

# CUIDADOS



## RECÍPROCOS COMUNITARIOS

### CUIDA TU CUERPO



Este mes, de diciembre dejamos descansar a Isabel para que en enero nos traiga nuevas y creativas coreografías, tal y como nos tiene acostumbradas/as. Sin embargo, aquí tenéis la recomendación musical que nos propone Isabel para bailar libremente estas fiestas navideñas, la canción se llama **Je Veux, del grupo ZAZ.**

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

Sin duda, se trata de una melodía muy original con mucho ritmo que irradia "buen rollo" y felicidad. Como dice la propia Isabel: "para que bailéis con tanto amor que lo transmitáis a vuestro seres queridos. **¡FELICES FIESTAS!**

### ÁREA DE...

### INFANCIA

Como cada año, el Área de Infancia de Fundación El Tranvía celebra el Concurso de Dibujo del Solsticio de Invierno. Este año han participado un total de **104 niños/as y 75 personas de jurado.**

A continuación, adjuntamos el enlace del video con las/los ganadores y agradecemos a todas/os la participación.

Por último, deseamos: **¡Feliz Solsticio de Invierno 2021!**



[HAZ CLICK AQUÍ](#)

## RINCÓN DEL

## VOLUNTARIADO



"El Club de voluntariado de bookcrossing, os desea unas muy felices fiestas, esperando que el próximo año 2022, podamos contar con más voluntarios/as dispuestos/as a hacer de los libros libres, una gran biblioteca mundial que haga volar nuestros sueños y nuestra imaginación. ¡Te estamos esperando, ánimo!"

Si quieres ser voluntario/a, contacta con nosotras  
en: [voluntariado@franvia.org](mailto:voluntariado@franvia.org)  
o al teléfono: 976498904, ext. 301 o ext. 304.

## MICRORELATOS POR

## JESÚS CLAVERÍA

### EN EL REFUGIO (El extranjero)

No creo que aquel muchacho superara los dieciséis años. Me miró con unos grandes ojos azules como interrogantes mientras muy tímidamente se sentaba junto a mí, delgado en extremo, pelirrojo, con un porte educado y distinguido, portaba una simple bolsa de plástico como las usadas en el supermercado, sin ningún otro equipaje y con la ropa sucia,



con un gran girón en los pantalones, en el refugio le dieron otros vaqueros, usados pero limpios, quien los había llevado antes no tenía que haber sido más alto, pero si más grueso, no encajaba en ese ambiente, las manos delgadas y poco acostumbradas a trabajos rudos.

Cuando nos pusieron la verdura para cenar, hizo un gesto de repugnancia, miró el plato un rato, pero le podía más el hambre y casi sin mirar lo devoró al instante, sirvieron el siguiente plato, un gran pedazo de pollo, que se lo cambie porque el mío era más limpio y a él le pareció más apetitoso, le sonreí y ya no quiso despegarse de mi lado, lo acompañé al baño y esperé a que saliera, dormimos en colchonetas contiguas, el chico no se quiso desnudar, posiblemente sintiera vergüenza de que lo vieran en ropa interior, el frío le hizo apretarse mucho a mí, de su boca no salió una sola palabra.

En alguna ocasión intentó decirme algo, pero con unos sonidos guturales que yo no había oído nunca, pero si estoy seguro que lo decía con humildad, muy de madrugada dos policías con un intérprete nos despertaron, y se fue con ellos sin dar ninguna explicación.



No volví a saber más de Otto hasta tres meses más tarde. Era 24 de Diciembre, Papá Noel se sentó a cenar a mi lado, junto a él, su criado cargado de regalos, (reconocí aquellos grandes ojos azules debajo del disfraz) los repartió entre todos los comensales, más tarde supimos

que Papa Noel era su padre, no quedó nadie sin su paquete. Sirvieron salmón ahumado para todos. En mi envoltorio con papel del Corte Inglés había un pijama de felpa con una nota, las líneas aéreas Noruegas le habían restituido las maletas con todo lo necesario para pasar el curso académico en España. Se inclinó hacia mí y en un español casi inteligible me dijo al oído **Feliz Navidad amigo.**

# EL CENTRO DE SALUD TE HABLA

## CS TORRE RAMONA

En estas fechas queremos señalar la importancia de la **salud emocional**.

### ¿Qué es la salud emocional?

Según la Organización Mundial de la Salud, la salud emocional o estado de bienestar, se entiende como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus autocapacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos.

La experiencia emocional se entiende en 3 fases:



**Todas las emociones nos aportan algo tanto las negativas como las positivas.**

### ¿Cómo podemos cuidarla?

- Ser conscientes de las emociones que uno/a siente
- Expresar dichos sentimientos de manera adecuada
- No enfadarse de manera crónica
- Vivir en el presente: ejercicios como el mindfulness
- Marcarse objetivos realistas
- Fomentar el autocuidado: realizar actividades que nos aporten positividad.
- Realizar ejercicio físico
- Mantener una buena alimentación
- Realizar un buen descanso nocturno
- Interacción social: escuchar, no prejuzgar, fomentar la empatía y las relaciones positivas.

“Mens sana in corpore sano” ( mente sana en cuerpo sano) Juvenal. .



*¡Desde el centro de salud Torre Ramona, os deseamos unas muy felices fiestas!*



## EL CENTRO DE SALUD

## TE HABLA

### CS FUENTES NORTE



Continuamos con otra **micropildoras formativas sobre la DIABETES**, tal y como comenzamos el mes pasado. Este mes Visitación nos habla de la educación en esta enfermedad y de su experiencia como paciente experta.

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

- "El centro de salud Fuentes Norte os desea Felices Fiestas!"



## PALABRAS DE

## MAYORES

Desde la Oficina de Atención al Mayor, queremos felicitaros estas fiestas haciéndoos reflexionar un poco sobre la soledad de nuestros mayores, con este vídeo que la la cadena de supermercados alemana EDEKA lanzó en el año 2015.



**No los olvidemos ahora, porque ellos/as forman parte de nuestros recuerdos y de nuestra historia.**

[HAZ CLICK AQUÍ](#)



# ASOCIACIÓN **VECINAL**

# **LAS FUENTES**

## **CAMPAÑA NAVIDEÑA COMERCIO LAS FUENTES**

La Navidad se acerca y la Asociación de Comerciantes Yo Compró en Las Fuentes y Alrededores, con quien colaboramos desde la Asociación Vecinal de Las Fuentes quiere llenar nuestro barrio de buenos deseos e ilusión para celebrar estas fechas con todos nuestros vecinos con una campaña navideña, que nos cuentan en su página web <https://yocomproenlasfuentes.com/>.

La campaña, consiste en realizar un árbol de los deseos de esta Navidad del 2021. Busca en los comercios y encontraras los árboles de los deseos. Participar es muy sencillo, escribe el deseo para el próximo año y quién sabe igual tienes suerte y eres uno de los tres agraciados que conseguirán un vale de 200€ para canjear en los comercios colaboradores.

**No pierdas la ilusión y participa en el árbol de los deseos de esta Navidad 2021.**

Desde la AAVV Las Fuentes,  
queremos deseáros:

**FELIZ AÑO NUEVO  
2022**

**QUEREMOS DESPEDIR ESTE BOLETÍN AGRADECIENDO A TODAS LAS PERSONAS Y ENTIDADES QUE COLABORÁIS CON NOSOTRAS, POR VUESTRO COMPROMISO CON LA FUNDACIÓN EL TRANVÍA, CON ESTA PUBLICACIÓN Y CON LA SALUD COMUNITARIA. TAMBIÉN A TI, LECTOR/A, GRACIAS POR DEDICARNOS ALGO DE TU TIEMPO CADA MES.**



Recibamos el  
2022, con la  
mejor de nuestras  
sonrisas. ¡Felices  
Fiestas!



Ciara Cóndon y Marta Esteban  
Equipo de Salud Comunitaria del CRC