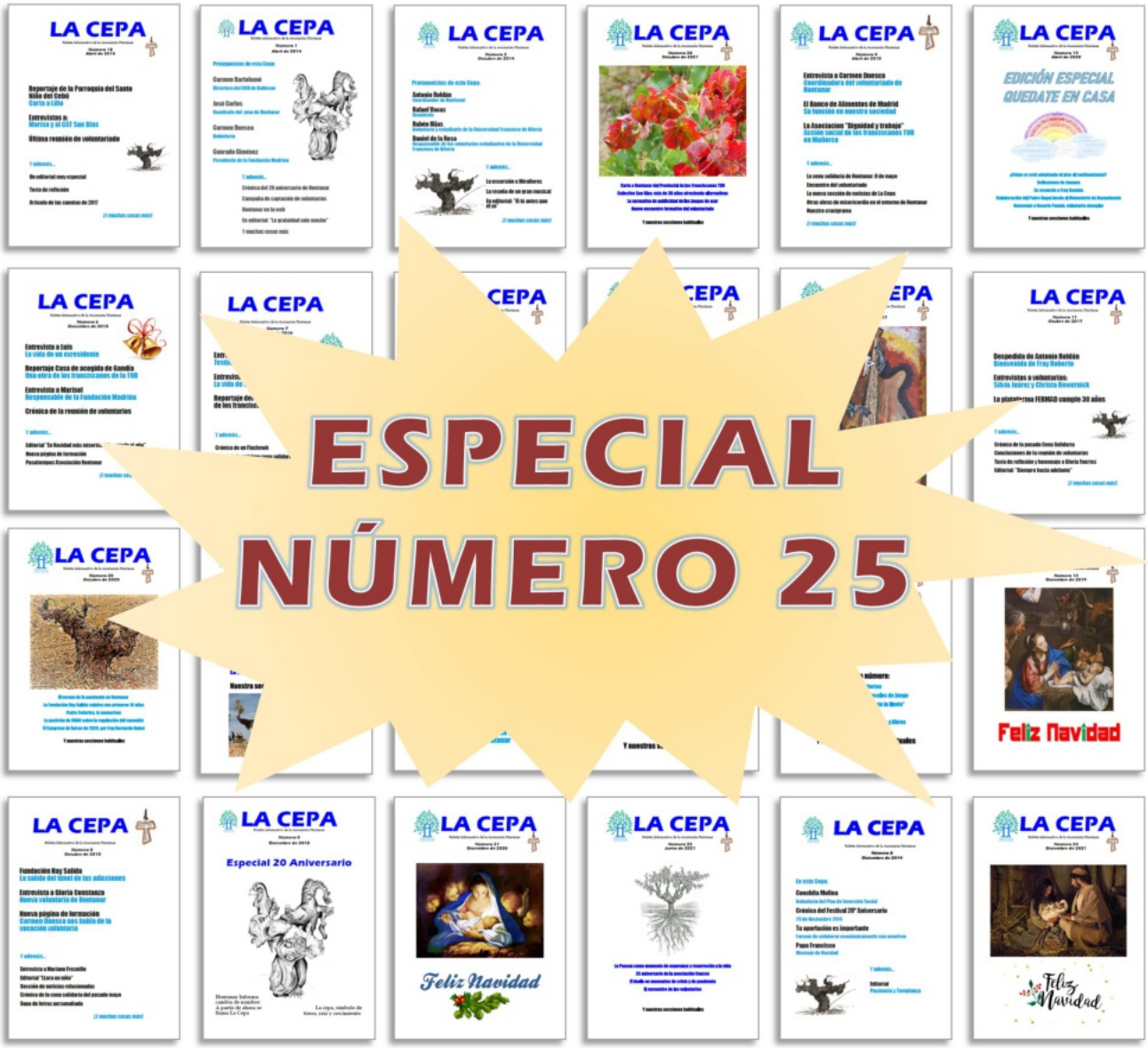
LA CEPA

Boletín Informativo de la Asociación Hontanar

Número 25
Junio de 2022



Los brotes verdes de La Cepa



Querida familia de Hontanar:

Seguimos caminando en nuestra asociación después de haber superado el escollo de la pandemia, ilusionados por el discurrir de la misma, para seguir dando oportunidades a personas que han caído en el mundo oscuro de las adicciones.

Esta edición de La Cepa es muy especial, pues las 25 publicaciones a las que llegamos con este número merecen una valoración y, a la vez, sentirnos contentos por el trabajo realizado.

Hoy en día, la comunicación es fundamental para cualquier entidad o grupo social que quiera ampliar sus fronteras y compartir con otros su tarea, pero, más que por darla a conocer para enorgullecerse de ella, por conseguir alianzas, sinergias y estar en su ámbito de actuación vivo y presente.

Nueve años de presencia de este área de voluntariado en Hontanar, que en páginas centrales conoceréis con más detalle en un reportaje en el que nos retratamos nosotros mismos. Una labor quizá menos visible en la tarea, pero muy visible en los resultados, pues debido a ella se acrecienta el conocimiento entre los voluntarios y personas afines de la asociación, dando a conocer aspectos importantes; y provocando también que debido a estas informaciones hayan surgido algunas donaciones y se hayan unido nuevos benefactores a este proyecto social.

Se ha trabajado la comunicación interna con grupos de WhatsApp y comunicaciones por mail necesarias. Además, se han realizado varias ediciones de la cena solidaria, que hubo que suspender por la pandemia y que esperemos recuperar pronto para seguir uniendo y difundiendo lo que hacemos. No quiero dejar de recordar igualmente todo lo desarrollado cuando Hontanar cumplía sus 20 años de historia, y también en los 25, con recuerdos que quedan vivos para siempre, como el vídeo divulgativo que se hizo.



Hay que reseñar también el sitio web: www.asociacionhontanar.org, donde se vuelcan habitualmente noticias del sector de las adicciones y del tercer sector social, así como nuestra presencia en las redes sociales. Nos puedes buscar en Facebook y ahora también en Twitter, adonde acabamos de incorporarnos para estar más presentes en estos ámbitos que suelen utilizar mucho las nuevas generaciones y las plataformas de adicciones en general.

Algo tenemos muy claro desde este equipazo de comunicación: como dice una frase muy conocida, “si no comunicas no existes”, y hay que estar presentes en este siglo XXI cada vez más en estos canales. Primeramente, para dar a conocer nuestra labor social y cómo, a más de uno, esto le ha venido en el momento oportuno para conocernos y así agarrarse a la vida. Por otro lado, con tanta información que nos llega actualmente y tantas veces muy cruenta, es esencial que podamos contar buenas noticias y que gen-

tes como las de Hontanar realicen esta labor altruista por un bien social y una justicia social, que muchas veces reconcilia con el ser humano y la fuerza de Dios a través de estos instrumentos de reconciliación.

Esperemos alcanzar otras 25 ediciones más de La Cepa, una cepa que se eligió en los inicios de Hontanar como símbolo, a modo de raíces que brotan y nacen fuertes al regenerarse, y con esos brotes verdes de la esperanza de que se puede conseguir.

Un gran abrazo fraterno de paz y bien,

Mariano Fresnillo Poza
Responsable de este equipo de comunicación de Hontanar

FORMACIÓN

Renacer a nueva vida

Celebramos este año, una vez más, la Semana Santa. Celebramos en ella lo que fue la vida de una persona: Jesús de Nazaret, el hombre bueno y justo que pasó por el mundo haciendo el bien. El que nos manifestó la ternura, la misericordia, la solidaridad como espejo de la figura de Dios Padre.

Y, ¿cuál fue el pago que recibió? La condena a muerte en una cruz.

¡Ah, eso sí! Terminó bien, como las películas; quiero decir con la victoria, superando la ignominia de la cruz y de la muerte. Acabó en éxito, es decir, en vida y resurrección.

Nuestro Centro de Hontanar también es plataforma y camino de éxito, de victoria, de superación, de vida. Pero todo esto tiene un precio. Implica un recorrido, un camino áspero, cuesta arriba y difícil.

¿Qué precio hay que pagar? Aceptación de uno mismo y de una situación insostenible, paciencia y humildad para dar tiempo a un proceso lento y largo, sumisión a la recomendación y normas de los profesionales y terapeutas, convivir y colaborar con otros compañeros, asumir las tareas domésticas y adquirir hábitos de conducta nuevos, y así un largo etcétera.

También es cierto que la pequeña (o gran) colaboración de muchos voluntarios y profesionales ayuda a producir milagros. ¿Cuál es el milagro? El recuperar la libertad, recuperar la familia, convivir satisfactoriamente con los demás y consigo mismo, normalizar la vida laboral, descubrir valores humanos y solidarios en la convivencia, superar estados anímicos depresivos y altibajos emocionales.

Los esfuerzos, la paciencia, la confianza en los profesionales, el malestar de la abstinencia del consumo de sustancias adictivas, y muchas cosas más, es el camino que lleva al éxito y a renacer a una nueva vida.

Fr. Blas Gómez
Franciscano de la Tercera Orden Regular



Nuevos datos del consumo de alcohol y drogas en la adolescencia

La última edición de la Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES) muestra que la droga consumida por un mayor porcentaje de adolescentes es, con mucha diferencia, el alcohol, confirmando la importancia de esta sustancia en la socialización de los jóvenes. Le siguen el tabaco, el cannabis y los hipnosedantes sin receta.

Hace unos meses se publicaba la edición de 2021 de la ESTUDES, encuesta promovida por la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, y elaborada a partir de las respuestas de más de 20.000 estudiantes de entre 14 y 18 años de toda España.

Entre los principales resultados de la ESTUDES destaca que el alcohol sigue siendo la sustancia psicoactiva legal con mayor prevalencia de consumo entre los estudiantes. El 70% reconoce haberlo consumido en el último año, y el 28% lo ha consumido en forma de borracheras en el último mes. Si bien es cierto que este consumo de alcohol ha experimentado un descenso respecto a ediciones anteriores de la ESTUDES, hay que tener en cuenta que la encuesta se realizó en la primavera de 2021 durante la pandemia por COVID, cuando muchas actividades relacionadas con el ocio y las relaciones sociales, y por tanto con el consumo de alcohol, estaban limitadas.

El tabaco se coloca en segunda posición en cuanto a consumo. De hecho, el 9% de los adolescentes encuestados fuma tabaco diariamente. Le sigue el consumo de hipnosedantes (tranquilizantes, sedantes y somníferos) con o sin receta médica, que ha alcanzado en 2021 los niveles más altos de la serie estudiada.

La prevalencia de consumo de bebidas alcohólicas, tabaco e hipnosedantes es mayor en las chicas que en los chicos, y esta diferencia por sexo es cada vez más acentuada.



En cambio, el consumo de todas las drogas ilegales está más extendido entre los varones que entre las mujeres, siendo el cannabis la droga más consumida de este grupo. Respecto a otras drogas ilegales, el consumo de cocaína mantiene la tendencia descendente de los últimos años, siendo superada por el éxtasis por primera vez en la historia de la encuesta.

En cuanto a la percepción del riesgo, el alcohol es la sustancia que se percibe como menos peligrosa. Además, desde hace varios años persiste la consideración del tabaco como más peligroso que el cannabis.

En cuanto a la disponibilidad de alcohol y drogas, 9 de cada 10 estudiantes encuestados no aprecian ninguna dificultad para conseguir alcohol y tabaco si quisieran, a pesar de que la venta está prohibida en menores. La droga ilegal que se percibe como más disponible es el cannabis: más del 60% opina que adquirirlo es fácil o muy fácil.

La ESTUDES también recoge las adicciones comportamentarias, destacando entre sus resultados el aumento del uso compulsivo de internet y de videojuegos.

Juan Fajardo

Equipo de comunicación: el voluntariado invisible

Una de las áreas de nuestra asociación también importante para visibilizar el trabajo de Hontanar es la de comunicación. Creada en 2012, surgió del convencimiento de que era necesario presentarnos a todo el colectivo de Hontanar a través de este boletín informativo, La Cepa, que ahora, tras diez años, llega a la edición 25. Un momento bonito para compartir con vosotros nuestro trabajo, invisible aparentemente, pero creemos que útil para muchos que nos leéis.

Y para ser originales —y hacer nuestra propia radiografía— se nos ocurrió la idea de entrevistarnos entre nosotros. Por eso, comienza Mariano haciéndole unas preguntas a Juan Carlos, él se las hace a Juan, y Juan a Inés. Concluye Inés entrevistando a Mariano, y así se cierra esta rueda de todo nuestro equipo. Asimismo, también nos podéis poner cara, ya que acompañamos el apartado de respuestas de cada uno con una foto y, de este modo, ya sabéis quién está detrás de La Cepa, nuestro modo de trabajar en la comunicación y nuestra forma de pensar. Esperemos que os guste este amplio reportaje.

Juan Carlos Jiménez: «La Cepa es un magnífico pegamento para Hontanar»

¿Cómo conociste Hontanar y cómo llegaste a este equipo de comunicación?

A finales de 2014, a través de Fray Antonio, tuve noticia de Hontanar y de su labor de acompañamiento a quienes tratan de salir de situaciones de drogodependencia. Me comentó —muy persuasivamente— la necesidad de voluntarios que cubrieran el turno de noche, y me embarqué en la tarea regularmente durante un par de años, hasta que las circunstancias personales me impidieron seguir con el compromiso semanal. Una experiencia que no pudo ser más enriquecedora en lo personal.



La incorporación al equipo de comunicación fue a mediados de 2015, en La Cepa 5. Fue la consecuencia de ser un lector meticuloso de la revista y hacer alguna sugerencia. Así que alguien pensó que estas cosas se hacen mejor desde dentro que desde fuera... y acepté.

Tu labor es sobre todo de corrector en el lenguaje, sintaxis, estilo y de todos esos detalles que dan profesionalidad a La Cepa. ¿De dónde te viene esta habilidad, que imagino ves tan importante para cualquier medio de comunicación?

Más que habilidad, es gusto por el lenguaje y por las cosas bien hechas. En realidad, mi formación no es filológica, y ni siquiera de eso que genéricamente se llama "de letras". Soy un profesor de economía acostumbrado desde hace tiempo a editar manuales y libros relacionados con mi docencia, y que requieren de una delicada labor de revisión previa a su publicación.

A La Cepa he trasladado mi experiencia en detectar erratas, corregir textos, retocar y unificar criterios de estilo y, en de-

finitiva, hacer de esta publicación de Hontanar una revista que pueda identificarse, además del contenido de sus contribuciones (que es siempre lo fundamental), por una cuidada edición. Que la forma se sume al fondo.

¿Qué puedes destacar del trabajo realizado en estas 25 ediciones de La Cepa?

Destacaría dos cosas. Por un lado, el buen diseño de los contenidos de cada número (lo que es mérito tuyo, Mariano), siempre sobre la base de una "línea editorial" en la que la impronta de Fray Antonio —la del carisma franciscano con que nació Hontanar— ha marcado la senda a seguir. Y, por otro lado, el trabajo en equipo (contigo, con Inés, con Juan...), siempre colaborativo y con un tono personal magnífico, que no es otro que el del voluntariado de Hontanar.

¿Recuerdas algún artículo, reportaje o entrevista que te marcó?

No señalaría tanto un artículo en concreto como aquellas entrevistas que regularmente se hacen a los residentes del piso, donde quedan siempre bien reflejadas sus dificultades, muchas veces en forma de luchas interiores, y también la alegría por sus progresos y la ilusión por dar a sus vidas un giro decisivo. Haber convivido con muchos de ellos como voluntario en el piso me hace revivir —y compartir de nuevo— sus temores y sus esperanzas.

¿Crees que es necesario divulgar todo lo que realiza Hontanar a través de estos medios?

La Cepa es sin duda un magnífico pegamento para Hontanar, una plataforma en la que los voluntarios se sienten reflejados. Y, de cara al exterior, nos da visibilidad, por cuanto llega a muchas más personas de las que abarca la asociación, al tiempo que permite trenzar lazos de colaboración (gracias a las firmas invitadas que aparecen en cada número) con otras entidades y personas con las que compartimos objetivos de acción social.

Para concluir, ¿destacarías algo especial en este voluntariado más silencioso, con un mensaje final a nuestros lectores?

Que con Hontanar se puede colaborar desde distintas tareas y funciones, a partir de las posibilidades de cada uno. Lo importante es asumir el compromiso moral que está detrás de nuestra asociación y en la que cada voluntario es un valioso eslabón.



Juan Fajardo: «Hemos conseguido crear en los lectores aprecio y confianza»

Juan, tú estabas ya en la revista cuando me incorporé, y supongo que lo estuviste desde el principio. ¿Qué relación previa tenías con Hontanar? ¿Qué recuerdas de cómo se fraguó La Cepa?

Hasta 2013 no tenía ninguna relación con Hontanar. En esa época mi hermana Pilar, a quien todos los vinculados a Hontanar conocéis bien, me animó a incorporarme al equipo de comunicación que se estaba formando entonces. Me convencieron la energía de Mariano y el hecho de arrancar un proyecto nuevo: pasar del antiguo boletín de Hontanar a un formato de tipo revista con más contenidos y más diversos. Y La Cepa se estrenó nada menos que con un especial 20º aniversario ¡de 28 páginas! Fue un gran esfuerzo, con dudas en cada detalle, pero

muy bonito por la creatividad y el trabajo que pusimos todos y por el buen recibimiento que tuvo.

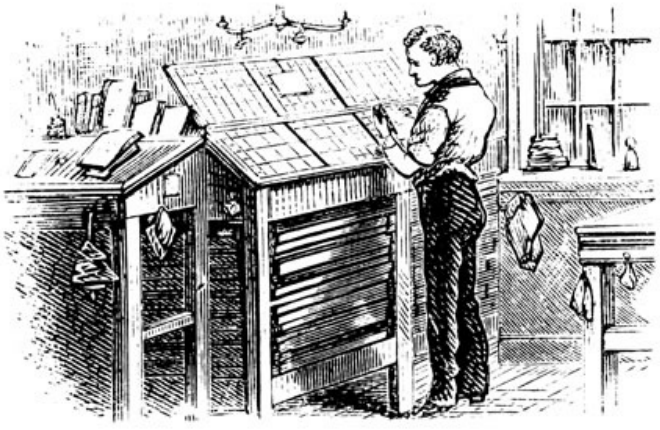
¿Puedes describirnos tu labor dentro de todo el proceso de edición de la revista?

En cada número me encargo de redactar algún contenido, normalmente una entrevista a un residente o voluntario, y también de ensamblar todos los artículos en el formato de revista ajustando las secciones, los textos, las fotos, etc., lo que llamamos maquetación. Cuando ya está todo maquetado y revisado por Mariano y por ti, envío dos archivos a los coordinadores de Hontanar, uno para la distribución vía email y publicación en la web, y otro para imprimir en papel.

Meter en cintura y maquetar tantos textos, fotos e ilustraciones como contiene cualquier ejemplar de La Cepa para que quede bien compuesto tiene que ser una tarea complicada: ¿recuerdas algún número por lo mucho que se te resistió?

Los primeros números fueron los más laboriosos de maquetar, pero con el tiempo hemos ido aprendiendo recursos para resolver las dificultades que surgen. Lo peor, entonces y ahora, es cuando hay que recortar un texto que se ha pasado de la extensión que permite cada sección, porque sé que quien lo ha escrito ha dedicado tiempo e ilusión en escribir lo que a mí me toca cortar.

Veinticinco números son una cifra muy redonda que invita a hacer balance: ¿en qué crees que la revista ha ido madurando y mejorando?





En el proceso de edición hemos ido ganando en coordinación y reparto de tareas entre los del equipo. Y respecto al valor de La Cepa como principal herramienta de comunicación para la extensa familia de Hontanar, mi sensación es que hemos conseguido crear en los lectores aprecio y confianza hacia la revista.

Toda cepa requiere que cada cierto tiempo se le poden los sarmientos para crecer más fuerte y sana. Te pregunto ahora más como lector y voluntario de Hontanar que como redactor o maquetador: ¿crees que convendría renovar algún sarmiento de La Cepa, potenciar alguna sección, incorporar algo nuevo…?

Las redes sociales han revolucionado la forma en la que las nuevas generaciones se mantienen informadas. Es evidente que La Cepa, aun manteniendo su formato actual, también tiene que subirse a ese carro si queremos llegar a nuestros lectores más jóvenes. Por otro lado quizá es un buen momento para plantearnos algún tipo de evaluación sobre la eficacia de La Cepa en cumplir sus objetivos, e identificar cuáles son las secciones que se valoran más y qué otras se podrían incorporar. Y como lector yo disfruto especialmente de los artículos escritos en primera persona, así que desde aquí invito a todos los que leen esto a que nos envíen sus testimonios, reflexiones, o incluso relatos, poemas o dibujos para publicarlos en La Cepa. Pero ¡sin pasarse de la extensión, por favor!

Inés Carrón: «Es importante crear una comunidad de seguidores interesados en lo que pasa en Hontanar»



¿Cómo conociste la Asociación y qué es lo que te llevó a hacerte voluntaria en el equipo de comunicación?

Conocía Hontanar porque, como ya ha comentado Juan anteriormente, mi tía Pilar trabajaba en la asociación, y fue en el año 2013 cuando se me presentó la oportunidad de entrar a formar parte del equipo de comunicación. En ese momento yo acababa de comenzar mis estudios de Periodismo y me pareció una buena idea vincularme con un proyecto tan interesante.

En estos años has entrevistado a muchos voluntarios de Hontanar. ¿Cuáles son las características más comunes que te has encontrado entre los voluntarios? ¿Cómo describirías al voluntario de Hontanar "típico" (si es que existe)?

No estoy segura de que haya un patrón único para todas las personas que han sido y son voluntarios de Hontanar, pero sí que creo que hay ciertos valores que todos ellos comparten. La motivación por poder ayudar a otras personas, la empatía y la ilusión de trabajar sin esperar nada a cambio es sin duda el denominador común de todos ellos.

¿Qué te aporta a ti ser voluntaria de Hontanar?

Para mí ser voluntaria de Hontanar es todo un privilegio. Además de ayudar a desarrollarme profesionalmente como experta en comunicación, me da la posibilidad de sentir más cerca una realidad que, por fortuna, es lejana a mi vida personal. Poder dar visibilidad a una asociación como esta a través de todo lo que sigo aprendiendo a nivel de comunicación es todo un lujo y me siento muy agradecida por ello.

Además de tu trabajo en La Cepa te encargas de llevar las redes sociales de la Asociación. ¿Qué pasos crees que deberíamos dar desde Hontanar para mejorar nuestra presencia en las redes?

Las redes sociales son una de las herramientas más efectivas en comunicación a día de hoy. Es importante estar presentes en ellas y así poder crear una comunidad de seguidores que estén interesados en todo lo que pasa en torno a Hontanar. Creo que nuestro gran reto es hacer ver a todos nuestros lectores la diversidad de canales que existen para poder llegar a ellos de la forma más cercana posible.

Como experta en comunicación, ¿cómo valoras La Cepa como instrumento de comunicación de Hontanar?

Desde el inicio, La Cepa nació como un proyecto para informar a todos los colaboradores de la asociación. Desde entonces y hasta ahora, pasando por todas las mejoras que hemos ido experimentando y una mayor coordinación del equipo, se ha convertido en una herramienta indispensable a la hora de poder llegar a todos aquellos que están interesados en todo lo que pasa en Hontanar. ¡Larga vida a La Cepa!

Mariano Fresnillo: «Hontanar me hace creer en la esperanza y en la buena gente»

¿Desde cuándo conoces Hontanar?

Soy uno de los pocos voluntarios de Hontanar actuales que conoció los orígenes de la asociación, al incorporarme en 1994, curiosamente para realizar un taller de aprendizaje de guitarra en el piso. Era una colaboración sencilla y, aparte de que alguno aprendiera a tocar el instrumento, fue muy válido este espacio terapéuticamente, por darles ilusión y alegría, ya que esas tardes y noches de los lunes eran un punto de encuentro festivo y positivo entre residentes y voluntarios.

En estos casi 30 años de voluntario he pasado por muchas fases y responsabilidades, llegando a estar en la coordinación de la asociación en varias ocasiones, como ocurre actualmente. Este recorrido viene muy bien para llevar ahora la comunicación en general de la asociación, pues conoces la gran historia de Hontanar de primera mano y todas las vicisitudes por las que hemos pasado. ¡Toda una vida!



¿Qué fue lo que te impulsó a ayudarles en materia de comunicación?

En 2012 se produce uno de los momentos más críticos en Hontanar, al dejar de colaborar en la terapia Proyecto Hombre y, acertadamente, los franciscanos buscaron asesoramiento a través de UNAD para que con un trabajo de varios meses de duración —muchos asistimos a este gran cambio y transformación— se consolidaran las bases de la asociación. Aparte de definir la misión, valores y demás conceptos básicos, se veía necesario implantar un área de comunicación que no existía y, a su vez, potenciar las alianzas y sinergias con las entidades de nuestro sector para no limitarnos solo a Vallecas, sino que Hontanar estuviera presente en la vida social relacionada con las adicciones en Madrid.

Me gustó el proyecto y, siendo periodista, creía que mi labor en Hontanar a partir de ese instante me llamaba a crear esta sección —y más cuestiones que fuimos creando— y a contar a través de La Cepa el gran trabajo de Hontanar y todo lo bueno que genera en esta sociedad carente de que se conozcan buenas noticias.

¿Cómo compaginas tu labor en la Asociación con tus otros proyectos profesionales?

Siempre digo que es cuestión de organizarse y, para el voluntariado que llena tanto la vida, siempre hay tiempo. Tener un hueco para los demás para mí es mi vida y mi vocación, pues aparte de Hontanar colaboro en más proyectos con ilusión y alegría. Como persona ciega, tengo mucha vinculación en el ámbito de personas con discapacidad y estoy muy implicado actualmente, por ejemplo, en visibilizar a nuestro colectivo en la Iglesia Católica, cuestión que hasta ahora no se contempló nunca.

Después de tantos años, ¿qué supone para ti haber creado un equipo de comunicación tan sólido?

Estoy muy orgulloso de que se haya consolidado, pues no es fácil. También han pasado por este equipo más personas que quiero recordar, como Javier Ortega, José

Antonio Sánchez y Alba Montalbo, y, sobre todo, debo resaltar el buen entendimiento entre nosotros para haber llegado a estas 25 ediciones de La Cepa, con este boletín muy profesional en muchos aspectos. Inés, que ha crecido profesionalmente con La Cepa también, Juan desde el primer instante aportando sensatez y cordura en todo, y Juan Carlos que no se le escapa ni una en sus revisiones y correcciones dando una gran entidad a este medio. GRACIAS A TODOS

¿Qué te aporta personalmente formar parte de Hontanar?

Me sitúa ante la debilidad del ser humano, que tiene grandes miserias. Me hace sentirme útil y dar una respuesta social en esta sociedad deshumanizada. Sobre todo, me hace creer en la esperanza y la buena gente.

¿Qué tres palabras definirían tu experiencia en la Asociación?

Elegiría tres conceptos más que palabras. Primero, no juzgar a nadie, pues con la experiencia de Hontanar aprendes mucho eso. Segunda cuestión, dar oportunidades, y que, aunque alguien se equivoque, no hay que enterrarle y debe dársele una segunda oportunidad. La tercera cuestión es el amor, que lo mueve todo, el amor de Dios que nos mueve a muchos en la vida, el amor a los demás, quizás en forma del voluntariado, como decía Santa Teresa de Calcuta: "amar hasta que duela y, cuando duela, mucho más…".

VOLUNTARIADO

Asamblea y Encuentro de Voluntariado

Iniciamos la primavera celebrando el 25 de marzo la Asamblea General de Hontanar y el esperado Encuentro de Voluntariado, donde pudimos vernos presencialmente (aunque aún con mascarillas).

Para Hontanar es muy importante cuidar al equipo de voluntariado, por lo que desde el lugar que tenemos queremos contribuir a formar e informar a nuestro voluntariado, aportarle aprendizajes, experiencias, crecimiento personal, sensibilizarle, ayudarle a que pueda desarrollar más su parte más humana, más solidaria. En esta ocasión el encuentro fue preparado para que los voluntarios conocieran de cerca la situación del Piso y los datos de 2021, conocieran también la situación de las adicciones en España en los últimos años y el balance de la entidad en el 2021, así como participar en la Renovación de la Junta Directiva, cuya representación vuelve a estar a cargo de Fray Antonio Roldán Brancolini, de nuevo Presidente de la Asociación; Fray Blas Gómez pasa a ser el Vicepresidente, Mari Carmen Aranda se mantiene como Secretaria, Mariano Fresnillo como Tesorero y Roberto Guerrero como Vocal. Desde aquí le deseamos a la Junta Directiva una buena gestión y que lleven la Asociación a seguir creciendo y cumpliendo su valiosa labor.

Comenzamos con unas palabras de Fray Blas Gómez, que dio la bienvenida y agradeció la labor del voluntariado, resaltando la entrega, el valor del tiempo, el compromiso y dedicación de los voluntarios que colaboran con Hontanar. Seguidamente, Pilar, que tiene asignada la parte administrativa de la entidad, realizó una presentación muy amena y clara de los datos de la gestión del pasado año, terminando con el balance final y un ¡GRACIAS! a todos los colaboradores y personas cercanas a Hontanar.

A continuación, realizamos junto a Fran una breve explicación sobre cuál es el proceso que realizan los residentes en el piso durante su tratamiento por adicciones. Describimos cómo es el inicio del tratamiento, en qué circunstancias vienen normalmente los residentes en el momento de ingresar. Muchas veces, con consumos recientes o habiendo dejado de consumir poco tiempo antes, después de muchos años de consumos, habiendo perdido muchas cosas, y con mu-



chas áreas de su vida afectadas, vemos que las emociones que están más presentes en estos primeros momentos, e incluso a lo largo del tratamiento, son de desánimo, frustración y desesperanza. Recordamos cómo generalmente estas personas tienen una importante desconexión emocional y dificultades para gestionar sus emociones; siendo que las emociones que están más presentes y exacerbadas, sobre todo al inicio, son emociones desagradables (que no negativas), como culpa, tristeza, frustración, arrepentimiento, ira, impotencia, nostalgia, etc., que muchas veces les invaden y les desbordan, por lo que es fundamental para ellos la terapia, el acompañamiento continuo y el trabajo de apoyo y contención en un espacio seguro como el Piso.

A lo largo del proceso, con la ayuda de la terapia y abstinencia, poco a poco van teniendo y experimentando además algunas emociones más agradables, como la esperanza, la confianza, la satisfacción por los avances, por pequeños que sean, y van aumentando también poco a poco los sentimientos de autoeficacia por lo que van consiguiendo, y aprendiendo a sentirse valorados, sentirse queridos, aunque las otras emociones no dejan de estar presentes. Lo importante es que aprendan a identificarlas, aceptarlas y gestionarlas de la mejor manera posible durante su tratamiento.

Hablamos de las fases del tratamiento, empezando por:

La Fase de Desintoxicación, que se da al comienzo, fase en la que se produce el inicio de la abstinencia (la retirada de la droga del organismo), en la que el usuario tiene que empezar y aprender a vivir en abstinencia, con la terapia y el apoyo del Piso, es la entrada a tratamiento, cuando empiezan a tener contacto con una vida organizada. Con normas, límites, horarios, una rutina establecida y estructurada en la que es necesario un acompañamiento continuo, seguimiento y control. En esta fase los contactos con el exterior no están permitidos y los contactos con la familia están muy pautados para favorecer que la persona se centre solo en su tratamiento y tenga los menores estímulos y riesgos posibles. Están en la etapa de acogida.

Se continúa con la *Fase de Deshabituación*, en la que ya van entrando más conscientemente en el tratamiento y están aprendiendo a vivir una vida normalizada recuperando normas y rutinas: aprenden a convivir con otras personas, se trabajan habilidades sociales, hábitos saludables, resolución de conflictos, etc. Van tomando conciencia de su situación y trabajando la conciencia de enfermedad, la motivación… Esta fase suele producirse entre los tres y nueve meses, aunque puede prolongarse en el tiempo, y en ella van teniendo contacto con sus familias, aún pautado, recuperando y sanando poco a poco relaciones familiares. Esta fase aún corresponde a la primera etapa de la acogida.

Para continuar con la *Fase de Reinserción*, la primera fase en la que se produce ya el contacto con otros entornos, primeros contactos con cursos y formación fuera del piso. Si llevan un buen proceso, podrán empezar la formación y el proceso de búsqueda de empleo, todo esto aún con seguimiento y apoyo del Equipo Terapéutico y del Piso. Esta etapa se suele producir generalmente cuando llevan un año de tratamiento. Recordamos que el tratamiento en Fundación Hay Salida es de cinco años y, posteriormente, deberían seguir en seguimiento.

Nos parece muy importante subrayar que este proceso es irregular y no se desarrolla de manera estable ni lineal, sino que es un proceso complejo, con altibajos, donde se tienen que trabajar muchos cambios —de hábitos, de formas de funcionar, de actitudes, comportamientos, pensamientos, creencias…—, y tienen que ser conscientes de que es una enfermedad crónica (para toda la vida), pero que se puede vivir una vida normalizada realizando un tratamiento especializado.

Es un proceso con avances, pero también con dificultades, con aprendizajes y experiencias, en el que tienen que aprender a vivir sin drogas después de muchos años consumiendo; generalmente, tienen la autoestima muy variable y vulnerable, emociones inestables como ellos mismos mencionan, "como una montaña rusa", en que la motivación varía mucho, unas veces están muy motivados y a veces totalmente desmotivados, y es entonces cuando más apoyo necesitan. Emociones que tienen que aprender a gestionar a lo largo del proceso y aprender a convivir con ellas. Que tienen que aprender a detectar y a trabajar sobre ciertas formas antiguas de funcionar que mantenían y sostenían su adicción (mentiras, manipulación, autoengaño, conductas deshonestas y de ocultamiento, impulsividad, pérdida de control, desconfianza, prepotencia, baja tolerancia a la frustración, necesidad de gratificación inmediata, desconfianza, inestabilidad emocional, etc.). Todo ello para poder gestionar durante el proceso de manera adecuada sus emociones, recuperar sus valores, fortalecer su autoestima y trabajar sus fortalezas y dificultades para que puedan alcanzar una recuperación sólida y a largo plazo.

Enfatizamos también que la adicción es para toda la vida y que tienen que aprender a vivir con ella, aprender a comprender y aceptar la importancia de mantenerse en tratamiento y posteriormente estar en seguimiento, reconocer que no pueden bajar la guardia. Que necesitan el apoyo de recursos especializados en adicciones, como la Fundación, y otros recursos ambulatorios y residenciales, como Hontanar, para mantenerse en tratamiento y poder centrarse en su tratamiento con los mínimos estímulos posibles, en un espacio protegido y controlado donde sentirse acompañados, apoyados todo el tiempo que dure su proceso.

Hablamos igualmente acerca de qué es lo que necesitan de nosotros, "el Voluntariado", a lo largo del proceso, resaltando lo que más necesitan: el apoyo, el acompañamiento, la paciencia, el respeto por ellos y por su proceso, la cercanía, pero también la firmeza a la hora de ayudarles a cumplir su rutina para así mantenerse en tratamiento, el cariño, expresado en el sentido de apoyar y brindar ánimo en sus momentos de estado anímico bajo (unas palabras de ánimo, cercanía, sin perder de vista nuestro papel de acompañantes en su proceso de recuperación). La importancia de hacer el seguimiento a su rutina y actividades y registrarlo todo para que el equipo pueda ayudarles a detectar y reencaminar sus dificultades a tiempo para que puedan avanzar en su proceso y evitar las situaciones de riesgo.

En ese sentido, recordamos que en el Piso estamos y estaremos para apoyarles, ayudarles y sostenerles en su proceso, y durante este les brindaremos nuestra atención, comprensión, empatía, en un espacio protegido y seguro, con calidez y calidad humana, con respeto, con humildad y aprecio y valorándolos por quiénes son, valorando lo que hacen. Es un proceso largo y complejo, pero sabemos que merece la pena, ya que son personas valiosas y queremos que vivan una vida plena, con calidad de vida, con bienestar, tranquilidad y sin depender de las drogas para vivir.

Claudia Cossío

Hontanar en Volunfair

El 1 y 2 de marzo de 2022 tuvo lugar la mayor feria de voluntariado universitario: Volunfair. Esta feria tiene lugar desde hace seis años y se celebra en la Escuela Técnica Superior de Ingenieros Industriales de Madrid.

Se desarrolla durante dos días y consiste en una serie de *stands* donde diferentes Organizaciones No Gubernamentales (ONG) presentan sus proyectos a aquellos universitarios interesados en realizar una labor de voluntariado y cooperación. Este año, más de 50 ONG y entidades sociales participaron en la feria. Además, se imparten diferentes charlas a lo largo de la jornada. Esta feria fue organizada por los propios alumnos de la universidad. Así, se parte del hecho de que los jóvenes son un potencial para el voluntariado y, además, están dispuestos a ayudar a los colectivos más vulnerables. El objetivo final es facilitar al alumnado universitario información sobre diferentes entidades, respondiendo a las preguntas de cómo y dónde puedo hacer voluntariado.

Este año tuve el placer de participar en calidad de voluntaria en la feria, representando a la Asociación Hontanar. Esta oportunidad me permitió elaborar de manera reflexiva cuál es la tarea de Hontanar y cuál es la tarea de ser voluntario en la asociación. También descubrí más sobre el funcionamiento de los recursos de adicción en la Comunidad de Madrid.

La realidad es que es absolutamente necesario que recursos como la asociación Hontanar existan. Mientras daba un paseo por el recinto, me di cuenta de que éramos el único *stand* que se dedicaba a la intervención en drogodependencia. Las personas que se acercaban mostraban una actitud curiosa, sin saber realmente cuál era nuestra labor. Cuando preguntaban por los residentes, solían preguntar sobre la media de edad, si eran hombres o mujeres, cuál era la labor que había que hacer como voluntario, etc. Otra de las preguntas más importantes que hacían era qué clase de intervención se hace con ellos. Tocaba aclarar que se hace una intervención psicosocial a través del piso y de otras fundaciones sin las cuales la rehabilitación no funcionaría. Aquellos que se acercaban se mostraban "miedosos", al pensar que tenían que actuar como si fueran psicólogos. Nada más lejos de la realidad, se les aclaraba que para ser voluntario allí no hace falta saber de psicología, solo se necesita una actitud cálida, abierta y empática. Si tuviera que resumirlo en dos palabras, diría que para ser voluntario en esta asociación solo hace falta saber estar.



Cuando se marchaban, me preguntaba, ¿volverán? No es solo que fuéramos el único *stand* que se dedica a la drogodependencia. Durante mi paseo, me fijé en que había muchos puestos de voluntariado y cooperación internacional. Casualmente, eran esos puestos los que más personas visitaban. Por supuesto, no es una casualidad. La realidad es que la labor de voluntariado exige un compromiso que no todo el mundo está dispuesto a aceptar. Sin embargo, irse a África o a la India durante un verano entero o un mes a ayudar a los "más desfavorecidos" parece un plan bastante divertido. Desde luego, como anécdota para contar un día o como carta de presentación no puede fallar. Sin embargo, no puedo evitar preguntarme por las motivaciones de aquellas personas que se acercaban a esos puestos. Aquellos que nos reunimos en la universidad para promocionar nuestra asociación

nos reíamos, pero también sentíamos cierta irritación, al menos yo. Da la sensación de que la experiencia del voluntariado es para muchas personas algo más anecdótico y coyuntural que una importante herramienta para contribuir a la mejora de la sociedad. Las ONG tratan de suplir aquellas necesidades que, por unos motivos u otros, las instituciones públicas no pueden.

Es posible que sea necesario reflexionar sobre lo que implica el voluntariado. El voluntariado exige no solo compromiso, sino tener una filosofía de vida en la que encaje la labor de voluntariado, una labor que no parte de ayudar simplemente al más desfavorecido. Parte, más bien, de la pregunta ¿qué puedo aportar al mundo y a la sociedad?

Eva Rosado Cleries

Nueva cuenta de la Asociación Hontanar en el Banco Santander

Ante la caótica deriva que ha tenido la oficina de Bankia en la que veníamos operando desde la fundación de la asociación, hemos decidido dejar una sola cuenta para ella en el Banco Santander, que nos ha incluido entre las entidades sin ánimo de lucro y religiosas, por lo que nos beneficiamos del Convenio que tiene con estas entidades de poder tener banca electrónica, efectuar transferencias, pagos, etc., sin tener que abonar ninguna comisión.

Lamentamos esta situación, porque el personal que nos ha atendido en La Caixa siempre ha sido exquisitamente atento, conocedor de nuestra labor, con un trato personal y siempre con verdadero interés en resolver las dificultades que pudieran surgir. No sería justo, por nuestra parte, dejar de agradecerles todas estas atenciones y gestiones siempre a favor de la asociación Hontanar. Especialmente, a Ana Santamaria y a Olga González, de la sucursal de La Caixa de la Avda. de San Diego, que en los últimos ocho-nueve años han estado siempre atentas a acoger nuestras solicitudes, a gestionar algunas ayudas cuando se convocaban, a asistirnos telefónicamente y presencialmente. ¡Muchas gracias!

Agradeceremos a todos los benefactores de nuestra Obra de Misericordia, ayudando a personas con dependencias y en riesgo de exclusión, que toméis nota de la ÚNICA CUENTA CON LA QUE VAMOS A OPERAR:

Titular: ASOCIACIÓN HONTANAR
N.º Cuenta: ES97 0049 2986 24 2514375179

Nuestro agradecimiento también a todos los que estáis a nuestro lado, haciendo posible esta obra de misericordia, en la que hace ya más de 28 años que el Señor nos asiste, anima, alienta y envía su amor y afecto a través de todos vosotros, para que nosotros lo volquemos y transmitamos a las personas atendidas en el Piso Hontanar. Gracias. PAZ Y BIEN.

En nombre de todo el Equipo de voluntariado, trabajadores, benefactores, colaboradores…

Fray Antonio J. Roldán Brancolini
TOR

Noticias

Visita a la Universidad Francisco de Vitoria

El pasado 6 de junio nos trasladamos a la universidad Francisco de Vitoria, con la que llevamos años colaborando para que alumnos puedan ejercer sus prácticas profesionales en Hontanar, tres voluntarios (Eva Rosado, Sergio Murillo y Mariano Fresnillo con Herco), con el propósito de contarles a estos universitarios qué hacemos en Hontanar, y que luego ellos nos puedan elegir como asociación para sus practicas.

Con un stand atractivo se pasó la mañana con ellos, compartiendo espacio con más asociaciones que también ofrecían su trabajo para que tuvieran esta experiencia social. Esta universidad pretende con su asignatura de Responsabilidad Social Corporativa que estos futuros gestores, mujeres y hombres que podrán dirigir empresas o liderar partes claves de la sociedad, tengan -al menos- un contacto con el mundo social más necesitado a través de esta experiencia.



FERMAD se renueva

El pasado 12 de mayo, en la asamblea anual de FERMAD, se renovó otros cuatro años más la Junta Directiva que comenzó sus pasos en 2018 con Isabel Hidalgo como presidenta, Ramona Martín como vicepresidenta, María Soledad Real como secretaria y Mariano Fresnillo como tesorero, que, como bien sabéis, está en la coordinadora de Hontanar y también es el tesorero de nuestra asociación.

Les deseamos suerte desde La Cepa en ese trabajo de alianzas con las entidades sociales de adicciones en Madrid.

A su vez, se renovó después de casi 30 años la imagen corporativa de la plataforma con un nuevo logo que representa más modernidad e ilusión con más colorido, que con un nuevo nombre acompañará a la nueva marca: VIVE CONTIGO.

FERMAD
vive contigo

Sergio Bermúdez, en nuestro recuerdo

Desde nuestra asociación queremos recordar en esta edición a un antiguo voluntario, Sergio Bermúdez Reina, hermano de un exresidente rehabilitado. Nos dejó siendo muy joven el pasado 14 de enero de este año, pero le llegó el momento de estar junto al Padre y disfrutar del Reino eterno. Toda esta familia de Hontanar pedimos una oración por su alma y que descanse en paz.

Redacción de LA CEPA

Carta de Fray Manuel Romero, Provincial de los Franciscanos TOR

III ORDEN REGULAR DE PENITENCIA DE SAN FRANCISCO
Provincia Española de la Inmaculada Concepción

NOTA A HONTANAR

Me dirijo a vosotros para daros la enhorabuena por la tarea que está realizando. He recibido la Memoria de gestión del 2021 o 2022 y en la que veo la gran cantidad de trabajo, proyectos, e iniciativas que realizáis como asociación.

Me ha llamado la atención el interés por la formación y el buen trato que deparáis con cada uno de los residentes y sus familias.

Paso esa Memoria al Definitorio Provincial para que disfrute de ver la hermosa tarea que realizáis en el barrio del Puente de Vallecas en nuestro nombre.

Transmitid mi enhorabuena al equipo directivo y al de voluntarios. Dios os bendiga y también a vuestras familias que os prestan para esta tarea.

Fraternalmente,

PROV. ESPAÑOLA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN FRANCISCANOS T.O.R.

F. Manuel Romero Jiménez, TOR
Ministro Provincial

Teresa Cubillo: «Hay que tener confianza en la capacidad del ser humano de superarse en situaciones de dificultad»

Teresa Cubillo es una de las personas con mayor vinculación personal y profesional con Hontanar en la historia de la Asociación. Con una sólida formación en el ámbito de las adicciones, en su carrera ha pasado por diversas entidades del sector, lo que le ha permitido conocer de primera mano la evolución de las adicciones en nuestra sociedad. Desde hace unos meses volvemos a contar con su colaboración en Hontanar y hemos querido que comparta con nosotros en esta entrevista su visión de las adicciones y del papel que Hontanar juega en su atención.

¿Cómo empezaste en el mundo de la atención a las adicciones? ¿Qué es lo que te motivó de esta actividad?

Empecé hace ya 27 años. Era un tema que me tocaba personalmente, ya que la pareja de una de mis mejores amigas de la adolescencia tenía problemas de adicción. Así que cuando me quedé en paro, a la vez de hacer el curso para mayores de 25 años de la UNED con la intención de empezar Psicología (cosa que no hice hasta muchos años después), decidí colaborar como voluntaria en Proyecto Hombre, adonde llegué a través de la Plataforma de Voluntariado de la Comunidad de Madrid. Me dediqué al acompañamiento y seguimiento a chicos que estaban en la fase de Acogida y a la Biblioteca. También hacía seguimientos puntuales en el programa de adolescentes.

¿Cómo conociste Hontanar? ¿Cómo era el piso entonces?

Conocí el piso cuando colaboraba en la biblioteca. Se acercaban muchos chicos y entre ellos los que residían en Hontanar. Y hablando con ellos Nacho, otro voluntario y yo quisimos conocer el piso y nos ofrecimos como voluntarios.

Entonces el programa era muy exigente y estricto con las normas y en la forma de hacer seguimiento a los residentes, y obviamente en el piso también lo era, ya que era una continuación de su tratamiento. Al principio reconozco que me asustó mucho el tema, porque resultaba muy duro confrontar a los chicos y ser tan estricto. Era casi como si los voluntarios también hiciéramos el tratamiento. Entonces los chicos que residían en el piso estaban en la primera fase del tratamiento, en la Acogida, no podían salir solos a ningún sitio, y tenían que cumplir a rajatabla las normas de convivencia y del tratamiento. Los voluntarios pasábamos bastante tiempo con ellos, les ayudábamos en su proceso y en las tareas propias de su tratamiento y aprendíamos a su lado. Yo crecí interiormente gracias al trabajo interno que se hacían ellos, porque me identificaba con muchos miedos e inseguridades que ellos tenían.

Después, cuando entró Antonio Roldán como responsable del piso y de la Asociación, cambió bastante la forma de tratarlos y acompañarlos. El trato era más cercano y humano. Pero seguía habiendo mucha exigencia, porque para ellos es muy importante cambiar de hábitos de conducta y aprender a identificar cuándo se dejan llevar por las apetencias y por todo lo que es fácil y cómodo.

En el año 2000, cuando los Franciscanos vieron la necesidad de que hubiera una persona más dedicada al piso para apoyar y ayudar en la coordinación y gestión, así como hacer un seguimiento más continuado del proceso de los chicos, me ofrecieron esa posibilidad de contratarme y la idea me gustó mucho. Como en aquel momento estaba trabajando, pedí una excedencia de dos años, porque tampoco sabíamos bien cómo iba a resultar, ya que nunca habían tenido una persona contratada y era nuevo para todos. Pero me quedé hasta el año 2006. Coincidimos un tiempo trabajando Pilar Fajardo

y yo, porque después de un tiempo vimos que eran necesarias más personas para el buen funcionamiento y marcha del piso y de la asociación.

Después de esa etapa en Hontanar estuviste trabajando en una comunidad de terapia de Proyecto Hombre. ¿Cómo fue tu experiencia allí?

Sí, estuve trabajando del 2006 al 2009 en la Comunidad Terapéutica de Ugena. Tengo igualmente muy buen recuerdo. Fue una etapa dura, pero muy bonita y de mucho aprendizaje. Al principio me chocó porque era diferente al piso. La etapa de voluntariado y trabajo en el piso fue preciosa, la recuerdo con muchísimo cariño porque conocí personas maravillosas, tanto colaboradores como residentes. Fue como una gran familia. La comunidad terapéutica era diferente, al ser más profesionalizado todo y porque había unos 40 residentes. Todo también allí estaba muy estructurado, pero era todo más estricto. Recuerdo que había que hacer mucha contención cuando estaban en crisis, intervenir situaciones a veces muy conflictivas o incluso violentas. Había personas con patología dual (enfermedad mental y adicciones) y a veces, cuando tenían crisis o tenían brotes de sus enfermedades psiquiátricas, el manejo de las situaciones era muy complicado. No siempre se daban estas situaciones desagradables, también había momentos buenos. De todas formas, la relación con ellos era más profesionalizada y distante, por las características del servicio y porque eran muchas personas.

Y más tarde te dedicaste a otro aspecto de la atención a las adicciones, la atención telefónica a las familias en la FAD. ¿En qué consistía el trabajo y qué tipo de apoyo se ofrece desde la FAD?

He trabajado allí desde el 2009 hasta el 2021. En FAD se dedican a la Prevención de Adicciones y conductas de riesgo, haciendo campañas en los medios de comunicación, formación preventiva en colegios para educadores, profesores y alumnos, e igualmente para tutores, padres y madres, y desde el Centro Reina Sofía hacen campañas



de investigación sobre temas actuales que afectan a los jóvenes, no solo sobre adicciones.

Hasta 2017 estuve en el Área de Familias colaborando en la gestión y coordinación de cursos para padres y madres, tanto online como presenciales, en la elaboración de materiales y la tutorización de cursos online. A partir de 2017 he estado atendiendo el Servicio de Información y Orientación Familiar, que a través del teléfono 900161515 ofrece un servicio telefónico, gratuito, confidencial y anónimo donde se hace orientación, contención, escucha y apoyo a familiares y allegados de personas con problemas de adicción (adultos y menores) y también a los mismos afectados cuando están en crisis y buscan ayuda para superar la adicción.

Como el voluntariado no va de forma continuada, las personas que trabajábamos contratadas atendiendo el teléfono principalmente lo que hacíamos era un seguimiento más continuado a familiares y allegados, cuando la persona no se deja ayudar y la situación ya es límite y les sobrepasa porque la relación está muy dañada, o bien

porque acaban de descubrir que la persona consume y se sienten muy dolidos y perdidos. Asimismo, atendía personas con otro tipo de problemáticas. El trabajo consiste en orientarles dándoles pautas para resolver conflictos, profundizando en la problemática familiar y facilitándoles recursos que pudieran precisar, según sus necesidades, no solamente relacionados con adicciones: terapia para familias, recursos para ayudar en temas de violencia de género, filioparental, violencia sexual, centros de tratamiento de adicciones, servicios sociales, asesorías jurídicas, centros de atención a la mujer, hospitales, atención psiquiátrica, y otros.

Atendía igualmente un Servicio de Orientación para jóvenes de España y de otros países con diferentes dificultades y problemáticas que les producen malestar psicológico y emocional o problemas relacionales, en edades comprendidas entre los 15 y 25 años, principalmente por WhatsApp, pero también por teléfono, e incluso de manera presencial y a través de video conferencia.

Hace poco has regresado a Hontanar. ¿Qué cambios te has encontrado en comparación con el piso que conociste hace años? ¿Y qué cosas siguen igual?

Sigue igual el trato cercano, respetuoso y cariñoso hacia los residentes. Veo que se procura que ellos, dentro de lo difícil que es el camino que están recorriendo, sientan



Hontanar como una segunda familia. El funcionamiento del piso sigue siendo muy parecido en cuanto a las actividades y normas que ellos deben seguir como continuación de su tratamiento. Sigue haciéndose un seguimiento muy continuado del proceso de los residentes por parte de los profesionales que trabajamos con ellos.

Ha cambiado el tratamiento terapéutico que ellos siguen. Ahora es la Fundación Hay Salida quien nos deriva a jóvenes y adultos que necesitan un seguimiento constante y no pueden hacer el tratamiento desde sus casas. Entre los cambios que más me han llamado la atención están, por una parte, la mayor libertad para ir y venir sin la necesidad constante de una persona que esté con ellos, y la mayor responsabilidad que asumen a la hora de llevar y manejar pequeñas cantidades de dinero para gastos personales y del día a día del piso. Y algo que me gusta mucho es que tienen la posibilidad de hablar cuando lo necesiten, con terapeutas, personas de referencia y nosotros los profesionales, en momentos en los que no se sienten bien o no saben manejar determinadas situaciones.

Llevas toda tu vida profesional dedicada a las adicciones. ¿Cómo ha cambiado esta problemática? ¿Cuáles crees que serán las tendencias en los próximos años?

Desde lo que he podido observar a lo largo de estos años, siempre teniendo en cuenta que mi visión puede estar sesgada y puedo equivocarme, creo que el tema de adicciones ahora es mucho más complicado y difícil de manejar. Primero, porque las adicciones sin sustancias están mucho más activas y desde edades muy tempranas, y son mucho más complicadas de detectar, manejar y curar. Y, segundo, porque las sustancias cambian, sobre todo las drogas de síntesis, cuyos componentes cambian según la ley las detecta y prohíbe, para estar siempre en un constante vacío legal y poder seguir traficando con ellas, y porque no se sabe qué efectos secundarios pueden producir en el cerebro y el organismo de las personas a medio y largo plazo.

Por otro lado, parece que se vuelven a consumir sustancias que habían perdido fuerza, como la heroína, la cocaína y el cánnabis. Lo más preocupante es cómo se banaliza el consumo del cánnabis entre los adolescentes y jóvenes. Asusta la facilidad que tienen para conseguirlo y las mentiras que les cuentan sobre los beneficios de su consumo. Los casos que he podido seguir de cerca demuestran que el cánnabis que se consume ahora crea una gran dependencia, y a la vez los consumidores se están volviendo más violentos, agresivos y con un porcentaje muy alto de brotes psicóticos o desarrollo de esquizofrenia en casos de consumo muy elevado.

Además, está ahí la Espada de Damocles sobre nuestras cabezas de la posible legalización del consumo de cánnabis. Dios quiera que no sea así en nuestro país, porque está demostrado con estudios y estadísticas que en los países donde se ha legalizado no solo no ha disminuido su consumo, sino que ha aumentado el consumo de otras sustancias.

El futuro lo veo un poco oscuro como esto no se pare de forma más radical desde las instituciones públicas. La sensación que he tenido es que cada vez hay más personas con todo tipo de adicciones porque interesa económicamente y por ser un medio de control de la población. Y a la vez se les pone mucho más difícil su rehabilitación desde los organismos públicos, con lo que tienen que recurrir a recursos privados, muchos de los cuales son muy caros. Tengo la sensación de que en general a los gobiernos a nivel mundial no les interesa acabar con esto, ni con la prostitución, ni con la pornografía ni con el tráfico de armas porque mueve muchísimo dinero.

Creo sinceramente que el papel que juegan aquí padres, madres, tutores y educadores haciendo prevención es vital. Los niños necesitan aprender a pensar, a discernir y elegir lo que sí es bueno para ellos. Desde las familias y centros de educación es muy importante ayudarles a ver que no todo vale y no todo es bueno, que ser libre implica igualmente ser responsable.

¿Qué habilidades o rasgos de carácter crees que debe tener quien quiera dedicarse a atender a adictos, tanto profesionales como voluntarios?

Humanidad, humildad, paciencia, madurez emocional, afectiva y psicológica, cercanía y capacidad para entender que tanto las personas con adicción como sus familias y seres queridos sufren y han sufrido mucho. Que en la mayor parte de los casos hay detrás problemáticas muy duras. Nadie se vuelve adicto porque sí, hay un conjunto de circunstancias desafortunadas y de factores de riesgo que llevan a una persona a elegir el camino equivocado. También es muy importante formarse, conocer bien el ámbito en el que se va a colaborar.

Y, sobre todo, quien quiera dedicarse a acompañar a estas personas en ese camino, debe tener respeto por la libertad del otro, esperanza y confianza en la capacidad del ser humano de superarse en situaciones de dificultad. Con el apoyo y la ayuda de otros, uno puede sacar lo mejor de sí mismo para compartirlo con los demás, si quiere. Una persona es muchas cosas y tiene muchas capacidades. El problema no es la persona con adicción, sino la adicción. Es necesario respetar esa libertad y el proceso de cada uno. En eso estamos todos aquí.

Juan Fajardo



Nueva vivienda de inserción social para mujeres de la Fundación Hay Salida



Este nuevo recurso habitacional está destinado a las mujeres que acceden a nuestra institución y necesitan estar en un lugar seguro desde donde poder realizar su tratamiento, ya que en muchas ocasiones sus entornos familiares o ambientales perjudican o lastran su recuperación.

La prioridad de nuestro programa es ofrecer a mujeres adictas en recuperación ─y que se encuentren en situación de vulnerabilidad o exclusión social─ la oportunidad de promocionar su autonomía personal en un entorno apropiado que, combinado con el tratamiento de su enfermedad, fomente el desarrollo personal y el autocuidado. Desde este lugar realizarán su proceso terapéutico, incluida la reinserción sociolaboral, hasta que puedan emanciparse y vivir una vida plena, sana, en sintonía con la enfermedad que padecen.

A lo largo de estos años nos hemos encontrado en multitud de ocasiones con mujeres que querían recuperarse pero que no tenían los medios ni el lugar para poder hacerlo. Necesitaban un lugar de acogida seguro y con las necesidades cubiertas para poder dedicarse a su tarea principal, recuperarse de su enfermedad y acceder de nuevo a la sociedad. Según algunos estudios, hasta un 53% de las mujeres que padecen algún tipo de adicción, sufren o han sufrido violencia de género (Castaño, V. y Martínez, I., 2009). También, muchas mujeres con adicciones caen en la prostitución como medio de costearse el consumo de drogas, lo que conlleva situaciones de violencia u otros peligros. Por ello, la necesidad de tener recursos terapéuticos profesionales para las mujeres en situación de vulnerabilidad es mayor, incluso, que en los hombres.

Esta residencia para mujeres en tratamiento de la Fundación Hay Salida tiene capacidad para seis pacientes. Todos los profesionales y voluntarios que intervienen en este programa son mujeres. Nuestra psicóloga sanitaria es la coordinadora de este recurso y la supervisión diaria corre a cargo de una integradora social. Todos los temas de alimentación y de salud serán coordinados por nuestra doctora de manera voluntaria. También colaboran desinteresadamente dos terapeutas y varias de nuestras pacientes veteranas que han realizado todo el proceso y se convierten en un ejemplo a seguir. Igualmente, colaboran de manera altruista varias mujeres que han recibido la formación oportuna.

Físicamente, la vivienda está muy próxima a las instalaciones de la fundación, para que las pacientes tengan una sensación de seguridad y de vínculo con el tratamiento, su grupo de terapia y los profesionales. El proyecto arrancó en septiembre de 2021 y los resultados que vamos obteniendo con nuestras pacientes son muy satisfactorios y todas ellas avanzan en sus procesos terapéuticos. Tenemos que señalar que esta idea surgió de los excelentes resultados obtenidos con los pacientes varones que hacían su tratamiento desde el piso de la Asociación Hontanar. Todos ellos nos han ayudado con su experiencia, dedicación y conocimientos a poner en marcha este necesario proyecto dedicado a las mujeres en situación de vulnerabilidad.

¡GRACIAS A TODO EL EQUIPO Y VOLUNTARIOS DE LA ASOCIACIÓN HONTANAR!

Los datos de 2021 de Hontanar

La vida en Hontanar es muy diversa y podemos analizarla desde muchas perspectivas. Las grandes historias las protagonizan los residentes del piso; esa es la Vida que realmente nos importa, la que da sentido, y a la vez, la que resulta más difícil de contar, de compartir, porque está hecha de trabajo, esperanzas, fracasos, ilusiones, aprendizaje, escucha, expresar lo que sienten o piensan, lo que entienden y no les cabe en la cabeza, en lo que están de acuerdo y en lo que confían ciegamente.

Sin embargo, nos gusta hacer un resumen en cifras, con enorme agradecimiento a las personas que hacen posible la maravilla de compartir, animando y apoyando:

• RESIDENTES. Desde 1993 hasta 2021, son 406 los valientes que superando los miedos previos han llegado a vivir en Hontanar. En 2021 han sido 20, muchos comparados con otros años, y es que 4 no llegaron a adaptarse y se han marchado antes de cumplir el primer mes. En comparación, 6 volvieron al entorno familiar o iniciaron una vida independiente. La edad media fue de 35 años.

• VOLUNTARIADO. En 2021 hemos podido contar con 36 personas voluntarias para el acompañamiento y para Comunicación y Gestión; de ellas 11 han empezado este año, renovando y rejuveneciendo el equipo, y han dejado de colaborar en Hontanar por diferentes motivos 8 personas.

• PRÁCTICAS SOCIALES UNIVERSIDAD FRANCISCO VITORIA. Hemos acompañado en su acercamiento a realidades vulnerables a 8 alumnos/as en sus prácticas de la asignatura de Responsabilidad Social; hemos de decir que hemos tenido más dificultades que otros años.

GASTOS: 101.001€

- Alimentación y limpieza (17.603€). Hacen posible que en el piso podamos ofrecer una comida nutritiva y de calidad y un mantenimiento básico necesario para la higiene y la convivencia.



- Suministros, menaje y reparaciones (2.425€). Son gastos estructurales de la vivienda, como el consumo de agua, luz, gas natural, y también el microondas, arreglo conservera y otras pequeñas reparaciones.
- Gastos para actividades (2.677€). Estos gastos tienen que ver con la furgoneta, las comunicaciones, los materiales de prevención de la COVID-19 y con excursiones, celebraciones…
- Otros gastos (1.798€). Aquí incluimos pagos diversos como los seguros obligatorios, servicios bancarios o las cuotas como entidad socia de FERMAD y UNAD.
- Personal y gestoría (76.499€). Las necesidades de nuestro servicio hacen que tengamos a tres personas contratadas a tiempo completo y una más de apoyo en la coordinación y gestión.

INGRESOS: 109.534€

- Franciscanos de la TOR (45.240€). Ellos sostienen nuestra labor, especialmente la comunidad de San Francisco, pero son varias las fraternidades y las parroquias que realizan aportaciones durante todo el año.
- Donativos de particulares (33.954€). Son muchas las personas que conociendo la gran vulnerabilidad de las personas con adicciones y, en concreto el trabajo que realizamos, realizan aportaciones de manera puntual o perseverante.
- Banco de Alimentos de Madrid (10.340€). Es la estimación económica de la comida que recibimos a través de Cáritas Parroquial.
- Banco de España (14.000€). Recibimos estos

fondos desde hace unos años, vinculados a nuestra presencia en la Red de entidades que trabajan en Adicciones (es el propio Plan Nacional sobre Drogas quien propone nuestra entidad para recibir la ayuda).
- Instituto Adicciones y Participación Ciudadana del Ayuntamiento Madrid (6.000€). Subvenciones públicas ligadas a nuestra labor principal en el campo de las adicciones y al fomento del asociacionismo.

Y todo esto lo vivimos como un milagro de la Entrañable Misericordia de nuestro Dios Padre, que nos llega a través de las oraciones, la presencia en el recurso o los donativos que nos llegan, y por todo, con enorme agradecimiento.

Pilar Fajardo

REFLEXIÓN

El muro y la telaraña

Dicen que una vez un hombre era perseguido por varios malhechores que querían matarlo. El hombre se metió en una cueva. Los malhechores empezaron a buscarlo por las cuevas anteriores a la que él se encontraba. Con tal desesperación elevó una plegaria a Dios:

— Dios todopoderoso, haz que dos ángeles bajen y tapen la entrada, para que no entren a matarme.

En ese momento escuchó a los hombres acercándose a la cueva en la que él se encontraba, y vio que apareció una arañita. La arañita empezó a tejer una telaraña en la entrada.

El hombre volvió a elevar otra plegaria, esta vez más angustiado:

— Señor te pedí ángeles, no una araña.

Y continuó:

— Señor por favor, con tu mano poderosa coloca un muro fuerte en la entrada para que los hombres no puedan entrar a matarme.

Abrió los ojos esperando ver el muro tapando la entrada, y observó a la arañita tejiendo la telaraña.

Estaban ya los malhechores llegando a la cueva anterior adonde se encontraba el hombre y este quedó esperando su muerte. Cuando los malhechores estuvieron frente a la cueva donde se encontraba el hombre, ya la arañita había tapado toda la entrada. Entonces se escuchó esta conversación:

— Vamos, entremos a esta cueva.

— No. ¿No ves que hasta hay telarañas? Nadie debe haber entrado en esta cueva desde hace tiempo. Sigamos buscando en las demás cuevas.

La fe es creer que se tiene lo que no se ve. Perseverar en lo imposible.

Hay una frase muy bella que dice: “Si le pides a Dios un árbol, te lo dará en forma de semilla”.

Pedimos cosas que desde nuestra perspectiva humana son lo que necesitamos, pero Dios nos da aquellas con las cuales nos muestra que, con cosas muy sencillas, Él puede hacer mucho más.



Pasatiempos - Sudoku

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

ASOCIACIÓN HONTANAR
Plaza de Corpus Barga 4, 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