

Sabios silenciosos

Hay personas encantadas de haberse conocido, que hacen creer que saben, pero no; y otras sencillas, que no simples, que pasan desapercibidas, no se manifiestan ni en su aspecto físico, ni en sus poses, ni en su verborrea, y sin embargo, como las suelo llamar, son “sabios silenciosos”. Saben mucho, son cultos, inteligentes y humildes, una combinación tan rara y escasa como maravillosa, a mi entender.

Hace poco tiempo, me ocurrió con un actor de toda la vida, de esos que pasan como de puntillas, y en una entrevista se reveló como un gran erudito y filósofo. Y luego están los que no saben que poseen esos dones, y por ello no afloran. De este tipo de personas se obtienen grandes enseñanzas, no solo de lo que expresan, sino de su modestia. Los refranes, tan sabios ellos, resumen muy bien el polo opuesto: “dime de qué presumes y te diré de qué careces”.

En la escuela, una parte de la labor del docente consiste precisamente en detectar a esos alumnos brillantes que por timidez, presión de su entorno, baja autoestima, no dejan aflorar su gran riqueza cognitiva, para impulsarla y mejorarla, o esas dotes creativas, para encauzarlas.

Nuestra sociedad, nuestro mundo, necesita a esos sabios que hagan avanzar la civilización, que salven vidas, mentes y corazones. La mediocridad se disfraza y se vende, en los medios de comunicación, más a menudo de lo deseable, y se convierte en modelo de adolescentes. Tener un buen referente es importante, sobre todo en la infancia y la adolescencia,



cuando se va moldeando el cerebro y se establecen y afianzan valores.

Para finalizar, cito a Erik Varden, persona sabia, formada y espiritual: “... las situaciones que generan angustia y, como cualquier dolor humano, merecen ser tratadas con respeto”. Muchos de esos modelos, poco fiables, se aprovechan de los complejos e inseguridades de los más jóvenes y no tan jóvenes para enriquecerse y tener fama. Establecen unos condicionantes y unos parámetros a imitar que generan más angustia. Las personas sabias saben que cada uno de nosotros somos diferentes, aunque iguales en derechos y dignidad, y debemos gestionar bien nuestras características individuales. Cada cual tiene que hacer sus cestas con los mimbres que le han sido dados. Escuchar y aprender de los sabios, sobre todo de los humildes y desprovistos de presunción, que son libres para ilustrarnos, es importante, es vital.



M^a Antonia Pérez García



Alcoholismo, ¡qué difícil de entender!

Soy un vecino de Villaverde que padezco la enfermedad del alcoholismo. En primer lugar quiero agradecer al periódico de nuestro querido distrito la visibilidad que le está dando a este problema social. Hemos podido ver en estos últimos años la presentación de grupos de ayuda mutua, escritos de alcohólicos contando sus experiencias de recuperación e incluso un artículo del doctor don Gabriel Rubio Valladolid, jefe del servicio de Psiquiatría del Hospital Doce de Octubre.

¿Por qué he titulado mi escrito así? Desde tiempo inmemorial los hombres y las mujeres beben porque les gusta el sabor o los efectos que les causan las bebidas alcohólicas. Hay personas que, por las causas que sean, han perdido el control con el alcohol. Una costumbre, el beber, lo convierten en un hábito, ese hábito les causa problemas y solos no pueden dejarlo, se han convertido en adictos.

En esta sociedad el alcohol lo utilizamos para socializar, está presente en cualquier celebración; afortunadamente la mayoría de las personas beben sin convertirse en adictas, disfrutan con el alcohol. Hay profesionales que recomiendan el consumo cero, ya que está detrás de otras muchas enfermedades.

El pensamiento de cualquier persona es: si tiene problemas

con el alcohol, ¿por qué no lo deja? Ahí está la cuestión: una vez que nos hemos convertido en alcohólicos, no tenemos poder para parar el consumo; sabemos cuándo empezamos, pero ignoramos cuándo y cómo terminaremos. Es muy difícil que se pueda entender esto, incluso para quien lo padece, pues ignoramos que somos víctimas de una terrible obsesión por beber que nos conducirá ineludiblemente a la locura o a la muerte.

En la sociedad hay un gran estigma hacia el alcohólico. Este estigma hace que sea muy difícil que reconozcamos nuestra condición; en mi caso tuve que sufrir mucho y hacer sufrir a los que me querían para reconocerlo.

Todos los años fallecen decenas de miles de personas en España como consecuencia del consumo directo del alcohol o como consecuencia de él. Es una enfermedad muy democrática: no distingue clase social, cultural, raza, situación económica, etc. Invito a cada vecino que me lea a que haga un pequeño ejercicio de memoria y piense en alguna persona cercana a la que el alcohol le produzca graves problemas. En ocasiones ocurre como con los cuernos: que todo el mundo lo sabe excepto el que los tiene.

El alcohol está detrás de muchos accidentes de trabajo, de tráfico, suicidios, violencia,

etc. No soy miembro de ninguna liga antialcohólica, no voy a decir a nadie que no beba, lo que sí quiero decir es que si alguien tiene problemas con el alcohol, o conoce a alguien que los tenga, que pida ayuda: solo no pude dejar de beber, la fuerza de voluntad no sirve para dejar de beber.

Como he dicho, que pida ayuda, en primer lugar a la familia, amigos, trabajadores sociales, a su médico de cabecera, etc. En el Distrito tenemos diferentes sitios donde nos pueden ayudar: Centro de Salud Mental de Villaverde, Centro de Atención al Drogodependiente (CAD), Hospital Doce de Octubre, centros de salud, CMS de Villaverde o asociaciones como Alcohólicos Rehabilitados de Villaverde o Grupo Villaverde de Alcohólicos Anónimos. Estas asociaciones son gratuitas, y ahí nos vamos a sentir queridos, comprendidos e identificados. Los profesionales nos ayudarán a parar la enfermedad, las asociaciones nos ayudarán a mantenernos sin beber.

Muchas gracias,



Benito Jiménez Román,
vecino del Distrito.

Participación destacada del CLUB GIMNASIO CASTILLA en Sambo Playa y Lucha Playa



CLUB GIMNASIO CASTILLA

El fin de semana del 15 y 16 de abril tuvo lugar el campeonato de Madrid de Sambo Playa y Lucha Playa en el Polideportivo Ciudad Escolar, en el cual destacó la participación del Club Gimnasio Castilla.

Las chicas y chicos del equipo demostraron su gran habilidad y destreza en la arena consiguiendo un total de 8 medallas de oro, 4 de plata y 5 de

bronce. Gracias a su excelente participación, todos ellos han conseguido la clasificación para el próximo campeonato de España, que tendrá lugar los días 13 y 14 de mayo en la playa de Murcia.

Los deportistas del Club Gimnasio Castilla han trabajado duro durante todo el año para llegar donde están ahora. El trayecto no ha sido fácil, pero su dedicación y esfuerzo

han dado su fruto en esta competición. No solo han demostrado su habilidad en el tatami, sino que también han sido ejemplo de deportividad y compañerismo.

El entrenador del equipo, Manuel Blanco, se mostró muy orgulloso de sus alumnos, destacando los valores de sus discípulos, el trabajo en equipo, el respeto y la superación personal.

CENTRO VETERINARIO CERES

*La máxima calidad,
al alcance de todos*

TODOS LOS SERVICIOS



PACKS AHORRO
DESCUENTOS FIJOS
PLANES DE SALUD
FINANCIACIÓN
PAGO A PLAZOS

C/ Alerce nº 8 (Madrid)

91.052.66.07



ceres
CENTRO VETERINARIO