron a un campeonato en Pamplona donde tuvo que hacer otras exhibiciones. Seguía llamando la atención, en este caso de expertas como la de Maribel, una entrenadora de La Coruña "que la vio y nos dijo que la veía para competir a partir de los 16 años", como marcaban los estatutos.

El problema es que entonces Sara Marín solo tenía 9. Al año siguiente fue a hacer otra exhibición a Torre Vieja y fue tal el derroche que mostró que desde la asociación decidieron cambiar los estatutos y bajar la edad para empezar a competir a los 11. Ese fue el primer gran triunfo de Sara Marín.

Aunque si hablamos de triunfos, Sara y su entorno tienen clavada la espinita de las Paralimpiadas, ese sueño de poder disputarlas truncado en los despachos, donde de momento no contemplan que las gimnastas con Down tengan acceso. "Es que sería lo más", asegura Sara.

Ante la falta de Paralimpiadas, la Federación Italiana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual creó los Trisome Game, una competición deportiva que enfrenta a atletas con síndrome de Down, una alternativa a las Olimpiadas en cuya primera edición en Florencia, en 2016, Sara deslumbró como solo ella sabe hacer, ganando la medalla de oro en pelota, en aro, en cinta, en mazas y en la clasificación general.

Su entrenamiento es de lunes a viernes entre 3 y 4 horas diarias en el Club Algar, donde siempre la han apoyado. "Si entrena menos, no podría conseguir todo lo que ha logrado", añade María José. "Pero es muy sacrificado, así lleva 15 años y claro, entre semana no puede haber cumpleaños ni otras cosas", insiste.

Así que Sara Marín estará compitiendo hasta que ella quiera, y de momento, asegura, quiere. ¿Y trabajar? Tras recordar "lo bien que me han tratado" en Pikolinos haciendo prácticas, "hasta vinieron Juan Peral y Antonio Peral", los responsables de la firma, a verla trabajar y hablar con ella, su otro gran sueño es trabajar en un Zara.

<https://www.elespanol.com/alicante/vivir>



COMPARTIENDO



Antigua plegaria hebrea

Que tus despertares te despierten. Y que, al despertarte, el día que comienza te entusiasme.

Y que jamás se transformen en rutinarios los rayos del Sol que se filtran por tu ventana en cada nuevo amanecer.

Y que tengas la lucidez de concentrarte y de rescatar lo más positivo de cada persona que se cruce en tu camino.

Y que no te olvides de saborear la comida, detenidamente, aunque "solo" se trate de pan y agua.

Y que encuentres algún momento durante el día, aunque sea corto y breve, para elevar tu mirada hacia lo Alto y agradecer, por el milagro de la salud, ese misterio y fantástico equilibrio interno.

Y que logres expresar el amor que sientes por tus seres queridos.

Y que tus brazos, abracen. Y que tus besos, besen.

Y que los atardeceres te sorprendan, y que nunca dejen de maravillarte.

Y que llegues cansado y satisfecho al anochecer por la tarea satisfactoria realizada durante el día. Y que tu sueño sea calmado, reparador y sin sobresaltos.

Y que no confundas tu trabajo con tu vida, ni tampoco el valor de las cosas con su precio. Y que no te creas más que nadie, porque, solo los ignorantes desconocen que no somos más que polvo y ceniza.

Y que no te olvides, ni por un instante, que cada segundo de vida es un regalo, un obsequio, y que, si fuésemos realmente valientes, bailaríamos y cantaríamos de alegría al tomar conciencia de ello.

La gota respondió:

"No necesito fuerza,
solo tiempo.

La constancia hace lo que
la fuerza no puede."



■ Enviado por MATILDE TORRES



MADRID, TAL CUAL

Hotel Ritz

■ JUAN JOSÉ HERAS



Durante una época ambos hoteles compartieron dueño y estaban unidos por un túnel subterráneo -hoy cerrado- pensado para que nunca se quedaran sin existencias ninguno de los dos, de manera que el personal de servicio cruzaba por debajo del paseo del Prado de un lugar a otro. Durante la guerra civil española el mítico hotel se convirtió en Hospital de Sangre y en una de sus habitaciones murió el anarquista Buenaventura Durrut.

En la actualidad tiene 137 habitaciones y 30 suites cada una de ellas diseñadas con detalles exclusivos.

El 2 de octubre de 1910, ve la luz el Hotel Ritz de Madrid, siendo el tercero y último que se construiría en el mundo junto a los de París y Londres. Nace a instancias del rey Alfonso XIII que, a raíz de su matrimonio con Victoria Eugenia de Battenberg, observa que la capital española no dispone de un inmueble de las características propias de los grandes hoteles de lujo de Europa, y en concreto el de la capital francesa. El encargo se lo hace personalmente al hostelero César Ritz, y el proyecto lo realiza el arquitecto francés Charles H. Mewes, aunque fue el español Luis Landecho el que llevó la dirección de la obra.

En aquella época fue toda una revolución a nivel hotelero. Disponía de 180 habitaciones y 80 cuartos de baño ya que por entonces los baños estaban fuera. También este hotel fue el primero en tener servicio de habitaciones ya que la moda de la época "obligaba" a celebrar almuerzos y cenas con una gran ceremonia en la que ellos vestían frac y ellas de largo y con sus mejores joyas. Los empleados tenían un código en el que, si veían una persona con posibilidades económicas, pero no con la suficiente clase, educadamente se le enviaba al hotel Palace como sugerencia. Ese código era conocido como NTR (no tipo Ritz) y se aplicaba a artistas, toreros y gente de la farándula. Se libró Ava Gardner.

El mobiliario fue encargado a Lissagarra y Sobrinos, los espejos son Peranton, la vajilla es de Limoges y la cubertería de plata inglesa. Las mantelerías son todas de firmas irlandesas y las alfombras de nudo hechas a mano tejidas en la Real Fábrica de Tapices de Madrid decoran los amplios salones. Los cuartos de baño están acabados en mármol con grifería dorada. Las salas decoradas con columnas le dan un aspecto señorial de la época.

Dispone de los siguientes salones: **Salón Real**, el más grande todos. Entarimado con incrustaciones de marquetería, grandes ventanales y el enorme espejo que preside el fondo el espacio. **Salón Alfonso XIII**: Tiene una gran cristalera que da a la terraza y al jardín del Hotel, en las paredes laterales hay dos tapices enormes del siglo XVII. **Salón Real Academia**: De estilo inglés y pequeño. **Salón Goya**: Tiene una bonita y enorme alfombra de nudo, tres ventanales y una gran chimenea. **Salón Felipe IV**: Sobrio y luminoso.

El majestuoso edificio, situado en un lateral del museo del Prado, y cuya fachada mira a la plaza de la Lealtad, es una visita obligada para quienes visitan Madrid. Lógicamente, no todo el mundo puede permitirse alojarse en él, pero sí merece la pena tomarse un café en su famoso salón central o en su famosa terraza.



EL BIEN TAMBIÉN EXISTE

■ IGNACIO SANCHO

TERESA DE CALCUTA (y IV) LAS MISIONERAS DE LA CARIDAD



Un año antes de morir, Teresa regentaba más de 500 misiones en más de 100 países. Al comienzo de su andadura, las Misioneras de la Caridad eran 13 hermanas que a mediados de los años 90 del pasado siglo pasaron a ser miles, colaborando en unos 450 centros de todo el mundo. La primera casa de la congregación que se abrió en los Estados Unidos de América fue en el neoyorkino barrio del Bronx.

Quiso poner como patrono de la congregación al Padre Damián de Veuster, el apóstol de los leprosos, que tenía un carisma similar al de las Misioneras de la Caridad y así se lo pidió por carta al papa Juan Pablo II:

“El Padre Damián puede ser ese santo. Santo Padre: nuestros leprosos y cada uno en todo el mundo, pide por este regalo – un santo y mártir por la caridad y un ejemplo de obediencia para nosotras, religiosas” (Teresa de Calcuta a Juan Pablo II, 7 de mayo de 1984)

La Madre Teresa estuvo presente en la misa de beatificación del Padre Damián de Veuster en Bruselas, el día 4 de junio de 1995, y le atribuyó más tarde “la eliminación del miedo de los corazones de los leprosos para reconocer la enfermedad, proclamarla y solicitar medicina, y el nacimiento de la esperanza de ser curados” y el cambio de actitud de la gente y de los

gobernantes hacia las víctimas de la lepra: “Más preocupación, menos miedo y más disposición para ayudar”.

La verdad es que, con el paso de los años, la salud de la Madre Teresa empezó a deteriorarse cada vez más y a un ritmo acelerado. En 1983, sufrió un ataque cardíaco en Roma mientras visitaba al papa Juan Pablo II. Después de un segundo ataque, en 1989, recibió un marcapasos artificial. En 1991, se sobrepuso de una neumonía durante una estancia en México, para lo cual fue tratada en un hospital de California, Estados Unidos. Afectada por nuevas dolencias cardíacas, ofreció renunciar a su puesto al frente de las hermanas Misioneras de la Caridad, pero las monjas de la orden, en un sufragio secreto, votaron de manera unánime que la Madre Teresa se quedara y ella aceptó continuar con su labor al frente de la orden. En 1993, fue ingresada en el hospital de las Naciones Unidas a raíz de una congestión pulmonar que, entre otros síntomas, le provocó fiebre. Ese mismo año desarrolló malaria, la cual se agravó debido a sus problemas pulmonares y cardíacos, y en Roma sufrió la rotura de tres costillas.

En abril de 1996, la Madre Teresa se cayó y se fracturó la clavícula. Para agosto sufría de insuficiencia en el ventrículo izquierdo de su corazón. Se le practicó una cirugía cardíaca, pero su salud declinó de forma notable. Cuando enfermó nuevamente, tomó la controvertida decisión de internarse en un bien equipado hospital de California, Estados Unidos. Esto originó diversas críticas. Al ser hospitalizada por problemas cardíacos de nuevo, el arzobispo de Calcuta (Henry Sebastian D’Souza) ordenó a un sacerdote llevar a cabo un exorcismo en la Madre Teresa, con su permiso, porque pensaba que ella había podido ser atacada por el diablo.

El 13 de marzo de 1997, renunció como jefa de las Misioneras de la Caridad debido a sus enfermedades y padecimientos. La hermana María Nirmala Joshi fue elegida para tomar su

lugar, pero rehusó adoptar el título de Madre porque ella dijo que nadie podía reemplazarla.

Teresa de Calcuta falleció el 5 de septiembre de 1997 a los 87 años de edad a causa de un paro cardíaco, después de amanecer con fuertes dolores de espalda y con problemas para respirar. Se hallaba de reposo en Santo Tomás (Calcuta) desde una semana antes de su muerte, en septiembre de 1997. El gobierno indio le organizó un funeral de Estado y, como parte de este, su féretro fue trasladado por gran parte de la ciudad en el mismo carruaje en el que fueron llevados los restos de Mahatma Gandhi y Jawaharlal Nehru.

¿Qué premios, honores y galardones recibió la Madre Teresa?

La lista es bien larga. La comenzamos hoy, pero deberemos terminarla al mes que viene. Porque a lo largo de toda su vida recibió muchos premios y honores. Fue reconocida por primera vez por el gobierno indio cuando obtuvo el galardón Padma Shri en agosto de 1962 y el premio Jawaharlal Nehru para el Entendimiento Internacional en 1969.

Continuó recibiendo más premios notables en la India, incluyendo el Barat Ratna, que es el más importante entregado a un civil en la India, el 22 de marzo de 1980; el Rajib Gandhi Sadbhavana, en 1993 y el galardón artístico Dayawati Modi, en 1995. La biografía oficial de Teresa de Calcuta fue escrita por un ciudadano indio, Navin Chawla, publicada en 1992.

El 28 de agosto de 2010, en conmemoración a su centenario, el gobierno indio emitió monedas oficiales de cinco rupias con su imagen y la presidenta Patibha Patil expresó: "Vestida con un sari blanco con bordes azules, ella y las hermanas de las Misioneras de la Caridad se convirtieron en un símbolo de esperanza para muchos ancianos, indigentes, desempleados, enfermos y abandonados por sus familias.

La Madre Teresa también recibió reconocimientos en otros países. En 1962, el presidente de Filipinas le entregó el premio Ramón Magsaysay destinado a "perpetuar su ejemplo de servicio a la gente y el idealismo

pragmático en una sociedad democrática, destacando su trabajo en el suroeste de Asia". A principio de la década de 1970, la Madre Teresa se había convertido en una figura relevante para la religión en todo el mundo.

Su popularidad se debía posiblemente, en gran parte, al documental de 1969 "Something beautiful for God", de Malcolm Muggeridge, quien publicó después un libro con el mismo título (1972). Por entonces, Muggeridge se hallaba en una etapa de búsqueda personal espiritual. Durante el rodaje, el material grabado se rodó en lugares con poca iluminación por lo que se creyó que el material iba a ser de poca calidad, pero en el momento de editar el contenido el equipo se percató de que el material se hallaba en condiciones aceptables.

El propio Muggeridge, tiempo después, definió el hecho como un milagro atribuible a la propia Madre Teresa, aunque esto fue negado por otros integrantes del equipo que realizó el filme quienes dijeron que se debió a que habían usado un nuevo tipo de película con un gramaje ultrasensitivo. Más tarde, Muggeridge se convirtió al catolicismo.

En esa misma época, el mundo católico comenzó a honrarla públicamente. El 6 de enero de 1971, el papa Pablo VI le entregó el premio Internacional por la Paz. El 16 de octubre de 1971 también se hizo acreedora del premio Good Samaritan por la fundación Joseph P. Kennedy Jr. además tras hablar en un simposio sobre el trato que había mantenido hasta entonces con toda la gente rechazada en las calles de Calcuta.





EL RINCÓN DE BORRÓN

■ ENRIQUE RIAZA

HELEN TAUSSIG LA DOCTORA QUE ESCUCHABA CON LOS DEDOS.



Hoy se la considera la madre de la cardiología pediátrica. Nació en Cambridge, Massachussets el 24 de mayo del 1898, en una familia de sólidos valores morales que sin dudas contribuyó enormemente a la formación de su personalidad. Poniendo su grandísima fuerza de voluntad por medio y con el esfuerzo de su padre pudo Taussig vencer su primera gran barrera: la dislexia.

Su trayectoria estudiantil comenzó en el Radcliffe College, siendo luego transferida a la universidad de Berkley, California. En el año 1921 cuando pensaba Helen iniciar sus estudios de Medicina, grandes universidades como la de Harvard se oponían a la admisión de mujeres en sus aulas, ello motivó le fuera otorgada una plaza para estudiar Histología. De ello comentaría: “me fue dada una remota esquina en el aula para no contaminar a los estudiantes de Harvard”. Por entonces su tutor el Dr. Brenar le aconseja comenzar estudios de Anatomía en la universidad de Boston donde comienza sus primeros estudios de Fisiología cardiovascular, que presentaría en su primera publicación “Contracción rítmica en una fibra aislada de músculo cardíaco”, de aquí se trasladó a la universidad John Hopkins que no tenía diferencia en cuanto a géneros para aceptar a los estudiantes, despuntando aquí su brillante carrera.

Terminada Medicina comienza Helen a padecer de sordera, que la acompañó durante prácticamente toda su etapa de máximo esplendor y contribución científica, pero no fue un obstáculo que limitara su genialidad. Curiosamente al momento de su jubilación a la edad de 65 años fue operada de manera exitosa y a pesar de lo tardío la posibilidad de poder sustituir su estetoscopio amplificador por uno común provocó en ella enorme alegría. Su introducción en la cardiología ocurrió en un

entrenamiento extracurricular a cargo de un destacado profesor de la época Dr Edwards Parks Carter del Hospital Johns Hopkins.

Después del postgraduado regresa a dicho centro para dirigir el departamento de clínica cardíaca, una de las cuatro especialidades recién creadas y dirigidas por el profesor de pediatría Dr. Parks. Comienza su quehacer investigativo estudiando la fiebre reumática y posteriormente hace sus primeras observaciones en el campo de los defectos cardíacos congénitos, dedicándose a estudiar con exactitud la anatomía y fisiología de las anomalías presentes en los entonces llamados “niños azules”.

Corría el año 1939, y se daban los primeros pasos en la cirugía cardíaca correctiva de defectos extracardíacos como el ductus arterioso (es un pequeño vaso que comunica la aorta con la arteria pulmonar. Está normalmente abierto en el feto, pero se cierra justo después del nacimiento) y la coartación aórtica (estrechamiento de la aorta torácica). Helen se percató que ciertos niños con cardiopatías congénitas cianóticas al cerrárseles el ductus arterioso fallecían, mientras otros desarrollaban circulación colateral, tenían mayor supervivencia y calidad de vida. Por lo que le plantea al Dr. Robert Gross eminente cirujano de la época de la universidad de Harvard la necesidad de crear un “ductus persistente” que permitiera mejorar la oxigenación de los “niños azules”; este brillante médico pasó por alto la observación de Taussig, y de forma despectiva expresó: “Tengo suficiente trabajo al cerrar los ductus arteriosos, como para tratar entonces de crear uno”. Sin desanimarse acude al cirujano Alfred Blalock que entonces ocupaba la presidencia de la cátedra de la clínica Johns Hopkins el que a partir de 1941 comienza un proceso de experimentación en canes que culmina en 1944 cuando comunica a Helen de su disposición a realizar el proceder.

El 29 de noviembre de ese mismo año se realizaba la primera fístula u operación de Blalock-Taussig con la ayuda de los doctores William Longmire, Harry Muller y Denton Cooley en el equipo quirúrgico, el Dr. Merrell Hormel como anestesta, y la invaluable asistencia de Vivian Thomas en el salón de operaciones. Esta intervención quirúrgica salvó la vida a Eileen Saxon y lanzó a esta dupla de

galenos a la inmortalidad. El proceder quirúrgico tipo fístula que se creaba, constituyó un suceso de enorme trascendencia, que marcó un hito tras la segunda Guerra Mundial, en un momento de enorme crecimiento científico técnico y a su vez hizo de la clínica Johns Hopkins la meca de la cirugía cardiopediátrica. En la primavera de 1945 se presenta este exitoso caso a la comunidad científica, y tras la publicación del mismo se multiplicaron los esperanzados por el milagro.

El procedimiento también contó con detractores y les llevó a enfrentar un proceso judicial en el que Helen Taussig con gran entereza científica mostró al jurado las bondades éticas y humanas del mismo, quedando sin relevancia las. La realización de este proceder, aunque modificado, sigue siendo una valiosa herramienta para la cirugía cardíaca de nuestros días.

En 1947 Helen Taussig publica su libro "Malformaciones congénitas del corazón", el que se convirtió en la "Biblia" de todos los que se interesaban en las incipientes especialidades de cardiología y cirugía pediátricas. Sus aportes no se circunscribieron solamente a la cardiología pediátrica; además Helen describió el Síndrome de la Talidomida. Este medicamento resultó de elevada teratogenicidad, causando entre otros, múltiples defectos troncoconales. Su testimonio en el Congreso de los Estados Unidos fue determinante para la retirada del mismo del mercado en el año 1962.

Entre los años 1965 y 1966 fue la primera mujer en asumir la presidencia de la American Heart Association (AHA), en su mandato visitó múltiples instituciones transmitiendo sus experiencias y trabajando arduamente en pro de la Cardiopediatría, publicando decenas de trabajos coautorados por sus estudiantes, e inclusive su secretaria Hermine Kirk, pues contagiaba a los que le rodeaban, su amor al trabajo sin descanso.

Desde su condición de presidenta de la AHA publica varios trabajos de la enfermedad aterosclerótica y enfatiza en el comienzo de la enfermedad desde la temprana adolescencia, promueve programas de modificación de dietas y estilos de vida, y propone estas políticas al Consejo de Enfermedades Cardiovasculares en la Adolescencia. A los 65 años se retira estando vinculada a la actividad docente e investigativa, publicando más de 41 trabajos, sumados a su ya nutrida hoja de servicios, con más de 100.

Su encomiable e invaluable labor fue multipremiada y reconocida, sin embargo asumió sus logros con increíble naturalidad y modestia siendo merecedora entre otros de: el premio Alfa Omega Alfa de la escuela de medicina (1944), Caballero de la Legión de Honor de Francia (1947), Premio Passano (1948), Premio Albert Lasker (1954), Premio al Mérito de la AHA (1957), Premio Milton S. Eisenhowers (1976) (el más grande otorgado por la Johns Hopkins), Profesora Emérito de la Johns Hopkins, y la más grande condecoración que se entrega en los EUA, la Medalla de la Libertad impuesta por el Presidente Lyndon Jonson.

Las muestras de modestia y respeto de esta doctora por sus colegas de la época se evidencian en el apoyo que les brindaba: como el aliento que infundió a Rashkind al comentar refiriéndose a la atrioseptostomía (proceder paliativo que permite oxigenar la sangre en la Transposición de Grandes Vasos) en 1966 "Será magnífico si podemos realizar simples intervenciones sin la necesidad de abrir el tórax, considero esta un gran avance y un gran logro futuro".

En la mañana del 21 de mayo de 1986, tres días antes de su cumpleaños 88, muere en un accidente automovilístico, cerca de su casa en Kennett Square, Pennsylvania. En el momento de su deceso investigaba en el museo de historia natural Delaware, los corazones de aves, manteniendo plenas capacidades científicas e inagotable voluntad creadora hasta su último suspiro.

Sus aportes revolucionaron la ciencia de su tiempo, y su entrega devolvió la esperanza a miles de niños. Su conducta mostró grandeza y sencillez lo que se refleja en esta frase de su autoría escrita en 1982: "Una de las mayores satisfacciones en la medicina es ser capaz de ayudar a los necesitados, agradezco a todos mis colegas, quienes han ayudado a mejorar la vida de los niños, brindándoles felicidad a ellos y sus familiares.

"Son mis mayores anhelos transmitir esto a todos aquellos que continúan por los caminos del conocimiento y a su vez ayudar a las futuras generaciones". Helen Taussig desafió a la dislexia, la sordera y los prejuicios sociales de su tiempo, y pasando por encima de esto nos legó una obra de infinito amor de incalculable alcance y motivador ejemplo para la nuestra y futuras generaciones.

La película Un milagro de Dios, refleja la vida de Helen Taussig.



EN EL RECUERDO...

...Marzo de 2015

■ JUAN JOSÉ HERAS



FUNCIONES Y OTRAS

El Islam

Novedad en la convivencia de ese día fue, sin lugar a dudas, la charla que nos dio José Hernández Mora (nuestro querido Pepe) sobre el Islam, tema este tan desvirtuado por algunos sectores radicales propios, de cuyas consecuencias, desgraciadamente, todos estamos siendo testigos por los medios de comunicación en el momento actual.

Comenzó, Pepe, diciendo que toda actividad que cualquier musulmán inicia, siempre lo hace invocando el nombre de Alá; es decir, con la frase: *"En nombre de Dios, el compasivo, el misericordioso"*.

Continuó explicando que el Islam es región, civilización y religión monoteísta, y que significa *"sumisión total a Dios"*. El Islam es, según sus adeptos, "la verdad" y esta queda reflejada en el libro sagrado del Corán que regula, no solo la vida religiosa, sino también la civil de los musulmanes. Fue revelado a Mahoma por Dios mediante la intercesión del Arcángel San Gabriel entre los años 610 y 632. Además de su difusión por medio de los llamados "memoriones", el Corán también ha pervivido hasta nuestros días, gracias a que fue escrito por los seguidores del profeta en pergaminos, piedras y hojas; aún así, contenía ciertas variaciones propias de las distintas interpretaciones que de su texto se fueron haciendo a lo largo del tiempo por los maestros en el tema, hasta que hacia los años 660-670 se hace un único texto.

El Corán fue redactado originalmente en una escritura que solo contenía consonantes, pero a fin de evitar posibles desacuerdos en cuanto al contenido de los versos que lo componen, se crearon unas marcas que indicaban las vocales o la ausencia de estas. Consta de 114 capítulos, también llamados *suras* o *azoras*, que a su vez están divididos en 6.289 versos o *aleyas* clasificados según su dimensión.

En cuanto a Mahoma, creador de la nueva religión, Pepe nos dijo que nació a finales del siglo VI (570) en la ciudad de La Meca, rica e importante urbe en la que había numerosos templos, y que era lugar de peregrinación y de comercio. Mahoma viene al mundo dentro de la dinastía "Hachemita". Queda huérfano a la edad de seis años, por lo que marcha a vivir con su abuelo y un tío. A los 25 años comenzó a trabajar como agente comercial de Jadiya, acaudalada viuda de 40 años con quien contrae matrimonio. Tuvo siete

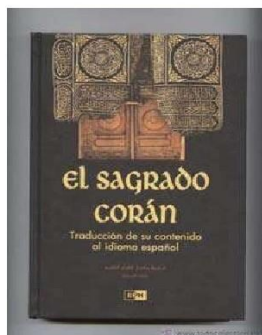


Pepe, durante la charla

hijos, aunque solo su hija Fátima le dio descendencia y llegaría a ocupar un papel importante en la nueva religión, siendo venerada por muchos seguidores del Islam. La vida de Mahoma y su aportación cultural estuvo influenciada sobremanera por la de los imperios bizantino y sasánida.

A la edad de 40 años tuvo la revelación del Corán, cuya interpretación y puesta en marcha de lo estipulado en su texto le causaría multitud de detractores, hasta el punto de verse amenazado de muerte y tener que huir, con parte de su familia, a otra ciudad importante: Medina. Este hecho, conocido con el nombre de "La Hégira" es el punto que marca la contabilización del tiempo en el mundo musulmán, y se cree pudo haber ocurrido hacia el año 622. A partir de aquí se produce la conquista de toda la península arábiga, y diez años más tarde (632) moriría el iniciador de esta nuevo culto.

El Islán tiene en el mundo 1.000 millones de creyentes y para serlo se ha de cumplir con los cinco pilares que lo sostienen:



- 1.- Creer que Alá es Dios y Mahoma su profeta.
- 2.- Orar cinco veces al día.
- 3.- Dar limosna.
- 4.- Ayunar en el mes de ramadán.
- 5.- Peregrinar a La Meca, al menos una vez en la vida.



DIRECTO AL CORAZÓN

EL EQUILIBRISTA

Érase una vez un viejo monasterio, construido en una alta e inaccesible montaña que estaba regido por una hermandad mística muy disciplinada y austera.

Los hermanos, grandes estudiosos del Universo, dedicaban las horas a sus cantos gregorianos, a la contemplación de las galaxias y a los debates eruditos sobre las formas de Dios.

Entre ellos, vivía junto a fogones y escobas un joven aprendiz. Un ser silencioso, santo y analfabeto. Venía del mundo del circo y entre pirueta y salto mortal, oyó un día la voz de su corazón que lo llamaba al retiro silencioso. Dejándolo todo, se presentó en el monasterio diciendo que no sabía nada, pero rogaba se le admitiese para ayudar en cualquier menester en el que no hicieran falta conocimientos.

Tras una pequeña deliberación, fue aceptado por la comunidad. El tiempo fue pasando y las primaveras y otoños se sucedían llenos de laboriosidad y magia. Entretanto, el aprendiz se sentía radiante, ya que, tras cumplir sus humildes obligaciones, **guardaba un secreto...**

Por la noche, mientras todos dormían, se levantaba sigilosamente y se encerraba en el santuario del monasterio. Un día, por azar, un compañero descubrió sus escapadas nocturnas, e intrigado habló con el Pontífice.

Tras algunas cavilaciones, decidieron investigar y espiar sus pasos hasta el santuario para observarlo. Aquella noche, los dos visitantes entraron en silencio y desde un rincón oscuro contemplaron incrédulos al lego aprendiz, que, **delante del altar, realizaba toda una serie de saltos mortales y difíciles contorsiones.**

Tras cada número de circo, abría los brazos y saludaba, como quizá hacía anteriormente ante

el público, pero en esta ocasión era ante la imagen de aquel altar.

El Pontífice tras lo visto, salió de puntillas dejándole actuar. Por lo que contempló y sintió, comprendió que **aquel humilde ser, expresaba y ofrecía lo único que tenía: sus habilidades personales.** Pero lo que, en realidad, le sobrecogió, fue comprobar que **cuando el lego saludaba tras cada pirueta, el rostro de la gran diosa cósmica del altar, sonreía.** Y es que aquella alma sencilla, pensó el Pontífice, no sabía de quasares, ni de galaxias, ni de cometas, **SABÍA TAN SOLO DE AMOR.**

¿Qué enseñanza de este cuento toca tu corazón?

¿Piensas que es frecuente sentir superioridad y, en cierto modo, desprecio ante personas de nuestro entorno que carecen de una formación cultural?

¿Qué opinas de esa inocencia que se desprende de los que luchan por conseguir algo, porque tan sólo lo quieren con ahínco?

¿Piensas que puede proporcionar la felicidad la entrega humilde y sincera de un ser que, en su sencillez, se da plenamente, sin desarrollo intelectual?

Las palabras tienen un poder inmenso.
Pueden sanar o herir, inspirar o
desmotivar, construir o destruir. Elige con
sabiduría cómo usarlas.

- Lecturamania
@Lecturamania_

■ Enviado por MATILDE TORRES
(Diario de un psiconauta)



PSICOLOGÍA Y BIENESTAR EMOCIONAL

REMEDIOS PARA LA ANSIEDAD SEGÚN SANTO TOMÁS DE AQUINO.

■ ALBERTO HERNÁNDEZ DÍAZ (Psicólogo)



Santo Tomás de Aquino propone en su obra Suma Teológica (I-II, cuestión 38) cinco remedios específicos para aliviar la tristeza y el dolor, que históricamente se han aplicado para calmar estados de ansiedad y pesadumbre.

Según fuentes diversas, estos son los pasos para recuperar el equilibrio:

Concederse un placer (Delectación): El santo afirma que el placer es un descanso del alma. Recomienda buscar algo que nos guste, como leer un libro, escuchar música o disfrutar de una comida, siempre con moderación.

El llanto: Llorar permite que el dolor "salga" hacia afuera. Según Aquino, el llanto actúa como un desahogo que impide que la amargura se acumule y asfixie el ánimo.

La compasión de los amigos: Compartir la carga con alguien de confianza hace que el peso sea más ligero. Sentirse amado y escuchado por un amigo es un bálsamo directo contra la angustia.

La contemplación de la verdad: Dedicar tiempo a reflexionar sobre verdades profundas o espirituales. Para el santo, contemplar la belleza de la creación o el amor de Dios ayuda a elevar la mente por encima de las preocupaciones inmediatas.

El sueño y los baños: Santo Tomás reconoce la unidad entre cuerpo y alma. Un baño caliente y un buen descanso físico pueden restaurar la energía vital y, por extensión, aliviar el sufrimiento psicológico.

Perspectiva sobre la ansiedad.

Santo Tomás describe la ansiedad como aquello que "pesa sobre la mente, de modo que el escape parece imposible". Su enfoque no separa lo espiritual de lo físico, sugiriendo que cuidar el cuerpo (dormir, bañarse) es tan necesario para la paz mental como la oración o la amistad.

IMPORTANTE

La Fraternidad de la Diócesis de Madrid carece de subvenciones, sustentándose exclusivamente con las aportaciones voluntarias que pueden hacer sus miembros y donaciones esporádicas de algunas entidades privadas. Si desea colaborar económicamente con nuestro Movimiento, puede hacerlo en CAIXABANK, en la Cuenta: IBAN: ES92 2100 0966 1113 0005 1752 a nombre de: "Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad de Madrid; Concepto: "AYUDA FRATER". Muchas gracias.



HAZ EL HUMOR..., NO LA GUERRA

NUNCA DEBERÍAS PELEARTE CON UNA MUJER

Un hombre y su esposa estaban en desacuerdo y no se hablaban entre sí. Por la noche, el hombre recordó de repente que necesitaba que su esposa lo despertara al día siguiente a las 5 de la mañana para que pudiera llegar a tiempo al aeropuerto. Como no quería ser el primero en romper el silencio, le escribió en un papel "Por favor, despiértame a las 5 de la mañana." Y dejó la nota sobre la mesita de noche.

A la mañana siguiente, el hombre se despertó y descubrió que eran las nueve en punto y había perdido el vuelo. Saltó de la cama furiosamente y descubrió por qué su esposa no lo había despertado y se encontró con una nota en su mesita de noche. La nota decía: "Son las 5 en punto, despierta".

Dos amigas se encontraron en el supermercado del vecindario un día. Cuando llegaron a la caja, una de las damas comenzó a hurgar en su cartera buscando su billetera y sacó algunas cosas, incluido un control remoto de TV. "¿Siempre llevas el control remoto contigo cuando vas de compras?" Preguntó la otra mujer.

"No", respondió la mujer "Pero le pregunté a mi esposo si quería ayudarme a comprar y me dijo que no, le pregunté si podía tomar el auto y me contestó que siempre que le dejara el televisor, podía tomar de casa lo que quisiera y salir de ella. Así que puse el canal de moda y le dije que no tenía nada de qué preocuparse".

La hija de un hombre cumplió 18 años y él estaba muy contento de entregarle el último cheque de pensión alimenticia que tenía que pagarle a su ex esposa. Le pidió a la hija que se acercara a él y, cuando ella lo hizo, él le dijo: "Hija mía, quiero que le lleves este

cheque a tu madre y le digas que este es el último cheque que recibirá de mí por el resto de su vida miserable. Dile eso". La niña fue a darle el cheque a su madre, y su padre tenía mucha curiosidad por saber cómo respondería la bruja. Cuando la hija regresó, su padre le preguntó de inmediato: "¿Qué dijo tu madre?" "Dijo que ella también esperaba este día porque quería decirte que no eres mi padre..."

Un hombre que siempre fue grosero con su esposa pidió a algunos amigos que lo acompañaran al aeropuerto para despedir a su mujer antes de que ella viajara a Suecia por motivos laborales. En la sala de embarque en el aeropuerto y en presencia de todos, el marido deseó a su esposa un buen viaje, y en un tono sarcástico añadió en voz alta: "Querida, no olvides traerme una hermosa sueca". La mujer se subió al avión herida y ofendida. Quince días después y antes de su regreso, el esposo volvió a pedirle a sus amigos que lo acompañaran al aeropuerto para encontrarse con su esposa. Tan pronto como la vio entrar en la terminal, le gritó: "Querida, ¿me trajiste una pequeña sueca?" "Hice todo lo que pude, cariño", dijo la mujer. "¡Ahora todo lo que queda es rezar y esperar que el bebé nacido sea una niña!"

Un esposo en su lecho de muerte le dice a su esposa con voz ronca y débil: "Ha llegado mi hora y antes de irme, quiero confesarte ..." "No, no, no deberías esforzarte, quédate quieto", interrumpió la mujer. "Insisto", dijo el esposo. "Es mejor morir con una conciencia tranquila y limpia". "Bueno, escucho", dijo la mujer. "Tuve una aventura con tu hermana, tu madre y tu mejor amiga", dijo el esposo. "Lo sé", respondió la mujer amablemente, "por esa razón te envenené".



- AGENDA -

TELÉFONOS DE INTERÉS:

FRATER: (Equipo Diocesano):	656.667.309	CRUZ ROJA (Emergencias):	91 522 22 22
FRATER: (Boletín):	630.372.608	COMUNIDAD AUTÓNOMA:	012
IMSERO:	901.109. 899	AYUNTAMIENTO:	010
FAMMA-COCEMFE:	91 593 35 50	FCS INSEERTA:	901.11.11.00
ONCE:	91 441 81 00	EUROTAXI:	91 547 82 00
FUNDACIÓN ONCE:	91 506 89 18	PROTECCIÓN CIVIL:	91 537 31 00
IMSALUD:	061	ATENCIÓN AL CIUDADANO:	060
INSS:	91 431 78 02	CEPAT:	91 363 48 00
CÁRITAS:	91 444 10 00	URGENCIAS (Gral.):	112
SAMUR:	112	TFNO. ESPERANZA:	91 459 00 50
AYUDA EN CIBERSEGURIDAD	017		

FRASE DEL MES:

*" La vida es como montar en bicicleta.
Para mantener el equilibrio, debes seguir moviéndote. "*
(Albert Einstein)

PROGRAMACIÓN:

ABRIL: Día 12 Convivencia en Aluche (Parroquia Sto. Domingo de Guzmán. 11:00h)

MAYO: Día 10 Posible excursión a Valladolid.

JUNIO: Día 21. Convivencia de fin de curso y Asamblea Diocesana, en el Colegio Sagrado Corazón (Avda. Burgos, 4 dpdo. 12:00h)

CORREO:

Enviad vuestras sugerencias y colaboraciones antes del día 5 de cada mes a:

CORREO ELECTRÓNICO

daluga2@hotmail.com