

Pinza rota

Estaba tendiendo la ropa, una actividad tan prosaica y exenta de *glamour* como necesaria, cuando se partió la pinza con la pequeña presión de los dedos. El sol cuarteó el plástico y las hace frágiles y quebradizas.



Eso pasa con las personas que sostienen a otras personas: cuidadores, tutores, padres... Después de mucho sostener, llega un momento que "crac", se rompen. ¿Esto se evitaría de alguna manera? ¿Quién cuida al cuidador? Son preguntas que nos hacemos, creo, muchos; los que somos o hemos sido pinzas y los que no.

Para cuidar es necesario seguir un entrenamiento físico y emocional muy grande. Y en la mayoría de los casos, por falta de tiempo o cansancio, se va un poco a pelo, y de ahí que haya tantos cuidadores quemados o se dé el síndrome del cuidador.

Cuando alguien dice "eres el pilar de la familia", el que sostiene igual podía decir "eres la pinza que soporta, que sujeta, que cohesionan". Una responsabilidad en ocasiones abrumadora, no siempre bien reconocida; en la mayoría de los casos, no.

En una sociedad que huye de los compromisos, este del cuidador es uno de los más exigentes. Pero si somos progenitores, no tenemos más "remedio" que cuidar a nuestra prole. Igualmente, si somos hijos, tenemos el deber moral de cuidar de nuestros padres, en mayor o menor medida. Delegar en otros los cuidados, a veces, es inevitable, pero no llegando a lavarse las manos, como si el problema no fuese con uno. Todos hemos visto ponerse de perfil a algunas personas con ese familiar dependiente por edad, enfermedad u otros motivos.

Hasta en las parejas, uno es más pinza o más dependiente que otro. Valorarlo y agradecerlo también es necesario. En la escuela, incluso, se ven casos de niños que miran por compañeros más vulnerables, los protegen y defienden. Si suponemos que no necesitamos de nadie y creemos ser totalmente independientes, ¿qué ocurrirá cuando seamos dependientes? Porque eso llegará, a menos que no lo podamos contar.

Saber aceptar la propia dependencia también es un arte y cuesta trabajo. La vulnerabilidad es difícil de asumir y hay que entrenarla. Nuestro ego se resiste.



M^a Antonia Pérez García

¡Nueva librería de INTERCAMBIO DE LIBROS en Villaverde Alto!

SERVICIO DE PREVENCIÓN Y MEDIACIÓN EN CONFLICTOS DE VILLAVERDE

Libros Libres es una iniciativa destinada a fomentar el intercambio de libros entre la vecindad del barrio de Villaverde Alto. Cuando hablamos de Libros Libres, hablamos de una iniciativa que nace para poner en común a la vecindad de distintas zonas del barrio a través de intercambio de libros en tres librerías instaladas a pie de calle y de acceso libre para todos los vecinos y vecinas de Villaverde. En ellas, cada cual coge el libro que quiere y deposita el que puede, generando una dinámica de intercambio.

La iniciativa es el resultado del esfuerzo y trabajo comunitario entre el Servicio de Prevención y Mediación, AFANDICE (quienes han elaborado las librerías en su ta-

ller de carpintería) y la Unidad Distrital de Colaboración (encargada de la instalación de las mismas).

Se remonta a 2021, año en el cual fue instalado el primero de los cubículos, en las inmediaciones de Colonia Experimental (C/ Monverde, 2). En 2022, el segundo cubículo es instalado en el Polideportivo de Plata y Castañar, y en 2023 el tercero y último en el Parque de la Amistad de Plata y Castañar.

A lo largo de estos años han participado personas, proyectos y servicios del barrio que han contribuido al enriquecimiento y vida de la iniciativa, como el CEPA de Villaverde Alto, la Biblioteca María Moliner o el Servicio de Acompañamiento a la Colonia Experimental, así como vecinos y vecinas que ha contribuido aportando donaciones de libros o haciendo uso de ella.

GYMKANA LIBROS LIBRES

¡Inauguramos una nueva librería de intercambio de libros en el barrio!

Si quieres saber cómo utilizarlas y participar en un montón de actividades, acércate el día 5 de julio a las 11.00h

C/ Monverde, 2
 (Colonia Experimental, Villaverde Alto)

¡Te esperamos!

Para inaugurar la instalación de la última librería y fomentar el uso de las mismas queremos invitaros a la actividad de inauguración que tendrá lugar el próximo 5 de julio a partir de las 11:00 y que consistirá en una *gymkhana* que recorre las tres librerías.

Puedes informarte en el teléfono de contacto o participar asistiendo directamente el mismo día.

+ INFORMACIÓN

663 23 64 07

@mediacionvillav mediacionvillaverde@provivienda.org

Servicio de Prevención y Mediación en Conflictos de Villaverde

Entrega de trofeos de la Liga Autonómica de Hockey Línea al CLUB D.E. MAMUTS



A mediados de junio la Federación Madrileña de Patinaje ha entregado los trofeos a los campeones de la Liga Comunidad de Madrid de Hockey Línea, y el Club D.E. Los Mamuts Hockey han recibido la copa y medalla de plata al ser subcampeón en Sénior 3, consiguiendo ascenso a Segunda, y medalla de oro y copa de campeones en Micro. ¡Enhorabuena!

REDACCIÓN

DESDE 1991



PIONEROS EN PRENSA DE PROXIMIDAD

MÁS DE 1 MILLÓN DE LECTORES AL MES

LLEGAMOS A TODOS TUS CLIENTES BUZÓN A BUZÓN Y EN PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN.

LA INFORMACIÓN GRATUITA BARRIO A BARRIO Y DISTRITO A DISTRITO.

CADA MES MÁS DE 150.000 EJEMPLARES



ASOCIACIÓN DE EDITORES DE PRENSA DE PROXIMIDAD