LA CEPA

Boletín Informativo de la Asociación Hontanar

Número 19
Abril de 2020

EDICIÓN ESPECIAL QUEDATE EN CASA



¿Cómo se está adaptando el piso al confinamiento?

Reflexiones de Juanma

En recuerdo a Fray Damián

Colaboración del Padre Ángel desde el Monasterio de Buenafuente

Homenaje a Rosario Panojo, voluntaria ejemplar

Y nuestras secciones habituales

Un antes y un después

Querida familia de Hontanar:

Desde este boletín informativo de la asociación hemos querido realizar un esfuerzo especial en estos momentos de incertidumbre por la crisis del coronavirus, para acercaros esta edición especial a cada uno de vosotros que vais a leerlo y así estar en comunión y hermanados en estos instantes. La comunicación que en estos días es tan importante, y que en ocasiones puede ser tan perjudicial, también ayuda y une a las personas e instituciones para caminar juntos como una verdadera fraternidad.

Si nos dirigimos a la Biblia para buscar algo parejo en ella con nuestra situación actual, nos encontramos en el Antiguo Testamento (Éxodo, 7-11) con las 10 plagas de Egipto que Dios, a través de Moisés, envió para poder salvar a su pueblo. Sin duda, no sabemos ni sabremos nunca qué o quién ha creado esta pandemia del siglo XXI, pero en definitiva esta cuestión no debe de ser relevante para nosotros.

En la historia de la humanidad han existido momentos como este con diferentes grados de afectación en la sociedad, como pudo ser, a mediados del siglo XIV, la aparición en Europa de la peste negra que dejó multitud de muertos, que vino precedida de otra en la época del emperador Justiniano en los siglos VI y VII y que tuvo su último brote a principios del siglo XVIII.

Igualmente, la viruela arrasó muchas tierras en todo el mundo a principios del siglo XIX, y entre 1803 y 1806, gracias a una real expedición filantrópica española con el doctor Balmis, se pudo erradicar llevando una vacuna con 22 niños huérfanos en su brazo, primero llegando a Sudamérica, luego a Filipinas y a continuación por todo el mundo. Justamente ahora, con esta crisis sanitaria, la misión especial de las fuerzas armadas ha elegido el nombre de "operación Balmis" en homenaje a este médico alicantino.

Parece que estamos inmersos en una película y en cambio esta situación es real. Nadie imaginaba que en este siglo pudiera acontecer lo que estamos viviendo con tanta virulencia para mostrar las debilidades del ser humano y cómo estamos todos amenazados, aunque nuestras personas mayores sean el foco principal.

Desde nuestro carisma franciscano en Hontanar debemos de recordar que Francisco de Asís, justamente con el abrazo a un leproso, a los que repudiaba toda la sociedad de aquella época, fue cuando comenzó a entregarse a los demás gracias al amor de Dios que le iluminó para cambiar su vida.

¿Cuántos abrazos ahora mismo no se pueden dar ni recibir? Es momento de contención por responsabilidad de cada uno y de seguir las indicaciones sanitarias, pero con gran estruendo nacen cada día las múltiples ovaciones con aplausos desde las venta-nas y balcones de este país al personal sanitario y a todas las personas que dan su vida por los demás.

Y por todo esto me pregunto si estos gestos de solidaridad, de responsabilidad personal y comunitaria, de acercamiento con





una llamada telefónica o por un mensaje de WhatsApp, y volver a juntarse las familias enteras aunque sea a la fuerza, con lo que siempre ha costado, serán fruta madura por lo que estamos viviendo o perdurarán en el tiempo.

Tendrá que significar todo esto que estamos viviendo un antes y un después en la sociedad actual, pues un diminuto microbio ha hecho bajar los humos a esta sociedad actual ambiciosa, prepotente y soberbia que podía con todo. Quizá este virus haya venido a sembrar el caos para después imponer la normalidad, la que se estaba perdiendo a pasos agigantados durante tantos años. Cuando todo esto pase el mundo nunca volverá a ser como era, y también quizá ya no queramos que lo sea. Quiero pensar que esto es una llamada de atención y no una conspiración de algunos, sino una dura lección para decirnos que no íbamos por buen camino. De cualquier manera, estaréis de acuerdo conmigo en que habíamos perdido cualquier conexión con la normalidad, cuanto más anormal era nuestro comportamiento más se triunfaba, se premiaba todo lo contrario al sentido común y el mundo se resentía.

Ahora toca dejar toda esa tontería a un lado y crecer en un día para sobrevivir, para ayudar, para unir nuestros esfuerzos y capacidades, para pensar y recapacitar, pero sobre todo para ser una persona con criterio, con raciocinio.

Nos creíamos que lo habíamos visto todo, que lo malo solo les pasaba a otros o que era de ciencia ficción, y mira por dónde a la sociedad más avanzada de la historia la ha pillado con el paso cambiado.

Esto va a cambiar: de un plumazo nos hemos dado cuenta de que no somos nada sin los demás, que la vida es convivir y compartir. Vamos a saber de primera mano lo que significan las palabras sangre, sudor y lágrimas, lo que es la solidaridad, la responsabilidad, la humildad, la enfermedad, la muerte, el amor al prójimo, el miedo, la resiliencia, el respeto, la admiración, el coraje, la valentía de muchos, la paciencia y, lo más difícil, el enfrentarse a uno mismo.

Cuando todo esto pase seremos diferentes, seremos mejores. Seremos capaces de mirarnos a los ojos, de abrazarnos y de saber estar juntos, Porque la individualidad mata. ¡Cuántos años perdidos!

Desde Hontanar os queremos lanzar unas palabras de ánimo y cercanía con esta Cepa que llega a vuestras casas para unirnos y tener fuerzas entre todos para salir hacia delante.

Hoy más que nunca saludos de “PAZ Y BIEN”.

Mariano Fresnillo Poza
Responsable de Comunicación de Hontanar

Sin hacer ruido nos dejó un fraile bueno

El pasado 24 de marzo de este 2020 que pasará a la posteridad se fue junto al Padre nuestro querido Fray Damián, que tanto hizo por Hontanar y por muchos niños del barrio de Vallecas en la época de la posguerra. Con campamentos hacia su tierra natal, Menorca, se dirigía cada verano, dando alegría e ilusión a esos niños que llegaban a su vida.

Dedicado de pleno a los desfavorecidos y entregado en acciones de la parroquia de San Francisco toda la vida, llegaba a Madrid en 1951 y su primer destino era la parroquia de San Diego, que siempre recuerda todo era barro y miseria. La primera madrugada de su estancia en Vallecas, siempre recordaba que subió precipitadamente a la azotea y ahí arriba, divisando todo Vallecas, no logró ver el mar, cuestión a la que estaba habituado en su casa menorquina, y fue entonces cuando comenzó a llorar por esa separación y por reconocer ahí su nueva vida en este barrio madrileño.

Volvió a Mallorca un tiempo, pero ya en 1971 fue su destino definitivo San Francisco, donde también destacó en estos últimos años por realizar un belén espectacular premiado varios años por su calidad.

Sirvan estas líneas de homenaje a este fraile tan querido por todos. Hemos recuperado de la edición de La Cepa de diciembre de 2016 unas palabras que nos dirigió cuando cumplía 90 años.

Descanse en paz y siempre te recordaremos en Hontanar.

¿Cómo fue la celebración de los 90 años?

Muy bien. Me emocioné porque no me esperaba que vinieran tantos de los que yo conocí cuando eran muchachos jóvenes. Algunos, que yo había conocido cuando tenían 10 o 14 años, ya eran abuelos. Había chicos que no había vuelto a ver desde los campamentos que yo organizaba. Otros se enteraron después y me han llamado para saludarme. He visto un agradecimiento enorme que para mí es una gran satisfacción. Yo vine a Madrid muy joven en el año 51, y al ver cómo era todo esto decía muchas veces al padre Gabriel, fundador de la comunidad de Vallecas: "Yo creo que perdemos el tiempo aquí en Vallecas". Él me respondía: "Por favor, Damián, usted es un crío. Usted verá el fruto de su trabajo, verá Vallecas completamente cambiada". Y tenía razón. En esa época eran todo chabolas. Muchas noches tenía que salir a poner inyecciones porque no había hospital ni ningún servicio médico en Vallecas aparte de la casa de socorro en el Puente y los dispensarios gratuitos que teníamos en San Francisco y San Diego. Tenía que salir con las calles llenas de barro y sin luces, y ahora las calles están asfaltadas y con buena luz. ¡Bendito sea Dios, cómo ha cambiado aquel suburbio donde casi no se podía andar ni de día ni de noche!

¿Y cree que la gente también ha cambiado?

La verdad es que entonces la gente se prestaba más a ayudar a los demás. Cuando había un enfermo en la calle los vecinos se preocupaban, y las familias que tenían un poco más de comida les daban a los que tenían menos. Hoy en día los propios vecinos del mismo piso muchas veces ni se conocen. Cuando yo era niño, en mi casa éramos pobres, pero siempre había un trozo de pan, y me acuerdo de que nos repartíamos la merienda con unos vecinos muy pobres. En esto hemos retrocedido. Falta esa entrega, esa comprensión, más amor entre unos y otros.



¿Qué recuerdos tiene de los inicios de Hontanar?

Era una época muy bonita, con mucha gente joven en la comunidad, y un ambiente muy agradable. El padre Nacho, que era muy joven, estaba muy entregado con la idea de recoger a estos chicos y ofrecerles un ambiente fuera del peligro. En la comunidad lo vimos bien, y así empezó poco a poco a organizarse esta obra en el piso donde antes se hospedaban los familiares de la comunidad de franciscanos cuando venían a Madrid. Otros estudiantes y padres pusieron también mucho entusiasmo, y yo mismo me ofrecí desde el principio para colaborar. Era cuando comenzaba el problema de la droga en el barrio. Había por la calle muchos chicos que estaban perdidos, unos muertos ambulantes que habrían sido unos desgraciados, pero que aquí en el piso se han ido recuperando. Incluso hubo un chico que conoció a una voluntaria del piso y después se casaron.

¿Cómo es su trato con los chicos del piso?

Yo bajo al piso muchas veces para acompañarlos y estar con ellos. A veces me ayudan con el jardín cuando lo necesito, siempre dispuestos. Me da mucha satisfacción y emoción ver que formamos parte de una familia. Y son muy agradecidos; nunca he encontrado ninguno que me haya hecho un desplante o un rechazo. Muchas veces me pregunto si esto le hubiera sucedido a algún familiar mío, si no me hubiese gustado que tuviera una oportunidad, como tienen ellos, de que les reciban con los brazos abiertos y con una cama, un plato de comida y un trato de hermano. Nosotros los franciscanos, como hijos de San Francisco, tenemos más obligación que los demás de tener los brazos abiertos al necesitado. Si San Francisco fue el primero que se abrazó al leproso, cómo no vamos a abrazar nosotros a estos chicos que están a la deriva y un poco perdidos. Una cosa que veo muy triste en la juventud es que se arrastran unos a otros a la perdición, y esto me duele.

¿Qué consejo les daría?

Mi consejo es que cuando encuentren la oportunidad de unos brazos abiertos, la aprovechen, que no los rehúyan. Deben estar confiados para ser hombres felices el día de mañana, y poder formar una familia en la que transmitir a sus hijos una formación distinta a su experiencia de juventud. Este es el consejo que siempre doy a todos, chicos y jóvenes: "Pensad que sois los hombres del mañana, y todo lo bueno que aprendáis ahora lo tendréis que poner en práctica y lo transmitiréis a vuestros hijos". La juventud se debe concienciar de su porvenir, tiene que mirar hacia delante. Y cuando uno tropieza tiene que agarrarse donde sea para levantarse, y una vez que se ha levantado, mirar hacia adelante sin desanimarse.

¿Cómo se está adaptando el piso de Hontanar al confinamiento por la crisis del coronavirus?

Este número de La Cepa se prepara en medio de la crisis generada por la pandemia del coronavirus en todo el planeta y en las condiciones de confinamiento impuestas por el estado de alarma. Fray Antonio Roldán nos describe en este artículo cómo se está adaptando el piso de Hontanar a esta situación inédita.

También nuestro Piso Hontanar tiene que adaptarse a la dura realidad de la pandemia en que se ha convertido el coronavirus.

¿Qué y cómo actuar ante las normas de sanidad para la contención de la expansión del COVID-19 en el Piso Hontanar? Los voluntarios no pueden realizar turnos, el personal responsable tiene que cuidar mucho su propia salud y no arriesgar la de los residentes, que tampoco pueden participar de las terapias de grupo y han de confinarse en el piso...

En conversaciones con Antón, terapeuta de la Fundación Hay Salida, estuvimos viendo distintas opciones, incluso la de cerrar el piso durante este Estado de Alarma, solución que no nos parecía conveniente, dado el proceso que cada uno de los residentes está viviendo... Antón nos sugirió que propusiéramos a los muchachos actuar como un Piso de Autogestión, es decir, que los mismos residentes se encargaran de las responsabilidades que normalmente atendían los voluntarios y los responsables del Piso.

El sábado, día 14 de marzo, convocamos una reunión especial del Piso con los residentes y se les propuso esta opción. Estaban realmente preocupados y algunos deseaban poder pasar este tiempo de reclusión en el domicilio de su familia, aunque al mismo tiempo no tenían muy claro si ya estaban en condiciones de garantizar a su familia y a ellos mismos el llevar bien su proceso. Otros sabían que esa opción no era buena para ellos. Eran conscientes de que el Piso les ofrece unos recursos de autoayuda que son fundamentales para su reinserción y liberación de toda dependencia...

No queríamos tomar la decisión nosotros, los responsables del Piso, ya que el peso iba a recaer sobre los propios residentes... Era una prueba de fuego para demostrarse a ellos mismos si actuaban convencidos de que las normas y la rutina de la terapia les eran necesarias y vitales para su futuro, o si las cumplían más porque los responsables y los voluntarios estábamos por el piso y podíamos llamarles la atención por algún incumplimiento. En la nueva circunstancia solo ellos podían ayudarse a seguir en todo el proceso y la rutina de tareas y normas... Algunos opinaron que sí podían funcionar bien, que eran un grupo responsable y bien avenido, que habían superado ya muchas situaciones difíciles y que estaban aquí, siguiendo adelante con su proceso...

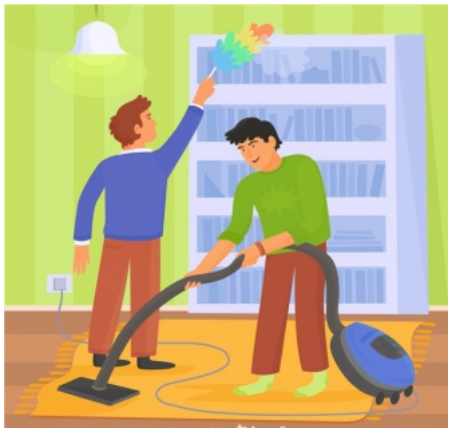
Dimos un tiempo para hablar de nuevo con Antón y darles tiempo —a los que pensaban podían irse a estar con su familia— para que se lo solicitaran a su terapeuta.



Antón, ante la información del desarrollo de la reunión, nos animó a poner en marcha esa modalidad de Piso de Autogestión, y habló con los que deseaban otra opción, considerando con ellos que era más positivo que permanecieran en el Piso a que se pusieran en riesgo yendo a pasar este tiempo de confinamiento con sus familias.

Así pues, con todos estos datos, reflexiones, interrogantes... el total de los residentes asume vivir como Piso de Autogestión este tiempo de confinamiento que nos piden las autoridades sanitarias. Uno de ellos coordinará a todo el grupo, otro se encargará de las compras, un tercero se encargará de dar la medicación a sus horas y un cuarto supervisará el cumplimiento de las distintas tareas. Los otros dos, que llevan menos tiempo en el Piso, se comprometen a aceptar lo que cada compañero responsable les encargue. Fray Roberto pasará cada día por el piso en algún momento, por si necesitan alguna cosa; Claudia, Pilar y Michelle se turnarán para acercarse al piso una o dos veces al día, y facilitar a cada responsable lo necesario para la compra, o las medicaciones de cada residente, etc., y si algún voluntario vive cerca y puede pasar en algún momento, mejor. Desde el día 14 de marzo el piso Hontanar funciona como Piso de "AUTOGESTIÓN".

A la semana siguiente, el 17 de marzo, nos reunimos como cada semana, a las 16,00 h. de la tarde, Michelle, Fray Roberto y Fray Antonio, con los seis residentes, para que nos pudieran comunicar las impresiones y el desarrollo de su convivencia durante toda la semana vivida en autogestión, y pudieran también dialogar sobre las dificultades y logros vividos.



Los residentes fueron muy claros y sinceros, estaban contentos de la experiencia y de la marcha del piso durante la semana, aunque reconocían algunos que les había costado cumplir alguna de las normas y pedían disculpas a los demás y ayuda para poder cumplirlas mejor. Quienes pensaron el martes pasado que podrían pasar esta situación con su familia, agradecían haberse quedado en el piso y reconocían que les estaba haciendo mucho bien y se sentían orgullosos del resto de los compañeros y de las responsabilidades que se les había confiado... En fin, que dábamos gracias a Dios porque el grupo estaba respondiendo muy bien ante la dificultad que había llegado de las circunstancias externas al piso, pero generales para toda la sociedad.

Creo que el Piso Hontanar, sus responsables y sus voluntarios, los residentes todos, han sabido encontrar el lado positivo de una circunstancia tan dura y difícil. Nuestra labor no es obra humana solamente, siempre contamos con la inspiración y ayuda del Señor, que nos llama y envía a acompañar a sus hijos más desfavorecidos, en riesgo de exclusión. Él es el primer interesado en que se liberen de toda dependencia, recuperen su autoestima y dignidad de hijos de Dios... y no podemos dejar de darle gracias y pedirle por todos los residentes.

Que este tiempo de lucha contra el COVID-19 dure poco, se venza pronto a este enemigo común de toda la humanidad, y podamos volver a nuestra labor y servicio en la normalidad y en circunstancias que nos ayuden a todos a ser mejores, más solidarios, menos egoístas, capaces de hacer una sociedad y un mundo más conforme al proyecto de Dios para todos los hombres.

Fray Antonio Roldán TOR

Reflexiones ante esta situación de crisis

Juanma Fernández, muy conocido por todos desde el piso de Hontanar, lleva trabajando hace varios años en la asociación, y con su gran experiencia le hemos hecho unas preguntas en relación con esta situación crítica para todos y más para la población de personas adictas en fase de rehabilitación.

Juanma nos habla además como extoxicómano, pues conoció también momentos críticos en su vida y ahora, ya con una vida sana y plena, aporta mucho con su dedicación a la labor del piso en Hontanar. Ha decidido quedarse a vivir muchos de estos días con los chicos que habitan el piso, cuestión que le agradecemos todos en este instante, como a Claudia, Pilar y Michelle y a tantos voluntarios que también se han prestado a echar una mano. Así nos respondía Juanma a algunas preguntas de interés:

Con tu experiencia en Hontanar trabajando tanto tiempo con chicos en terapia, ¿puede influir más que a una persona no adicta esta situación de crisis con el coronavirus?

En mi opinión, no. Al estar en un entorno protegido y compartido, pienso que es más llevadero que para otras personas que, aunque no tengan adicciones, tienen que hacer frente a sus quehaceres, como trabajo, relaciones familiares y, en especial, quien tiene abuelos, ya que no se les puede ver por el COVID-19.

¿Pueden ser más rápidas algunas recaídas?

Lo mismo que en tiempos normales, la droga no entiende de virus.

¿Qué pueden llevar los chicos en el piso peor en esta situación de aislamiento?

La convivencia, ya que al no poder salir a pasear esta se hace más intensa.

La terapia en estos momentos, ¿se aligera un poco o debe de seguir siendo estricta como siempre?

Tiene que seguir siendo estricta, pues, como he dicho anteriormente, la droga no tiene amigos y hay que estar siempre alerta.

En estos momentos críticos, entre los residentes del piso, ¿surgen más gestos de apoyo o en cambio chocan más, como puede ocurrir en familias con esta situación?

Ambas cosas: hay muchos gestos de apoyo y ánimos por parte de los residentes, pero también se acentúa más alguna actitud de dejadez, al no haber responsables del piso tan de continuo, pero puede más lo positivo.

¿Qué actividades se programan nuevas para que estén entretenidos y no surja el desasosiego?

Ninguna, siguen haciendo su programación, aunque la terapia, en vez de personarse en la Fundación Hay Salida, la hacen por videoconferencia.

Si esta pandemia le pillara a una persona en la calle, sin terapia ni orden en su vida, ¿tendría un final fatal?

Pudiera ser que sí, hay que tener la cabeza muy bien amueblada para que una persona sin apoyo no recaiga.

¿Qué mensaje final darías a los lectores de La Cepa en este momento histórico y delicado con este confinamiento?

A los lectores de La Cepa les diría sobre todo que se cuiden mucho y que Dios los bendiga.



La profecía del monacato

En la provincia de Guadalajara nos encontramos con un lugar especial. Es Buenafuente, un monasterio cisterciense al que hace 50 años, cuando estaba a punto de desaparecer, fue enviado el padre Ángel, sacerdote diocesano que es en la actualidad capellán del monasterio. Poco a poco se recompuso la comunidad de religiosas y se generó una comunidad de sacerdotes para atender a los pueblos de la comarca. Hasta hace cinco años había abierta una residencia de ancianos regentada por las religiosas Anas para atender a las personas de los pueblos cercanos. Sin duda lo más importante de Buenafuente es la posibilidad de acoger a cualquier persona que quiera hacer una experiencia de silencio y de oración. Realizan retiros y actividades para alimentar la fe de los así llamados "amigos de Buenafuente". Desde este lugar de recogimiento, recogemos las palabras del Padre Ángel en estos momentos de incertidumbre y desasosiego.

No cabe cantar victoria ante el sufrimiento del prójimo, ni gozarse de manera insolidaria de lo diferente que es la suerte de vivir en medio del campo y en un ambiente de soledad y silencio, de oración y de naturaleza, cuando la población se ve sometida al aislamiento más dramático. Pero, al ver cómo de pronto la ciudad se clausura y los habitantes se quedan encerrados en sus cuatro paredes de viviendas reducidas, sin espacios verdes, al escuchar las noticias de tanto confinamiento obligado por causa de la pandemia, salta la evidencia de lo distintas que son las circunstancias en las que viven los que de siempre pueblan las clausuras.

En los monasterios no se ha modificado ningún horario ni actividad. La campana madrugadora llama a maitines a orar, cuando aún es de noche, por tantos que sufren las tinieblas de la enfermedad, del dolor o del exilio. Siempre recuerdo la intuición de Olivier Clément, cuando interpreta que los monjes se levantan a medianoche para que el hombre no llore, como lo hacen los padres cando lloran sus hijos pequeños.



El canto de laudes, el tiempo de oración en silencio, la celebración de la Eucaristía, la restauración en el refectorio comunitario, el trabajo doméstico, el "ora et labora" en el marco de arcos ojivales, de espacios abiertos, de claustros y deambulatorios que propician el movimiento, favorece vivir el curso de la mañana en sosiego y serena presencia interior de Quien lo habita todo.

La pausa al mediodía da oportunidad para agradecer los dones y para compartir la mesa de alimentos frugales, suficientes, hechos con amor y con sabor a hogar.

Sucede el tiempo de descanso, y de nuevo el toque de oración para reiniciar la tarea de la tarde, que culmina en tiempo de adoración, con el canto de vísperas. Sigue la cena y la oración de completas para terminar con la invocación a Nuestra Señora, que se eleva con el último tañido de las campanas.

Encuentro, en las actuales circunstancias, que el modo de vida monástico se ha convertido en profecía que cabe asumir como terapia para tiempos recios.

Hoy los monjes y contemplativos del mundo se convierten en el Moisés que eleva sus manos por la humanidad y pide a Dios misericordia, que tenga piedad de su pueblo y lo libre de todo mal. Y también en ejemplo de vida que transcurre dando valor a lo esencial.

Es tiempo de trascendencia, de romper el techo tan bajo que nos agobia y oprime el alma, y abrirnos a la relación interior, insospechada. Ahora es tiempo de orar, de leer, de cultivar la riqueza del corazón.

Tened la seguridad de nuestra oración, hoy desde el monte nevado, que nos permite contemplar la belleza en momentos tan recios.

Padre Ángel

Ilusión y optimismo marcaron nuestra Asamblea y reunión de voluntariado

Este primer trimestre del año celebramos la Asamblea General de Hontanar. Recibimos a los asistentes a las 19:00 h. del martes 11 de febrero en la sala de reuniones que se encuentra frente al Piso, preparada para el evento.

El Equipo Hontanar, como parte del carisma Franciscano, inició la Asamblea General dando la bienvenida a los asistentes y agradeciendo su presencia con la Oración de San Francisco ante la Cruz de San Damián. Asistimos a la Asamblea 21 personas entre voluntarios/as, Equipo y alumnos/as de prácticas.

De acuerdo con el orden del día y con el número de miembros antes mencionados procedimos a la renovación de cargos de la Junta Directiva de la entidad, quedando esta constituida de la siguiente manera:
Presidente – Roberto Guerrero Boza (Fr).
Vicepresidente – Antonio Roldán Brancolini (Fr).
Secretaria – M.ª Carmen Aranda.
Tesorero - Mariano Fresnillo.

A continuación, dimos paso a la Formación impartida por Antón Durán, director de la Fundación Hay Salida.

Antón nos presentó la Fundación Hay Salida como una entidad de utilidad pública. Él es también terapeuta de la Fundación, habiendo hecho el tratamiento hace más de 10 años; está formado en Adicciones y Psicología. El equipo terapéutico multidisciplinar lo forman médicos, psicólogos, terapeutas, voluntarios: Antón, Pepa, Juan Carlos, Víctor, Beatriz, Juan Carlos, María y el Dr. Luis Carrascal, fundador y presidente de la Fundación.

Dando inicio a su charla, Antón afirmó que el tratamiento que se propone desde la Fundación Hay Salida es un tratamiento profesional, con la base de Alcohólicos Anónimos, con quienes comparten la parte espiritual, aplicándolo de manera científica. Así como el enfoque Cognitivo Conductual, la asistencia a terapia psicológica diaria en la Fundación es fundamental y una de las fortalezas de este tratamiento.

Nos habló también del Piso de Inserción Social Hontanar. Desde Fundación Hay Salida consideran que el Piso es el recurso idóneo para complementar el Tratamiento, "el mejor de Madrid", manifiesta Antón. Haciendo este tratamiento las personas adictas se recuperan y a largo plazo, que es lo más importante. El Piso brinda un gran aporte al tratamiento, puesto que los residentes cuentan con un espacio protegido de contención al consumo, un ambiente normativo en el que se trabaja el ámbito de las relaciones, habilidades sociales, la convivencia, las normas y las dificultades que estas conllevan desde el inicio del tratamiento hasta lograr su autonomía.

Hizo referencia también a que históricamente el alcoholismo está reconocido como enfermedad desde mediados del siglo XX, siendo la mayor causa de muerte por adicciones, más que cualquier otra droga. El alcohol es la droga más peligrosa, al ser la más accesible y disponible en nuestra sociedad, además de ser la más consumida y estar asociada al resto de drogas. Las adicciones llegan a afectar a un 10-12% de la población.

La adicción es una enfermedad crónica, compleja y de causa multifactorial: biológica, psicológica y social, los factores de riesgo que afectan son múltiples y se retroa-



limentan entre sí. Entre los factores de riesgo que generan predisposición para desarrollar una adicción, se consideran los genéticos en aproximadamente un 50%, siendo el resto factores psicológicos y socioambientales.

Con respecto a las pautas de tratamiento, tan estrictas durante el primer año, nos explicó que es importante, en primer lugar, evitar los estímulos del deseo de consumir, y recordó que el cerebro aprende por asociación y que el cuerpo reacciona a los estímulos sin pensar. Por ejemplo, los pacientes no pueden entrar en un bar porque en ellos el bar está directamente asociado al consumo de alcohol, por lo que se debe evitar cualquier estímulo relacionado con las drogas. Después del primer año se irán enfrentando a estímulos y no consumirán, con lo que con el tiempo se irá extinguiendo la intensidad del estímulo.

Puntualizó que los cambios de humor y de estado de ánimo son frecuentes en las personas adictas, por la parte del cerebro que está más deteriorada por las drogas. En relación con la conciencia de enfermedad, planteó que el que cada persona adicta asuma su enfermedad es duro y lleva alrededor de dos años, porque implica asumir que es una enfermedad crónica y que no podrán volver a consumir nunca más. Y para ellos dejar de consumir es muy difícil.



Como pautas importantes afirmó que deben limitar su círculo social, evitar tener relaciones sexuales, ni relaciones afectivas durante al menos el primer año de tratamiento. Durante la etapa de consumo, la droga se convierte la principal necesidad a cubrir, y cuando esta desparece se enfrentan a necesidades básicas como la comida, la reproducción y las relaciones sociales siendo reforzadores naturales, que de alguna manera calman el malestar. Por lo que cuando realizan estas actividades de manera compulsiva se crea un espejismo, como si se drogaran, y también realizan esa función la música, el arte, la espiritualidad o el deporte. Esto explica los trastornos y problemas con la alimentación, el acercamiento a otras personas con ideación sexual, o la compulsión en el gimnasio.

Los síndromes de abstinencia son muy variados y pueden explicar muchas afecciones. A partir de los seis meses, los pacientes se van estabilizando, aunque se suele dar una crisis alrededor de los 12 meses. A partir de los 2-3 años ya se puede dejar de hablar de síndrome de abstinencia.

Es importante que las personas que hacemos el acompañamiento en el Piso mantengamos una distancia y un rol que permita seguir las normas del tratamiento.

Seguir rigurosamente la rutina es esencial porque les ayuda a saber en todo momento que están en un tratamiento por adicciones, les da seguridad y les ayuda a estar "dentro" del tratamiento.

Lo más importante de nuestro acompañamiento "es estar", la presencia en la casa, eso es lo que permite la contención al consumo, que es el objetivo principal de este recurso. Y las estadísticas nos muestran que a mayor tiempo de abstinencia mejor pronóstico de los pacientes.

Antón reconoció finalmente la importancia de las reuniones semanales de convivencia de los martes con los residentes, pues en estas se aborda el ámbito social de las personas, lo que les ayuda a no aislarse y trabajarse las dificultades que tienen por la manera de relacionarse y de funcionar (generalmente inadecuadas) que han tenido durante los años de consumo, más de once en la mayoría de los casos.

Estas pinceladas que nos transmitió Antón nos ayudan a valorar nuestra labor y darnos más fuerza para seguir apoyando el tratamiento de los residentes.

Claudia Cossío

Hontanar en VOLUNFAIR 2020

La VOLUNFAIR, feria de voluntariado universitario, este año tuvo lugar durante los días 12 y 13 de febrero en la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de la UPM. Como en años anteriores, Hontanar no faltó a la cita.

El lema de este año era "No hay mar sin gotas", haciendo referencia a que cada acto de amor cuenta y es necesario para cambiar, impulsando de esta manera la labor de voluntariado entre los más jóvenes.

Debemos hacer una mención especial a todo el equipo de voluntarios del evento, que estuvieron muy pendientes de nosotros en todo momento, asegurándose de que estábamos bien y de proporcionarnos cualquier cosa que necesitáramos.

Aunque nosotros solo pudimos ir un día, contamos con la representación de Mariano y Conchita, nuestros dos grandes representantes, además de Ángel y Raquel, una estudiante en prácticas de la Universidad Francisco de Vitoria. Más tarde se unieron también Pilar y Eduardo.

Allí tuvimos el privilegio de estar con otras asociaciones como Cáritas, Misión Cebú (que es una asociación que se dedica al voluntariado en Filipinas), Misión País (otra asociación que se dedica a realizar voluntariado por todo nuestro país acompañada de una labor de evangelización) y TFPCoop (una asociación que pone en contacto a personas que estén realizando sus Trabajos Fin de Grado con asociaciones a las que les pueda servir ese trabajo que el alumno está llevando a cabo para posteriormente implantarlo en sus asociaciones, beneficiándose así ambas partes). Además, vimos a los Misioneros Javieranos, Cruz Roja y Cooperación Internacional y Misioneras de la Caridad, entre otras muchas. La asistencia este año fue muy alta, contando con más de 30 asociaciones y fundaciones en total para que los chicos pudiesen elegir lo que más les gustase o llamase la atención, pudiendo elegir entre personas con discapacidad, personas sin hogar, niños, misión, adicciones, personas ancianas, enfermos, animales o medio ambiente.



En nuestro caso, contamos con muchas visitas a nuestro estand, alrededor de 200 personas; sobre todo con la ayuda de Edu pudimos atraer a muchos chicos, y así darnos a conocer entre los estudiantes. Allí, pudimos contarles qué es Hontanar, cómo realizan la terapia nuestros residentes y cómo trabajamos con el objetivo de que nuestros chicos puedan tener una segunda oportunidad y tengan a su disposición todos los recursos necesarios para ello, a través de nuestros valores: acogida, amor, gratuidad y sencillez, con los que realizamos esta labor de acompañamiento con nuestros residentes.

Asimismo, les presentamos otras labores sociales que tienen los Franciscanos TOR, como su centro de acogida en Palma de Gandía donde ayudan a los más necesitados.

Estas ferias también nos sirven para que nuestra asociación cuente cada vez con más visibilidad, así que aquí os dejamos algunas fotos de lo bien que lo pasamos… ¡y esperemos repetir el año que viene!

Raquel Lorente

Rosario Panojo: toda una vida dedicada a los demás

Os presentamos a continuación un pequeño homenaje que queremos hacer desde Hontanar a una de nuestras voluntarias más mayores, con todo el cariño que se le merece.



Reseña biográfica

Rosario Panojo tiene en la actualidad 91 años. Su nombre fue asignado por la providencia al nacer un 7 de octubre, día de Nuestra señora del Rosario.

Nació en Santander y después de la guerra se fue a La Mancha, concretamente a la localidad de Consuegra, donde permaneció siete años, para posteriormente recalar en Madrid hasta el día de hoy.

Con 28 años empezó a trabajar de telefonista, mecanógrafa y muchas más profesiones, hasta que llegó a regentar como encargada una cadena de peluquerías, actividad que llevó en varias empresas.

Siempre cercana al dolor y el amor a los demás, su madre enfermó con una demencia y, sin dudarlo, dejó el trabajo para dedicarse a cuidarla durante 14 años. Fallecía con 96 años, familia muy longeva, y fue entonces cuando Hontanar llamó a su puerta y a su corazón.

La asociación llevaba funcionando ya tres años y fue una religiosa Reparadora, que también estuvieron un tiempo colaborando con Hontanar, quien le sugirió a Rosario que Dios quizás la llamaba por ese camino.

Le tocó soportar un tiempo complejo con la obra del piso inicial al actual que conocéis todos. Su tarea en Hontanar se basó en llevar a los chicos al médico, al juzgado acompañada por otra voluntaria de aquella época, Pepi, y dentro del piso se encargó de la limpieza y la cocina.

Una de sus caderas se rompió en 2018 y a pesar de poder haber sido mucho peor, se recuperó muy afortunadamente y, aunque en casa se ayuda con un bastón, en la calle sale con un andador como podéis ver en las fotos.

Admite este momento en su vida como lo que quiere Dios de ella, dándole gracias cada día por darle fuerzas y poder caminar hacia delante.

Cartas de amigos

Muy querida Rosario: paz y bien.

¡Cuánto agradezco al Señor tu voluntariado en Hontanar!

Sin duda alguna ha sido un regalo para todos el que un día te animaras a venir por la parroquia a preguntar qué podías hacer por los demás y que el Espíritu Santo me inspirara sugerirte el Piso Hontanar y tú te animaras, con todo el temor del mundo, a incorporarte como voluntaria.

Y ya ves, han pasado ya algo más de veinte años y has estado "al pie del cañón" sin desfallecer, hasta que tu salud te ha obligado a renunciar a este servicio que hacías con tanto amor.

Sé que no nos dejas del todo, puesto que tu corazón sigue con tus queridos chicos de Hontanar, y tus oraciones le piden al Señor por ellos y por los voluntarios. Tampoco nosotros podemos olvidarte, y le pido al Señor que te siga dando la inspiración necesaria para que tu fe te llene de gozo y tu salud y tus años sean una cruz que te enriquezca honda y profundamente en tu espíritu.

Recibe el agradecimiento de todos cuantos te han conocido y recibido tu cariño y entrega: chicos y voluntarios, y franciscanos de la TOR.

Que el Señor te bendiga.

Fray Antonio Roldán TOR

Querida Rosario, hoy quiero traer a la memoria del equipo de Hontanar, residentes y voluntarios, lo que has sido y sigues siendo para todos/as nosotros, desde que un día te propusieron colaborar en este proyecto de Misericordia de los Padres Franciscanos de la TOR. Él, que es todo Misericordia, tocó tu gran corazón y, sin pensártelo mucho, te dispusiste a dar todo lo que de Él recibes como don.

El Padre Antonio, y todos con los que has colaborado en el piso, conocemos muy bien tu disponibilidad total, para todo lo que se te solicitó, que fue mucho. Todo lo realizaste con esa sabiduría, sensibilidad y paciencia que te caracteriza, dando un consejo a los chicos sobre cómo hacer una comida, limpiar la casa o cosiéndolos cualquier ropa que necesitaran.

No tuviste hijos, pero el Señor te dio los de Hontanar y los quisiste como tuyos, y aún los sigues queriendo, un poco desde la distancia física que te imponen los años y la fragilidad de las enfermedades, a las que tú con valentía y fuerza de voluntad les das la batalla día a día. Sigue así, querida Rosario, contamos contigo.

Te damos todos/as nuestro cariño y muchas gracias hoy y siempre.

Concepción Gómez



«Durante el confinamiento el grupo sigue remando en una sola dirección»

El grupo de residentes del piso de Hontanar se está sintiendo más reforzado en estos días de confinamiento por la pandemia del COVID-19. Así nos lo cuenta A., uno de los residentes que actualmente lleva más tiempo en el piso. Además de los cambios que han tenido que incorporar a sus rutinas diarias, A. comparte en esta entrevista su experiencia de casi un año en Hontanar.

¿Cómo conociste el piso de Hontanar? ¿Cuál era tu situación en esa época?

Conocí Hontanar a través de la Fundación Hay Salida. Mi situación en aquella época no era buena. Vivía con mi familia, pero la relación que tenía con ellos era bastante mala. En aquella época en el piso de Hontanar no había ninguna plaza disponible, pero en cuanto se liberó un hueco me invitaron a instalarme en el piso.

¿Qué encontraste cuando llegaste al piso y cuáles fueron tus primeras impresiones?

Cuando me instalé en el piso por primera vez las sensaciones que tuve fueron muy buenas. Me sentí apoyado por todo el equipo y por supuesto por mis compañeros. Hicieron que me sintiera parte de algo, y entonces me di cuenta de que estaba en un buen lugar y que era la combinación perfecta para el tratamiento que yo seguía en la Fundación Hay Salida.

¿Cuánto tiempo llevas en el piso? ¿Qué crees que te está aportando esta experiencia?

He tenido dos etapas en el piso. La primera no supe aprovecharla y al final acabé abandonando. Cuando ahora pienso en ello creo que entonces no era mi momento. La segunda etapa ha sido muy distinta desde el principio. Llegué muy derrotado y gracias a eso hoy puedo decir que llevo 11 meses en el piso y, por supuesto, sin consumir ningún tipo de sustancia.

No es fácil decir lo que me está aportando esta experiencia, son muchas cosas. Me enseña a convivir con otras personas. También a abrir mi ventana de tolerancia y a saber gestionar el día a día de una forma diferente a la de antes. Además, estoy ganando en empatía y aprendiendo a no creerme el ombligo del mundo y a ver que las demás personas también tienen problemas y dificultades de las cuales yo también puedo aprender.

¿Cómo es la convivencia con los compañeros? ¿Y la relación con los responsables y voluntarios?

En los meses que llevo en el piso ha habido grupos diferentes y con cada uno de ellos la convivencia ha sido distinta. Pero el grupo que ahora hay en el piso es el mejor. Todos remamos en la misma direccion y eso hace que la convivencia sea fácil. Eso no quita que haya pequeños roces de convivencia, pero nada que se salga de lo normal. En un proceso como el que llevamos todos tenemos derecho a tener días malos.

La relación con los responsables y voluntarios por lo general es muy buena. Con los que más coincidimos es con Claudia y Juanma, ellos son los que más horas pasan con nosotros. La verdad es que hacen un trabajo excelente, aunque a veces les volvemos un poco locos. No es fácil lidiar con seis personas.

¿Tienes planes para el futuro?

A largo plazo no tengo planes, prefiero ir día a día. Pero mi objetivo es poder generar una autonomía propia y conseguir un trabajo para luego independizarme.

¿Cómo os organizáis durante estos días de confinamiento?

Desde Hay Salida lo están organizando de forma online y por turnos de mañana y tarde. Respecto a las tareas domésticas no han variado de lo normal, hay un cuadrante semanal por el que nos vamos guiando. Lo único distinto que se está haciendo es desinfectar todos los días con agua con lejía.

¿Cómo lo estáis viviendo como grupo? ¿Ha afectado a la convivencia?

Esta pregunta la hemos respondido en consenso grupal, ya que el grupo lo formamos todos. Hemos llegado a la conclusión de que gracias a las terapias virtuales podemos descargar nuestras dificultades de forma que el grupo siga remando en una sola dirección. No nos afecta a la convivencia porque la situación está haciendo que el grupo se refuerce aún más.

¿Qué cosas te preocupan de esta situación de pandemia global? ¿Crees que se puede sacar algo positivo de esto?

Mi mayor preocupación son mis seres queridos: abuelos, padres, etc. Pero todo esto que está sucediendo, con tantos fallecidos y tantos infectados, a mí personalmente me tiene sobrecogido y bastante impactado.

A día de hoy sacar algo positivo de esta situación de pandemia es algo difícil, pero estoy convencido que sí sacaremos algo bueno de todo esto.

Juan Fajardo

TE INTERESA

«¿Cómo está nuestra plataforma FERMAD en el estado de alarma por el coronavirus?

Desde la plataforma de entidades sociales en Madrid a la que pertenece Hontanar nos ponen en situación con el estado actual.

Las asociaciones que tienen atención presencial individual y seguimiento lo están haciendo por la vía telefónica para no perder el contacto. Los locales en los que se realiza la atención están cerrados o bajo mínimos. La mayoría de las atenciones individuales y grupales están suspendidas.

Las asociaciones cuyos proyectos están en intervención en calle, mediación y seguimiento, también han reducido su actividad, pero no han suspendido el servicio, dando información, sensibilizando y apoyando con información cómo se van articulando las cosas. La mayor parte de esta información es telefónica.

Las situaciones de emergencia que nos van llegando las valoramos y actuamos de la mejor manera.

El voluntariado es muy reducido y está muy ajustado a actividades específicas. Las asociaciones que tienen casas de acogida o recursos residenciales están cumpliendo los parámetros establecidos por la situación de alarma y, en la medida que se puede, se supervisan las medicaciones en personas enfermas crónicas. Se está incidiendo en la autogestión y la supervisión puntual.

Las entidades que disponen del programa "banco de alimentos" tienen dificultades para cumplir el reparto, por falta de medios. Esperemos que no se penalice si alguna de estas asociaciones renuncia a ello.

Respecto a recursos residenciales, casas de acogida y recursos convivenciales, todas las plazas están ocupadas y el seguimiento a las personas con las que trabajamos es lo que se hace. Los pisos y unidades convivenciales, por las características de quienes viven en ellas, no admiten a nadie más. Tampoco hay plazas.

Las asociaciones que tenían comedor social han tenido que reducir su actividad por las razones mencionadas.

Si tuviéramos que demandar algo, ¿qué sería?

- A la Consejería de Sanidad: recursos de autoprotección para quienes están haciendo intervención en calle (aunque sean pocos,

hay).
- A la Consejería de Sanidad: contacto para pedir recursos por si los pisos o unidades convivenciales tienen que ser medicalizados. No tienen esos recursos en el caso en el que exista una persona infectada. ¿Cómo se hace?
- A la Consejería de Sanidad: ¿qué está pasando con las personas en tratamiento que no se puede interrumpir?
- A la Consejería de Educación: preocupación por el cierre de los Programas de Apoyo Escolar (Proas) sin desarrollar ninguna alternativa, dejando a los niños y niñas sin este recurso, y a quienes trabajaban en él sin contrato. Lo mismo con comedores escolares.
- Estamos recibiendo mucha información, pero nos falta poder hacerla operativa en algunos escenarios.

Muchísimas gracias por vuestra escucha y comunicación.

REFLEXIÓN

¿Cómo somos ante las adversidades?

Para comprender cómo cada uno de nosotros se comporta ante las fatalidades, les propongo una experiencia en la simpleza de la cocina de nuestras casas.

En tres recipientes con agua hirviendo, colocamos en uno de ellos una zanahoria; en el segundo, un huevo; en el último agregamos dos o tres cucharadas de café y respetamos los tiempos de cocción de cada uno de los elementos, colocados en el agua hirviente.

Notaremos que la zanahoria antes de cocinarse era rígida, dura y muy difícil de quebrar; mientras que luego de ser hervida en el agua, se transformó en un cuerpo blando y muy fácil de aplastar con un tenedor.

El huevo, con su apariencia frágil y con un espíritu fluido, luego de pasar por agua hirviendo, parece no haber sufrido transformaciones; sin embargo, al romper su cáscara, comprobaremos que esa fluidez se endureció, al igual que su corazón o yema.

El café, en cambio, tiñó el agua hirviente y hasta le dio aroma y sabor.

La adversidad actúa con nosotros como lo hizo el "agua hirviendo" con la zanahoria, el huevo y el café.

¿Qué somos nosotros ante las adversidades?

¿Somos zanahoria, huevo o café?

¿Somos aparentemente duros y rígidos como una zanahoria, difíciles de quebrar, que ante una circunstancia adversa de la vida nos volvemos blandos y a punto de deshacernos en la depresión?

¿Somos huevos, tal vez?

¿Tanto que nuestro espíritu se endurece como nuestro corazón, a tal punto que, cuando llega una oportunidad de amar, ni siquiera nos damos cuenta de que nuestros sentimientos se bloquearon?

¿O somos café?

Y elegimos convertir las adversidades en verdaderos "desafíos" de la vida, en verdaderas "oportunidades" para aprender y fortalecernos.

"Oportunidad" es una palabra compuesta del latín que significa "antes del puerto". Es decir, luego de navegar, siempre hay una oportunidad. Sin duda, si naufragáramos, nos habríamos ahogado en el mar de las decepciones y nunca hubiésemos llegado a "buen puerto" para emprender nuevamente un viaje más preparado, gracias al aprendizaje obtenido en ese constante navegar de la vida.

Pasatiempos - Sudoku

5				8	6			1
		2	7		1	6		
	7	1				2	5	
9	1			2			7	
3			1	4	5			6
	6			9			2	4
	5	3				4	6	
		8	9		3	5		
2			5	1				7



ASOCIACIÓN HONTANAR
Plaza del Corpus Barga (antigua Plaza del Gobernador Carlos Ruiz), Nº4, 1º
28053 Madrid
asociacionhontanar@hotmail.com
www.asociacionhontanar.org
asociacionhontanar

EQUIPO DE LA CEPA
Edición: Mariano Fresnillo
Redacción: Inés Carrón, Juan Fajardo
Revisión: Juan Carlos Jiménez
Maquetación: Juan Fajardo

La Asociación Hontanar recibe el apoyo de:

Bankia en·acción la huella social de Bankia

Comunidad de Madrid
Proyecto subvencionado con cargo al 0,7% del IRPF