

"EL MEJOR REGALO ERES TÚ"

¿No te has dado cuenta? Llevas toda la vida contigo, con ese maravilloso regalo que eres y sigues sin verlo, sin abrirlo, sin mirarlo que tienes dentro, de ese regalo tan bello. Bello desde el envoltorio y mucho más bello por dentro. Este bichito invisible que se ha extendido por todo el mundo no está arrinconando y dejándonos sin excusas para no mirar dentro. Pero seguimos empeñados en seguir mirando fuera, con miedo, con rabia y en continua queja por todo lo que nos está tocando vivir.

La situación de pandemia, nos está privando de todo lo que nos mantiene hipnotizados, el ruido, las luces, las fiestas, el trabajo, el consumo, los viajes, incluso nos separa del resto de personas, en su intento de que no tengamos otra opción que pararnos a pensar, a mirarnos de verdad, para que podamos abrir el regalo, descubrirnos, y ver el tesoro que tenemos dentro, el tesoro que somos. Es maravilloso recibir el abrazo y el cariño de los demás. ¿Pero qué pasa contigo? ¿Cuando te has dado un abrazo? Ese abrazo es el que más necesitas y llevas toda la vida esperándolo.

Ahora que el covid nos deja sin regalos, sin compañía, sin abrazos de fuera. Ahora es el momento ideal para abrir ese regalo que eres y con toda la ilusión, ternura, cariño y comprensión, darte ese abrazo inmenso y que dure toda la vida. Es el momento de limpiar, lo que durante tanto tiempo de abandono ha ido cubriendo el regalo que eres. Cubierto de negatividad, miedos, prejuicios, dolor, resentimientos, auto descalificaciones, creencias limitantes...etc. Hasta impedirnos ver su belleza. Despojémonos de todo eso y permitámonos brillar, brillar, como el tesoro de amor que somos, agradezcamos y disfrutemos el regalo que hemos recibido.

Marian Urrechu

PARA LEER

HOMENAJE A LAS MANOS Y LA VIDA

Manos, que dan, manos que acarician, manos que trabajan, que cuidan, que abrazan, que curan.

Manos, que alimentan, que siembran, que cosechan, que consuelan, que protegen.

Manos que crean belleza, manos que dejan huella en la vida. Manos, sobre las que también la vida ha marcado su huella. Con esos tortuosos caminos, por los que fluye la vida, más pronunciados a medida que el camino es más largo, pero que conservan todo su poder de dar amor y que siguen siendo protectoras, dando seguridad y confianza a las manos que tienen que continuar andando el camino. Manos que siguen cuidando y dando ejemplo de lo valiosas que son. Aun cuando, temblorosas y débiles, necesitan ser sostenidas y ayudadas.

Manos nuevas, recoged el testigo, salir del rincón de la protección que os dan las manos cansadas y caminar seguras en la dirección que los pulgares, como guías firmes y seguros, os indican. Hacia adelante, siempre hacia adelante, dejando que fluya a través vuestro todo lo que tenéis para dar.

Expresar todo el potencial que tenéis y realizar vuestro propósito en la vida. Manos jóvenes, seguir el camino del corazón y dar todo lo que sois capaces de dar, servir al amor y espantar el miedo.

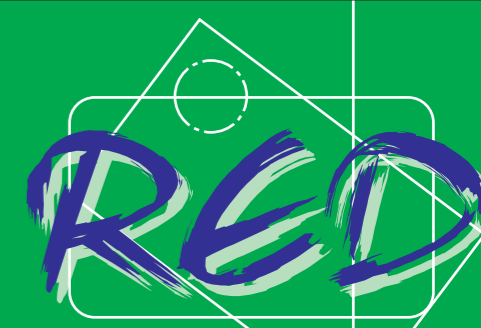
Para que nunca, el miedo, os utilice como garras. Garras que hacen daño y producen dolor. Gracias manos.

Marian Urrechu



Noticias

WFP



DICIEMBRE 2021

BOLETÍN N.º 57

EDITORIAL

Durante los últimos meses hemos vivido situaciones difíciles, tristes, de mucha incertidumbre. Sin embargo los tiempos de crisis también traen aprendizajes nuevos. En este complicado tiempo nos hemos adaptado a situaciones que no habíamos vivido antes, entre otras, hemos aprendido a manejarnos con las tecnologías, esas que parecían tan lejanas y difíciles. Hemos hecho video llamadas a la familia, video reuniones en la red, palabras como ZOOM, JITSY y otras, han entrado en nuestras conversaciones, aprendiendo a relacionarnos a través de las frías pantallas. Pensando en la parte positiva, nos hemos reído mucho al hacer estas reuniones virtuales, aparecíamos y desaparecíamos de la pantalla una y otra vez, hasta que le hemos cogido el tranquillo al asunto. De vez en cuando asomaban espontáneos que pasaban por detrás despistadamente, otras veces las mascotas de casa se tumbaban a nuestro lado, como aplicados espectadores de nuestras conversaciones.

Todo esto ha facilitado nuestra vida, pero nos ha faltado lo más importante, ese calor humano, poder tocarnos, sentirnos cerca, abrazarnos, despedirnos con un par de besos... Los besos, esa vitamina que anima nuestra alma. ¡Cuánto hemos echado de menos esos besos de nuestras gentes queridas!

Por no mencionar las difíciles despedidas de las personas que se nos han marchado, para ello necesitaría un boletín entero, describiendo sentimientos, recuerdos y muchas lágrimas corriendo por las mejillas, que ningún pañuelo podía secar, para ellos todo nuestro recuerdo, como también el abrazo a todas las familias que han sufrido pérdidas.

*Pero a pesar de todas las dificultades encontradas en este último tiempo, la Red no ha parado, hemos seguido trabajando, llevando a cabo distintas actividades y proyectos, en la medida que las circunstancias lo permitían. Hemos ido poco a poco, como hormiguitas laboriosas, intentando paliar esa soledad, no deseada, con los Encuentros Virtuales y por eso el lema del encuentro de este año lo dice todo. **"CONVIVENCIA SOLIDARIA INTERGENERACIONAL: ANTÍDOTO PARA LA SOLEDAD."***

*Esa soledad no deseada, que no afecta solo a las personas mayores, jóvenes y niños, también pueden sentirse sol@s. Esa soledad, afecta a nuestra salud física, mental y emocional, provocando en muchos casos sentimientos de tristeza, ansiedad, miedo etc. Pero, **"Si tienes quien te abrace no estás sol@ y si tienes a quien abrazar tampoco."***

Hemos reflexionado y sacado conclusiones, con idea de proyectar, con ilusión, un futuro de empoderamiento colectivo, reforzando esta Red que es más necesaria que nunca, una Red que ha hecho historia, una Red que es referente en el medio rural, una Red que un año más os desea:

FELICES FIESTAS Y UN FELIZ 2022 CON EL CORAZÓN LLENO DE SOLIDARIDAD Y AMOR

Miren Fdz. de Landa

SUMARIO

1. Editorial.
2. Noticias de la RED.
3. Temas de interés.
4. Para leer.



EDITA:

RED DE MUJERES DEL MEDIO RURAL DE ÁLAVA
Sala de concejo s/nº
01475 Menagaray (Álava)
Tfno.: 945 399 354
www.mujeresruralesalavesas.org



Podéis enviar vuestros artículos, cartas y opiniones a esta dirección o a la dirección siguiente:

C/. Gorbea, n.º 2 - 1.º C
01008 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945 21 51 61 - Fax: 945 21 51 60
red@mujeresruralesalavesas.org



Arabako Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Álava

Proyecto: "CONVIVENCIA SOLIDARIA INTERGENERACIONAL"

En este 2021 hemos desarrollado este proyecto, es un proyecto muy ambicioso y hemos puesto en él mucha ilusión, pues creemos que encierra la esencia de los objetivos de la Red: Mejorar la calidad de vida de las personas que viven en el medio rural.

Solo lo hemos desarrollado en dos pueblos, Ametzaga Zuia y Salinillas de Buradón y con las dificultades que la pandemia nos ha impuesto, pero ha sido suficiente para que veamos cuán importante es trabajar la convivencia y la solidaridad desde el respeto y la empatía.

Cuidarnos y cuidar el entorno en que vivimos y transmitir a los niños esos valores de colaborar por el bien común, es esencial. He dicho que es un proyecto ambicioso y queremos que lo sea en

tiempo y espacio, es decir, que esos valores se integren en los corazones de niños y grandes y perduren como valores esenciales de buena convivencia en el pueblo y en espacio, que lleguen a cuantos más pueblos mejor.

En 2022 vamos a trabajar a tope, para que la Red llegue a más pueblos con este proyecto. Desde este Boletín os animamos a uniros al proyecto y desarrollarlo en vuestros pueblos. Contactar con nosotras y junt@s lo podemos hacer realidad. **"Soñar sola es solo soñar, soñar juntas es el principio de la realidad"** **Ánimo.**

Es un proyecto que no precisa un gran presupuesto económico, pero sí una gran dosis de ilusión, motivación, generosidad, colaboración y buena disposición de todos. Lo que sí podemos garantizar es que la satisfacción que aporta es muy grande. Trabajar juntos niños, jóvenes y adultos por causas comunes es muy muy gratificante.

Se lo pueden preguntar a los niñ@s, padres y madres de Ametzaga, que han ido de casa en casa felicitando las fiestas a todos los vecinos. La felicidad que han sentido al ver la alegría y gratitud en la cara de sus vecinos ha compensado con creces el trabajo realizado. No era el objetivo, pero recaudaron algún dinero que les daban como muestra de agradecimiento y los niños lo donarán para otros niños que no tengan comida. Así se educa para la convivencia solidaria. Hurra, por los niños y padres de Ametzaga. **Ánimo y a seguir sembrando convivencia. "La solidaridad es la ternura de los pueblos" (Gioconda Belli).**

En Salinillas la satisfacción de ver la alegría de los niños al plasmar sus manos en el mural colaborativo y el orgullo con que se las mostraban a sus papás era inmensa. Los niños se sienten felices de participar en lo que los adultos hacen y en colaborar haciendo feliz a la gente, al felicitar las fiestas. También los niñ@s felicitaron las fiestas en Salinillas entregando a cada vecino el imán CUENTA CONMIGO-CUENTO CONTIGO, para pegar en el frigorífico. En él, figuran dos Tlf. a los que llamar para pedir cualquier favor o ayuda puntual. El grupo de Wasap para la CONVIVENCIA será el canal para responder y atender esas demandas.

Animarnos a trabajar en vuestros pueblos este proyecto. Merece la pena y tendréis todo nuestro apoyo.

"La Solidaridad es la herramienta más poderosa que tiene la humanidad para hacer un mundo mejor"

Marian Urrechu

EL ENCUENTRO ANUAL: "LA CONVIVENCIA SOLIDARIA INTERGENERACIONAL: "ANTÍDOTO PARA LA SOLEDAD"

por Miren Fdz. de Landa

Este pasado 6 de noviembre, celebramos el 22º Encuentro Anual de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava. El 22º Encuentro, que debía haber sido el 23º, pero por la pandemia de la COVID-19 el año pasado, no pudimos realizar el encuentro. Por eso, este encuentro era tan especial, deseado y necesario.

Muy a nuestro pesar no pudimos intercambiar sonrisas, debido a que todas cumplíamos con las medidas sanitarias llevando bien puestas nuestras mascarillas, pero sí podíamos percibir las a través del brillo de nuestros ojos. Sin duda, este fue el encuentro de las muchas R: Reencuentro, Reflexión, Refuerzo, Renacer de esta Red de Mujeres del Medio Rural de Álava. **Se desarrolló en cuatro fases:**

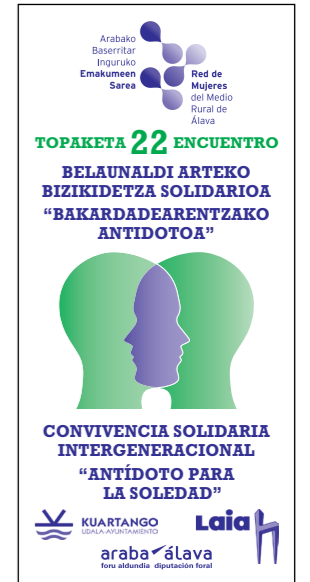
La primera: de acogida a las cien mujeres participantes, procedentes del medio rural de Álava. Presentación y apertura por Eduardo Fernández de Pinedo, Alcalde de Kuartango que tan bien nos acoge, poniendo a nuestra disposición sus instalaciones y colaborando en todo momento con la organización. También nos acompañaron Izaskun Landa, Directora de Emakunde y el Diputado de Políticas Sociales, Emilio Sola, con quién la red tiene una estrecha relación. Les damos las gracias a todos, por hacer tan especial el encuentro.

La segunda: el monólogo "Entre paredes" por Carmen Pardo nos introdujo en la soledad. Siguió la ponencia con Ana Bermejo, Graduada en Magisterio y pedagogía terapéutica. De Solidaridad Intergeneracional y Formadora del Programa Cuenta Conmigo de la comunidad de Castilla-León.

La tercera: Cuatro grupos de trabajo, de debate y reflexión, sobre: **Convivencia solidaria, Intergeneracional, intercultural, en Igualdad y Convivencia y relación con la soledad.** ¿Cómo era? ¿cómo es? ¿qué efectos tiene? ¿hacia dónde vamos? ¿qué recuperarías? **¿Por qué necesitamos un antídoto para la soledad?**

La cuarta: Conclusiones de los Grp. de trabajo y punto final por Carmen Pardo, con el monólogo "Ellos" que nos hizo disfrutar y dejó congelada una medio sonrisa en nuestras bocas con su reflexión final: **"Yo, que siempre me he sentido como la más invisible de las mujeres, ahora estoy rodeada de amigos iguales a mí, amigos que me hacen sentir segura, con fuerza y capaz de todo."**

CONCLUSIONES DE LOS GRUPOS DE TRABAJO: Las mujeres han llevado tradicionalmente el peso de las familias, siempre han tirado del carro, trabajando en casa y en el campo además de cuidar a la familia. Ahora que las mujeres hemos salido a la esfera pública y no estamos en casa, se ha incrementado el individualismo y la convivencia familiar se ha visto afectada. Ahora las costumbres han cambiado, vivimos deprisa, las tecnologías de la información nos acercan a lo lejano, pero nos alejan de los más cercanos y cada vez tenemos menos relación entre el vecindario. Se hace necesario volver a la esencia de esa convivencia solidaria intergeneracional, que nos hacía más felices y generaba cercanía y cohesión. Hay que recuperar la ilusión por compartir. Es necesario que sigamos trabajando para que nuestros pueblos sean espacios seguros de relación y de encuentro. Que las relaciones de vecindad combatan los falsos rumores que dificultan el conocimiento mutuo. Los pueblos han sido siempre lugares de puertas abiertas donde todos y todas éramos una familia. Tenemos que mantener esa esencia y recuperarla allá donde se haya perdido. Ser y hacer cada vez más pueblo. Todos merecemos sentirnos bien y para ello necesitamos espacios seguros frente a la incertidumbre y el miedo. El miedo nos aísla y dificulta que mantengamos relaciones sociales, con la comunidad. Estamos encerrándonos en nuestra propia cárcel de soledad. En nuestra mano está decidir cómo vivir la soledad y si queremos desarrollar un proyecto de vida que contribuya a sentirnos bien, hasta el final. Es importante retrasar el mayor tiempo posible la dependencia de los demás y mantener buena calidad de vida y buena salud física y mental. Implicarse en el proyecto **"Convivencia Solidaria"** puede ser un buen objetivo de vida.



“VIVIR LA VIDA SIN SENTIDO, NO TIENE SENTIDO”

A pesar de que cueste creerlo, no existen emociones humanas negativas. Todas son necesarias. Son respuestas psicofisiológicas que da nuestro cuerpo ante un estímulo real o imaginado. La clave no consiste en eliminar aquellas que nos inquietan, como el miedo, sino en saber controlarlas. Todo parte del error de creer que lo desagradable es siempre negativo, y no lo es necesariamente. Si intentas evitar lo que te desagrada, lo más probable es que no deje de crecer en tu interior hasta convertirse en indigesta. Si lo concretamos en el caso de la soledad no deseada, decía Jean Michel Quinodó que: *"La soledad tiene dos rostros: puede ser una mortal consejera, pero cuando se la domestica, puede convertirse en una amiga infinitamente preciosa"*.

El reto está pues en "domesticar" esta experiencia de soledad no deseada, para poder transformarla en una experiencia buscada y deseada. Tarea nada fácil, puesto que como bien sabemos, no existe "una" soledad sino muchas, tantas como personas la experimentan. Es individual porque la vivimos cada una a nuestra manera, y rizando el rizo, ni siquiera una misma persona vive su soledad de igual manera en cada momento, sino con matices diferenciales según las circunstancias que le rodean en su transcurso vital. Y es subjetiva, porque no presenta signos que se puedan apreciar desde fuera; la persona solitaria es la única que puede afirmar si se siente sola. Nos sorprendería comprobar cuántas personas sufren soledad a pesar de estar rodeadas de gente y cuantas personas solitarias disfrutan de una vida plena y satisfactoria.

Somos seres sociales desde que venimos a este mundo. No es algo que acabe de inventarme, ya lo decía Aristóteles y seguro que mucha gente antes que él, pues desde el paleolítico el ser humano aprendió a vivir relacionándose con los demás en una interdependencia evidente y necesaria.

Desde nuestra infancia nuestro desarrollo psicológico y social viene marcado por los vínculos que vamos estableciendo con las demás personas, que nos sirven para internalizar valores, roles, normas... para la convivencia y para aprender a comportarnos de manera socialmente aceptable. Quizás hemos aprendido el camino de construir nuestra identidad a partir de los demás y las actividades que nos conectaban con los y las otras, han sido las que han dado sentido a nuestra vida, pero ¿qué sucede si aquellas personas que daban sentido a nuestra vida ya no están o no nos necesitan?

La soledad puede experimentarse en cualquier momento de la vida. No obstante en las edades más avanzadas se produce con mayor frecuencia la confluencia de una serie de circunstancias que limitan o dificultan la gestión de la soledad. Decía no hace mucho el conocido periodista Iñaki Gabilondo, que *“hacerse mayor es un proceso de despedidas”*.

Efectivamente, son muchos los estudios que en la búsqueda de un “marco común” a toda la casuística que existe a la hora de experimentar este sentimiento no deseado, consideran que “la pérdida” puede ser uno de los elementos desencadenantes más comunes. Parece algo lógico, porque no es nada fácil afrontar pérdidas significativas de salud, de autonomía, vivir teniendo que depender de otras personas para que nos cuiden; pérdidas de seres queridos, amistades, parejas; perder nuestro rol profesional, o sentir que ya no somos “útiles” para nuestros hijos o hijas, quizás nos veamos abocadas a tener que dejar de vivir en nuestro hogar, en nuestro barrio, quizás perdamos nivel adquisitivo con una pensión de viudedad muy reducida, quizás, quizás, quizás... Nos hacen sentir que se nos fractura la existencia, como si fuera un hueso debilitado por el paso del tiempo y la osteoporosis.

Son síntomas de la fragilidad real de nuestros lazos y nos pueden llegar a excluir del mundo social, a padecer rechazo y a aislarnos.

La soledad puede ser una escuela de aprendizaje de algo que no se nos enseñó

Todas estas circunstancias vitales pueden aparecer o no a medida que envejecemos, y en la mayoría de las ocasiones poco podemos hacer para evitarlas, pero lo que sí está en nuestras manos es decidir cómo afrontarlas, cómo dotarnos de recursos, habilidades, conocimientos, que nos ayuden en tal empeño y a buscar la forma de transitar por ellas de manera serena, gratificante, satisfactoria y, sobre todo, con visión de futuro. Porque además de ser un proceso de despedidas, hacerse mayor es también un proceso de bienvenidas, tenemos que aprender a dar la bienvenida a un **proyecto de vida** a cualquier edad, con 50, 60, 70, 80, 90 es imprescindible tener un plan que nos conecte con nuestras ilusiones, motivaciones, visibilizar retos y planificar su alcance.

Cómo cuidamos nuestras relaciones sociales, nuestros círculos de confianza, cómo gestionamos nuestras emociones, y resolvemos nuestros conflictos, cómo nos comunicamos, y adaptamos a los cambios, cómo nos despegamos de creencias asumidas que nos limitan, y sobre todo cómo conectamos con nuestros deseos, cómo descubrimos aquellas “palancas” que nos ayudan a mantener la motivación y la ilusión, y que dan sentido a nuestra vida. Con el paso de los años, las circunstancias de la vida nos pueden conducir por el camino de la soledad con destino a uno mismo, a una misma. No debemos vivirlo como un drama, como algo incluso incompatible con la vida, sino en positivo, como un paso adelante hacia la propia vida. Nos enseña que debemos dejar de existir solo a los ojos de los demás y que la resolución de nuestros problemas no la van a lograr los demás, sino cada uno o cada una misma. Debemos enfrentarnos a nuestra propia vida, la que debemos asumir solos. La soledad es difícil de soportar porque a menudo hemos apostado todo a las relaciones externas, como si en la imaginaria ruleta de la vida colocáramos todas las fichas a un número y color determinado, cuando es posible que nunca hayamos logrado construir nuestra propia vida teniendo una vida propia, una vida interior. Estando solos nos sentimos extraños, por haber basado todo en los demás, en el entorno, escapando de nosotros mismos.

La soledad puede ser una escuela de aprendizaje de algo que no se nos enseñó ni en casa ni en la escuela: hacerte responsable de ti, pero también de los demás porque la soledad puede ser una experiencia de apertura en vez de permanecer encerrado. La soledad va a convertirse de ese modo en tu aliada que va a provocar tu metamorfosis interna, un cambio que te permitirá vivir tu vida como el verdadero camino a transitar hacia tu verdadera realización personal, a reencontrarte y construirte como persona.

La soledad te enseña lo difícil que es tener una vida propia. Aprender a vivir en soledad también significa empezar a vivir la propia vida. Estás a tiempo para iniciar ese aprendizaje vital.

Termino con dos preguntas: ¿Qué da sentido a tu vida?, ¿qué dará sentido a tu vida cuando tengas 90 años?

Beatriz Gázquez ; Gerontóloga Social

** “Bakardadeak” Escuela de Soledades. Iniciativa de la Estrategia foral ARABA A PUNTO contra la soledad no deseada. Tfno: 68101984

GRUPO ARGIA DE MUJERES DEL MUNICIPIO DE ELBURGO: EJEMPLO DE SOLIDARIDAD

por Pili Mesanza

A raíz de la presentación del Proyecto de Convivencia Solidaria intergeneracional de la Red de Mujeres de Álava, nos hemos animado a contar nuestra trayectoria solidaria. Somos el Grupo Argia de Mujeres del Municipio de Elburgo, os vamos a contar nuestros proyectos pasados, presentes y futuros de Solidaridad, con las personas necesitadas de aquí, de nuestros pueblos y de las de allá, otros pueblos de otros continentes.

Llevamos muchos años trabajando solidariamente y escuchando a las personas que necesitan de nuestra ayuda por muchas causas y de la colaboración económica, que la conseguimos a través de nuestro trabajo en nuestras horas de ocio. Comenzamos hace 20 años y seguimos con la Asociación Xochilt-Acalt de Malpaisillo una zona rural de Nicaragua, colaboramos en un proyecto de Salud preventiva y curativa cérvico-uterino, para ello destinamos cada año todo lo conseguido, realizando diferentes actividades que luego vendemos.

Actividades que para realizarlas, utilizamos, siempre que podemos, materiales reciclables, respetando el medio ambiente, ya que así no se generan tantos residuos. Os ponemos como ejemplo diferentes materiales utilizados como, pantalones vaqueros, para hacer bolsos, madejas de lana usadas o no terminadas para hacer gorros, bufandas, retales de tela conseguidas a bajo coste para hacer bolsas de pan, delantales, mascarillas, gorros de enfermeras y de cocineros, o restos de nuestras huertas y campos para realizar mermeladas. También cada año hacemos una Rifa Solidaria en Navidad, en la que, los regalos, son donados por nuestro Ayuntamiento y vecin@s que están dispuestos a colaborar.

Todos los años organizamos un Festival de Juegos de mesa, en el que participan familias al completo, jugando durante todo un fin de semana, y promoviendo a través de los juegos valores de integración, de igualdad, de respeto y solidaridad. En momentos puntuales y para causas excepcionales y siempre con la participación de nuestros vecinos y vecinas, organizamos diferentes actos para conseguir una colaboración económica. Por ejemplo: en una localidad de nuestro Municipio, se quemó la casa de un vecino y organizamos una jornada gastronómica musical. A raíz de una propuesta para colaborar con los damnificados del Terremoto de Haití, organizamos una subasta de objetos y regalos donados por nuestros vecinos y vecinas, con la suerte de poder entregar el dinero recaudado, a una familiar, de una vecina, que vivía en una Organización de Educación en Haití. Y en colaboración con la Escuela de cocina de Mendizorroza y el Grupo Argia, organizamos un Festival gastro-musical, en la que todos los pintxos fueron realizados por los estudiantes de la Escuela, y la participación de variados grupos musicales, el dinero recaudado fue donado a Aspanafoa (Asociación de Niños y niñas con cáncer). Es nuestra aportación a un mundo más solidario.

EL FEMINISMO Y LOS CUIDADOS

por Mirian Ocio

El feminismo ha puesto en el centro del debate y del trabajo a las personas y por tanto del cuidado como un eje necesario de eso que llamamos sociedad del bienestar. El sistema productivo poco entiende esto, poco entiende que las personas somos válidas y esenciales no sólo en cuanto que tenemos una capacidad de producir y de contribuir a la economía, sino que desde el momento de nuestro nacimiento hasta el final de nuestros días cada persona es valiosa y necesaria. La dignidad, el cuidado y el respeto, por tanto, irán de la mano de esta manera de ver a las personas y de relacionarse con ellas tanto en el ámbito familiar, como en el laboral y en el social.

Los cuidados son, quizá, el mayor signo de interdependencia, de humanidad. Ser cuidadas y cuidar. Los cuidados vinculan, construyen colectividad, tejido social, red.

Al hilo de esa idea de la interdependencia y la imposibilidad de existir sin las otras personas, los cuidados permiten ver que no hay nada esencialmente privado, que cuidar es un acto político y común donde encontramos y construir el tipo de cuidado que queremos.

El cuidado pone también la vulnerabilidad en el centro, una vulnerabilidad que habrá que ser tratada desde el respeto y desde la dignidad a quienes son cuidadas y a quienes cuidan. La teórica feminista Silvia Federici

dice que los cuidados materiales no pueden nacer de la redistribución de la miseria y, precisamente por eso, es necesario hacer un proceso de reflexión de los espacios de cuidado.

Desde la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava hace ya muchos años pusimos en marcha el proyecto ETXEZAIN como una alternativa de cuidado en el medio rural, pero como organización no sólo podemos realizar mediaciones entre familias y mujeres que trabajan en este sector, sino que es necesario que promovamos un debate sobre cómo cuidamos a las personas dependientes y también cómo cuidamos a esas mujeres que cuidan. Cuáles son sus horarios, cuáles sus salarios, cuáles sus condiciones de trabajo, su alojamiento y también cuáles son sus propias historias, qué han dejado atrás para centrarse en la atención de otras personas, olvidándose de sus familias y sus realidades.

Mirar el cuidado desde una perspectiva amplia, escuchando las voces de las cuidadoras y sus necesidades, prestando oídos a sus relaciones y sus soledades, buscando espacios para tejer redes que nos igualan más allá de papeles y contratos, de procedencias y edades y encontrarnos con las vidas diversas y a la vez comunes parece un buen lugar de trabajo para generar espacios de cuidados.

LOS ENCUENTROS VIRTUALES, SIGUEN PALIANDO LA SOLEDAD

Visión desde dentro: Lunes siete de la tarde. Ese es el día y la hora en que dejamos nuestras tareas aparcadas y nos reunimos para hablar de nuestras cosas, a veces salen temas trascendentes y nos ponemos serias, otras nos partimos de risa por las ocurrencias de alguna.

Para mí es una experiencia maravillosa, debido a mi situación familiar, tengo muy poquito tiempo para mí misma, mis mayores, mi ama con sus 103 años y mi marido con 85, ambos necesitan atención constante, y ahí estoy yo cuidándolos las 24 horas del día, digamos que vivo en una pandemia continuada.

Cuando Marian me dijo que iba a formar un grupo virtual y que si quería incorporarme, no lo dudé. Para mí es muy gratificante ese encuentro semanal. Con el tiempo hemos creado un grupo de amistad, cariño y apoyo, cuando alguna tiene problemas o preocupación por algo, ahí estamos todas para apoyar. Somos una piña, tenemos una comunicación diaria, bien sea dándonos los buenos días o el buenas noches amigas.

Hace unos meses sujetando a mi ama para que no se cayera al suelo se me lesionó una vértebra y me hospitalizaron, yo muy contrariada y con gran preocupación por los que tenía en casa. ¿Quién cuidaría de mis mayores?

Mi ánimo estaba por los suelos, cuando lo compartí con el grupo, ocurrió algo que no voy a olvidar. Todas apoyando y animando, hicimos muchos mensajes de voz, para mí fue muy gratificante comunicarme con ellas, oír sus voces, leer sus mensajes me ayudaron mucho a pasar esos días, pues además, las visitas estaban restringidas por la pandemia.

Después de más de un año de encuentros virtuales teníamos muchas ganas de conocernos presencialmente y por fin llegó el día de encontrarnos. ¡Qué emoción!! Fue el 11 de Octubre nos juntamos a comer y pasar el día juntas. ¡Qué bonito fue, que besos y abrazos! "Oye que bien te veo, en persona estás más guapa, que gusto conocerte" En fin, fue maravilloso.

Me encanta mi grupo, somos buenas amigas y con Marian Urrechu al frente, nuestra jefa, nuestra guía. Ella nos orienta y enseña, ella consigue abrir nuestras mentes y que veamos la vida y las situaciones de un modo distinto, bajo otro prisma más positivo y práctico.

Gracias por todo Marian, haces una gran labor. Hasta el próximo día. Hasta el lunes a las siete de la tarde.

Clara Berganzo

LA IMPOTENCIA ANTE LA BUROCRACIA ¿HEMOS MEJORADO ALGO?

No sé si os ha pasado a alguien esto. Estoy intentando hacer una consulta en Hacienda.

Necesito saber si al tener una minusvalía, existe alguna ayuda para la compra de los audífonos que necesito.

Al preguntar en Servicios Sociales de Llodio, me dicen que creen que sí pero, que tendría que consultarlo en Hacienda, ya que sería al hacer la Declaración dónde se aplicaría la bonificación.

Me acerco a la oficina de Hacienda y hay un cartel, "Se necesita cita", pero no veo que aparezca ningún teléfono. Comienza mi periplo. Busco el número de la oficina de Llodio. Llamo, y me contestan que tengo que llamar a Vitoria. Seis llamadas y siempre lo mismo, después de dar al número 2 para el castellano, al 4 para esperar a que me atiendan una persona... se corta y vuelta a empezar. Luego, intento hacerlo a través de su página web y otro nuevo problema. No existe ninguna opción de consultas, con lo cual, le doy a uno cualquiera y resulta, que para eso necesito más datos. Datos que nada tienen que ver con el tema, con lo cual, tampoco lo soluciono.

Al día siguiente, comienzo otra vez y me contestan a la primera, ¡Guau, esta vez he tenido suerte!..... Que ilusa!!... Después de estar un buen rato al teléfono, mientras lo consultaban, me contestan y me vuelven a dar otro número de teléfono. Ahora es Servicios Sociales, pero de Vitoria. En Servicios Sociales de Llodio es donde empecé con todo. Ya he pedido vez para que me atiendan personalmente. Me parece que todo éste lío, es para no conseguir la ayuda. Te aburres y lo dejas. Todo esto me recuerda cuando había que ir de una ventanilla a otra y llegabas y te faltaba una póliza, un sello, etc.

Así que, parece que no hemos cambiado tanto. Bueno, antes por lo menos, tenías una persona delante y te quedaba el recurso del pataleo ante ella. Ahora, pataleas de impotencia, pero sola, sin que nadie te escuche. Y todo por una simple consulta, que aún no he podido realizar y llevo perdiendo el tiempo dos mañanas. Mi tiempo, no parece importante para ellos.

Necesitamos que faciliten los trámites, no que nos pongan trabas.

Tere Cosano

SOLEDADES. UN ENCUENTRO DIFERENTE

por Ana Bermejo Turiel

"Nunca hay dos ratos iguales de soledad, porque nunca se está solo de la misma manera." Henri Bosco. Desde el momento en que nacemos, con un simple llanto dejamos clara la necesidad de recibir el apoyo de los otros, sin una respuesta a ese llanto que nos proporcione protección, calor o alimento no lograríamos sobrevivir. Y es que como Aristóteles dijo "El hombre es un ser social por naturaleza" necesita del contacto con los otros para poder desarrollarse. Desde que nacemos hasta que morimos, necesitamos de los otros. Comenzamos nuestra andadura conociendo el mundo a través de la familia, los lazos emocionales que generamos y nuestra forma de relacionarnos diferirá mucho de la de los otros. **Las familias y la sociedad, están cambiando y por tanto los lazos que se generan desde nuestro alumbramiento hasta nuestra despedida también lo hacen.** Tod@s en algún momento de nuestras vidas hemos sentido o manifestado que nos sentimos solas o solos, pero, **¿realmente sabemos qué significa, qué implica o qué supone?**

Hace unos años, y casi recién salida de la universidad, me brindaron la oportunidad de trabajar en **Solidaridad Intergeneracional**. Mi papel dentro de la entidad se centra especialmente en impartir formaciones y talleres. Mi primer acercamiento con la soledad desde una perspectiva más consciente se ha producido a través del programa, **Cuenta Conmigo**, en el cual, mantengo contacto con personas jóvenes y mayores; sus experiencias vitales, sus sentimientos, sus testimonios, y por supuesto su sabiduría, han hecho poco a poco que mi visión de la vida, del mundo, de la soledad y de cómo enfrentarse a ella, cambie. Desde personas felices con una vida plena en pareja, que de forma inesperada pierden a su cónyuge y no saben "volver a vivir", y se aíslan, aumentando así su dolor, personas mayores dependientes con ansias de una compañía que no reciben porque sus hijos están lejos, personas que no encuentran el momento para relacionarse con los pocos lugareños que quedan en su pueblo. Cuanto hemos aprendido juntas y juntos. Que satisfacción ver como nuestras pequeñas acciones a través de talleres, actividades puntuales intergeneracionales, historias de vida... han hecho que muchos de esos sentimientos desaparezcan y se transformen en la satisfacción de sentir que a pesar de lo que pensabas, puedes contar con alguien que está dispuesto a tenderte la mano, aunque tú no lo sepas.

El pasado noviembre, recibí una llamada en la que me proponían participar como ponente en el XXII encuentro de la Red de Mujeres del Medio Rural de Álava, una gran oportunidad personal para poder aprender, transmitir y concienciar sobre la importancia de trabajar, para que la soledad solo sea deseada. Que suerte poder ver y vivir la ilusión con la que todas aquellas mujeres preparaban un nuevo encuentro, en unas circunstancias completamente extraordinarias, después de un año de parón. En sus caras se podían apreciar claramente los nervios, la alegría e ilusión de poder volver a estar todas juntas. Que gusto ver mujeres empoderadas que luchan por aprender, ayudar y apoyarse entre ellas. El trabajo que realizan y los lazos que generan, a través de su labor, son quizá sin que ellas lo hayan pensado, una **fuentes de vida**.

Relacionarse, generar y participar en encuentros, permite continuar aprendiendo a través de las ponencias y los grupos de trabajo en los que conocer desde una perspectiva más cercana a gente nueva con la que compartir pensamientos, opiniones, inquietudes, miedos, escuchar y saber que alguien te escucha... **Son sin lugar a duda, un buen antídoto para cualquier contratiempo de la vida.** Solo puedo decir, que me siento tremendamente afortunada de haber podido formar parte de un encuentro tan especial.

www.solidaridadintergeneracional.es

CARTA AL BOLETÍN DE LA RED

Una socia de Solastiar: Aureli Picaza

Egun on, amigas y compañeras de la Red!

Para mí la Red, es como un ramo de rosas hermosas, cada una de un color como nosotras, iguales pero diferentes en nuestra forma de ser, de pensar y de ver las cosas, sus hojas verdes, nuestro color de la esperanza y de la fortaleza. Sus espinas, son nuestros fallos y errores, pero unidas por los tallos, hacemos piña y fuerza, con nuestros Proyectos, dentro de nuestros pueblos, dando visibilidad a todas las Mujeres, que, en definitiva, son las que llevan el cuidado de la familia, y en general, de todas las familias, por lo tanto, de todo el pueblo y del mundo entero. Aunque a pesar de todo esto, seguimos siendo las segundas e invisibles, pero sin nosotras, todo sería un caos.

Uno de mis hobbies preferidos desde joven, ha sido viajar, cuando mis hijos eran pequeños, lo hacíamos por la Península y las islas, cuando volaron del nido, empezamos a viajar en grupo por distintos países, conocer su cultura, sus costumbres, es algo que me apasiona. Pero la llegada de esta pandemia, nos encerró en casa y nos cortó la libertad. Viendo que la cosa mejoraba lentamente, esta primavera, sin marchar muy lejos, decidimos recorrer los

pueblos medievales de Castilla-León, tan llenos de patrimonio e historia. Uno de los días, visitamos un edificio magnífico y sorprendente, como es el Palacio del Infanzado, hoy Museo Provincial de Guadalajara. Su interior está dividido en tres zonas, una arqueológica, otra etnográfica y la otra de pintura y escultura.

Lo que más me impresionó fue una obra, que, si no hubiese sido por la explicación, quizás hubiese quedado oculta a mis ojos. Subiendo las escaleras, estaba, "GRITO". Una obra donada por mujeres artistas de Guadalajara. Una creación que denuncia la escasa presencia de Mujeres, en Museos y otros contextos artísticos. Rostros de mujeres deformadas, que gritan con cara de amargura, y representan el pasado. Rostros del presente, más visibles, pero velados. Y los rostros del futuro, con más libertad. En vez de exponer la obra "Grito" en una sala, como el resto de obras, estaba en las escaleras del Palacio, queriendo demostrar el esfuerzo que hacen las mujeres, cada día y a lo largo de toda la historia, para ocupar los lugares que les corresponden y no se los dan por ser mujer. Siempre teniendo la esperanza de conseguir un mundo igualitario.