

**TU RETO  
NUESTRA VIDA**

**17 ANIVERSARIO  
BASIDA·MANZANARES  
13/11/2012**

# Sencillemente

Publicación  
Nº22 Año 11  
Diciembre 2012



Basida



Voluntari@s



Base  
S. COOP. MAD.



Colaboradores



Amig@s



*“22 años, Basida:  
Otro Mundo Es Posible.”*

# Sumario:

## EDITORIAL

### TESTIMONIOS:

- o ¡Qué bueno es saber compartir!
- o Adiós Aita
- o La Crisis
- o Dos años para reflexionar
- o Vidas rotas
- o Crónica de una equivocación
- o Nos Casamos
- o Este es mi camino

### VOLUNTARIOS:

- o Emilia
- o Basida y el Banco de Alimentos

### COSAS DE CASA:

- o Un año más
- o Mi primera Semana Santa en Basida
- o Un pequeño artículo para una gran persona
- o Los Peques
- o Esa otra fuerza en Basida
- o Querida Germana
- o 16º Aniversario de Navahondilla
- o Un sencillo homenaje
- o Atletismo en Basida

### RECETAS:

- o Nuestra Huerta

### CONTRAPORTADA:

- o Mural Basida-Manzanares

## Nuestra Huerta

### Pencas de acelga rebozadas crujientes



Mientras damos los últimos retoques a nuestra revista, seguimos disfrutando de uno de los muchos productos que nuestro querido Manuel siembra en la pequeña huerta de Aranjuez.

Me estoy refiriendo a las acelgas que, cuando son grandes y hermosas, como es nuestro caso y para no tener que andar pendiente de los diferentes tiempos de cocción a la hora de prepararlos junto, lo que podemos hacer es utilizarlos por separado, por un lado las hojas y por otro el tallo o pencas para crear otro plato totalmente diferente.

Las pencas de la acelga son el tallo blanco que acaba en la hoja y que en ocasiones, dependiendo del tamaño de la acelga, puede tener un grosor y anchura considerables.

Vamos entonces con los ingredientes y pasos necesarios para prepararlas.

#### Ingredientes:

- Pencas de acelga
- Sal
- Pimienta molida
- Harina
- Cerveza
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva

#### Preparativos:

Comenzaremos por separar la penca o zona blanca gruesa de lo que es la hoja verde de la acelga.

Ahora una a una cada penca debemos retirarle las hebras, hilos o falsa piel externa que tiene, sobre todo cuanto más grandes son y lavarlas bien.

Después, las iremos preparando para trocearlas en bastones de aproximadamente 12cm de largo por unos 2cm de grueso. Ponemos una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite a calentar y cuando esté hirviendo el agua le añadiremos los bastones de las pencas y dejaremos que se vayan cocinando.

Más o menos deberemos dejarlas unos 12 minutos a fuego medio bajo. Vamos a cocerlas al dente, es decir, que se puedan masticar pero que estén firmes y no se rompan.

Una vez las tengamos cocidas al punto que deseamos, las vamos a sacar del agua y las pondremos a escurrir.

Como están calientes no hará falta secarlas, simplemente tendremos que moverlas un poco y se irá evaporando la humedad.

#### El rebozado:

Para rebozar, lo que vamos a hacer para darles un punto crujiente de una forma muy rápida es utilizar harina con cerveza.

En un bol ponemos 2 cucharadas de harina o más dependiendo de la cantidad de pencas que vayamos a preparar y también le pondremos azafrán o pimentón dulce para darle un tono de color y sabor particulares.

Sobre estos ingredientes regamos con un poco de cerveza y removemos bien hasta crear una pasta de consistencia similar a la salsa besamel (comenzad por añadir poco a poco la cerveza y remover para no pasaros).

#### Preparar la fritura:

Pondremos una sartén con aceite a calentar y en cuanto esté bien caliente iremos introduciendo una a una las pencas. Salpimentamos (sal y pimienta molida) las pencas y las pasamos por la mezcla del rebozado que tenemos preparada.

No es necesario que se cocinen en exceso pues la verdura está ya cocida, tan solo necesitamos que se cree una capa externa crujiente y dorada.

En cuanto van tomando color las vamos sacando a un plato sobre el que colocaremos papel de cocina que se encargará de retirar el exceso de aceite de la fritura.

Ya tenemos listo nuestro plato. Se puede acompañar de cualquier tipo de salsa.

Editado en:

Basida ©  
Ctra. Antigua de Toledo km.9  
28300 ARANJUEZ (MADRID)  
e-mail: aranjuez@basida.org  
el 01 de diciembre de 2011

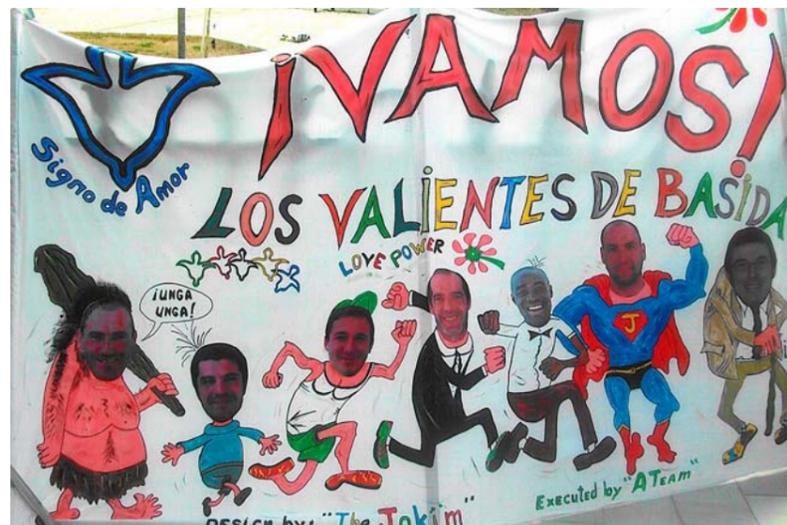
## Atletismo en Basida

### Una ilusión compartida

Un buen día, por casualidad nos juntamos unas cuantas personas de la casa y decidimos hacer juntos un poco de carrera de fondo, ya que algunos lo estaban haciendo ya, otros llevaban tiempo sin correr y otros simplemente querían estar activos.

Los comienzos para entrenar fueron un poco liosos ya que cada uno tenía que cumplir con sus obligaciones, pero la motivación de correr juntos, con el apoyo de la casa que nos facilitó que coincidiéramos en horarios, hizo posible que pudiéramos salir en grupo.

Veíamos que cada vez hacíamos más y más kilómetros y nos sentíamos mejor, tanto física como mentalmente, con lo que alguien propuso, ya que se acercaba la 1ª Media Maratón de Aranjuez, que porqué no participábamos. En un primer momento tuvimos nuestras dudas ya que muy pocos del grupo habían corrido alguna vez 21 km., pero rápidamente se esfumaron y todos nos ilusionamos viéndonos capaces de llegar a la meta; y si no llegábamos daba igual, todos nosotros presentíamos que tarde tras tarde conseguíamos la meta de nuestro entrenamiento físico y por supuesto el fortalecimiento de nuestra mente.



*“Lesionados, cansados,... todos conseguimos traspasar la meta y valorar lo importante que había sido el grupo...”*

Llegó el gran día y cómo no, recibimos el apoyo de toda la casa, lo cual nos hizo más fácil la llegada a la meta. Lesionados, cansados, ... todos los componentes del grupo conseguimos traspasar la meta y valorar lo importante que había sido el grupo durante todos los meses de preparación, animándonos los unos a los otros, sin permitir que ninguno tirara la toalla.

Para terminar, nuestro agradecimiento a toda la casa, que con su esfuerzo, ánimo y cariño nos permiten disfrutar del deporte y sus beneficios.

✍ José Luis Delgado ■

## Editorial

Desde el día Internacional del voluntariado de diciembre del pasado año en el que fue homenajeado nuestro querido Pepín, hasta el día 16 de diciembre de este año, en el que dentro de los actos programados para el Aniversario de la casa de Aranjuez se va a hacer un reconocimiento a quienes “*Hacen que otro Mundo sea Posible*”, ha transcurrido un año en Basida, en el que los acontecimientos de todo tipo, se han sucedido de tal forma que han llenado la casa de vida.

Una vida encaminada a dar cobijo al desamparado, a dar amor a manos llenas, a cuidar de nuestros niños que llenan la casa de sonrisas..., y en la que no permitimos que nos contagie la tan nombrada crisis. En esta casa se siguen produciendo los milagros, como ya estamos acostumbrados y siempre llegan las ayudas necesarias bien sea en forma de dinero, o en forma de estanterías para el nuevo ropero, o en forma de voluntarios con sus manos dispuestas a trabajar y su corazón dispuesto a la entrega a los demás.

Han venido nuevos residentes buscando un lugar donde poder “curar sus heridas”, y otros se nos han marchado, como nuestra querida Germana, Margarita, Reyes, Juan Manuel, Angelillo.... y los que estaban anteriormente siguen esforzándose para cumplir sus programas y lograr su reinserción.

A través de las páginas de esta pequeña revista os podéis hacer una idea del sentir de esta casa, de sus inquietudes, de sus ilusiones, de sus proyectos de futuro, pero si las palabras se quedan cortas, no dudéis nunca de que todos los que vivimos en esta casa, seguimos confiando en que se puede cambiar el mundo, mientras haya personas que se encarguen de que así sea.

✍ Chon ■



## ¡Qué bueno es saber compartir!

*La fortuna de conocer a tanta buena gente*

Para mí, estar en Basida es una gran oportunidad de compartir con los demás. Nunca imaginé que pudiera tener tantas experiencias y conocer gente tan diferente, de otras etnias y otras culturas.

Todos los veranos pasan por Basida muchos voluntarios y da gusto estar con ellos, compartir ideas de sus culturas, jugar a las cartas de sus países por la noche, contar chistes, jugar al dominó y al parchís con los peques y verlos colaborar en muchas tareas de la casa, dando cariño, amor, simpatía y llevando alegría a los que la necesitan.

Cada vez que les veo sonreír ayudando a los peques, yo pienso, cómo es posible que estos jóvenes puedan dejar a sus familias para ayudar y compartir con otras personas a las que no conocen.

Me siento muy afortunada de tener la oportunidad de conocer a toda esta gente que pasa y sigue pasando por esta casa, dejando sus huellas, enseñándome que todo es posible en esta vida. Ver esas caras tan sonrientes, esas miradas que lo dicen todo y ver en muchas ocasiones esas lágrimas al despedirse, es una experiencia tan maravillosa que nunca antes había vivido y que me hacen ver la vida de otra manera.



*“Para mí son un ejemplo a seguir, y quiero poder hacer lo mismo que ellos, adonde quiera que vaya,.”*

Para mí son un ejemplo a seguir, y quiero poder hacer lo mismo que ellos, adonde quiera que vaya, y ayudar a los demás y enseñarles que la felicidad se puede conseguir con la entrega, con el respeto, con una sonrisa, aunque estés triste y compartir cada día lo que la vida te regala.

👤 Marta ■

## Un sencillo homenaje

*Con todo el cariño de quienes convivimos contigo en Navahondilla.*

Mi querida Amiga Reyes:  
Me gustaría ofrecerte unas palabras con las que rendirte un homenaje, a tu vida, a tu paso por esta casa, al paso de tu vida por nuestras vidas.

Creo que todos los que te hemos conocido, tenemos una anécdota llena de ternura y simpatía con la que recordarte, con la que hacerte presente; y hacer de este presente un momento agradable. Tal vez sea lo que más te define: AGRADABLE....

Sentimos profundamente esta despedida y es que nos hubiera gustado disfrutar un poco más de ti, pero resistirse a la Realidad, a los acontecimientos y al devenir de la vida incrementa nuestro dolor.

Ojalá, nuestro ser y nuestras formas queden empapadas de la amabilidad de tus gestos y palabras, de tus correctas actitudes y posturas, de tu capacidad de modelarte y remodelarte y sobre todo de la honestidad de tu alma.

Decirte que ha sido un privilegio o un placer conocerte sea un puro formalismo, pero decirlo con el corazón representa la mayor verdad de la vivencia en este momento.

Dios te bendijo con multitud de dones y quiso expresarlos en una vida complicada, dejando de manifiesto que en cualquier forma Él nos muestra el camino de Retorno al Hogar.

¡Gracias Reyes por elegir ser parte de nosotros!

¡Con todo nuestro Amor!

👤 Navahondilla ■



## El día que fui una estrella

¿Quién me lo iba a decir cuando me levanté? Comencé el día como otro cualquiera: me aireé, arreglé la habitación, fui a desayunar...; pero al poco tiempo todo apuntaba a un día extraordinario. A las 8,30 ya estaba en la cocina con otros 4 compañeros para ocuparnos de preparar la comida bajo la dirección de Paloma como cocinera. Todo fue fácil. Estaba planificado con tiempo y la comida salió bien, en palabras de los comensales.

Precisamente en el almuerzo pasamos unos momentos bonitos. Mucha gente de fuera (amigos, familiares, voluntarios) vinieron a participar de este día de fiesta: el decimosexto aniversario de BASIDA. Ahí fueron otros compañeros los que recogieron el tes-

tigo del trabajo sirviendo la comida y recogiendo los platos. Una preciosa comida que terminó con un magnífico postre.

Acto seguido fui a prepararme para mi actuación en el espectáculo que habíamos ensayado, y ahí empecé a darme cuenta que ese era mi día de artista, y así me trataron: me vistieron, me peinaron y me maquillaron, caracterizándome como Miguel Molina.

Entre bastidores, esperando actuar, no tuve nervios, pero estaba deseando salir. Y llegó el momento. De repente sonó la música y allí estaba yo, entre los focos y delante de un montón de gente, "cantando" en play back por Miguel Molina, y debí tener éxito a juicio de los muchos aplausos.



Para terminar, más detalles de estrella: aplausos, fotos, y risas con mis compañeros. Creo que fue un día maravilloso en el que todos los que participamos hicimos que fuera especial. ■Miguel Infantes

## Después de mis idas y venidas

Después de mis idas y venidas de BASIDA he recalado otra vez aquí tras 4 años en Aranjuez. Llevo 4 meses y voy a intentar describir lo que ha sido para mí este 16 aniversario de la casa.

Después de varios ensayos con Totalo, llegó el día de la representación. El día comenzó con una Eucaristía a la que asistimos todos los residentes, así como voluntarios que vienen a prestar sus servicios y familiares.

Después de la eucaristía, se pasó a la comida, que fue estupenda, con entremeses y carne en salsa, tarta, dulces y café. Después se pasó a la actuación, en la que hubo diferentes actuaciones musicales, en play back, con números como Azúcar Moreno, Adriano Celentano, Miguel de Molina, todo esto interpretado por mis compañeros y compañeras. A mí



me tocó interpretar un tema de Miguel Bosé. Una preciosa balada muy melódica refiriéndose a un cumpleaños imaginario. Esta actuación la hicimos 4 compañeros y dos niños. Resultó bastante bien, imaginativo, tierno y dulce. La gente disfrutó bastante con las diferentes actuaciones y se pasó una hora bastante alegre y distendida en familia que era de lo que se trataba.

Al finalizar las actuaciones se pasó a degustar la merienda con

una magnífica tarta hecha, como siempre, por el magnífico maestro pastelero que no es otro que Paco.

Nos tomamos nuestro café y el pedazo de tarta correspondiente, en plan alegre y distendido y ya al caer la tarde, la gente se fue yendo a sus lugares de origen, comentando lo bien y bonito que había resultado todo y contentos por haber pasado otro día inolvidable como son todos los aniversarios que se realizan en las diferentes casas que tiene BASIDA.

Y ya estamos dispuestos, si Dios quiere, para afrontar el próximo aniversario intentando siempre superarnos para deleite de todos los que vengan a compartir con todos nosotros ese día tan especial.

■Román Alcázar

## Adiós Aita

*Gracias por vuestro apoyo y cercanía*

En primer lugar os quería comentar que estoy feliz de haber superado la adicción que me tenía anulado como persona y que me ha permitido entre otras cosas poderme despedir de mi padre que nos dejó el pasado mes de agosto.

La verdad es que ha sido todo tan rápido que nos ha pillado por sorpresa, nunca se había quejado lo más mínimo, pero empezó a no admitir comida alguna y mi hermana lo llevó a urgencias y se quedó ingresado.

Estando ingresado nos ha sorprendido todavía más por lo buen paciente que ha sido; entre los hermanos siempre comentábamos que el día que Aita se ponga malo nos vamos a enterar, pero todo lo contrario, no se le ha oído una queja y hasta cambió el sentido del humor para bien, cuando suele ser al contrario. Me contaba mi hermana que en una de las pruebas que le tuvieron que dilatar las pupilas, bromeaba diciendo que con la edad que tenía se había quedado para vender cupones de los ciegos.

En lo poco que pude estar con él me demostró muchas cosas que ignoraba y que nunca me había



*"Si hubiera estado consumiendo, todo esto probablemente me lo hubiera perdido y no me lo hubiera perdonado nunca."*

dado cuenta, me demostró lo orgulloso que estaba de mí, le faltó tiempo cuando llegué, para presentarme a las enfermeras y decirles, este es mi hijo, y me di cuenta del brillo de sus ojos al decirlo.

Si hubiera estado consumiendo, todo esto probablemente me lo hubiera perdido y no me lo hubiera perdonado nunca, estuve con él hasta el último momento junto con mis hermanos, mi sobrina y mi madre, y aunque fue muy doloroso, siento que nos ha unido más a la familia.

Puede sonar a tópico pero, en mi nombre y en el de mi familia, tengo que agradecer al equipo de Basida y a todos mis compañeros el apoyo recibido en esos días. Gracias Visi por tu reflexión sobre la muerte, es difícil arrancar un aplauso en un funeral y tú lo conseguiste. Gracias a todos por estar allí, incluso a los que no pudisteis ir, estabais todos conmigo.

Agur, aita, nos veremos.

✍Juanan■

## La Crisis

*En Basida estamos protegidos  
contra la crisis*

Hola, soy Martín y me encuentro aquí en Basida por problemas con el alcohol; todo empezó a raíz de mi divorcio, me tuve que marchar de mi casa y empecé a hacer la vida en el coche que era lo único que me quedaba y empezó mi calvario. Perdí a mis tres hijos y este hecho me hizo reflexionar y pedir ayuda a Basida. Ellos no se negaron y me acogieron con cariño hace ya 7 meses y medio; en todo este tiempo me han ayudado y siguen ayudándome en todo lo que pueden en mi recuperación, lo hacen tanto de día como de noche y también me han ayudado a recuperar a mis hijos que ha sido para mí una satisfacción grandísima poder disfrutar de ellos otra vez.

Por eso considero a Basida como mi casa y a las personas que viven en ella mi segunda familia. Sé por otras personas, que existen otras casas parecidas a ésta que, debido a la situación económica por la que está atravesando el país, se están viendo obligadas a cerrar y mandar a los pacientes enfermos a sus casas. Aquí en Basida no estamos sufriendo la crisis de manera tan severa; de momento no nos falta de nada, aunque imagino que las personas encargadas del funcionamiento de la casa, estarán haciendo todo lo posible para que así sea con mucho esfuerzo y trabajo. Si un día nos dijeran que tienen que

cerrar por cualquier motivo sería una gran pérdida para todos los enfermos que aquí vivimos, ya que muchos no tienen dónde ir, ni medios económicos para poder vivir fuera de aquí.

*“Si un día nos dijeran que tienen que cerrar por cualquier motivo sería una gran pérdida para todos.”*

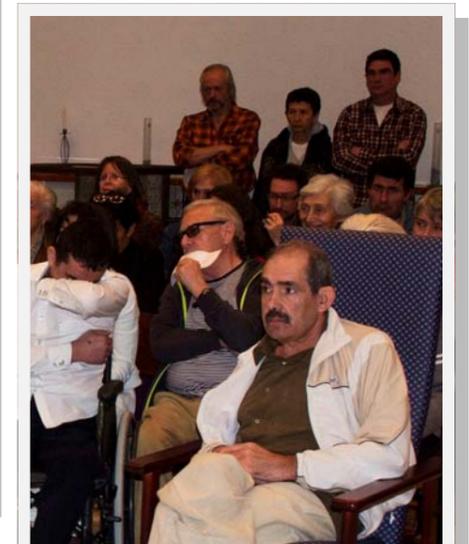
Aquí, nuestra aportación al mantenimiento de la casa es el trabajo que podemos realizar en la medida de las posibilidades de cada uno, así podemos tener las instalaciones limpias y cuidadas y en perfecto estado, igual que si fuera nuestra propia casa. Entre todos ayudamos a que los responsables de Basida sigan haciendo el trabajo tan encomiable y tan beneficioso para la sociedad que llevan haciendo desde hace muchos años y ojalá lo sigan haciendo muchos más, porque sitios como éste no tendrían que desaparecer nunca por la labor tan humanitaria que desempeñan para la sociedad.



El trabajo que desempeño dentro de la casa es el cuidado de la jardinería, así como de cultivar la tierra en ocasiones, aunque cuando se necesita ayuda en otras parcelas de la casa, también echo una mano.

En definitiva yo no he notado prácticamente la crisis en esta casa, pero eso no significa que no exista.

✍ José Luis Martín ■



# 16º Aniversario de Basida-Navahondilla



## Dos años para reflexionar

*Poco a poco voy recuperando los valores olvidados*

La verdad es que han sido muchos los días que he tenido para pensar el motivo que me trajo a recuperarme a esta casa, porque me he dado cuenta del tiempo que he perdido y del daño que he hecho a mis seres más queridos ( hijos, hermano y familia), sin contar el daño que me he hecho a mí mismo. Todo esto me hacen reflexionar en cómo debo afrontar la vida cuando no esté protegido por esta familia que se llama BASIDA, que me acogió y me está enseñando a vencer los problemas que me puedan surgir en la calle relacionados con mi adicción que tanto ha cambiado mi vida desde que me convencí de que tenía un problema y que necesitaba ayuda, porque mientras no lo hice lo único que hacía era agravar más aún los que ya tenía y aumentar más la lista si cabe.

Por ello me llena de satisfacción y orgullo ver a mi familia alegre al verme con tan buen aspecto y me da fuerzas para no volver a tropezar o recaer en mi adicción, porque sólo me traería unas consecuencias muy negativas para mí que no tendrían remedio, ya que mis oportunidades se ago-

taron la última vez cuando entré en este centro y otra recaída podría acarrearme un viaje sin retorno sin posibilidad de vuelta atrás. En este tiempo he podido fijarme en el sacrificio de algunas personas, que lo dan todo por los demás sin im-

*“...estoy consiguiendo ver algunos resultados positivos de los que al principio me resultaba casi imposible de ver y superarlos.”*

portarle en absoluto el tiempo y el esfuerzo que dedican a ello, sólo por darle una vida más digna a unas personas que prácticamente por sí solas no podrían valerse, y creo sinceramente que hace falta mucho valor y muchas ganas de ayudar para hacerlo. Creo que aquí he aprendido alguna faceta que yo tenía como oculta. He aprendido a ayudar a los demás en la medida que he podido. También he cambiado en algunos aspectos de mí mismo como por ejemplo, no ser tan egoísta: pienso bastante más en los demás, me preocupo más por las personas, las ayudo sin esperar nada a cambio y eso me



hace sentirme mejor conmigo mismo y creo que todos estos cambios me ayudan de alguna manera en mi recuperación y a reforzar un poco mi personalidad.

He aprendido a saber escuchar a los demás las diferentes opiniones sobre un mismo asunto y así poder valorar con mayor juicio las situaciones y evitar en la medida de lo posible equivocaciones en la toma de decisiones, también estoy aprendiendo a pedir perdón cuando me equivoco, que antes me costaba muchísimo.

También estoy viendo como poco a poco se me van solucionando los problemas que traía cuando ingresé en esta casa, ya que eran muchos y estaban acabando conmigo sin darme cuenta. Aquí y con la ayuda de las personas encargadas de hacer que funcione este Centro, estoy consiguiendo ver algunos resultados positivos de los que al principio me resultaba casi imposible de ver y superarlos. Me enseñan a su vez a afrontar los problemas y buscar la solución más conveniente, sin llevarlos a extremos que podían ser peligrosos y llevarme a una recaída fatal para mí.

✍️ Jesús

## Vidas rotas

### Una segunda oportunidad

Un buen día te levantas y das un paseo por lo que ha sido tu vida hasta el día 5 de agosto de 2011. Una fecha donde se para un camino, para iniciar otro más libre, más sano, con una vida por descubrir y las ganas de ello. Nadie dijo que fuera fácil pero necesitaba intentarlo, era como darme una segunda oportunidad. De repente te encuentras mirando hacia el cielo y te preguntas ¿por qué? ¿por qué tenía que ser yo? Y comienzas el repaso de esa vida, día tras día, una vida sin vida. Cómo resumir en unas pocas palabras toda una vida, Cómo llenar en apenas unas cuantas bolsas de basura todos esos largos años de una vida triste y oscura.

Esa vida que quiso ser y no pudo ser. Una vida acabada apenas si había comenzado, donde quedaron esos sueños, las promesas, ilusiones, la esperanza de un futuro lleno de estrellas brillantes, donde el sol siempre está radiante de luz y la luna iluminando la noche con miles de estrellas tantas como puedas soñar. Donde se prometía un amor eterno, dulce, cariñoso, apasionado y tan falso como dañino. Sí, porque el amor también es dañino. No olvidemos el dicho: "hay amores que matan", y qué cierto es.

Durante un tiempo vives en ese sueño, hasta que una mañana despiertas y te das cuenta de que sólo estabas soñando y descubres esa cruda realidad: dieciséis años de errores, sufrimiento, angustia, amargura, dolor y la extraña sensación de no conocer a la persona que tienes a tu lado. Maldices el

día que tomaste la decisión equivocada y no haber sabido dar marcha atrás.

*"Nadie dijo que fuera fácil pero necesitaba intentarlo, era como darme una segunda oportunidad."*

Dieciséis años de amargura dan para muchas desgracias. Para ir encerrándote en ti misma, para no querer contar a nadie lo que te está pasando, porque piensas que no te entenderán o se reirán de que en estos tiempos, todavía haya mujeres que se dejen maltratar psicológicamente hasta el punto de creer que no vales nada. Por eso buscas una vía de escape a tu pena, a tu dolor, algo que te haga más llevadero el tema y me refugié en el alcohol. Era feliz mientras duraban sus efectos pero, poco a poco y sin poderlo evitar, vas entrando en un túnel donde todo es oscuridad, donde no tienes esperanza, ni ilusión, ni alegría, donde pierdes la razón de ser, donde no sientes nada. Con la botella en la mano y con los ojos llenos de lágrimas gritaba al cielo: No me dejéis sola, ayudadme por favor. Lo que pasa es que cuando gritas en silencio, no te oye nadie.



Pero un día cogí a mis dos hijos, mis dos únicas alegrías en casi 17 años y con lo puesto me vine a Madrid donde me esperaba mi familia para darme todo aquello que me faltó años atrás. Y ese fue el final de mi infierno y el de mis hijos porque desde ese día y desde el día que puse los pies en Basida, supe que ya no volvería a estar sola. Además de mi gente, tengo a mi alrededor personas que se están ocupando de que triunfe la verdad, aunque sea difícil, intento borrar el pasado y aunque no entiendo muchas cosas, fruto de mis errores, intento dejarme llevar y afrontar la realidad que me ha tocado vivir.

✍️ M<sup>a</sup> Carmen ■

## Querida Germana

### Sigues con nosotros

Ya ha pasado más de medio año desde que nos has dejado y no puedes imaginar las veces que me ha acordado de ti y he echado de menos el que me llamaras como antes. Te veo en mis pensamientos sentada en el sillón, al lado de la ventana, o en tu sitio en el comedor con los regalos de tu familia que solías compartir conmigo y la gente a quien tenías tanto cariño. Recuerdo incluso tu sonrisa y bondad cuando venía mi familia, sobre todo al ver a mi sobrina.

He estado este verano en Basida y no ha pasado ni un solo día sin pensar en ti. He recordado como solíamos hablar, mientras hacíamos las tareas de la mañana. Qué cuidadosa eras al cepillar tu pelo y cuanto dolor de cabeza me diste al intentar hacerlo bien -"un poco más arriba, no derecho, más a un lado"- aunque al final valía la pena cuando decías que lo hacía mejor que nadie... y he recordado tu sentido del humor. Me atrevía a gastar cualquiera broma contigo, a pesar de los años que tenías, y me sentía cómoda cuando te podía hablar así. Nos conocíamos bien, recuerdo que siempre te dabas cuenta si estaba de mal humor o si me había pasado algo.

El día que, llevándote con la silla de ruedas, bajaste un pie a tierra y aterrizaste con la cara en el suelo y te tuvieron que llevar a urgencias, volviste del hospital con los puntos en la cara y,



*"Te veo en mis pensamientos sentada en el sillón, al lado de la ventana..."*

seguramente con mucho dolor, lo primero que hiciste fue consolarme a mí. Decías que no me preocupara, que no había pasado por mi culpa y para que me sintiera mejor, me mentiste al decir que no te dolía.

Por supuesto, igual que yo sentía tus miedos y malhumor, desafortunadamente a ti también te tocaba aguantar, a veces, mi mal humor y si estuvieras hoy aquí, te pediría perdón por haberte contestado mal, perdón por no entender que cuando me llamaste tenías miedo y me necesitabas porque tenías confianza conmigo. También te diría que me alegro por los momentos tan especiales que hemos compartido. Tu cariño y la

relación tan cercana que hemos tenido siempre los llevaré conmigo.

Porque te hayas ido no voy a dejar de pensar en los bonitos momentos que pasamos juntas. Lo que éramos la una para la otra, lo seguimos siendo. Sigo pensando en ti de la misma manera, humor, cariño y rabia y sigo riendo nuestras bromas. Estarás siempre presente en mis pensamientos y aquí en la casa. Y desde algún sitio muy cerca sigues llamándome, ¡seguro!

Te quiero.

✍️ Laura ■

## Esa otra fuerza en Basida

*Voluntarios venidos de todos los rincones*

Hace más de una año que estoy en esta, nuestra casa de Basida en Aranjuez, y quisiera relatarles un poco mi visión acerca de una labor que he observado en este tiempo y que para mí es de lo más importante: la que realizan los voluntarios que llegan a esta casa.

A mi manera de ver, hablo de esa fuerza viva, ya que creo que, si bien la labor de las personas que forman el equipo fundador "la comunidad" es para mí encomiable e imprescindible para la buena marcha de la casa, no dejo de asombrarme de la labor de estos voluntarios que llegan de todas partes, tanto de nuestro país como del extranjero, para colaborar en todas las labores necesarias, ya sea en el trabajo del chalet, cuidando a los peques, en las múltiples labores de la casa, lavandería, albañilería, limpiezas varias, etc.....

Lo que más me ha llamado la atención, a mí que no había vivido estas experiencias (solo de oídas), es que la edad es de lo más variopinta. Vienen de todas las edades y todos son dignos de mencionar, aunque los "peques" de la casa tengan sus preferen-



*"Vienen de todas las edades y todos son dignos de mencionar,..."*

cias. Se les nota cuando llega un grandullón alemán que vino una vez de voluntario y suele repetir un par de veces al año, porque según parece, para él tampoco es fácil olvidar su experiencia en esta casa, o la de una bajita finlandesa que tampoco parece que pueda pasar sin esta casa, o de los amigos del País Vasco que vinieron a probar esta experiencia y este año repitieron pero quedándose más días de estancia, o para una alavesa a la cual se le coge muchísimo cariño y que es un amor con todos los de la casa, o con los madrileños que saben que este que escribe, les tiene un cariño especial.

Y tantos y tantos que dedican por los menos un día a la semana y vienen a ayudar en lo que haga

falta, en este tiempo he conocido a muchos en la casa y quiero que se den por aludidos y a los que siempre se les estará agradecidos por su dedicación a los demás.

A todos ellos, muchísimas gracias por ser como son.

✍ Antonio M. Montaña ■

## Crónica de una equivocación

*Una lección para no olvidar*

Esta historia es la historia de un error, de una equivocación que cometí al entrar la primera vez en Basida.

Esto sucede cuando entras en un sitio sin tener claro dónde vas y a qué vas. Cuando no tienes claro qué es lo que quieres y cuando no estás concienciado de cuál es tu verdadero problema.

Cuando entré, sólo estuve 18 días, en los cuales prácticamente todo lo hice mal a pesar de que contaba con el apoyo de todos mis compañeros y de la comunidad. No hice caso de los consejos que me dieron, ni de las consecuencias que mi marcha iba a tener en mi vida y en la de mi familia.

No hice caso y me fui. Desde el primer día me arrepentí. Me fui a San Sebastián, porque me habían dicho que había un trabajo en el puerto y cuando llegué ya estaba ocupado. De ahí empecé a peregrinar por media España buscando trabajo, Bilbao, Pamplona, Santander, Tarragona, Alicante y finalmente acabé en Torre Vieja, donde estuve viviendo un mes en la calle pidiendo, comiendo lo que podía y por supuesto bebiendo y fumando.

Fueron los dos peores meses de mi vida. Después volví a Aranjuez, donde todavía fue peor, porque vivía en la calle y mi familia me veía y los hacía sufrir todavía más, y a la vez me hacía sufrir a mí.

Intenté volver a entrar en Basida, y al no haber plazas libres tuve que irme al albergue 10 días. En el albergue se está bien, pero es un régimen abierto en el que puedes salir cuando quieres sin control de ningún tipo, con lo cual no tienes ningún impedimento para beber.

*"...esta vez he venido convencido de que yo solo no puedo salir de este infierno que es el alcohol, que necesito ayuda y me cueste lo que me cueste, lo voy a hacer."*

Mientras yo estaba en el albergue, uno de mis hermanos y su mujer se entrevistaron con la directora de Basida varias veces hasta que por fin accedieron a que yo volviera a entrar.

Volví con un sentimiento de culpa muy grande. Pedí perdón a toda la casa y les di las gracias a todos.

Tengo una segunda oportunidad que no voy a desperdiciar, esta vez he venido convencido de que yo solo no puedo salir de este infierno que es el alcohol, que necesito ayuda y me cueste lo que me cueste, lo voy a hacer.



Para terminar me gustaría mencionar un consejo que me dio un compañero cuando volví a Basida "haz tu programa tranquilo, sin prisa, no quieras correr ni ir más deprisa de lo que tienes que ir, da igual el tiempo, lo importante es el objetivo, lo que quieres conseguir, sin olvidarte de por qué estás aquí"

Si de algo estoy seguro es de que lo voy a seguir.

✍ Agustín ■

## Nos casamos

### El final de una etapa

Después de un largo y difícil recorrido juntos hemos decidido casarnos. Ha sido una larga espera pero va a merecer la pena.

Hemos pasado muchos malos momentos y también muchos buenos, por eso seguimos estando juntos, ni siquiera una adicción tan grande como la que he pasado, ha sido capaz de separarnos.

El plantear casarnos, tener ilusión por un futuro juntos y formar una familia es una buena medicina para mi enfermedad, junto al enorme apoyo de mi familia, a la que he hecho pasar malos ratos y momentos que espero sepan perdonarme.

La otra gran medicina que he encontrado ha sido esta casa que, todos juntos, responsables y terapeutas, voluntarios y residentes, están haciendo todo lo posible para que salga de mi adicción a las drogas y pueda realizar todos mis sueños, como es el de casarme con la persona que quiero.

Yo por mi parte, estoy encantada y muy ilusionada de haber recuperado a la persona de la que me enamoré hace más de 15 años y que las drogas me habían arrebatado. Tras la mala experiencia que supone convivir con esta enfermedad, ahora vemos la luz al final del túnel y ambos tenemos las fuerzas necesarias y la esperanza de poder dejar todo esto atrás y tener una vida plena y llena de felicidad y de buenos momentos.

Tras ponerlos un poco al día de nuestra vida, llega el momento de hacerlos un poco partícipes de la organización de nuestra boda, que tendrá lugar el 22 de junio de 2013 en Valdemoro. Estamos muy contentos e ilusionados de que los Padres Ángel y Darmin, vayan a ser los encargados de unirnos en santo matrimonio, ya que son dos personas que me han aportado mucho durante mi estancia en esta casa.

*“La otra gran medicina que he encontrado ha sido esta casa...”*

Otra de las cosas que más clara hemos tenido a la hora de elegir a nuestros testigos, es que tenían que ser personas muy importantes en nuestras vidas, y una de esas personas es Visi. Se supone que no puedes elegir a un familiar, pero para mí Visi es como una madre, puesto que mi madre me dio la vida y ella me la ha devuelto.

Hay algo que nos duele y es que no puedan compartir en ese día tan especial para nosotros, todos los que han hecho posible mi recuperación en esta casa, pero sé que se necesita de su trabajo para poder seguir llevando adelante Basida, las 24 horas de los 365 días que tiene el año.



La organización de todos los preparativos está siendo una locura ya que no nos imaginábamos la cantidad de tiempo y de cosas (Iglesia, restaurante, fotógrafos, trajes de los novios, etc...) que lleva planificar una boda pero a la vez es muy emocionante y lo estamos haciendo con mucha ilusión y alegría para que ese día sea el mejor de nuestra nueva vida.

Sólo nos queda desear que, de ahora en adelante, podamos escribir más artículos para contaros lo bien que nos ha salido nuestro proyecto de familia, a lo largo de nuestra vida y compartirlo con esta casa que siempre será nuestra “segunda oportunidad”.

Con todo nuestro agradecimiento y nuestro cariño

✍️ Jose y Pily ■

## Los peques

### Un privilegio muy hermoso

Mama ayúdame!!! ¡Quiero ir al baño!!! ¡Tío!!! Felicitades y desdaciife y viceversa. Estas son algunas frases, por decirlo así, de mis mejores amigos, pues es con ellos con quien paso la mayor parte de mi vida y de mi día a día.

Los peques o los pequeños, que así les decía cuando yo llegué hace años a Basida, pero todo adquiere un cambio en esta casa que suele ser siempre para mejor. A lo largo de la vida, se quedan grabados muchos nombres en la memoria del corazón, gente especial que pasa por tu vida y siempre deja huella por mínima que sea. Nombres como: Sacri, Fernandito, María Jesús, Hassan, Mateo... y nombraría muchos más. El privilegio más grande de Basida, es estar cerca de las personas que son su esencia, no es fácil a veces, pero es un privilegio muy hermoso.

Últimamente los peques han aportado a mi vida mucho más de lo que yo he podido darles. Sólo hay que dejarse llevar y cuando estás con ellos, claro está, no pensar en tus problemas, si no en sus necesidades, esas que tienen al instante o las que van a tener en cinco minutos. Es el grupo de catorce personas con las que a veces te enfadas, sonríes, percibes todo tipo de sentimientos con solo mirarles y sí, es el grupo que si te dejas vencer por él, podría decir con la boca bien grande ¡Estoy salvado!

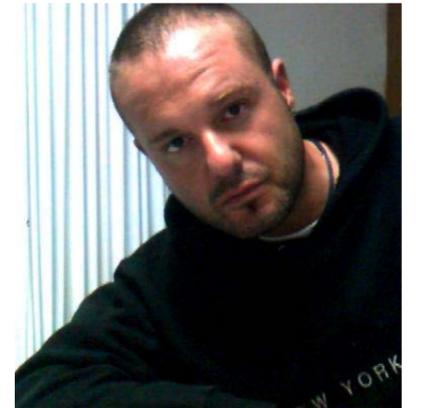
Cada día es una 'batalla en el "chalet central" que es el lugar de la casa donde ellos viven y nosotros con ellos. Yo personalmente tengo un carácter bastante fuerte y creo que no

sería correcto si lo utilizo a la hora de tratar a una persona débil y sensible como puede ser cualquiera de los peques, pero a veces también se trata de hacer un poco de teatro con ellos y educarlos para transmitirles un comportamiento cívico dentro de sus limitaciones ¡Jamás ponerle la mano encima!

*“El privilegio más grande de Basida, es estar cerca de las personas que son su esencia, no es fácil a veces, pero...”*

Bajo mi punto de vista, los peques te enseñan el arte de olvidar. Olvidar tu ego, tu comportamiento egoísta. Te enseñan a seguir caminando, te recuerdan el motivo por el cual se fundó esta casa, y eso es algo muy importante que no debemos olvidar. Su sufrimiento muchas veces hace que despiertes. Si no lo logras, deja a otro que les sirva. Una maravilla es la de descubrir en ellos, que son verdaderos maestros en hacer que tu mente no divague y hacerte quedar en la realidad del momento. Por eso cuando digo y digo bien, que quién mejor que ellos pueden ser mis mejores amigos, pues ellos mismos, cada día te están tendiendo una mano.

Hoy por hoy debo agradecer lo que mi corazón siente hacia esta casa de Basida, a ellos, a Benja, Juli, M<sup>a</sup> Carmen, Isa, Juanjo, etc., y no habría papel para seguir escribiendo nombres, pero si



corazón. Gracias porque sin vosotros, Basida no podría ser, y yo no podría sentir como siento. Este último año ha sido también difícil para alguno de ellos, por eso menciono de una manera especial a Rufino, a Juli o Juan Carlos, por las temporaditas de hospital que pasaron, pero eso sí, no las pasaron solos. Si una cosa he aprendido y aún estoy trabajando en ello, es decir siempre que pueda SI a los peques. Aunque tenga la espalda partida y no sientas las piernas, y está claro que el tiempo que paso en la casa quiero pasarlo más con ellos.

A veces es complicado, pero si te dejas llevar, ellos te lo pueden hacer fácil. Yo hablo desde mi experiencia, con el dolor de experimentar la ausencia de la persona que se me fue este verano; estar con los peques hizo que yo volviera a sonreír y no es utilizarlos para tal, no, es que dentro de la propia necesidad, la necesidad de la gente que quieres, cura, y esa necesidad hay que paliarla a cada instante y ser agradecidos.

Cuando te marchas, cuando te ausentas, ellos, los peques, mis amigos y los tuyos, con su mirada te preguntan , ¿te vas? y hay que aprender a contestar a esas preguntas con un ¡No, no me voy!

✍️ Chema ■

## Un pequeño artículo para una gran persona

*Unas líneas para agradecerte todo lo que has hecho por Basida y por mí*

José López. Seguramente este nombre no le dice nada a muchas personas. Bueno. Os cuento. Es una persona que lleva colaborando con esta casa desde el primer día. Es una persona a la que no le ha importado venir a Basida a reparar algo después de haber llegado de viaje en avión por asuntos de trabajo. Es una persona que ha pedido favores para esta casa, también tengo que decir que esos favores se los han hecho y se los hacen porque es querido por todo el mundo que lo conoce.

Es una persona que ha hecho miles de kilómetros por y para esta casa y aún los sigue haciendo. Es una persona que siempre está dispuesta a escucharte, a darte consejos, a ayudarte en todo lo que pueda. Es una persona seria y educada, con muchos valores, de esos que por desgracia se están perdiendo. Es una persona que a pesar de su edad (y tiene bastantes), sigue al pie del cañón. Es una persona sencilla, a pesar de que tiene en su haber varios premios y condecoraciones, (cuantos de nosotros no tenemos nada de eso y sin embargo vamos vacilando por la vida).



*“...si lo llamas viene, y si lo necesitas simplemente esta ahí.”*

Creo que ha llegado el momento de que os diga su nombre: Pepín. Por ese nombre lo conoce hasta SM El Rey, aunque no os lo creáis.

Ahora que ya sabéis su nombre, los que lo conocéis sabéis que estoy escribiendo la verdad. Dicen que amigo es aquel que no viene cuando lo llamas pero acude cuando lo necesitas. Pepín, si lo llamas viene, si lo necesitas simplemente esta ahí.

Quisiera aprovechar la oportunidad que me da el escribir estas líneas para darte las gracias Pepín, por todo lo que me has enseñado, por esos consejos de persona sabia, por haberme escuchado y soportado tanto tiempo. Darte las gracias por ayudarme con mis problemas personales, por esos viajes tan amenos que hemos tenido, darte las gracias por la confianza que tienes en mí, y sobre todo, quiero que sepas que te aprecio y quiero como a un padre, y sé que tu también me aprecias y quieres como a un hijo.

✍ Antonio T. ■

## Este es mi camino

*Si tuviese 20 minutos más, los emplearía en ir hasta la fuente a beber...*

Hoy, después de casi dos años en casa, sé que mi problema es mucho más profundo de lo que anteriormente fui capaz de aceptar.

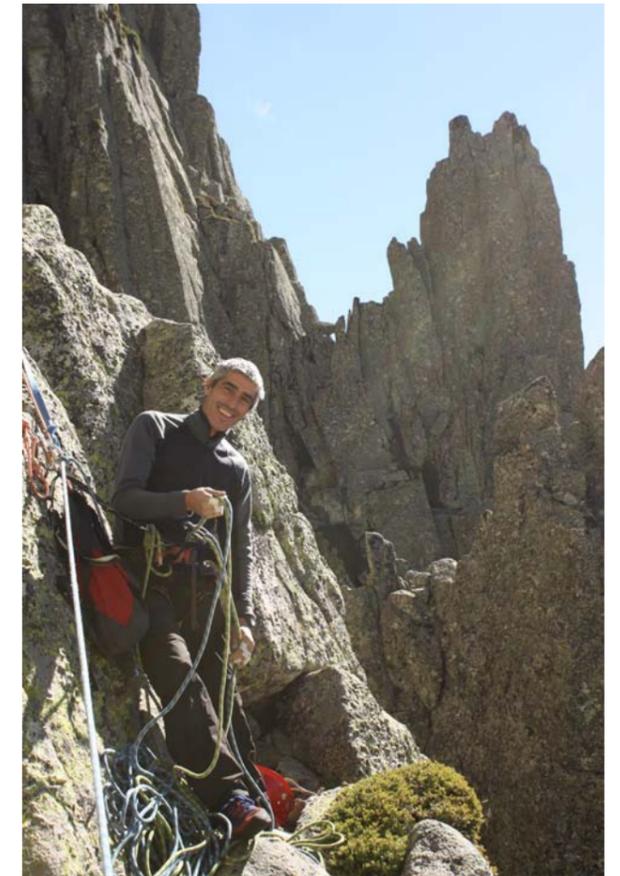
Me engañé pensando que tal vez podría dejar el alcohol y superar la depresión de una manera más o menos rápida y volver a mi vida habitual sin más consecuencias. No supe reconocer ni aceptar mi verdadero problema y por tanto no pude hacer el trabajo necesario para superarlo. Digo “no supe”, pero tal vez también podría decir “no quise”, en cualquier caso yo mismo fui el que se negó la oportunidad de cambiar. Fui yo quien se equivocó y nadie más es responsable. Hoy acepto mi “Karma”: mis actos son mis consecuencias.

Perdí la fe en la vida, me enfadé con ella, me convertí en el esclavo de una mente enferma, una mente inundada de pensamientos negativos, acomodada en los

malos hábitos y en las malas actitudes, llena de inseguridades, de miedos, de dependencias malsanas. Y todo esto recubierto con una fachada de autosuficiencia, falso autocontrol y pretendida superioridad. Puras actitudes materialistas. A nadie engañaba, sólo a mi

*“No supe reconocer ni aceptar mi verdadero problema y por tanto no pude hacer el trabajo necesario para superarlo.”*

mismo. Muchas veces no hacía más que pensar en lo que hacían o conseguían los demás, que a ellos (amigos, vecinos) les iba mucho mejor, ¿porqué a mi no? Sin darme cuenta que cada minuto perdido en pensar de esa manera me impedía esforzarme en hacer o conseguir lo que yo necesitaba o quería. Otras, no hacía más que pensar en las cosas malas que me ocurrieron en el pasado



y de esta manera buscaba razones para explicar lo malo que me estaba ocurriendo en el presente, no era capaz de entender que mirar de esa manera en mi pasado no me permitía ver el presente, ni mirar hacia adelante ni apreciar las cosas buenas que me rodeaban en ese momento.

Este es realmente mi problema, no el único, pero tal vez sí el más

profundo, el más real, aquel al que si consigo dar una solución efectiva me abrirá las puertas para paso a paso ir poniendo en orden el resto de mi vida.

Trabajando mi mente, conseguiré recuperarla y controlar mi pensamiento, me recuperaré de la depresión y dejaré el alcohol para siempre.

Mi padre se fue, sé que esta en la Casa del Padre, acepto su marcha, acepto que yo también habré de marcharme un día, acepto mi destino y el de los que me rodean igual que ellos aceptan el mío, por esto me siento humano, libre,

independiente. Me reconcilio con la vida, le pido perdón, vuelvo a ser su amigo, su hermano. Si aprendo a vivir plenamente cada minuto, hasta el último momento de mi vida, saber que voy a morir no puede dolerme ni asustarme. Aprenderé...

Nunca más seré el esclavo de una mente empobrecida, mal educada. No más rutinas, la rutina es el comienzo de la esclavitud.

Vací mi mente de pensamientos negativos, no me sirven, me entristecen y me hacen retroceder.

Me deshago de todas mis actitudes negativas, las aparto de mi vida, renuncio a ellas, renuncio al odio, al rencor, a la ira, los celos, a la posesión (física y mental), a la rabia, a la frustración, a la dependencia, a la intransigencia, a los apegos malsanos, a la intolerancia, a la esclavitud...

Así, vací mi corazón, libre, lo abro y dejo entrar al Amor, al amor de mis maestros, al amor de los que me rodean, de mi familia, de mis compañeros, a mi amor por la vida y por mi familia y por los demás; dejo entrar a la compasión, al perdón, a la paz, al compromiso conmigo mismo y con los demás, a la entrega, a la humildad de saberme humano, desnudo, al sano orgullo de saberme importante, a la empatía (quiero y voy a esforzarme en aprender a comprender los sentimientos de los demás), a la alegría de ser libre reconociendo libres a los que me rodean, a la ilusión de vivir, de ser yo, auténtico yo.

De ésta manera mi relación con el entorno y con los demás cambia sustancialmente: dónde antes una circunstancia representaba un obstáculo, ahora sólo hay una decisión que tomar con equilibrio

y serenidad, un paso más que dar. Y dónde la actitud de una persona me causaba conflicto o me hacía sentir mal ahora no me alterará. Asimismo, por respeto a mi mismo, debo aceptar con humildad mis faltas, la justificación no será nunca más el refugio de mi orgullo.

*“Ya no quiero buscar, quiero encontrar... Nunca más ser esclavo de mis pensamientos o de mis palabras.”*

Quiero ver la vida a través de los ojos de mi corazón, un corazón libre, un corazón que sepa iluminar mi razón. Quiero empezar cada día sonriendo para mí y para los demás, sabiendo que cada día es único, especial. Y emplear cada hora en disfrutar de lo que vivo y con quien lo vivo... Aprovechar el tiempo que me queda para vivir con los míos. Amarles con todo mi corazón.

Quiero aprender el hecho de amar, el hecho de dar sin esperar nada a cambio en toda la extensión que me permita mi limitada comprensión. Tengo tanto para dar...

Por esto vací mi lista de cuentas pendientes. Empiezo un cuaderno nuevo. Un cuaderno donde no hay columnas encabezadas con las palabras Debe y Haber, un cuaderno en blanco, limpio. En él anotaré aquello que la vida me otorgue, tal vez por fin consiga hacerlo sin ensuciar el cuaderno...

Si veo la vida a través de los ojos del amor que otra cosa puedo hacer sino amar, amar a las personas, a mi gente, amar las cosas, amar lo creado, amar la inten-

ción, amar el acto, amar lo hecho y lo por hacer. Amar la palabra y el silencio. En definitiva aprender a amarme a mi mismo es aprender a amar todo lo anterior, y viceversa, no hay lo uno por delante de lo otro, es todo a la vez...

Ya me cansé de buscar y buscar. Me he pasado la vida buscando algo. Ya no quiero buscar, quiero encontrar...Nunca más ser esclavo de mis pensamientos o de mis palabras.

La depresión se fue, ya es cosa del pasado, lo demás también se irá.

Así hoy abro mis ojos y abro mi corazón y veo “la Vida”, mi Vida. A través de los ojos del Amor, empiezo a ser dueño de mi pensamiento...

Gracias por enseñarme el camino, gracias por llevarme de la mano.

✍ Gustavo ■

## Mi primera Semana Santa en Basida

*Una forma diferente de celebrar el Vía Crucis*

Después de 45 años saliendo de nazareno en la que para mí era mi única Hermandad, la de mi pueblo, este año tuve la oportunidad de vivir el Vía Crucis del Viernes Santo en Basida.

Bien es cierto que siendo tan diferentes a la vista, sí que para mí fue igual, ya que mi creencia va mas allá de las tallas, procesiones y demás que se hacen por mi tierra. En mi pueblo se lleva una túnica morada, la cara tapada y sandalias en los pies; aquí cada cual va vestido con cualquier ropa, ya que la ropa es lo de menos en esta casa, sino el respeto a las creencias de cada uno y el amor hacia nuestro prójimo independientemente de sus ropas, color, edad, etc.

Para mí fue una forma diferente de celebrar ese Vía Crucis, pero la verdad es que me fue más reconfortante de lo que había sido todos estos años atrás, y tanto más con la compañía de todas las personas que habitan en esta casa.

Es verdad que tuve una gran ayuda en este día al tener la compañía de una persona que es para mí como de mi familia, porque era mi primera Semana Santa fuera de mi hogar, y sin la presencia de la persona que me inculcó estas creencias, mi padre.

Solamente decir que después de haber estado viviéndolo en mi tierra creo que no será la última Semana Santa que pase en esta mi segunda casa.

✍ Antonio M. ■



*“...la verdad es que me fue más reconfortante de lo que había sido todos estos años atrás, y tanto más con la compañía de todas las personas que habitan en esta casa.”*

## Un año más

*Mi día a día lleno de vida*

**H**ola de nuevo. Un año más sigo residiendo en Basida Aranjuez y estoy la mar de contenta de hacerlo.

El año pasado escribí un artículo sobre un viaje que hice a Lourdes y este año quiero hablaros de la importante mejoría que la casa ha experimentado con la reconstrucción del comedor de verano que ha quedado magnífico.

Esperamos que pronto vengáis a conocerlo. Sería maravilloso veros por aquí durante la celebración de nuestro próximo vigésimo segundo aniversario el día 15 de Diciembre.

Deciros que la obra de teatro que hacemos todos los años es este año especialmente buena ya que los actores (mis compañeros y yo misma) estamos poniendo mucho empeño en que la obra salga adelante lo mejor posible.

Estoy tomando una medicación nueva para mí y yo, que soy muy luchadora, lo estoy llevando adelante como un enorme cambio en mi vida cotidiana.

También quiero deciros que mi trabajo en esta casa consiste en la preparación de los distintos ingredientes que compondrán las comidas que tomamos diariamente y por ello me siento muy útil al poder participar junto a los compañeros en semejante labor.

✍️ Corina ■



*“...la obra de teatro que hacemos todos los años es este año especialmente buena ya que los actores (mis compañeros y yo misma) estamos poniendo mucho empeño.”*

## Emilia

*Una pequeña historia de éxito.*

**C**omo la mayoría de vosotros sabéis, aquí en Finlandia, trabajo con niños que viven en centros de acogida. Es un trabajo lleno de desafíos y a veces mucha tristeza, en la que siempre dudo de mis decisiones y me siento estresada, pero al mismo tiempo, si tienes un poquito de éxito, te sientes como si hubieras salvado la vida de otro ser humano y el sentimiento de autorrealización y satisfacción está garantizado.

He tenido la suerte de trabajar en todas las áreas de protección de los niños, desde el primer sitio donde llegan cuando ocurren problemas, dónde se intenta trabajar con las familias para estudiar la posibilidad de poder aprender a vivir juntos, hasta el momento donde hay que decidir que ya no es posible hacer nada, más que dar acogida a los niños en casas nuevas (familias y centros) y trabajar con ellos, haciendo un seguimiento de la nueva situación.

A veces, las situaciones en el trabajo han sido muy complicadas, y las he tenido que superar día a día con mucho esfuerzo. Después de llevar un tiempo en este trabajo, me gustaría compartir esta pequeña historia de éxito con vosotros:

En noviembre de 2011 conocí a Emilia. Emilia había estado viviendo con una familia de acogida desde su nacimiento en



junio 2010 porque sus padres, dos jóvenes a quienes les gustaba la fiesta más que la

*“A veces, las situaciones en el trabajo han sido muy complicadas, y las he tenido que superar día a día con mucho esfuerzo.”*

responsabilidad, eran incapaces de cuidarla. Emilia era bajita y regordeta como muchas niñas, con ojos azules, pelo moreno y unos hoyuelos en las mejillas. Ya en el primer momento que la conocí me encantó. Estaba sonriendo todo el rato, no paraba de hablar y enseñarme sus libros y juegos.



La casa donde ella vivía era blanca, pulcra y lujosa y la familia (los padres y dos niñas mayores que Emilia) reservada y pija. Emilia era de verdad el único toque de color en esta casa y al verme se comportó totalmente al contrario que su familia, viniendo a mi regazo dándome un beso y un abrazo enorme. Al principio no pensaba ni por un momento que algo iba mal, al contrario, creí que Emilia tenía la familia perfecta, pero al verla más veces me extrañé, porque parecía que prefería marcharse conmigo, cada vez que salía, en lugar de quedarse con su familia.

Al ver la mirada vacía de la madre, me di cuenta de que Emilia no sólo era cariñosa de personalidad, sino que esta niña de un año y pico estaba buscando el amor por su cuenta. En febrero de 2012 la familia, la única familia que Emilia había conocido, anunció que no la quería en su casa y ese mismo día colocaron a Emilia en otra familia temporalmente, mientras que yo, como su trabajadora social y una colega mía, teníamos la tarea de buscarle una familia nueva, adecuada para acogerla.

Mientras tanto, yo la llevaba a todos los sitios, por ejemplo a los médicos para evaluar su estado físico y mental, y allá donde íbamos, la gente se encariñaba con ella y le sorprendía que fuera tan inteligente y lista, a pesar de su corta edad. Más de una vez, la gente pensó que yo era su madre. Sin duda teníamos rasgos en común, los ojos azules, el cuerpo

*“Les saludé con la mano a los dos, y seguí mi paseo con un sentimiento de bienestar en mi corazón.”*

bajito y gordito, la manía de hablar sin parar...

No sé si era porque había trabajado poco tiempo con este tema y aún no estaba acostumbrada a separar lo suficiente mis sentimientos del trabajo, o porque había algo especial en Emilia, pero ella estaba en mi pensamiento continuamente y trabajé muy duro para encontrarle una nueva familia.

Por las noches soñaba que la llevaba en mis brazos por las calles buscándole una casa y por el día llamaba a la puerta de muchas familias. Quería que esta vez fuera la ideal para ella y no tuviera que mendigar más amor. Afortunadamente, encontré una familia, un ama de casa

finlandesa que vivía con su marido extranjero, un perro y una niña acogida de África. Emilia se fue a vivir con esta familia en abril de 2012.

Después, sólo he visto Emilia una vez por casualidad. Estaba en un parque de niños con su nueva mamá. Me acerqué a la puerta para que pudiera verme y lo hizo con una sonrisa, pero ya no vino corriendo hacia mí, como antes. Al reconocermela, volvió la mirada hacia su madre y corrió hacia ella. Les saludé con la mano a los dos, y seguí mi paseo con un sentimiento de bienestar en mi corazón. Al fin Emilia ha conseguido el amor que estaba buscando desesperadamente. Gracias a estos momentos, sé que mi trabajo es importante.

✍️ Laura ■

## Basida y el Banco de Alimentos en Merca-Madrid

*La Federación Española de Bancos de Alimentos, que colabora asiduamente con Basida, recibe el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia*

**H**ola amigos. Soy Mel voluntario de Basida desde hace algunos años y me dedico entre otras cosas a recoger alimentos en el Banco de Alimentos de Merca-Madrid.

Dentro de Merca-Madrid se encuentra el Banco de Alimentos de Madrid, donde un grupo de personas, la mayoría jubilados, son voluntarios. Se dedican a repartir alimentos a casas de acogida, centros, asociaciones, parroquias etc. Cada uno de ellos tiene asignado un día de la semana y ese día se hace reparto de los alimentos que donan las distintas empresas de Merca-Madrid y cada una de estas asociaciones, centro etc tiene un número de alimentos según el número de personas que tengan.

El pasado año, el Banco de Alimentos de Madrid repartió 11.000 toneladas de alimentos y atendió a cerca de 67.000 personas.

El primer Banco de Alimentos de España se creó en Barcelona en el año 1987 y a día de hoy esta organización cuenta con 50 sedes en nuestro país. En Madrid se creó en 1994. El Banco de Alimentos cuenta con un gran número de voluntarios fijos y con cerca de 500 voluntarios ocasionales. El Banco de alimentos de Madrid cuenta con 200 voluntarios.

Este año el Banco de Alimentos ha recibido el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia, en merecido reconocimiento por su labor.



Cada vez que me toca ir al Banco de alimentos me dejan sorprendidos los voluntarios por como atienden a la gente y la forma de trabajar siempre con una sonrisa en la cara. Yo sinceramente disfruto cada día que me toca ir y no sólo por los voluntarios, sino también por la gente que viene a recoger los alimentos, porque día tras día acabas haciendo amigos.

✍️ Mel ■

*“me dejan sorprendidos los voluntarios por como atienden a la gente y la forma de trabajar siempre con una sonrisa en la cara.”*

