

Cuenta connigo





A VECES PIENSAS QUE QUIERES DESAPARECER CUANDO LO ÚNICO QUE

QUIERES ES QUE TE ENCUENTREN.

TENGO UNA PREGUNTA QUE A VECES ME TORTURA:
ESTOY LOCO YO O LOS LOCOS SON LOS DEMÁS.

CUANDO TE CAIGAS Y LLEGUES AL SUELO,
PIENSA QUE AHORA SÓLO PUEDES IR HACIA ARRIBA.

CAMIÑA SEGURA Y CON LA CABEZA ERGUIDA, ERES LA ÚNICA QUE PUEDE JUZGAR TUS PASOS.

UNO APRENDE A SER FELIZ CUANDO ENTIENDE
QUE ESTAR TRISTE ES PERDER EL TIEMPO.

CUENTA CONMIGO Invierno

Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

Av. Rubine Nº6 41zq 15004 A Coruña
Tel: 981 160 462
www.abacoruna.com
info@abacoruna.com

Comedor Terapéutico ABAC
Canceliña 1, bajo
15011 La Coruña

Junta directiva
Presidenta
Marina Tallón Garrido
Vicepresidente
Jorge Muñoz Martínez
Secretaria
María Asunción Del Valle
Tesorera
Manuela Naya Carro
Vocales
José Manuel Moar Grañas
Manuel José Lage Mallo

Equipo terapéutico
Psiquiatra
Ana María García López
Psicólogas
Mariana Pla Roso
María Blanco Suárez
Nutricionista
Loreto No Pérez
Administración
Paloma Mauleón
Directora
María Ferreiro Candia

Contenidos redactados por:
Mª Jesús C.
Mª Jesús F.
Noemí
Nerea
Mar
Estela
Marta
Sabrina
Conchi
Paula
Alba
Paloma
Bea
Carmen
Nela
Responsable
María Blanco Suárez
Coordinadora
Verónica Varela Domínguez
Diseño
María Ferreiro Candia

Esta revista ha recibido una subvención
de la Xunta de Galicia Consellería de
Sanidade

Protagonista del invierno 2

Entrevista a un profesional especializado de la Unidad Específica de TCA del Hospital de Conxo

Salud y Bienestar 3

Opinan los Expertos: ¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de Obesidad Infantil?

Anímate 5

Música

Second
Avenged Sevenfold
Emilie Autumn

Teatro

Cine
Comedia
Mundo imaginario
Intriga

Literatura

En gallego
Fantasía
Terror

Videojuegos



Aprende a... 8

Entrevistas de trabajo

Cajón del Sastre
Consejos de invierno
Recetas de invierno



Escápate 12

Planes para un día de invierno
Lagos de Somiedo
Carnaval de Xinzo de Limia
Belén viviente de Begonte

Entérate 14

Origen del carnaval
Desengaños navideños



ABAC 15

Expresáte
Novedades ABAC
Agradecimientos

Protagonista del invierno

Entrevista a un profesional especializado en el tratamiento de los TCA en la Sanidad Pública (Unidad Específica de TCA de Santiago de Compostela)



1. ¿Crees que el servicio público de salud cubre las necesidades de las personas con TCA?

Los TCA son patologías que se están tratando en las Unidades de Salud Mental entre psiquiatras y psicólogos, participan en el tratamiento los médicos de cabecera, pediatras, internistas o endocrinólogos, según los casos, para atender las problemáticas somáticas derivadas y en cualquier hospital hay un espacio en psiquiatría, pediatría, medicina interna o en endocrinología para el ingreso de los casos de necesidad, además de nuestra Unidad (UDAL) que, aunque no es de referencia para toda Galicia, en la práctica está recibiendo (debidamente cumplimentados los requisitos de derivación) pacientes de cualquier lugar de nuestra geografía así que a mí me parece que somos muchos, desde la salud pública, los que estamos arrimando el hombro.

2. Segundo tu experiencia, ¿qué debería hacer la Administración Pública para prevenir y reducir los casos de TCA en España?

Primero tendríamos que saber qué es lo que hay que hacer para reducir la prevalencia que no está del todo claro ya que la enfermedad no tiene una causa única ni conocida que pueda ser abordada preventivamente. Sabemos que hay muchos factores que de un modo u otro intervienen en su aparición y aún son más conocidos los que tienen que ver con su mantenimiento y nos dan pistas sobre lo que podríamos hacer, lo que ayudaría, pero sin tener la seguridad de si serían suficientes para evitar su desencadenamiento. Y antes de recurrir a la administración habría que recurrir a los grupos humanos que albergan a adolescentes y jóvenes, de manera particular a mujeres (es en ellas más prevalente la enfermedad), padres, familias, escuelas (y por lo tanto profesorado), pares...y preguntarnos cómo son los criterios de crianza de los hijos, cómo estamos abordando el tema de la autonomía, cuáles son los criterios de formación de nuestros jóvenes, qué estamos priorizando en las escuelas, qué valores sociales se están transmitiendo y para qué o a quién sirven. Desde aquí podríamos pedir ayudas a la administración pero sólo desde aquí, sabiendo antes cuál es la necesidad que tenemos o estaremos despilfarrando medios. Y desde aquí información y formación a cualquier nivel. Pero ¿cuestionamos nuestro modo de vivir? ¿nuestros caminos para la búsqueda de un lugar en el espacio social que nos corresponde? ¿nuestros caminos para ser felices?, a lo mejor esto nos hace pensar también en espacios de reflexión (nosotros los tenemos con los padres de nuestras pacientes). No

es una enfermedad para ser tratada con el modelo médico al uso, vengo con la queja, el médico pregunta, respondo, diagnostica, me trata y me cura. Esta es una enfermedad también con su ingrediente social posiblemente en las causas y desde luego en el desarrollo y remedio así que hay que tenerlo presente en el abordaje.

4. ¿Qué características de estos trastornos son las que hacen que sean definidos como trastornos graves?

Yo destacaría las complicaciones somáticas derivadas de la desnutrición, los desequilibrios hidroelectrolíticos en pacientes purgativas, los primeros días de la realimentación en pacientes muy emaciados, la comorbilidad psiquiátrica (sobre todo trastornos de ansiedad y depresivos), los riesgos de suicidio, las desintegraciones familiares y el aislamiento / estancamiento social.

6. ¿Existe la curación completa?

Sí, sin duda.

7. ¿Crees que la educación recibida es un factor desencadenante de los TCA? ¿Y las exigencias sociales?

La educación es un término tan amplio que se impondría especificar, pero sin entrar en muchos matices, yo creo que puede ser un factor facilitador de trastornos psíquicos pero no necesariamente causal, harían falta otros ingredientes, aún así, tengo que decir que casi siempre en el tratamiento de los TCA y de manera particular en los pacientes más jóvenes esto es un apartado a revisar con sus familias y siempre encontramos quehaceres en ello. Y respecto a las exigencias sociales creo que intervienen en la "estética" o patoplastia o elección del síntoma, básicamente.

8. ¿Cuál es la parte más dura de vuestro trabajo?

Trabajar la conciencia de enfermedad y motivación para cambios que a veces son períodos de tiempo muy largos y asumir lo poco que podemos hacer por los pacientes a los que acompañamos y que sufren tanto. Y a mí, que atiendo una unidad de hospitalización, me cuesta el tratamiento de pacientes involuntarios, entiendo cual es mi lugar pero suplantar parte de su voluntad aunque sea para salvarles la vida me coloca en un difícil lugar para hacer mi trabajo.

9. Sabemos que el principal grupo de riesgo de TCA, es la población juvenil aunque últimamente con la importancia que se le da al culto al cuerpo, a ser una supermujer, el miedo a envejecer, ¿Se han incrementado los casos en este grupo de la población?

En nuestra Unidad sólo tratamos pacientes a partir de los catorce años, sólo puedo hablar de lo que se informa en publicaciones y es que se ven cada vez más casos en edades infantiles. Pero es que los niños son esponjas, absorben lo que ven. Hay estudios en niños de cinco años hijos de madres que hacen dietas que conceden un valor a la dieta y la reproducen, a fin de cuentas es lo que se les está enseñando.

10. ¿Por qué es tan difícil para estas personas reconocer y afrontar que sufren un TCA?

Por que el propio trastorno es una defensa para no sucumbir, una especie de coraza, de escudo. Si se lo retiramos sin dejar nada para protegerse o sin resolver su vulnerabilidad están perdidas así que hay que empatizar con estos pacientes e intentar entender lo que está pasando desde aquí.

Salud y Bienestar

Opinan los expertos: ¿Qué se puede hacer para luchar contra la epidemia de obesidad infantil? OMS

El sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles conexas son en gran medida prevenibles.

Se acepta que la prevención es la opción más viable para poner freno a la epidemia de obesidad infantil, dado que las prácticas terapéuticas actuales se destinan en gran medida a controlar el problema, más que a la curación.

El objetivo de la lucha contra la epidemia de obesidad infantil consiste en lograr un equilibrio calórico que se mantenga a lo largo de toda la vida.

consiguiente, el objetivo de la OMS consiste en movilizar estos asociados e involucrarlos en la aplicación de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.

La OMS apoya la definición, aplicación y seguimiento de medidas, así como el liderazgo en su aplicación. Para avanzar es necesario un enfoque multisectorial que movilice las energías, recursos y conocimientos técnicos de todas las partes interesadas a escala mundial.



Recomendaciones generales:

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Reducir el consumo de determinados alimentos como bollería industrial y comida rápida.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Mantener la actividad física: un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada o vigorosa que sea adecuada para la fase de desarrollo y conste de actividades diversas. Para controlar el peso puede ser necesaria una mayor actividad física.

Recomendaciones para la sociedad

Para frenar la epidemia de obesidad infantil es necesario un compromiso político sostenido y la colaboración de muchas partes interesadas, tanto públicas como privadas.

Los gobiernos, los asociados internacionales, la sociedad civil, las organizaciones no gubernamentales y el sector privado tienen un papel fundamental en la creación de entornos saludables y de condiciones de asequibilidad y accesibilidad de opciones dietéticas más saludables para los niños y los adolescentes. Por

El papel de los padres

El fomento de una alimentación saludable y la actividad física regular son factores esenciales en la lucha contra la epidemia de obesidad infantil. Los padres pueden influir en el comportamiento de sus hijos poniendo a su disposición en el hogar bebidas y alimentos saludables y apoyando y alentando la actividad física. Al mismo tiempo, se recomienda a los padres que tengan un estilo de vida saludable y lo fomenten, puesto que el comportamiento de los niños suele modelarse a través de la observación y la adaptación.

Sugerencias para la promoción de una alimentación saludable en el hogar

- Darles un desayuno saludable antes de acudir a la escuela
- Darles refrigerios saludables (cereales, hortalizas, frutas)
- Fomentar la ingesta de frutas y hortalizas
- Reducir la ingesta de bebidas azucaradas
- Hacer lo posible porque las comidas se hagan en familia
- Reducir la exposición a las prácticas mercadotécnicas (por ejemplo, reducir el tiempo dedicado a ver televisión)
- Enseñar a los niños a resistir las estrategias mercadotécnicas.
- Proporcionar información y aptitudes para que puedan elegir opciones alimentarias saludables.

El papel de la escuela

Como los niños y los adolescentes pasan una parte importante de su vida en la escuela, el entorno escolar es ideal para obtener conocimientos sobre opciones de alimentación saludables y la actividad física, el profesor puede tener un impacto duradero en el modo de vida del alumno.

Sugerencias para la promoción de una alimentación saludable en la escuela

- Ofrecer educación nutricional saludable que ayude a los estudiantes a adquirir conocimientos, actitudes, creencias y aptitudes necesarias para tomar decisiones fundamentadas, tener conductas saludables y crear condiciones propicias para la salud
- Ofrecer programas alimentarios escolares que incrementen la disponibilidad de alimentos saludables en las escuelas (por ejemplo, desayuno, almuerzo

Salud y Bienestar

o refrigerios a precios reducidos)

- Tener máquinas expendedoras que vendan alimentos saludables como agua, leche, frutas y verduras, sándwiches y refrigerios; garantizar que los alimentos servidos en las escuelas cumplan requisitos nutricionales mínimos.

- Ofrecer a los estudiantes y al personal servicios de salud escolar que ayuden a fomentar la salud y el bienestar, así como a prevenir, reducir, seguir, tratar y derivar los problemas de salud o trastornos importantes.

- Usar los jardines de la escuela como instrumento para concienciar a los alumnos sobre el origen de los alimentos; fomentar la participación de los padres.

Mímate

Bienestar individual

Manualidad con cápsulas

En primer lugar, necesitamos tener a mano los siguientes materiales:

- Dos cápsulas Nespresso chafadas.
- Una cápsula Nespresso sin chafar.
- Una base para anillo
- Alicates de punta redonda, que no cortan.
- Tijeras
- Pegamento



Primer paso: Cogemos las dos cápsulas y con unos alicates las doblamos levemente por los bordes para darles forma ondulada.



Segundo paso: pegamos las dos cápsulas chafadas entre ellas, dejando presionado hasta que se pegue completamente.



Cuarto paso: cogemos una cápsula sin chafar, le recortamos el borde y ese borde lo enrollamos con los alicates.



Y para acabar solo falta pegarlo al anillo.



Tercer paso: pegamos la base del anillo por un lado.



Y aquí tenemos finalmente el anillo.



Música

Second

Grupo de música pop-rock “indie”, con disco de directos en 2012 y críticas reservadas, le atribuyen un giro comercial en su último larga duración publicado en 2011 “demasiados soñadores”, pero siguen manteniendo su sonido y un estilo que recuerda lo británico. No te pierdas a estos murcianos en directo, vale la pena.



Emilie Autumn

Emilie Autumn es una cantautora, violinista, pianista, novelista y poetisa estadounidense.

Su nombre completo es Emilie Autumn Liddell, pero se la conoce como Emilie Autumn.

Emilie destaca por su estética gótica, por los tintes de su pelo y por la teatralidad de sus actuaciones.

Para escribir sus canciones, se basa en sus experiencias personales. Emilie sufre un trastorno bipolar y algunas de sus canciones, como Swallow, Opheliac o Misery Loves Company, tratan sobre vivir con esta enfermedad.

Emilie solo cuenta con cuatro álbumes de estudio: Enchant, Opheliac, Laced/Unlaced y Fight like a girl, pero sus canciones están llenas de significado.



Avenged Sevenfold

Avenged Sevenfold es una banda estadounidense de heavy metal.

Sus miembros son: M. Shadows (vocalista), Synyster Gates (guitarrista), Zacky Vengeance (guitarrista), Johnny Christ (bajista) y Anin Illejay (baterista). El antiguo baterista (Jimmy “The Rev” Sullivan) y creador de la banda, falleció el pasado 2009.

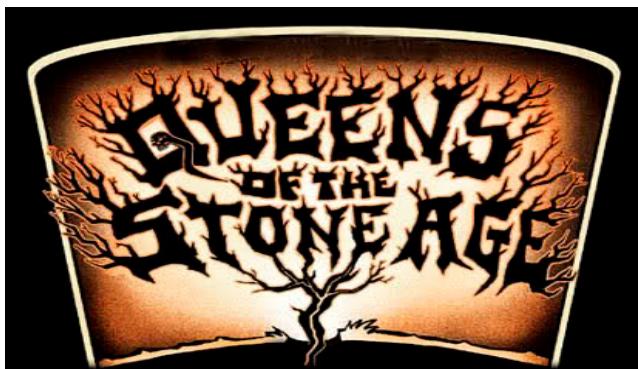
La banda comenzó con un estilo musical metalcore, pero han evolucionado al hard rock, estilo por el que son más conocidos. Avenged Sevenfold (AX7), son conocidos por un emblema, el deathbat, que fue diseñado por una amiga artista de la banda, Micah Montague.

AX7 tienen cinco álbumes, de los que destacan las canciones A little piece of heaven, So far away (en honor a The Rev) y MIA (escrita en honor a los militares estadounidenses).



Queens Of The Stone Age

Si te gusta Black Sabbath o Kyus no te pierdas estos chicos del llamado stoner rock. Con cuatro discos a sus espaldas y un directo respetable, estos californianos siguen buscando su sitio tras muchos cambios en sus filas.



TEATRO



UN TEATRO DIVERTIDO CON LAS TRES MELLIZAS: DON QUIJOTE Y LA LEYENDA DE SAN JORGE, Roser Capdevila

Con este libro los niños descubrirán qué es el teatro, mediante un teatrillo de cartón que se puede montar para representar las obras de teatro que contiene. Sin duda es muy entretenido y con él, tanto los peques como los adultos disfrutarán del teatro.



DUDA RAZONABLE, Borja Ortiz de Gondra

La trama de Duda Razonable se desplaza desde la averiguación de una trama policiaca, a la pregunta sobre la responsabilidad de cada ciudadano en los problemas ajenos. La reflexión se presenta mediante un conflicto entre la necesidad de adoptar un compromiso solidario y la posibilidad de incurrir en la intromisión, y de vulnerar la libertad del otro.



LA CENA DE LOS IDIOTAS, Francis Veber

Diferencia de clases y prejuicios. También el amor siempre presente, por amor el protagonista termina haciendo las cosas más idiotas que nunca haya pensado. Esta obra es la mejor opción para reírse de uno mismo sin prejuicios, acabar el día con una sonrisa, y comprobar que en vez de amargarnos con los problemas, podemos enfrentarlos con sentido del humor.

CINE

Comedia



A ROMA CON AMOR, Woody Allen (2012)

Esta película narra 4 historias independientes, en las que se habla del éxito, las facilidades, los lujos y el atractivo que asociamos a las celebrities, en un escenario común: la ciudad de Roma

Mundo imaginario



EL VIAJE DE CHIHIRO, Hayao Miyazaki (2001)

Este tierno anime cuenta la historia de la pequeña Chihiro. Un contratiempo hará que esta dulce niña tenga que luchar por la libertad de sus padres.

Intriga



SHUTTER ISLAND, Martin Scorsese (2010)

Leonardo Di Caprio protagoniza esta misteriosa historia, muy recomendable si te gustan las pelis de suspense que mantienen totalmente enganchado y confuso al espectador hasta el final.



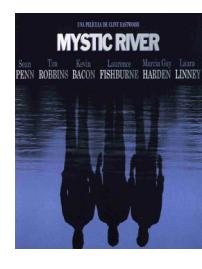
NADA QUE DECLARAR, Dany Boon (2010)

Te reirás mucho con las disparatadas ocurrencias de sus protagonistas, dos agentes de adunas, a través de los que el director aporta a su vez una crítica social que le da la chispa al film.



SOMBRAZAS TENEBROSAS, Tim Burton (2012)

Divertida película, protagonizada por Johnny Depp, ambientada en un mundo particular y con vampiros, pero con una chispa de terror.



MYSTIC RIVER, Clint Eastwood (2003)

Uno de los pocos films de los últimos tiempos cuya fuerza emocional resuena mucho tiempo después de haber abandonado el cine.



27 VESTIDOS, Anne Fletcher (2008)

Una divertida y fresca comedia romántica con numerosos toques de humor.



RATATOUILLE, Divertida historia de una rata que sueña con convertirse en un gran chef a pesar de la oposición de su familia y del problema evidente que supone ser una rata en esta profesión.



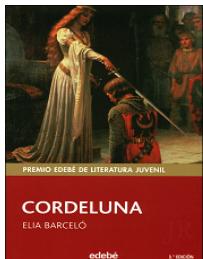
BURIED, ENTERRADO, Rodrigo Cortés (2010)

Un ingenioso ejercicio de tensión sostenida que haría que Alfred Hitchcock se removiera en su tumba.

ANÍMATE

LITERATURA

En gallego



CORDELÚA, Elia Barceló

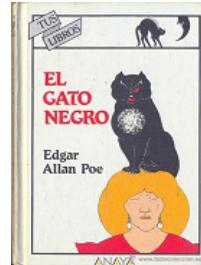
En este libro se mezclan dos historias diferentes pero encadenadas y paralelas a la vez, una ocurre en la actualidad y otra en el Medievo. Nos demuestra que un amor verdadero no muere aunque pasen los años.

Fantasía



DONDE LOS ÁRBOLES CANTAN, Laura Gallego
Del género fantástico-epico, con dosis de romanticismo y escenas bélicas. Una historia conmovedora que te atrapa desde el principio, recomendada a todos aquellos que aprecien la fantasía.

Terror

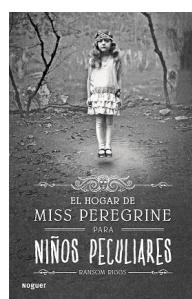


EL GATO NEGRO, Edgar Allan Poe. Con este libro de espeluznantes relatos te sumergirás por completo en un mundo tétrico y fantasioso que, seguro, no te dejará mal sabor de boca.

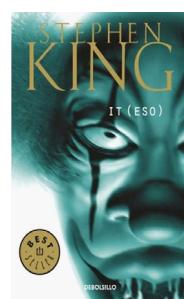


CARTAS DE INVIERNO, Agustín Fernández Paz
Cuando el escritor Xabier Louzao regresa a Santiago se encuentra con una serie de cartas de su amigo Adrián No

voya, que lo envolverán en una terrible realidad.



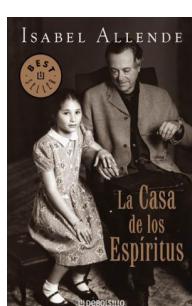
EL HOGAR DE MISS PEREGRI-
NE PARA NIÑOS PECULIA-
RES, Ramsom Riggs
Jacob creció escuchando las historias fantásticas de su abuelo.
Sin embargo, con su muerte se replanteará sus creencias.



ESO (IT), Stephen King
Novela de terror, escrita por el rey del terror Stephen King, que cuenta la historia de un siniestro monstruo que se alimenta del miedo de sus víctimas



A LINGUA DAS BOLBORETAS, Manuel Rivas
Preciosa historia situada en los duros tiempos de guerra y sufrimiento que vivió España, sin duda, te ablandará el corazón.

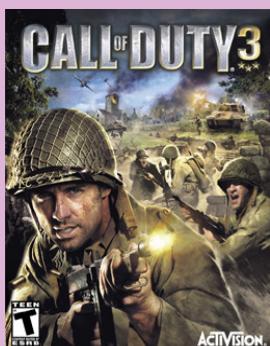


LA CASA DE LOS ESPÍRITU, Isabel Allende
Esta es la historia de la familia Trueba, una familia cuyas mujeres tienen dones, características que las hacen especiales. Es una maravillosa mezcla de magia y realidad.

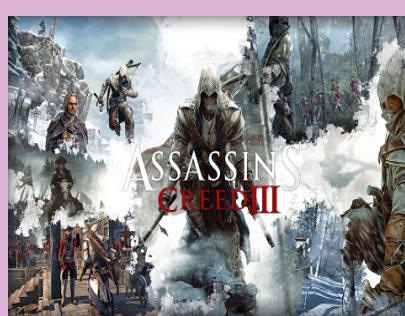


EL SUSTITUTO, Brenna Yovanoff
Nos narra una novela juvenil de amistad y amor ambientada en un marco tenebroso y sanguinario que te pondrá los pelos de punta cautivándote sin que te des apenas cuenta.

VIDEOJUEGOS



CALL OF DUTY BLACK OPS III
Continuación de la anterior entrega de Call of Duty Black Ops pero esta vez ambientado en el futuro. Es el videojuego más vendido en Xbox y PS3.



ASSASSINS CREED III
Recomendado por experto por ser un videojuego de gran calidad gráfica y jugabilidad.

Entrevistas de trabajo

La entrevista de trabajo es el objetivo al que debe dirigirse la búsqueda de empleo, ya que es imprescindible para la selección. En ella se decide la incorporación en la empresa, por lo que debe prepararse bien, y así poder anticiparse a las preguntas que nos realicen.

- El fin de la entrevista de trabajo es:
- Ampliar la información que contiene el Currículum Vitae.
- Dar información sobre la personalidad y motivaciones del candidato.
- Determinar la adecuación del candidato al puesto de trabajo.
- Informar al candidato de las condiciones de trabajo y características del puesto.

Existen varios tipos de entrevistas:

Directa: se cumplimenta un formulario rígido tanto para el candidato como para el entrevistador.

Libre: el entrevistador dirige la conversación, pero sin seguir ningún formulario.

Mixta: mezcla de las dos anteriores, sería una conversación con varios puntos preestablecidos a tratar.

De grupo: la entrevista se efectúa simultáneamente a varios candidatos.

COMO EXPRESARSE Y ESCUCHAR EN UNA ENTREVISTA.

En una entrevista de trabajo es fundamental mantener la compostura, y para ello ha de estructurarse el diálogo y saber escuchar.

Dos consejos:

1º Atender al seleccionador

- Evita las distracciones, el nerviosismo puede hacer que nos desconcentremos.
- Mantén contacto ocular con el interlocutor, no se debe desviar la mirada hacia abajo.
- No interrumpas al entrevistador mientras habla.
- Asiente durante la entrevista con monosílabos, así demostrarás que sigues la conversación.
- Interviene con preguntas y comentarios cuando encuentres el momento oportuno.

2º Dialoga eficazmente:

- Mantén el contacto con los ojos de la persona, genera confianza.
- Habla con claridad y lo suficiente mente alto.
- Procura no irte por las ramas y enfocar la conversación en un tema.
- Demuestra estar seguro de tus contestaciones.

Seguir la retahíla de consejos puede parecer muy difícil en medio de una entrevista, pero se puede predecir lo que te van a preguntar y prepararte con antelación. No se trata de memorizar respuestas, sino acudir a la cita con las ideas claras.

PREPARACIÓN DE LA ENTREVISTA DE TRABAJO.

Las entrevistas de trabajo deben prepararse para tener éxito. Se debe reflexionar sobre los siguientes puntos:

Cualidades y conocimientos. Cuáles son los puntos fuertes y débiles de tu personalidad, y rasgos que te definen, puesto de trabajo al que aspiras y que habilidades requiere, y información de la empresa.

Los errores más frecuentes:

- El mejor consejo que te pueden dar es ser lo más natural posible, y evitar:
- Mascar chicle.
- Gestos que denotan nerviosismo como morderse las uñas o tocarse el pelo.
- Habla tranquilamente sin atropellar las preguntas del entrevistador.
- Mira a los ojos del entrevistador.
- Sé puntual.
- Argumenta tus opiniones.



Entrevistas de trabajo

DESARROLLO DE LA ENTREVISTA DE TRABAJO

Todos los seleccionadores siguen un esquema más o menos preestablecidos y realizan preguntas similares, por esta razón, es importante preparar la entrevista e ir más relajado.

La entrevista consta de 3 partes diferenciadas por contenidos:

- Introducción.
- Formación.
- Experiencia profesional.
- Personalidad y situación familiar.
- Final de la entrevista.

Introducción: aquí el entrevistador intentará que el candidato se tranquilice para que se muestre tal como es con la realización de preguntas de cortesía. En esta fase tan solo se debe ser agradable y mostrarse distendido.

Formación: tras la presentación, lo más habitual es que el entrevistador pase a preguntar por la formación reglada y no reglada.

- Las preguntas en esta fase podrán ser del tipo:
 - ¿Por qué has estudiado?
 - ¿Que asignaturas te gustaron más?
 - Coméntame tus calificaciones.
 - ¿Has realizado cursos o seminarios relacionados con tu especialidad?

Experiencia profesional: tras comentar tu formación, el entrevistador indagará sobre tu experiencia profesional.

Aquí lo importante es revisar el CV, e informarte sobre el puesto vacante para responder adecuadamente.

Las preguntas más habituales pueden ser:

- ¿Prefieres trabajar solo o en equipo?
- ¿Dónde te ves dentro de unos años?
- ¿Qué funciones has desempeñado en tus puestos anteriores?
- ¿Qué es lo que más valoras en un empleo?

Personalidad y situación familiar: en esta fase el entrevistador intenta profundizar en el entrevistado y debemos esperarnos preguntas como:

- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Cómo reaccionas ante las críticas?
- ¿Cuál es tu mayor virtud? ¿Qué defectos tienes?
- ¿Realizas alguna actividad extra laboral?
- ¿Mantienes relación con tus compañeros de trabajo anteriores?

Final de la entrevista: el entrevistador quiere conocer una serie de datos básicos que deben ser mostrados

El entrevistador querrá saber si el candidato tiene las habilidades para cubrir el puesto, además del carácter y voluntad que la empresa necesita.

El candidato debe dejar claro su interés por el puesto, y agradecer el tiempo que se la ha dedicado.

PUNTOS DÉBILES A EVITAR EN UNA ENTREVISTA.

- Elegir el vestuario adecuado. Ir desaliñado puede dar la impresión de ser una persona descuidada.
- Sé puntual, llegar tarde hace pensar en irresponsabilidad.
- Prepara la entrevista y busca información de la empresa.
- No respondas con monólogos, colabora y participa activamente en la conversación.
- Argumenta tus respuestas.
- Evita una actitud defensiva
- No muestres interés excesivo por el dinero, hazlo por el ambiente de trabajo y formación.
- Mira a los ojos al entrevistador, darás sensación de confianza.
- Se valora positivamente los candidatos que no descartan viajar ni empezar desde abajo.

APRENDE A...

Cajón del Sastre

Galletas de Navidad

Ingredientes para Galletas decoradas de Navidad:

- 250 gr. mantequilla sin sal a temperatura ambiente
- 100 gr. azúcar moreno
- 125 gr. azúcar blanquilla
- 1 bote miel de caña
- 1 huevo grande
- 780 gr. harina repostería
- 1 cucharadita bicarbonato sódico
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de nuez moscada en polvo
- ½ cucharadita de sal

A mano con una cuchara de madera o bien con una batidora a velocidad alta, batir la mantequilla hasta que esté esponjosa y de un color amarillo pálido.

Añadir los dos tipos de azúcar y continuar batiendo hasta que el azúcar se haya mezclado completamente. Incorporar lentamente y a baja velocidad la miel de caña. Añadir el huevo y continuar batiendo a baja velocidad hasta que todos los ingredientes estén bien mezclados.

Tamizar la harina junto con el bicarbonato, el jengibre, la canela, la nuez moscada y la sal. Añadir la harina a la mezcla de la mantequilla y batir a baja velocidad.

Consejos y trucos para prevenir el resfriado

El dolor de garganta, la tos y el malestar general suelen ser bastante frecuentes en estos meses de frío. Aquí tenéis unos consejos para evitarlos y así intentar pasar un invierno de la mejor forma posible (consejos propuestos por especialistas):

1. Mantenerse hidratado. Bebe agua, zumos (si son naturales mejor) pues ayudan a mantener las mucosas húmedas, evitando así la acumulación de bacterias y virus.

2. Cuida tu alimentación. No olvides las vitaminas, principalmente la vitamina A y C, asegúrate de comer frutas amarillas y verdes como la naranja, la mandarina, el limón, y verduras de hoja.

La vitamina A evita la sequedad del cutis y las grietas de los labios, la vitamina C ayuda a aumentar las defensas y prevenir los resfriados.

Siempre es mejor que esta fuente de vitaminas venga por vía alimenticia que a través de complejos vitamínicos.

3. Evita los cambios bruscos de temperatura. Aprende a vestirte, es un error salir de casa sobrecargado de ropa. Es mejor vestirse en capas asegurando que no se repitan las prendas, así se mantiene niveizada la temperatura corporal. Usar bufandas para proteger la garganta del frío.

4. Lávate las manos con frecuencia pero que sea a conciencia, debajo de las uñas y entre los dedos. La manera más fácil de contraer bacterias es andar con las manos sucias, lavártelas es la manera más eficaz de combatir los contagios, pues los gérmenes, además de por el aire, se contagian también por contacto físico. Procura lavártelas cada vez que llegues a casa y antes de comer.

Dividir la masa en cuatro porciones iguales, envolver cada una en papel film y refrigerar como mínimo durante 2 horas. Podemos preparar esta masa y conservarla en la nevera durante 2 días.

Preparar dos bandejas cubiertas con papel de hornear. Trabajaremos con una de las porciones de cada vez. Estirar la masa con un rodillo sobre un silpat y si fuera necesario espolvorearlo con un poco de harina para que no se pegue, hasta que tenga un grosor de tan solo 6 mm.

Con diferentes moldes de motivos navideños ir haciendo formas en la masa, una vez cortadas las galletas pasárlas con una espátula a la bandeja que tenemos preparada.

Los restos de masa que nos queden después de cortar las galletas, los dejaremos enfriar unos 10 minutos en la nevera antes de amasarlos para aprovecharlos y hacer más galletas.

Precalentar el horno a 200º. Hornejar durante 6 minutos o hasta que estén doraditos. Sacar del horno y dejar reposar en la bandeja durante al menos 5 minutos, antes de pasarlos a una rejilla para que se enfríen completamente.

Si queremos decorarlas debemos dejar que enfríen durante 1 hora y posteriormente decorar con glasé, bolitas comestibles, pasas, pepitas de chocolate o arándanos secos, como más nos guste.

Ultimadamente esta de moda, utilizarlas como decoración navideña porque además de ricas son tan bonitas, que incluso da pena comérselas ¿no creéis?



Cajón del Sastre

5. Ventila con frecuencia y renueva el aire. Por un lado harás que muchos de los virus se vayan y por otro, respirarás aire menos viciado. Mantén el ambiente algo húmedo, el ambiente húmedo facilita la respiración.

6. Utiliza pañuelos desechables y cuando te hayas sonado, tíralos. Los virus que estén en tus mucosas se quedarán en la papelera y no infectarán al resto de cosas que lleves en el bolso.

7. Cuando estornudes cúbreste la boca con el puño o la manga Si lo haces con la mano, lávatela.

8. Hacer deporte. La lluvia no es excusa para no ejercitarse. La actividad física aumenta la dopamina, que regula la felicidad. Correr o simplemente bailar disminuye el estrés y eleva las defensas.

9. Báñate después de mojarte. Si no pudiste evitar mojarte con la lluvia es indispensable que al llegar a casa antes de cambiarte de ropa te des un baño con agua tibia para regular de nuevo la temperatura corporal. No utilices agua caliente.

10. Cuidar el estado de ánimo. Los meses de frío representan para muchos, tiempos de estrés y de tristeza. Es importante mantener una actitud y una disposición mental positiva, también ayuda a descansar y dormir mejor un ambiente agradable y con una temperatura adecuada.



Si a pesar de los consejos anteriores, no conseguimos escaparnos del resfriado, aquí dejamos unos remedios caseros para paliar los síntomas, sin olvidarse que si las cosas se complican uno debe de ir al médico.

*Remedios para la tos (varias opciones):

- Mezclar 1 cucharada de jengibre rallado, otra de canela en polvo y 3 clavos en una taza de agua hirviendo. Colar y tomar añadiendo previamente un poco de limón y miel para elevar el nivel de vitaminas C y A, que también contribuyen al restablecimiento.

- Hervir, durante 10 minutos, agua con 2 dientes de ajo finamente picados (o una cebolla troceada) y 3 cucharadas de azúcar, dejar enfriar la preparación. Tomar varias cucharadas al día.

*Remedios para el dolor de garganta (varias opciones):

- Hervir, a fuego lento, 25 g de fresas, 30g de hojas de fresa y 700 ml de agua en una cazuela durante 15 minutos. Luego, agregar 1 cucharada de miel, colar, pasar esta preparación a una botella de cristal oscuro que tenga cierre hermético y poner en la nevera. Hacer gárgaras con 150 ml de esta preparación cada 45 minutos.

- Hervir tres hojas de limón en una taza de agua durante 10 minutos. Retirar del fuego y añadir una cucharadita de miel. Beber lentamente el té cuando aún esté tibio.

*Remedios para la mucosidad:

- Corta las cebollas en cuartos y colócalas dentro de una cacerola. Añade un litro de agua, algunas cucharadas de azúcar moreno (ideal para endulzar y quitarle ese sabor astringente de la cebolla) y también las hojas de laurel y eucalipto. Deja que la mezcla hierva durante unos 15 minutos y apaga el fuego.

Deja reposar un rato, debes colarla cada vez que quieras beber. Verás que el poderío de la cebolla más la miel o el azúcar negro y las hierbas conjugarán una mezcla poderosa, que servirá para aflojar tu tos, tu mucosidad y también hacer que puedas respirar de mejor forma.

*Remedios resfriado (varias opciones):

- Calentar, aunque sin llegar a hervir, una taza de leche, donde se debe verter una cucharada de mantequilla y pimienta negra molida. En lugar de mantequilla y pimienta puede utilizar 1/2 cucharadita de canela o jengibre molido, más miel a gusto.

- Hervir un litro de agua y cuando éste a punto de ebullición, añadir 10 gramos de hojas y tallos de albahaca. Retirar del fuego, tapar, dejar refrescar y colar. Tomar una taza una vez al día. Se puede agregar, opcionalmente, un poco de miel.



Planes para un día de invierno

Lagos de Somiedo

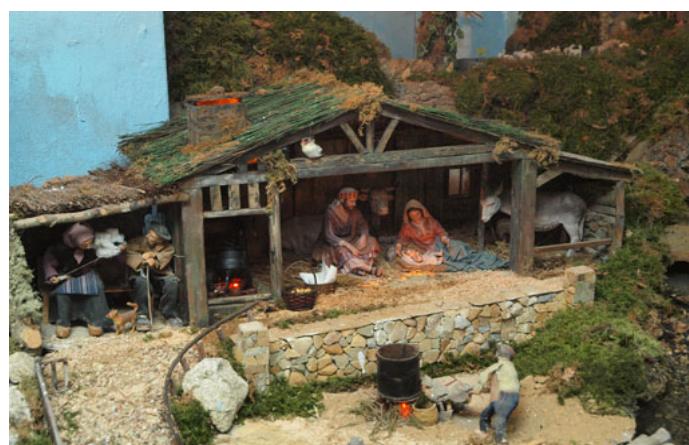
Hablar de Somiedo es hablar de un lugar que todavía conserva el encanto de lo salvaje, por algo aquí se encuentra la mayor población de oso pardo de la península, esta especie se podría considerar un medidor biológico ya que nos indica el estado de conservación de la zona. Aunque la mano del hombre ha dejado huella, y se ha deforestado para conseguir espacio para los pastos, aún podemos encontrar bosques, ríos y lagos casi en estado puro.

El Parque Natural de Somiedo, fue creado en año 1.988, ya que anteriormente era una reserva nacional de caza. Ocupa una extensión de 30.000 hectáreas, y se encuentra situado en el suroeste asturiano. El clima, es propicio a las lluvias abundantes y temperaturas no muy extremas, siendo los otoños lluviosos; con inviernos también húmedos y con precipitaciones de nieve, veranos suaves y normalmente cortos donde puede nevar de manera débil en las cumbres más altas, aunque muy ocasionalmente y que no suele durar más que unas horas.

La cubierta vegetal destaca por su variedad y la presencia de muchas plantas medicinales y flores silvestres. Geológicamente el territorio está formado básicamente por pizarras, areniscas, cuarcitas y calizas, y es conocido como “manto de Somiedo”. Recientemente Somiedo ha sido declarado reserva de la biosfera por la UNESCO. Gracias a los glaciares de este espectacular paisaje, han nacido lagos, lagunas y turberas. El más conocido es el lago del Valle. También se pueden hacer espectaculares rutas, en cuales podrás disfrutar del paisaje.



Belén Viviente de Begonte



Diciembre además de oler a frío, huele a medida que nos vamos acercando a las fiestas de la Navidad al corcho y al musgo de los belenes.

Desde aquí os recomendamos visitar el primer belén mecánico de Galicia, en Begonte en la provincia de Lugo. Fundado en 1972, se trata de un belén de grandes dimensiones que tiene vida propia, en el que las figuras están animadas electrónicamente.

Conjuntamente conforman una escena del Belén tradicional pero con carácter gallego, donde los agricultores cultivan la tierra, los pastores atienden el ganado, los carpinteros construyen muebles y los pescadores pescan, evidentemente también cuenta con las figuras tradicionales de todo nacimiento. Este belén crece año a año y al incorporar novedades nunca deja de sorprender tanto a los que lo descubren por primera vez, como a sus fieles seguidores, siendo modelo de inspiración para posteriores belenes creados en la comunidad autónoma. Así durante décadas fue y es una visita obligatoria de niños y mayores, en estas fechas donde independientemente de la edad que se tenga dejamos que ese niño que llevamos dentro disfrute de la Navidad.

Como llegar: a unos 20 km de Lugo siguiendo la A6 dirección Coruña y a unos 80 de Coruña se toma la salida en el kilómetro 17 para adentrarnos ya en el pueblo, una vez en él, múltiples indicaciones con facilitan la ubicación del lugar.

Por si queréis verlo en youtube :

www.youtube.sn/watch?v=KQq0fHTrH3M&feature=related

El Carnaval De Xinzo De Limia

Es un carnaval singular porque se conserva su integridad. Está reconocida como Fiesta de Interés Turístico Nacional , distinción que se debe a la figura de la ``pantalla'', la amplitud de su ciclo festivo, de cinco fines de semana de duración, y la masiva participación popular en la fiesta donde todo el mundo se disfraza.

El ciclo festivo de carnaval:

Sábado del “petardazo”: El “petardazo” es el comienzo del ciclo festivo. El pueblo se reúne en la plaza del ayuntamiento y después de un breve saludo de las autoridades a las 00:00 se lanza un cohete que abre los festejos.

Domingo de “fareleiro”: Es una batalla en la que todos participan donde el ``farelo'' es el arma. Esto es harina mezclada con salvado para que no se pegue.

Existen ciertas normas no escritas: no se puede echar harina a los ojos ,ni a los coches, ni a los escaparates. Todo lo demás vale. Esta es una celebración de puentes paganos donde se ensalza el revivir de la primavera, la fertilidad de los campos, y las formas de alejar los males de ojos.

Sábado del colgamiento del Meco: Aparece el “Meco” que es un personaje bufonesco llevado por las calles del casco viejo en un carro de vacas antiguo. Llegados a la plaza mayor el Meco es colgado públicamente y allí permanecerá colgado hasta el final del ciclo festivo. El Meco es la representación del carnaval y recibe las bromas de toda la multitud. En el desfile también aparecen otros elementos importantes como son el toro del carnaval , los gordos y los hombres de paja.

Domingo de “Oleiro”: Quince días antes del domingo de carnaval se organiza el domingo del “Oleiro” . Se celebra una reunión en círculo en la plaza mayor y en las plazas del barrio viejo y se van pasando entre sí hoyas de barro llenas de harina y agua. El que falle en la recogida de la hoyo paga unos vinos .

Sábado de mujeres: El sábado anterior al domingo de Corredoiro las mujeres son las protagonistas. Salen disfrazadas en grupos a cenar y después se reúnen en la plaza mayor para seguir con la fiesta al son de charangas gran parte de la noche y de la mañana siguiente.



Domingo de Corredoiro: Una semana antes de los días grandes de la fiesta de carnaval se celebra el domingo de Corredoiro .Este domingo todo el pueblo se disfraza y salen las primeras pantallas que son las reinas del carnaval de Xinzo.

Es un día musical en el que la charanga y las fiestas no paran. Hay dos momentos centrales. El primero por la mañana cuando se reúnen las reinas en el carnaval en la llamada reunión de pantallas. El segundo es por la tarde, otra nueva reunión, la reunión de los Capuchóns que es una túnica tradicional con capucha que fue uno de los trajes más comunes y populares en tiempos antiguos. Se busca con esto conservar y potenciar las tradiciones y no perder las reliquias culturales.

Viernes , Sábado , Domingo, Lunes y Martes de Carnaval : En estos días Xinzo de Limia se transforma en un espectáculo popular de humor, ironía, ingenio y belleza.

El viernes es el día de la celebración infantil con el desfile de los colegios por las calles, espectáculos y concursos infantiles de disfraces.

El siguiente acontecimiento es el llamado “Batentroido” con la puesta en escena de grupos de batucadas , tanto propios como de fuera .El resto de los días grandes las pantallas imponen su presencia vestidos con máscara también llamada pantalla, pantalón y camisa blancos, capa de colores con cinta, pañoleta y guantes ,polainas y zapatos negros, faja en la cintura y sobre ella un cinturón de campanas y cascabeles y con las vejigas en las manos y persiguen a los vecinos hombres varones de la villa que van sin disfrazar para hacerle pagar una ronda en la tasca más cercana. El martes de carnaval tiene lugar el gran desfile de comparsas y charangas. Este es un componente más moderno y urbano de la fiesta pero que arrastra un gran número de participantes y público

Entierro de la sardina: Es el miércoles de ceniza y una comitiva de viudas lloronas sacristanes, militares y público en general parodian un entierro clásico y expresan el dolor por el final del carnaval. Antes de ser quemada la sardina se leen unas coplas satíricas de actualidad llamadas sermón del carnaval.

Domingo de Piñata: Es el último día de carnaval. Vuelven las pantallas a las calles y al son de charandas y orquesta se celebra el último baile. Las piñatas llenas de golosinas, confetis o harina son protagonistas en los juegos organizados para los niños. Aquí empieza la cuenta atrás para carnaval del año siguiente.



Curiosidades de Navidad

-El término Navidad proviene del latín “Nativitas” y significa Nacimiento.

-El buey, símbolo de San Lucas Evangelista, es símbolo de la paciencia y el trabajo. El asno, animal que acompaña a la Virgen en el nacimiento, es símbolo de humildad.

-Los villancicos son cantos que se entonan en Navidad para celebrar el nacimiento del Niño Jesús. Esta costumbre tiene su origen en la Edad Media; los villanos, gentes de la villa, adaptaron himnos y cantos en latín en honor al Niño Jesús, transformándolos en canciones muy dulces que hoy conocemos como villancicos.

El villancico más conocido es Noche de Paz, que fue traducido a 330 idiomas. Esta canción austriaca fue creada cuando el órgano de la Iglesia de San Nicolás, parroquia del padre Mohr, pasó a mejor vida.

Mohr pidió a su amigo Gruber que compusiera una melodía para un texto de Navidad.

Juntos interpretaron por primera vez Noche de Paz en alemán.

Fue años más tarde, cuando los dos hombres ya habían fallecido en el anonimato, cuando se descubrió que la autoría del sonado villancico era suya y no del compositor Michael Haydn, como se había creído en un principio.

-El árbol de Navidad decorado apareció a principios del siglo XVII, en Alemania, cuando un árbol fue decorado para ambientar el frío de la Navidad. Esta costumbre, se difundió rápidamente por todo el mundo.

-La cesta de Navidad tiene sus raíces en las canastillas que antiguamente empleaban los campesinos para transportar los aguinaldos que iban a entregar.

-Las doce uvas de la suerte es una costumbre reciente, nacida en el primer tercio del siglo XX. Las familias acomodadas de Madrid acostumbraban a tomar uvas y champán en Nochevieja, lo que provocó que un grupo de madrileños ironizara esta costumbre tomando doce uvas ante la Puerta del Sol.

-El primer sorteo de la Lotería de Navidad se celebró en Cádiz en 1812. El sorteo de “el Niño” se instituyó en el año 1941.

-El nombre “Santa Claus” es una contracción de la figura religiosa de “Sanctus Nicolaus”.

-Mucho antes de que la sociedad de consumo importase de los países nórdicos a Papá Noel, en Galicia ya habitaba la figura mítica de “O APALPADOR” un hombre grande, grueso, barbudo que llega en la noche de Navidad pero no es Santa Claus o Papa Noel.

El ‘Apalpador’ vive en la montaña, dedicado a hacer carbón. Es un gigante que usa boina, una chaqueta vieja y remendada, fuma en pipa y se alimenta con bayas salvajes y de la carne de jabalí que caza en el monte.

Según la tradición, el ‘Apalpador’ bajaba a los valles la noche del 24 de diciembre para “palpar” la barriga de los más pequeños y dejarles castañas de regalo si estaban muy flacos y juguetes hechos de madera, tela o cartón que con cariño elaboraba durante el resto del año.

Carnaval

El Entroido (en Galicia), Entróido, y Entroido (en el Bierzo) y Antroido (en Lugo) es una fiesta que, celebrada de distintas maneras, se corresponde con los días anteriores a la Cuaresma, el Carnaval.

El Calendario do entroido varía dentro de las diferentes villas de Galicia llegando en algunos casos, sobre todo en el interior, a tener quince días. Hoy en día, Xinzo de Limia cuenta con el ciclo más largo de España y uno de los más largos del Mundo puesto que dura cinco semanas.

En Viana do Bolo el “Entroido” tiene de celebración el Jueves de padres, donde los chicos tiran harina a las chicas, Jueves de comadres, donde sucede justo lo contrario, viernes, sábado y martes de carnaval donde ya la harina se convierte en una batalla campal. Además el Domingo pasa el desfile de los pueblos tocando el “Folion”, en los cuales todos los pueblos de la zona salen con bombos y hazadas a las cuales golpean con martillos tocando ritmos. Estos ritmos cambian dependiendo del pueblo.

En Vilaverde el Entroido tiene de celebración los días domingo, lunes y martes. Siendo los días Lunes y Martes de carnaval los más importantes de esta celebración. El Lunes por la noche, los habitantes del pueblo y demás gente próxima al mismo, se reúnen en el centro cultural del pueblo para disfrutar de una noche amenizada.

Las máscaras gallegas presentan trazos diferentes dependiendo de las zonas. Todos los Entroidos que mantienen su tradición, mantienen el que posiblemente sea el entroido más antiguo de España. El de Xinzo resistió incluso la larga dictadura



Expresate

CAOS. Me estoy perdiendo a mí misma por simplemente intentar tratar de competir con los demás. Con los demás y mi cuerpo. No sé en dónde ha empezado esto. He caído en esta rutina y no paro de dar vueltas. No quiero estar asustada más tiempo .Quiero levantarme un día y sentirme hermosa por lo que realmente soy. Necesito cambiar mis hábitos Y EMPEZAR A SER YO MISMA.

Soy reciente. He llegado a ABAC hace dos semanas. Mi familia no sabía qué hacer conmigo, pero tanto ellos como yo hemos visto una luz enorme en estas personas y la ayuda que me pueden brindar.

Antes de acabar mi primer "expresate" quiero aclararos una cosa muy importante: el espejo es un mentiroso y no nos permite ver lo que hay dentro.

Como dice mi tatuaje: ``ven y trata de derrumbarme que yo resurgiré del suelo como un rascacielos''. ¡Vamos! ¡Venid a mí malos hábitos! Atreveis y tratad de derrumbarme como hicisteis, que esta resurgiré del suelo como un rascacielos. Tan solo quiero creer en mí. Uníos a mí y creamos en nosotras mismas, porque es increíble lo que podemos ocultar con una sonrisa, y es hora de sonreír de verdad.

Gracias.

Creo que escondo mi tristeza y mi soledad detrás de mi sonrisa. Es algo que hago continuamente y que lo único que hace es perjudicarme, porque siempre suelo guardar todo lo que siento en mi interior.

Nunca lesuento a los demás lo que oigo cuando camino por la calle, simplemente escondo mis lágrimas y trato de no derrumbarme delante de la gente, porque me daría mucha vergüenza que mis amigos supiesen lo que siento.

Quiero poder salir a la calle si miedo, sin miedo a escuchar palabras que me hacen daño, me lastiman y hacen que sienta que no valgo nada. Me gustaría superar este temor, para poder salir a la calle, y caminar con la mirada erguida, sin tener ese nudo en el estómago que está presente de forma permanente en mi vida.

Hace tiempo que no me quiero a mí misma y que lo único que quiero es morir, pero ahora que llegué a ABAC creo por primera vez en mucho tiempo que veo una pequeñita luz al final del camino, y se que va a haber momentos más duros que otros en los que igual quiera rendirme pero sé que hay gente aquí que me va a ayudar y no va a dejar que me caiga.

Estoy delante de este papel en blanco y no puedo, no puedo escribir.

Hojas y hojas vacías para llenar con mi historia, mis sentimientos, mis vivencias y no puedo, no puedo expresarme. Estoy bloqueada.

El caos y el desorden habitan en mi cabeza.

Me siento como un robot que solo funciona cuando le dan una orden y el resto del tiempo permanece inmóvil, parado. No piensa, no se mueve, no tiene iniciativa...pero sí muchos miedos...miedo a la vida, miedo a expresarse, miedo a tomar decisiones, miedo, miedo y más miedo.

Hay dos frases colgadas en el Centro de Día que me han llamado mucho la atención.

Una de ellas dice:" No esperes el momento perfecto, busca el momento y hazlo perfecto"...

pero, ¿cuál es el momento? y, ¿qué es lo perfecto?,

y la otra: " Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace" ...pero:

¿qué quiero yo?

Esta última pregunta ha rondado y ronda por mi cabeza constantemente y creo que al fin he encontrado una respuesta y no es más que VALORARME Y QUEREME TAL Y COMO SOY.

Esta respuesta me sirve no solo para hacer una reflexión sobre la segunda afirmación sino también sobre la primera:

SI TÚ TE VALORAS PODRÁS NO SOLO QUERETE A TI MISMA SINO QUE TAMBIÉN PODRÁS QUERER Y CREER EN TODO LO QUE HAGAS. EL MOMENTO LLEGARÁ SOLO, SIN DARLE TANTAS VUELTAS, Y SEGURO SERÁ PERFECTO, PORQUE SERÁ TÚ MOMENTO.

Nosotras lo podemos conseguir, seguro!!!

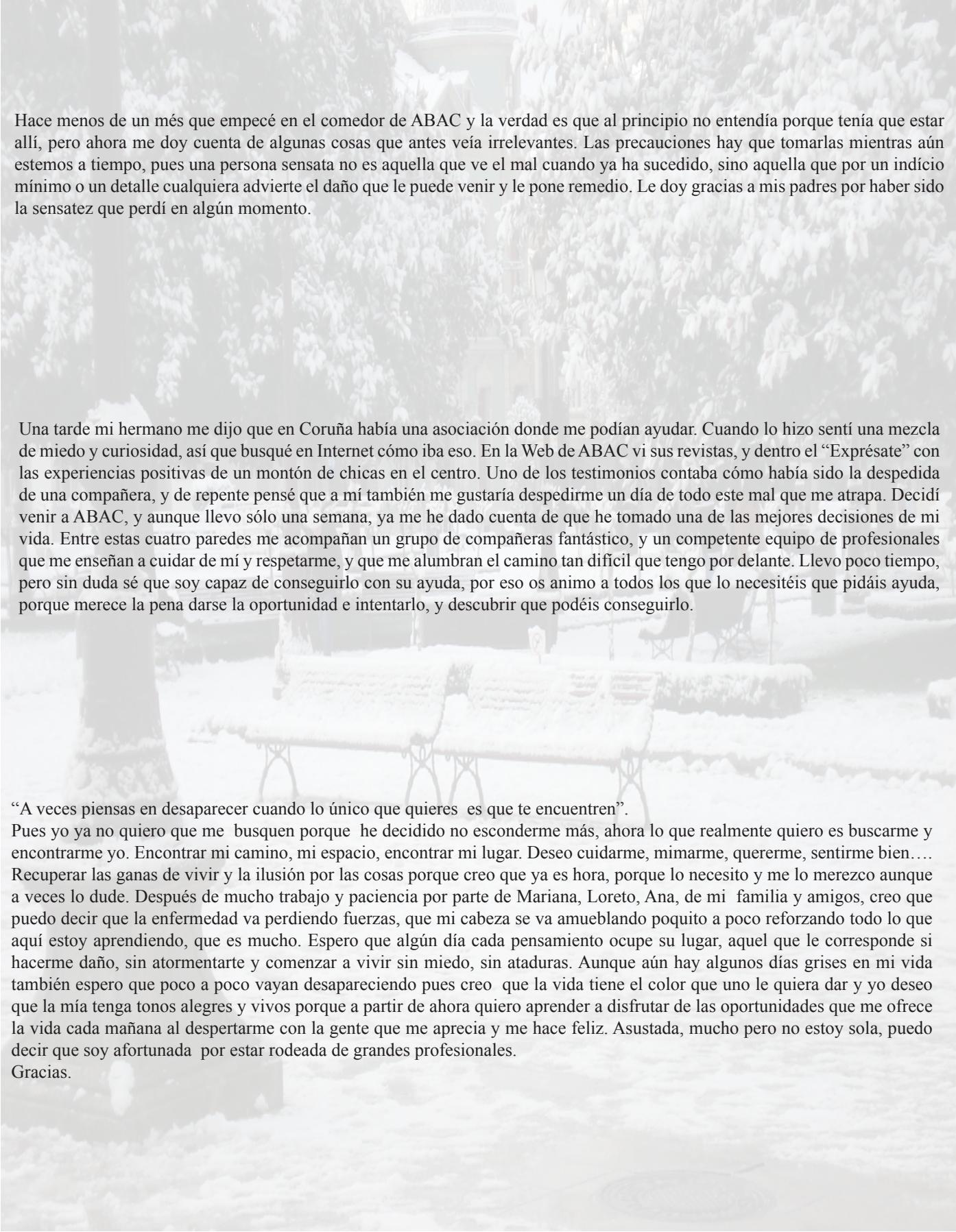
Expresate

Ya pasaron casi seis meses desde que empecé en ABAC. Al principio estaba muy asustada, pero se puede decir que ya me acostumbré a mi vida. Aunque el tratamiento me está resultando muy duro, gracias a esta experiencia estoy conociendo a mis compañeras del comedor, que son gente maravillosa. Es como mi segunda familia, a la que le puedo contar todo, y les estoy cogiendo mucho cariño. Pero no son las únicas, al equipo terapéutico les tengo que dar las gracias , aunque a veces , cuándo tengo que comer algo nuevo , ya no les tengo tanto cariño, jajaja...Pero de verdad, fuera bromas, las quiero a todas ,y les tengo que decir gracias.

Los días pasan y yo me sigo viendo mal, a veces pienso que nunca cambiaré mi manera de ver las cosas. Que todo lo que luchan contigo no sirve de nada y lo único que hago es perder el tiempo. Aún me siguen aterrador algún tipo de ideas. Y, a veces, me siento pequeña, tan pequeña que me da la impresión de que nadie me ve, casi como si desapareciera. Siento que ya no vale la pena seguir con todo esto y me hundo. Mis bajones son imprevisibles, pero cuando llegan lo hacen con fuerza y me atacan con pensamientos horribles. Pero, en el fondo, sé que en esos momentos y siempre cuento con el apoyo y la ayuda de mi familia y mis amigos, que hablan conmigo, intentan comprenderme (aunque sea difícil) e incluso, a veces, me sacan una sonrisa de esas que tanto me cuesta soltar. Sé que el camino no es fácil, que la situación quizás no sea la idónea y que los tiempos no ayuden, pero seguiré buscando motivos para seguir con mi lucha y razones para quererme. Gracias a vosotros, los de siempre.

Nuevos rumbos
Yo quiero viajar lo más lejos posible
Quiero alcanzar la alegría que hay en mi alma, y
quiero cambiar las limitaciones que conozco
Y sentir como crecen mi espíritu y mi mente
Yo quiero vivir, existir, “ser”,
Y oír las verdades que hay dentro de mi

Exprésate



Hace menos de un mes que empecé en el comedor de ABAC y la verdad es que al principio no entendía porque tenía que estar allí, pero ahora me doy cuenta de algunas cosas que antes veía irrelevantes. Las precauciones hay que tomarlas mientras aún estemos a tiempo, pues una persona sensata no es aquella que ve el mal cuando ya ha sucedido, sino aquella que por un indicio mínimo o un detalle cualquiera advierte el daño que le puede venir y le pone remedio. Le doy gracias a mis padres por haber sido la sensatez que perdí en algún momento.

Una tarde mi hermano me dijo que en Coruña había una asociación donde me podían ayudar. Cuando lo hizo sentí una mezcla de miedo y curiosidad, así que busqué en Internet cómo iba eso. En la Web de ABAC vi sus revistas, y dentro el “Exprésate” con las experiencias positivas de un montón de chicas en el centro. Uno de los testimonios contaba cómo había sido la despedida de una compañera, y de repente pensé que a mí también me gustaría despedirme un día de todo este mal que me atrapa. Decidí venir a ABAC, y aunque llevo sólo una semana, ya me he dado cuenta de que he tomado una de las mejores decisiones de mi vida. Entre estas cuatro paredes me acompañan un grupo de compañeras fantástico, y un competente equipo de profesionales que me enseñan a cuidar de mí y respetarme, y que me alumbran el camino tan difícil que tengo por delante. Llevo poco tiempo, pero sin duda sé que soy capaz de conseguirlo con su ayuda, por eso os animo a todos los que lo necesitéis que pidáis ayuda, porque merece la pena darse la oportunidad e intentarlo, y descubrir que podéis conseguirlo.

“A veces piensas en desaparecer cuando lo único que quieras es que te encuentren”.

Pues yo ya no quiero que me busquen porque he decidido no esconderme más, ahora lo que realmente quiero es buscarme y encontrarme yo. Encontrar mi camino, mi espacio, encontrar mi lugar. Deseo cuidarme, mimarme, quererme, sentirme bien.... Recuperar las ganas de vivir y la ilusión por las cosas porque creo que ya es hora, porque lo necesito y me lo merezco aunque a veces lo dude. Después de mucho trabajo y paciencia por parte de Mariana, Loreto, Ana, de mi familia y amigos, creo que puedo decir que la enfermedad va perdiendo fuerzas, que mi cabeza se va amueblando poquito a poco reforzando todo lo que aquí estoy aprendiendo, que es mucho. Espero que algún día cada pensamiento ocupe su lugar, aquel que le corresponde si hacerme daño, sin atormentarte y comenzar a vivir sin miedo, sin ataduras. Aunque aún hay algunos días grises en mi vida también espero que poco a poco vayan desapareciendo pues creo que la vida tiene el color que uno le quiera dar y yo deseo que la mía tenga tonos alegres y vivos porque a partir de ahora quiero aprender a disfrutar de las oportunidades que me ofrece la vida cada mañana al despertarme con la gente que me aprecia y me hace feliz. Asustada, mucho pero no estoy sola, puedo decir que soy afortunada por estar rodeada de grandes profesionales.

Gracias.

Novedades ABAC

Programa de Asesoramiento Nutricional y Control de la Obesidad

Comenzamos el año con la puesta en marcha de nuestro **Programa de Asesoramiento Nutricional y prevención de la Obesidad**.

Debido al alarmante aumento del número de personas con **obesidad y sobrepeso** del que la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) nos viene advirtiendo en toda España y concretamente en nuestra Comunidad Autónoma, hemos decidido no quedarnos de brazos cruzados.

Enmarcado en nuestra misión de prevenir los Trastornos de Conducta Alimentaria y orientado a toda la población, este nuevo programa consta dos líneas de acción diferenciadas:

- Solucionar DUDAS o problemas puntuales relacionados con la ALIMENTACIÓN FAMILIAR / INDIVIDUAL
- ENSEÑAR como llevar a cabo un PLAN DE COMIDAS SALUDABLES diario para toda la familia

El asesoramiento supervisado por una Nutricionista especializada será personalizado y constará de varias sesiones en función de las necesidades de cada caso.

Además a partir de este mes de Enero encontraréis *semanalmente* un artículo de *Nutrición Saludable* en nuestro Facebook elaborado por nuestras especialistas en nutrición.

Para más información poneros en contacto con nosotros a través de nuestro correo electrónico:

info@abacoruna.com

nuestro teléfono de contacto:

981 160 462

o nuestro centro en

Av. Rubine 6 4º Izq



facebook

Síguenos en Facebook !!!!

Comparte nuestra página con tu lista de amigos y ayúdanos a que cada vez más personas puedan conocernos.

Entérate de todas las Actividades ABAC o únete a nuestra Plataforma de Voluntarios.

Luchemos contra el ideal de belleza que nos están imponiendo. porque.... no somos Barbis...



Novedades ABAC

Fundación La Caixa con ABAC en la promoción de Hábitos Saludables y Prevención de TCA en el contexto educativo y familiar

El Nuevo ciclo de Charlas de Prevención de los Trastornos de Conducta Alimentaria que ABAC viene realizando de forma anual en Colegios, Centros Cívicos, Asociaciones, Fundaciones, Colegios Profesionales...contará en esta ocasión con colaboración de **Fundación La Caixa**.

ABAC ha recibido el apoyo de la **Obra Social de La Caixa**, una cuantía económica de 7.300 euros que nos permitirá reforzar la apuesta por la Prevención tanto en la escuela como en la familia.

Nos acercaremos a todos los Colegios y entidades tanto públicas como privadas que nos lo soliciten para formar a PADRES, ALUMNOS y TUTORES/ORIENTADORES en:

- Estilo de Vida Saludable (Nutrición/Actividad Física)
- Prevenir/ Detectar Trastornos de Conducta Alimentaria



Obra Social
Fundación "la Caixa"

Sorteo de Navidad ABAC

Durante el pasado mes de Diciembre, nos hemos movido por toda la ciudad vendiendo rifas para el **Primer Sorteo de Navidad ABAC**.

Los premios, tres Cestas de Productos Ecológicos donadas a nuestra Asociación por el *Grupo de Desarrollo Rural Ulla-Tambre -Mandeo*, a quien queremos agradecer su ofrecimiento y afán por ayudarnos.



Fotografo Cesar Quián. Fotografía cedida por La Voz de Galicia

Por fin tenemos la primera ganadora, el pasado viernes 18 de enero le entregamos una de las cestas. Pero todavía nos quedan dos ganadores más por encontrar, son los portadores de los siguientes números:

000875 y **002875**

Tenemos que decir que el acogimiento de este sorteo por parte de la población ha sido realmente asombroso, todos entendisteis nuestra situación y nos apoyasteis para poder reformar el nuevo local cuanto antes!!

Gracias a todos vosotros hemos conseguido recaudar la cantidad de **7.500 €** que serán utilizados íntegramente para la rehabilitación del nuevo local

Gracias, gracias a todos vosotros por vuestro apoyo!!

Si necesitais nuestra ayuda no tenéis más que contactar con nosotros y nos acercaremos a vuestro centro cuanto antes!!!

Nuestros voluntarios cada día más Involucrados

Desde el mes de Febrero nuestros voluntarios tendrán un papel más activo en nuestra Asociación .

Han colaborado en la campaña de concienciación social, en la realización de estudios y estadísticas, nos echan una mano en el Comedor Terapéutico cuando necesitamos ayuda...

Y a partir de ahora, colaborarán de forma activa en el diseño y desarrollo de nuevas actividades enmarcadas en nuestro Programa de Terapia Ocupacional.

Además la figura del voluntario contará con un importante papel en nuestro Programa de Prevención en la Familia y en la Escuela, participando en las charlas y actividades que forman parte de dicho programa.

Qué más podemos pedir!!!!

Agradecimientos

Desde ABAC queremos agradecer su indispensable ayuda a todas las Entidades Públicas y Privadas que colaboran con nosotros y hacen posible que ABAC lleve más de 15 años luchando contra los TCA y ofreciendo un servicio Socio Sanitario continuado e imprescindible en nuestra comunidad:



Concello de A Coruña



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



Fundación Barrié



Obra Social
Fundación "la Caixa"



A todos vosotros MUCHAS GRACIAS

“Rompemos espejos, salvamos vidas...”

Si quieres colaborar con nosotros:

<http://www.abacoruna.com/colaboradores/>



Rompemos espejos, salvamos vidas

Asociación de Bulimia y Anorexia de A Coruña

16 AÑOS PERSIGUIENDO UNA ÚNICA MISIÓN:

- Prevenir
- Detectar los Trastornos de Conducta Alimentaria
- Tratar

Declarada de Utilidad Pública, por Orden / Int / 1720 / 2009 de 4 de junio (BO E nº 155 de 27 de junio de 2009)
Gracias al aporte solidario de socios y colaboradores ABAC asume el 41% del coste del tratamiento

TRATAMIENTO MULTIDISCIPLINAR INTEGRAL

ATENCIÓN PSICOLÓGICA ATENCIÓN PSIQUIATRICA RECAUDACIÓN CONDUCTA ALIMENTARIA TERAPIA OCUPACIONAL

Av. Rubine, 6 4º Izq. - 15004 A Coruña - Tel.: 981 160 462
E-mail: info@abacoruna.com - www.abacoruna.com