



O Fogaril



Dedicado a toda la profesión y a cada una
de las personas profesionales que la
forman.

Para cuidarnos...
Por cuidarnos....
Por cuidar....



O Fogaril surge en un momento histórico. El de la crisis sanitaria que nos sacude y que trae unas consecuencias y un cambio a tantísimos niveles que nos sobrepasa por completo, como personas y como profesionales.

En un primer momento, nos encontramos de repente desbordadas de trabajo, de emociones, de usuarios... Se convierte en real y tangible algo por lo que solemos pasar de puntillas: la enfermedad y la muerte. Y es en esta situación en la que un grupo de trabajadoras sociales y el Colegio profesional de Trabajo Social de Aragón decidimos que tenemos que hacer algo por nuestras compañeras, por nosotras. Y surge O Fogaril.

O Fogaril era ese espacio del hogar donde la familia, las amistades y la vecindad se sentaban alrededor del calor de la lumbre para charrar, para compartir los cuentos, las historias, las canciones.... O Fogaril es un espacio virtual de cuidado, de calor, de encuentro. Su punto de partida son los cuidados, la defensa de la vida y la protección de los lazos y vínculos.

Esta iniciativa surge para ofrecernos un espacio donde gritarla, llorarla, agradecerla, aplaudirla, reconocerla, reivindicarla, compartirla, analizarla y reflexionarla. Lo pensamos como un sitio en el que poder volcar todo aquello que nos inquietaba en una u otra dirección durante la pandemia con la intención de poder crear, generar saber, construir para aprender.

Así, el análisis futuro de estas propuestas servirá de punto de apoyo para construir y reconstruir nuestra profesión sumando todo lo aprendido de esta situación. Hacer esto que a las profesionales del trabajo social se nos da tan bien: convertir la crisis en oportunidad.

Como todos los proyectos comunes y comunitarios adquirió vida propia. Creció, sumando Memorándum de un Trabajo Social vivido en tiempo de confinamiento, una propuesta para dejar memoria histórica de este momento y de cómo lo hemos vivido, como profesionales del Trabajo Social.

Hemos experimentado diferentes sentimientos en torno a nuestra profesión. Sentimientos de alegría, de frustración, de impotencia y de satisfacción. Nos hemos sentido inmersas en una vorágine profesional atravesada por las dificultades del aislamiento, la expectación ante lo desconocido y la poca flexibilidad de nuestras organizaciones. Hemos sentido el subidón de dar respuestas rápidas y adecuadas y el bajón de no poder darlas como quisiéramos. Ahora, que todo parece más estabilizado, es momento de dejar constancia de estas reflexiones y compartirlas.

Pero no se queda aquí. O Fogaril seguirá siendo el marco de cuidados y reflexión, nuestro, de nosotras, para nosotras. Está abierto a ideas, iniciativas futuras, todo lo que se nos ocurra o que podamos necesitar, es nuestro.

Equipo de O Fogaril, junio de 2020

GRITAR LLORAR

Para no acumular silencios...

Para calmar tormentas mentales...

Para soltar miedos...

Para gestionar pérdidas y duelos...

Para sanar el alma...

[Accede aquí](#)

LAS VOCES

Aportado por Selene Gálvez
Colegiada 2520

Necesito las voces para acallar la mía,
el pacto del silencio con ruidos que me salve
del desván que recoge equipajes profundos
y los deja en mi piel confundiendo los ojos.

Necesito otras voces para escapar del miedo,
la muerte del camino que deshabita el reino
y deja en la duda al filo del fracaso
las llagas sin defensa manando en solitario.

¿Cuántos guiños les faltan a los pájaros?
¿Cuántas notas en su canción
para no volar broza abajo?
¿Cuántas respiraciones para vencer a la muerte?

No hay ritmo que adelante el paso a la vida
invirtiendo el sentido, la escala que desafina las raíces.

Brillan espejos donde los rostros mueren,
y buscan los perfiles que no asienten en mármol
el eco que no arroje cenizas en el paso.

Necesito otras voces
porque la paz del silencio no dobló el miedo de mi vientre.

Pilar Morte Martínez - Poetisa aragonesa

O' Fogaril

S



A MI SORIA DEL ALMA

por Jimena Martínez Lumbreras

"Tras esta iniciativa que me parece perfecta, ahora en estos tiempos de pena y lucha paralela, surge la inspiración para pedir a los que más nos necesitan.

Comparto con vosotros compañer@s mi sentir con esta poesía a mi Soria Fría, a mi Soria olvidada y dejada de las instituciones y organismos en estos momentos que más nos necesitan, y desde la distancia así lo grito, deseo que os guste"

Pequeña, fría y Valiente
Numancia pasado y presente,
Así eres mi bella Soria,
Y así has sido en la historia

Eres tú la que iluminas,
La inspiración en estos días,
De lucha, coraje y tesón,
De un pueblo que se fulmina.

Fuerza, es lo que nos describe,
Unión, lo que nos define.
Lucha, lo que nos expone
Y alma lo que nos accione.

¡Soria Lucha!
¡Soria Grita!
No nos oyen, nos delimita.
En esta guerra de poderes,
Gana siempre quien más posee.



No decaigas Soria Mía,
No desistas ni te rindas,
Despedidas Inmerecidas,
Familias rotas y hundidas,
Cuesta escribir estas líneas,
Desde la más cruel lejanía.

Ayuda, Auxilio, Amparo
No es limosna, ni caridad,
Es pedir solo Igualdad,
En esta creo "justa" sociedad.

Estas líneas solo dicen,
La más cruda realidad,
Con pena y lágrimas en los ojos,
No puede quedar en la impunidad.

Difusión es la única arma,
De una humilde soriana,
Desde mi otra tierra maña,
Lo quiero pedir a toda España.

Jimena Martínez Lumbreras - Intenta hacerse hueco en la
mediación familiar y que se pueda dar a conocer.

Colegiada nº 04-3062



AGRADECER APLAUDIR RECONOCER

A quien toma decisiones difíciles

A quien como tú, cuida

La solidaridad y el cuidado, personal y colectivo

Las historias que comparten contigo

La esperanza

[Accede aquí](#)



CARTA A MIS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS DEL SISTEMA PÚBLICO DE SERVICIOS SOCIALES DE ARAGÓN

Espero que esta carta pueda llegaros al conjunto de los 18.000 trabajadores del Sistema Público de Servicios Sociales de Aragón. A los que trabajáis en las entidades sociales, en las empresas mercantiles, en las administraciones locales y, por supuesto, en el Gobierno de Aragón, especialmente a los que integráis el Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Recientemente celebrábamos, a mitad de febrero, la gala de entrega de los premios Cuarto Pilar. Un evento al que acudieron alrededor de 1.000 personas y en el que simplemente pretendíamos premiar las actitudes extraordinarias de los que trabajamos en el sistema y de sus usuarios. En ese acto, en el que tuve la oportunidad de tomar la palabra, acababa mi intervención proponiéndoo, estuvierais o no en la sala, que nos conjuráramos para mejorar todavía más en nuestra misión en el marco de convivencia social en el que estamos: garantizar el desarrollo social de cada persona. Proporcionarles autonomía y sociabilidad.

Hoy, esa actitud extraordinaria merecedora de premios y distinciones se extiende a miles de trabajadores y trabajadoras del sistema. Cuando pronunciaba estas palabras no era consciente de que lo imprevisible iba a hacer su entrada en escena obligándonos muy pronto a extremar todas nuestras capacidades para hacer frente a una situación completamente excepcional, inesperada y cruel por sus terribles consecuencias.

Con carácter inmediato fuimos capaces de reaccionar y nos reorganizamos para afrontar una situación extraordinaria. En todos los ámbitos del sistema debimos suspender nuestra actividad habitual y tuvimos que reorientar todas nuestras formas de trabajar para enfrentar lo que hacía solo unos días hubiéramos considerado sencillamente imposible, propio de alguna novela de Saramago o de alguna mente excesivamente imaginativa de la industria cinematográfica de California.



Creo que debemos sentirnos profundamente orgullosos de nuestra capacidad de reacción. Tanto cerca de mí, como lejos, he podido comprobar la elevadísima calidad humana de miles de los que formamos parte de esta gran familia de los servicios sociales. Muchos no han dudado un segundo en hacerse cargo de la situación y, dejando atrás todo tipo de convención, arrojarse a ayudar a nuestros ciudadanos desde una profunda vocación de ayuda y de transformación activa de la sociedad en la que participamos.

Miles de ciudadanos han sentido, a través de nuestra actitud, la caricia y la ternura de una sociedad que no quiere dejar a nadie atrás, que quiere que salgamos juntos de una situación durísima, cruel, dramática.

Esta carta quiere ser, simplemente, un mensaje de gratitud y reconocimiento. Creo sinceramente, que debemos conjuntamente reivindicar nuestro esfuerzo para mejorar el reconocimiento social de la labor de todos y cada uno de los que formamos parte de este gran sistema de protección social. Nuestra actitud estas semanas hará que el día después, estemos en mejores condiciones de abordar los muchos retos que tendremos por delante.

De momento que sepáis que el conjunto del equipo directivo tanto del Departamento de Ciudadanía, como del IASS, de los que estoy muy orgullosos de pertenecer, seguiremos trabajando sin descanso para intentar daros soporte en todo lo que podáis necesitar en este trance.

Recibid un sincero y emocionado abrazo.

Zaragoza, domingo de Pascua de 2020

Joaquín Santos Martí

Director Gerente del Instituto Aragonés de Servicios Sociales



O Fogaril

S

RESISTIRÁS

Adaptación de la canción para pacientes con TCA

Cuando tu enemigo seas tú
Cuando amanezca la locura
Cuando duermas con la soledad
Cuando se te cierren las salidas y la noche no te deje en paz
Cuando sientas miedo del silencio
Cuando te cueste mantenerte en pie
Cuando se revelen tus recuerdos y te pongan contra la pared

RESISTIRÁS

Porque eres fuerte como un junco que se dobla pero siempre sigue en pie

RESISTIRÁS

Erguido frente a todo

RESISTIRÁS PARA SEGUIR VIVIENDO!!!!

Resistirás y nosotros estaremos contigo!!
Juntos frente al tca
Juntos En la lucha por la recuperación!!!

Merche Barcelona. Trabajadora Social de ARBADA (Asociación Aragonesa de familiares de enfermos con un Trastorno de la Conducta Alimentaria)

O Fogaril





ESAS MUJERES FUERTES

*Autora Mari Santos Villar Castro. Colegiada n°100
Trabajadora Social prejubilada*

Enmarcado en mi ventana se encuentra mi mundo.

No tengo permiso para ampliar el horizonte y me queda poco tiempo.

Creí que no podría sentir más soledad, pero a nadie culpo.

Las horas, los minutos, los segundos pasan lentamente y rezo.

Después de veinte años sigo sintiendo tu ausencia y sufro.

La cuarentena no les deja estar conmigo y con ellos sueño.

Os espero mis amores reclinada en la silla esperando mi turno.

Con ansia deseo veros para daros un abrazo y un beso.

O Fogaril



LISTA DE LA COMPRA

Aportado por Selene Gálvez
Colegiada 2520

Ricardo, aquí te dejo la lista de la compra para toda la semana:

1 Docena de besos, creo que serán pocos
Cuarto y mitad de ternura
5 Litros de cariño
21 Abrazos
7 Caricias sin reparos
49 Kilos de comprensión
Perdones de primera calidad (compra bastantes)
3 Kilos de delicadeza

Si piensas que necesitamos más cantidad de lo que sea,
coge la que tú creas conveniente: yo con esto me conformo.
Mira a ver si hace falta algo más.
Generosidad todavía tenemos; pero compra, que nunca está de más.
Te quiero, un beso.
Ah, mentiras no compres, que sientan fatal.

Hoy llegaré pronto, te amo.

Lourdes Fajó Barrio - Poetisa aragonesa

O' Fogaril

S

AGRADECIMIENTO

Agradecimiento a todas y todos los profesionales del Sistema de Servicios Sociales a los que no se les ha dedicado aplauso y cuya labor no evidenciada, está haciendo que los más vulnerables en esta situación no caigan todavía más.

Me emociono al ver la respuesta tan contundente que nuestro Sistema está dando, la altura de miras y la profesionalidad con la que se está trabajando.

GRACIAS!!!!!!

Verónica Villagrasa - Actualmente Directora General de Vivienda y Rehabilitación, aunque funcionaria de carrera del Gobierno de Aragón en el IASS

Colegiada nº 1815



REIVINDICAR

Lo incondicional para la construcción del mañana

Los cuidados y el bienestar

Derechos sociales y fundamentales

Lo esencial...en Trabajo Social

[Accede aquí](#)

EL PUEBLO VACÍO

Aportado por Selene Gálvez - Colegiada 2520

Se quedó vacío el pueblo,
todos le han dado la espalda.
En las calles ya no hay niños
corriendo tras de las vacas;
riéndose de la lluvia
sobre rotas alpargatas.

¿Dónde están aquellas viejas
que jugaban a las cartas,
tomando el sol de la tarde
a la puerta de su casa?

Ropas que olían a pino,
a membrillo y a manzana,
ya no se secan dormidas
sobre la hierba cortada.

El herrero se marchó,
con agua apagó la fragua.
Yo sé que en alma quedó
un fuego que no se apaga.

En la plaza no hay reloj
para marcar horas calmas.
En las bodegas no hay vino,
en la iglesia no hay campanas.
En el altar de San Pedro
sólo quedan telarañas.

Pero ¿qué me importa a mí
que te borrarán del mapa?

Tú siempre serás mi pueblo
y mi pueblo no fracasa.
En ti yo guardo dormidos
los recuerdos de mi infancia.

Encarnación Ferre - Poetisa aragonesa





CUANDO LA TORMENTA PASE...

Aportado por Dalila Robayo Zambrano

Número de colegiada 04-2673

Cuando la tormenta pase
y se amansen los caminos
y seamos sobrevivientes
de un naufragio colectivo.

Con el corazón lloroso
y el destino bendecido
nos sentiremos dichosos
tan sólo por estar vivos.

Y le daremos un abrazo
al primer desconocido
y alabaremos la suerte
de conservar un amigo.

Y entonces recordaremos
todo aquello que perdimos
y de una vez aprenderemos
todo lo que no aprendimos.

Ya no tendremos envidia
pues todos habrán sufrido.
Ya no tendremos desidia.
seremos más compasivos.

Valdrá más lo que es de todos
que lo jamás conseguido.
Seremos más generosos
y mucho más comprometidos.



Entenderemos lo frágil
que significa estar vivos.
Sudaremos empatía
por quien está y quien se ha ido.

Extrañaremos al viejo
que pedía un peso en el mercado,
que no supimos su nombre
y siempre estuvo a tu lado.

Y quizás el viejo pobre
era tu Dios disfrazado.
Nunca preguntaste el nombre
porque estabas apurado.

Y todo será un milagro,
y todo será un legado
y se respetará la vida, la vida
que hemos ganado.

Cuando la tormenta pase
te pido Dios, apenado,
que nos devuelvas mejores,
como nos habías soñado.

Mario Benedetti





CANCIÓN

Compartida por Vanesa Gómez Bailo
Nº de colegiada 1897

IMAGINE

Canción de John Lennon escrita por John Lennon y Yoko Ono
en 1971.

Apareció en el álbum Imagine de 1971

Disfrútala [aquí](#)

O' Fogaril



EL MOMENTO...

Escrito por Agustina Rosell Gomez, colegiada n° 3074.

Puedes escucharlo en voz de su autora, dándole al play



Érase una vez un mundo que vivía inmerso en la rutina, demasiado ocupado para mostrar un mínimo de atención a lo que verdaderamente importaba. Un mundo en el que la tecnología y los horarios laborales desmesurados hacían olvidarse de todo lo que realmente importaba. Un mundo en el que día a día no se valoraba lo que era poder salir a la calle, respirar aire fresco, un buen café, escuchar a los niños correr o gritar, incluso el poder ir a trabajar con la tranquilidad de que mi salud y la de los míos, no peligraba en el intento.

Pero seguramente la mano humana egoísta y destructiva hizo que absolutamente todo se paralizara. Que las empresas, industrias y otros negocios, de todo el mundo, hicieran un break en su actividad. Que los empleados de estas, vieran una bajada de su salario, como la mejor solución para no perder sus puestos de trabajo.

Era el momento, de que todo se paralizara y la gente se encerrara en sus casas y solo salieran para cosas indispensables y de primera necesidad. Era el momento, en que todo el mundo se volviera más humano, más solidario y menos egoísta...

Era el momento, en que los padres dejaran de trabajar, para así dedicarles más tiempo a los suyos. Conocerlos, observar y admirar, sin darnos cuenta que lo que estábamos haciendo hasta ahora, era pasar el tiempo sin ni siquiera prestarles atención.

Era el momento, en el que la gente salía a sus balcones todas las tardes a aplaudir la labor del personal sanitario de todas las ciudades del mundo, que casualmente era la misma labor que desempeñaba antes de este parón.



Era el momento, en el que podías salir al balcón y escuchar el canto de los pájaros a plena luz del día o sentir pasear a un niño con problemas de conducta o incluso la risa inocente del vecino del cuarto al que anteriormente ni habías prestado atención.

Era el momento, de darse cuenta la labor inmensa que hacen los cuerpos ejecutivos que arriesgaban su vida y la de los suyos por velar nuestra seguridad. Incluso la labor del Ejército se vio reclamada en otras provincias donde no se quería oír hablar de él.

Era el momento, de reconocer también la labor del personal de los supermercados que anteponiendo su salud, colaboraban para que nunca nos faltara de nada en nuestras casas y lo único que nos pedían era unas mínimas condiciones de higiene y sentido común.

Era el momento, de que todo absolutamente todo, se paralizara, menos la humanidad, la solidaridad y las ganas que todos los españoles teníamos por salir adelante.

Era el momento, que todos se preocupaban por todos, daba igual la edad, el sexo, la condición sexual y el origen, si algún vecino necesitaba ayuda alguien se la tendía...

Era el momento, triste pero cierto, de tener que dejar morir a los mayores contaminados por el maldito virus, porque alguien decidía que sus vidas, ya no valían nada y había que decantarse por cuya vida social tenía mayor valor.

Era el momento, que todos absolutamente todos, mayores, adultos, jóvenes, niños, con o sin patologías nos veíamos muy vulnerables frente a ese bicho tan indeseado, aunque los medios de comunicación quisieran vendernos otra realidad

Era el momento, de darnos cuenta lo importante que era dar un abrazo y/o un beso a todos nuestros seres queridos y los pocos que habíamos dado hasta ese momento.



Era el momento, de saber el valor real de ese beso que nunca dimos o ese abrazo que anhelamos. Era el momento de decirle a toda esa gente que queremos que los queremos. Era el momento, de recapacitar, pues teníamos muchas horas al día para poderlo hacer, y valorar lo que realmente era importante en nuestras vidas.

Era el momento única y exclusivamente de dedicarse a lo que realmente nos hace feliz. Nada más.

No era el momento, de venirse abajo pensando en la crisis mundial económica, social, sanitaria y porque no, política íbamos a sufrir. No era el momento de ser esos seres egoístas, que éramos antes, pensando que lo único que necesitamos es dar un paseo para respirar aire fresco. No era el momento de pensar en lo que nosotros necesitábamos, sino en pensar en lo que necesitan los demás.

Si esto nos lo hubieran dicho anteriormente no nos lo hubiéramos creído. Pero si señores, todo el mundo se volvió más humano, más sincero, más solidario y más bueno... Pero yo que le doy muchas vueltas a la cabeza me pregunto cuando esto acabe, que esperemos que acabe pronto, ¿seguiremos agradeciendo todo lo que en este tiempo hemos estado haciendo? ¿Seguiremos aplaudiendo a esos héroes con capa blanca que velan por nuestra salud estos días y siempre? ¿seguiremos aplaudiendo a ese personal de supermercado que han velado por las necesidades básicas de nuestro hogar? ¿Seguiremos aplaudiendo la labor que han hecho por nosotros el cuerpo ejecutivo de nuestro gobierno? ¿Seguiremos dando ese valor a las personas mayores de nuestra sociedad?

Creo que si tenemos autocritica, todos sabemos la respuesta a estas preguntas. Todos en quince días, veinte, treinta o cuarenta, no sé, volveremos a ser esos seres sumergidos en la rutina de los que al principio os hablaba.



Los médicos, enfermeros, auxiliares y un largo etcétera serán esos malnacidos que nos quieren fastidiar la vida cuando estamos enfermos o que no nos hacen caso porque existen casos mas importantes que el mío.

Ese personal de supermercados serán mis siervos porque será yo quien les pague su sueldo y solo por eso me tendrán que mostrar su mejor sonrisa y ayudarme en todo lo que yo necesite sin importarme lo que le ocurra a ella.

Los cuerpos de seguridad del gobierno serán esos cabrones que con sus multas lo único que quieren es que pague su sueldo y tienen que “recaudar para el estado”. Por no hablar del ejército, ¡esos no hacen nada!

Al planeta volveremos a destruirlos, volveremos a despreocuparnos de la contaminación, no nos preocupara dejar de oír el cantar de los pájaros Por no hablar de esos balcones que llenos de dibujos y carcajadas de niños, para estar tristes y oscuros...

Espera, que nos falta el tema mas importante, ¿nuestros mayores? ¿Qué pasara con ellos? Los volveremos a dejar de lado, son pesados, viejos y nos repiten continuamente lo mismo... Aunque algunos mayores tendrán la suerte de ver a sus hijos y nietos una vez por semana para sentirse menos solos en esa habitación de residencia donde su compañero murió por el virus.

Después de dicho esto, me pongo a pensar... ¿Realmente queremos que esto acabe? ¿Qué las enseñanzas aprendidas se olviden? Yo tengo muy clara mi respuesta, espero que tú también.

DEFENDER LA ALEGRÍA

Aportado por Bianca Cañizares Encuentra.

Colegiada 04/2549. Trabaja en el ámbito violencia familiar.

Ya lo escribió Mario Benedetti que es nuestro derecho y principio defender la alegría.

Una de las emociones que nos aporta mucha energía, que aunque tengamos cada un@ de nosotr@s problemas personales (porque los tenemos), podemos elegir entre seguir caminando con positivismo y alegría o, por el contrario, seguir nuestro camino sin ilusiones, sin sonrisas y sin esas risas que son tan contagiosas y nos encienden el alma.

La diferencia entre una y otra radica en las consecuencias para nuestro día a día. Por supuesto que tenemos problemas, vemos y sufrimos injusticias, lloramos, gritamos, nos enfadamos... pero, si conservamos la alegría en nuestro interior, nos hacemos fuertes, resilientes, nos reímos y somos capaces de transmitir nuestra alegría a nuestro entorno.

¿Hay algo mejor? Puede que sí que haya momentos mejores, pero yo me quedo con esos grandes momentos y sensaciones, porque por muy simples que sean, son éso, los más grandes.

Dicho ésto, Benetti decía así:

“Defender la alegría como una trinchera,
defenderla de la rutina y del escándalo,
de las ausencias transitorias y definitivas.

Defender la alegría como un principio!
de las dulces infamias y de graves diagnósticos.

Defender la alegría como un destino,
como una certeza,
como un derecho.”

O Fogaril



LA TERNURA - SINFONÍA CONFINADA

*Aportada por Patricia Pérez Mora - Colegiada n° 1130
Trabajadora Social en un Hogar de Personas Mayores en Huesca*

La ternura es una canción mítica francesa que fue escrita por Noël Roux con música de Hubert Giraud en 1963 para ser cantada por Bourvil.

Es el nuevo himno del confinamiento francés, como en España 'Resistiré'.

Comparte nuestra compañera Patricia con las siguientes palabras:

*La ternura,
lo que significa,
y la belleza de las voces y la música.*

Tocar el alma,

Si quieres escuchar ¡dale al play!





DESDE MI HOGAR

*Autora Chelo Pardo Pardo - Colegiada n° 306
Trabajadora Social en salud*

Esta palabra, “HOGAR”, me trae recuerdos de mi infancia. El hogar era realmente algo simple: una placa de metal en el suelo, justo debajo de la chimenea, donde se dejaba la leña. Estaba rodeada por otra pequeña chapa de metal que evitaba la salida de las cenizas. Una paleta, también de metal, ayudaba a atizar el fuego y a organizar las brasas.

Recuerdo la lumbre, las brasas, la habitación a veces casi en penumbra e iluminada sólo por la luz que ofrecía el fuego. A veces me daban miedo las sombras de esa luz. Las sombras se hacían alargadas, delgadas y torcidas al dibujarse en la pared. Me parecían fantasmales. Sabía que se irían, estábamos muchos, no estaba sola.

El de la cocina, era el espacio donde se ubicaba el hogar. Estancia intensa, cercana, conocida y acogedora. Allí estaba lo mejor: la compañía, el calor, la comida, alimento tanto para el cuerpo como para el alma social.

Bordeando el hogar había dos bancos de madera uno enfrente del otro. Así sentados la familia, amigos y vecinos, se recogía mejor el calor de la lumbre. Todo se aprovechaba bien.

Aquella lumbre cumplía un gran papel: nos daba luz, sombras inspiradoras, charrada, juegos, compañía, guiso, ropa seca, pero sobre todo seguridad y cercanía.

Algo tan simple, EL HOGAR, era todo un mundo. Probablemente todo mi mundo.

¿Qué ha sido de esa lumbre? ¿Quién nos da hoy este calor y compañía?

Hoy, en este momento de pandemia, cuando personas mueren solas en un frío cuarto de hospital, no puedo dejar de pensar en lo angustioso de esta situación.



Hoy la fría técnica puede salvarnos en soledad. Hoy la cercanía nos mata.

Y mi recuerdo vuelve a aquello que siento como HOGAR: aquello que simboliza el abrazo, la cura, la tranquilidad de no faltarme nada y de ser yo con los míos.

Todos tenemos UN HOGAR que hemos sentido y sentimos. Ese recuerdo, esa vivencia es la que nos mantiene unidos a lo auténticamente nuestro.

Ese es mi deseo hoy para todos los que están en una cama de hospital:

Que el recuerdo de SU HOGAR les ayude a enfrentarse a la soledad de este momento.

Que SU HOGAR, con su lumbre y la luz que proyecta, siga viva, chispeante y luciendo en todos ellos.



O Fogaril



COMPARTIR

Una canción, un poema, un video, un dibujo...
Tu creatividad profesional
Lo que te da paz y lo que te la quita
Lo que te hace imparable y lo que te para
Tu rutina para transformar energía

[Accede aquí](#)



CANCIÓN

Compartida por Vanesa Gómez Bailo
Nº de colegiada 1897

RESPECT

Canción de Aretha Franklin escrita por Otis Redding
Apareció en el álbum I Never Loved A Man The Way I Love
You de 1967

Disfrútala [aquí](#)

O' Fogaril





POEMA

Compartido de forma anónima

Luz, luz al planeta.
Verde, verde a los campos.
Sal, sal en las mesas.
Pan, pan en las manos.

Libre y sane la tierra.
Pare el odio y la guerra.
Salve el mar a la gente,
sople el viento en tus velas.

Luz, luz al planeta.
Sol, sol en la cara.
Agua, agua que besa.
Abrazos, sin fin, certeza.

Merme el consumo, sus amos.
Navega el río, despacio.
Sana y libera, tu centro.
Lave el corazón, las manos.

Luz, luz al planeta.
Vida, vida a tu lado.
Lo común no es una meta,
es lo esencial, es lo humano.

O' Fogaril





CARTA A LAS FAMILIAS CON UN HIJO CON TCA

Aportada por Merche Barcelona

Queridas familias:

En estos momentos de confinamiento los terapeutas os pedimos paciencia y vosotros os preguntaréis ¿pero de dónde la saco?

Estáis encerrados en vuestras casas con el monstruo del TCA (que no vuestro hijo/a) y la impotencia os invade.

De repente las consultas se convierten en telemáticas y la gran responsabilidad recae sobre vosotros.

Leéis que vuestros hijos han de seguir las rutinas, hacer las 5 comidas, relacionarse con vosotros, reducir el tiempo de pantallas, que continúen con sus estudios... pero señores si hasta hace dos semanas esto era imposible como pretenden que lo consigamos ahora!!!

Pues bien, tenéis toda la razón del mundo. En estos momentos ha de prevalecer la calma, flexibilizar rutinas y tratar que las comidas sean un momento de encuentro y no desencuentro.

Si la comunicación está complicada podéis escribirle una nota y dejarla en un lugar que pueda ver. No esperéis respuesta, ese no es el objetivo, sino de algún modo romper la barrera del silencio.

Buscar espacios para vosotros como padres a solas cada uno y en pareja donde podáis dedicaros un tiempo y dejar que afloren vuestras emociones. Si necesitáis llorar, gritar, patalear estáis en vuestro derecho. Es más, es casi de obligado cumplimiento para vuestra salud mental.



Contar con las asociaciones de familias, ARBADA está para escucharos, buscar alternativas concretas a las dificultades del día a día. No dudéis en buscar ayuda estamos para esto y mucho más.

Y sí, no me olvido del tema más controvertido y que posiblemente más os preocupa: las dichosas comidas.

Podéis elaborar un menú semanal junto con el afectado para que la ansiedad de pensar hoy que tocará disminuya, colocarlo en la nevera y acordar que no se modificará. De este modo evitaremos también posibles negociaciones negativas o la baja.

Esto por un lado os va a facilitar la compra dado que no podemos bajar a todas horas al súper y por otro os da la tranquilidad de que se habla del tema una vez a la semana y concentramos las discusiones, si las hay sobre este tema, en un día en concreto y tiempo puntual.

Si vuestro hijo está en tratamiento podéis contrastar estos menús con el profesional que le trate de modo que os dé seguridad.

Todos tenemos un límite y si en un momento determinado no podéis más, hacer que otro miembro de la familia os releve un ratito para recuperar el control. Ser pacientes con vosotros mismos no somos superhéroes! Y pedir ayuda a las asociaciones, escucharemos vuestras dificultades y os acompañaremos en estos días como lo hemos hecho siempre.

Merche Barcelona. Trabajadora Social de ARBADA (Asociación Aragonesa de familiares de enfermos con un Trastorno de la Conducta Alimentaria)



O Fogaril





REMINISCENCIA DE UNA PANDEMIA

Aportado por Yolanda Garcés Royo

Porque pasará y, cuando volvamos la vista atrás recordaremos lo verdaderamente esencial; la vida. Esa vida que te permite sentir, abrazar, amar, pasear, ayudar, ser uno más de un engranaje que la mayoría de las veces se muestra perfecto: la sociedad.

Porque el ser humano se crece frente a la adversidad, porque por nuestras venas corre sangre de valientes que se tuvieron que enfrentar a peores monstruos que el coronavirus y también supieron lo que es vivir sin libertad, pasando necesidades, no pudiendo enterrar a los suyos o no poder despedirse de su ser amado, antes de partir a una guerra a sangre fría.

La nuestra, la pandemia actual, se lucha con otro tipo de armas; con solidaridad, con ayuda, con generosidad, con el esfuerzo conjunto, de la mano de la ciencia y no de las armas, junto a nuestro vecino, al otro lado de un dispositivo móvil que nos permite estar más cerca de la familia o de la persona amada.

Se combate con un sistema público sanitario que cuida y atiende con una entrega mucho más fuerte e intensa que el soldado que decide apuntarse a filas voluntariamente; con un equipo humano de fuerzas armadas y servidores públicos dispuestos a proteger al otro, a velar por la paz y no por la guerra, a ejercer control sobre esas ovejas negras que nunca ven el peligro de apartarse de la senda, y por un conjunto de la sociedad que una vez más, demuestra ser generosa, altruista, y capaz de mitigar los efectos de una situación imprevista, confusa, que provoca desasosiego y un terrible nudo en el pecho que no te deja respirar.



Pasará, la tormenta pasará. Se cobrará muchas vidas, como cualquier guerra, nos hará pasar por dificultades, nos generará sentimientos y sensaciones nunca vividas antes

Pero así como nuestros mayores resistieron y siguieron hacia delante, trabajando, levantando un país para hacerlo libre de sus verdugos; nosotros también lo haremos.

Ahora nos toca a esta generación, defender y proteger lo importante. Alejarnos del materialismo y volver a la esencia del ser humano, a la ayuda desinteresada a no pensar sólo en uno mismo, sino también en la persona de al lado.

Nos toca hacer el mayor ejercicio de resiliencia de nuestras vidas. Porque no es la primera vez que al ser humano le toca superar circunstancias traumáticas y hacer frente a las adversidades de la vida, transformando el dolor en la fuerza motora para superarlas y salir fortalecido de ellas.

Hasta en el campo de batalla, crecieron las flores al llegar la primavera...hasta en el desierto más extenso hay un oasis de agua, hasta en la tormenta más fuerte, brilla el sol de nuevo. En esta pandemia también.

Tenemos las armas más poderosas del mundo: las personas.



O Fogaril



CORONAVIRUS

Autor Jose Enguita, Colegiado n° 04- 2539.

Trabajador social en Cruz roja en el ámbito de Intervención Familiar

En pleno Siglo XXI y quien nos lo iba a decir, encerrados en casa sin poder salir, la cuarentena nuestra gran arma para poder sobrevivir.

Una pandemia a la que toca resistir, y lo conseguiremos, aunque me duele, pero lo tengo que decir, el ser humano si es una pandemia a la que hay que cansarse de repetir, quédate en casa ¡coño!, que solo juntos y unidos podremos volver a salir.

Estoy seguro, que como tantas otras veces, volveremos a vencer y que se tome conciencia de que no tenemos que perder, a base de recortes o privatización lo que nos hace poder ganar y que con mucha empatía no nos cansamos todas las tardes de aplaudir, ese merecido e incansable esfuerzo de todos los que luchan por rendir cuentas ante el incansable Covid-19.

Ahora ante el coronavirus y después ante toda desigualdad e injusticia, el tiempo nos dará la razón y yo seguiré teniendo grabada a fuego en la piel y en el corazón, que la derrota no es una opción.

O Fogaril





NOS ALEGRAMOS DE VERTE

*Autora Charo Jorcano Bello, colegiada n° 303
Trabaja en el Hogar personas mayores Picarral del IASS/
Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón*

DEDICADA A “NUESTROS YAYOS, MAESTROS DE VIDA”

Casi hace 50 días que nuestras jornadas de trabajo en el Hogar de Personas Mayores han cambiado sobremanera. El centro está cerrado al público, pero nuestro trabajo continúa en el interior. Estamos atentos a sus necesidades.

Nos comunicamos con nuestros socios por teléfono, por correo electrónico, por wasap y con carteles en la cristalera de la puerta principal y las ventanas del centro, y por el barrio, en farmacias y comercios...

Queremos que no les falte nada, ni un ratito de conversación..., ellos marcan el tiempo.

La carga emocional es fuerte, las jornadas agotadoras pero el descanso es imposible..., estamos “alerta”.

Son la siete de la mañana, como en sueños ...medio dormida, escucho en la radio “el mes de mayo os saluda...”

¿Cómo puede ser?, ¿qué ha pasado en nuestras vidas desde el 14 de marzo?



Miro por la ventana, el día nos anima, el sol brilla, se escuchan los pajarillos, la vida nos reconquista..., por fin abrimos la ventana de la ilusión.

Nuestro pensamiento ha cambiado de rumbo, ya no hablamos de mascarillas, de guantes..., no hay nada de que hablar, están entre nosotros, son parte de nuestro atuendo.

Ahora nos preocupa saber a que hora debemos salir a la calle, hacer deporte, pasear...

Atrás quedan los “mantras” que nos han acompañado en estas semanas de soledad, de confinamiento solidario:

“TODO SALDRÁ BIEN”

“ENTRE TODOS LO CONSEGUIREMOS”

“CUANDO TODO ESTO PASE” ...

Y ahora, ya, aquí está, ha llegado para quedarse entre nosotros el ansiado: “NOS ALEGRAMOS DE VERTE”

Un abrazo con los codos y hasta pronto.

En Zaragoza a 1 de mayo de 2020



CARTA

Aportado por Selene Gálvez - Colegiada 2520

Me gustaría tanto escribirte una carta amable.
Decirte, amigo mío,
que todo va bien, que vivimos,
a pesar de todo, con cierta alegría,
que seguimos en esto..
aunque con pocas ganas.

Por aquí las cosas van de mal en peor:
los artículos, los poemas, los libros, los amores peligrosos,
el llegar hasta la entraña de esta ciudad
que nos está matando despacio
como ninguna otra.

El fútbol,
el perder el tiempo con los habituales
(Luis, Jesús, Miguel, Álvaro, Manolo)
y pocas novedades más.

No hay noticias.
Ni buenas ni malas.
Ni los sustos de la democracia me asustan como antes,
ni ver ciertas caras, ni escuchar ciertas voces,
ni descubrir en el cielo motoristas veloces.

Sé, Eugenio, que te acuerdas de mí:
desde lejos observas el túnel por el que me voy metiendo,
y no le encuentras, sin duda, una salida fácil.
Tal vez tengas razón, pero no me preocupa.

Me gustaría verte unas horas
para hablar y fumarnos unos cigarros.
Un abrazo fuerte para Antón y para Carmen.

Francisco Ortega - Poeta aragonés

O' Fogaril

S

COMPROMETIDA

Agradecida, agradecida por mi salud
por la salud de quién tengo aquí cerca
preocupada por los que no siento a mi vera
confundida por los egoísmos y la política

frustrada por el sistema
asustada por el oleaje que vendrá
pero sobre todo, preparada
lista para aguantar batalla

todos esos adjetivos me valen hoy
y puede que también mañana,
aunque no sea en la misma crisis
todos los adjetivos soy yo

y como yo cientos de personas
que se unen para resistir, sí,
y para conseguir entre todos
lo que a uno por uno no llega

somos los adjetivos, pero como más
queremos cuidarnos entre todos,
reagruparnos, y estar también arropados
raspar con los dedos la luz

y alcanzar una sociedad justa
agradecida, que no callada,
que esté hoy y mañana
preocupada, comprometida y preparada

Noelia Domínguez Bravo

Trabajadora Social de Servicios Sociales Generales

Colegiada nº 04-2995

O Fogaril



ANALIZAR REFLEXIONAR CONSTRUIR

La información, los vacíos
La razón por la que escucho
El distanciamiento social y sus efectos
COVID19, una oportunidad ¿para qué?

[Accede aquí](#)

A MI QUERIDO AMIGO C-19

Autora Roxana Lasarte. Colegiada n° 1922

Trabaja en el ámbito de la salud

No me nombréis tanto
Y miraros más adentro

No me temáis tanto
Y aprovechad la oportunidad

Ya no somos hacia afuera
Ya el telón casi está abajo

Sólo vale el aquí y el ahora
He venido para ayudaros

A soltar lastre
A volar ligeros

Y a expandir vuestro ser
No me nombréis tanto

No me temáis tanto
Aprovechad la oportunidad!

O Fogaril





CANCIÓN

Compartida por Vanesa Gómez Bailo
Nº de colegiada 1897

CARDUI, LLEGO LA HORA

Primer single del grupo Decarneyhueso dentro del EP "Puse mi Patria en el Vuelo" producido por Sebastián Merlín.

Disfrútala [aquí](#)

O' Fogaril



NO TE AUTOABANDONES

Aportado por Merche Barcelona. Trabajadora Social de ARBADA (Asociación Aragonesa de familiares de enfermos con un Trastorno de la Conducta Alimentaria)

No caigas en la trampa del ¿Para qué?
¿Para qué me levanto? ¿Para qué me ducho? ¿Para qué cuidarme?

"Por ti. Para sentirte bien"

En estos momentos de confinamiento podemos descuidarnos, caer en la espiral del autoabandono, no duchándonos, mal comiendo, conectados constantemente a las redes o tumbándonos a ver series.

Piensa que esta es la mejor oportunidad para aprender a cuidarnos.

Dúchate con calma, cuida tu piel, dedícate el tiempo que en el día a día te falta.

Puedes incluso cambiar tu peinado!! Alísatelo, rízatelo, ponte rulos, juega con tu lok. ¡Igual descubres que este cambio te gusta más!

Y si vas a conectarte a redes, hazlo de forma segura, no te sobreexpongas a información tóxica.

Conecta con tus amigos diariamente. Mantén el contacto con ellos.

Si te apetece ver una serie, elígela con calma. Recuerda qué serie querías ver hace tiempo y no habías podido y disfrútala sin telemaratones.

Incluso puedes compartirla en familia evitando el aislamiento.

DEDICATE EL TIEMPO QUE TE MERECESES!!!

O Fogaril

S



NOS HEMOS DADO CUENTA

Aportado por Teresa Díaz de Terán.

“No éramos conscientes del aquí,
del ahora, todo eran prisas,
movimientos acelerados,
no éramos conscientes de
nuestros pensamientos,
de nuestros sentimientos,
de la soledad con uno mismo,
de aprender, valorar y perdonar,
perdonarse a uno mismo,
aprender a quererse y a parar,
ha sido una parada obligatoria,
pero aprenderemos a valorar,
a mejorar, a unirnos,
a empatizar y ayudar,
Nos hemos dado cuenta
de que no somos indestructibles.”

O Fogaril



NOS QUEDA EL AMOR

Aportado por Bianca Cañizares Encuentra. Trabaja en el ámbito de violencia familiar. Colegiada n° 04/2549

“Hay momentos... en los que nos gustaría mucho ayudar a una determinada persona... pero no siempre podemos hacerlo. Bien porque las circunstancias no permiten que nos acerquemos... o bien porque la persona se cierra ante cualquier gesto de solidaridad y de apoyo.

Nos queda el amor.

En los momentos en los que todo lo demás es inútil, aún podemos amar, sin esperar nada a cambio, ni recompensas, ni cambios, ni agradecimientos...

Si conseguimos comportarnos de esta manera, la energía del amor comienza a transformar el universo a su alrededor.

Cuando esta energía aparece, siempre consigue hacer su trabajo.”

Valoremos nuestra capacidad para amar, para ayudar, para estar ahí, para ser humanos.

Siempre nos queda el amor.

Adaptación texto Paulo Coelho

O Fogaril



EL DÍA DE MI MUERTE

Aportado por Selene Gálvez - Colegiada 2520

El día de mi muerte
estará lloviendo a cántaros.
Mis dos hijos me mirarán desde los pies de la cama:
ella, con la cabeza apoyada en mi pierna;
él, arañando las sábanas con disimulo y rabia contenida...
Es como su padre, pensaré,
es igual, igual que su padre.
Los tubos se acoplarán a mi nariz y mi garganta,
correrán cientos de sueros por mis venas
y el último de los hombres insaciables
habrá hecho un par de llamadas inútiles
para decirles a todos que me ahogo sin remedio.
Miraré de reojo por la ventana inmensa
y veré cómo la tempestad golpea los cristales,
las gotas como balas anunciarán el final
y no tengáis miedo
porque él sabe lo que hay que hacer:
deslizará su nariz por mi cuello tembloroso
como tantas otras veces
y me dirá al oído que *niña, descansa,*
pronto dejará de llover.

Almudena Vidorreta Torres - Poetisa aragonesa

O' Fogaril





UNA REFLEXIÓN DESDE UN COLECTIVO OLVIDADO

Laura Larriba Blas

Desde Afamter llamamos a la reflexión.

Estamos en un aislamiento general para evitar el aumento de contagios y el colapso sanitario, pero sabemos que existen muchos colectivos que están siendo los más vulnerables, y entre ellos el colectivo de discapacidad. Los recortes en Servicios Sociales que se han producido y el cierre de la mayoría de centros municipales han dejado a los colectivos más vulnerables al amparo de la caridad y la solidaridad.

Sabemos que muchos tutores y cuidadores estáis agotados, puesto que vuestra lucha y cuidado es diario, y actualmente no hemos encontrado ninguna medida de apoyo para los cuidadores, aunque sea una atención psicológica o un asesoramiento.

Además nos enfrentamos a que el cierre de los colegios para los niños de educación especial, supone algo más que un aspecto curricular, supone un retroceso en todos los avances de hábitos, rutinas, logopedias, fisioterapia,... por no decir que los padres han de lidiar con un teletrabajo y ser cuidadores las 24h. Por eso creemos que hasta que las clases no se reestablezcan se ha de dar apoyo a los padres y tutores, ya que será casi inviable poder volver a sus puestos de trabajo con normalidad

Por otro lado, llamamos a la sensatez de los padres y tutores a la hora del uso de la instrucción donde se permite las salidas con motivos terapéuticos. Estas salidas han de considerarse expresamente cuando la persona con discapacidad, acreditada, sufra alteraciones de la conducta que puedan poner en riesgo su propia integridad física o la de las personas de su entorno. Es decir, como padres y/o tutores nuestra obligación es la de proteger a nuestros hijos o tutelados, y la mejor protección es no exponerlos y no sacarlos de casa.



El hecho de salir también puede suponer un estrés, puesto que el paseo ha de ser corto, ha de evitarse que la persona toque nada, y se han de utilizar las medidas de seguridad ya establecidas, así que a veces ese paseo que creemos necesario puede ser otro motivo de estrés. Por lo que, a fin de que la situación pueda normalizarse lo más pronto posible, os rogamos que hagáis un sobre esfuerzo, aunque sabemos que ya dais el 200%, y en la medida de lo posible sólo salgáis de casa cuando el quedarse pueda suponer riesgo para cualquier miembro de la unidad familiar.

Si habéis de salir recordad llevar con vosotros el certificado que acredita la discapacidad, no la dependencia, sino la discapacidad, ir siempre acompañados y cumpliendo todas las medidas de seguridad establecidas.

Por último Afamter se muestra en contra de la solicitud, entendemos que hecha de buena fe, de marcar a estas personas llevando una prenda azul. Creemos que nadie ha de ser marcado como diferente, que son los demás los que deben aprender respeto, empatía y educación, e invitamos a que si alguien les increpa llamen a la policía acrediten su situación a las autoridades y denuncien a esos "policías de balcón", o que inviten a esos vecinos a llamar a la policía y daremos gustosamente las acreditaciones pertinentes.

Mucho ánimo a todos y mucha fuerza, entre todos los conseguiremos.

Laura Larriba Blas - Afamter, orientación a familias de menores con necesidades especiales.

Representante plataforma familias de personas con discapacidad.

Nº colegiada 2238



VIDEO

Aportado por Ana M^a Penacho Gómez, Trabajadora Social del Centro de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual del Instituto Aragonés de Servicios Sociales. Colegiada n° 04-2570.

Pepa Horno participó en las últimas Jornadas Profesionales del Programa Cuid@rte del Instituto Aragonés de Servicios Sociales.

Psicóloga y consultora en infancia, afectividad y protección nos habla en este video sobre cómo afrontar la cuarentena.

Para disfrutarlo, dale al play



O Fogaril



OTRA PERSPECTIVA

*Autora Gemma Martín Igado - Colegiada n° 575
Trabajadora social Comarca Bajo Martín*

Columna vertebral que sostiene
la vida confinada.

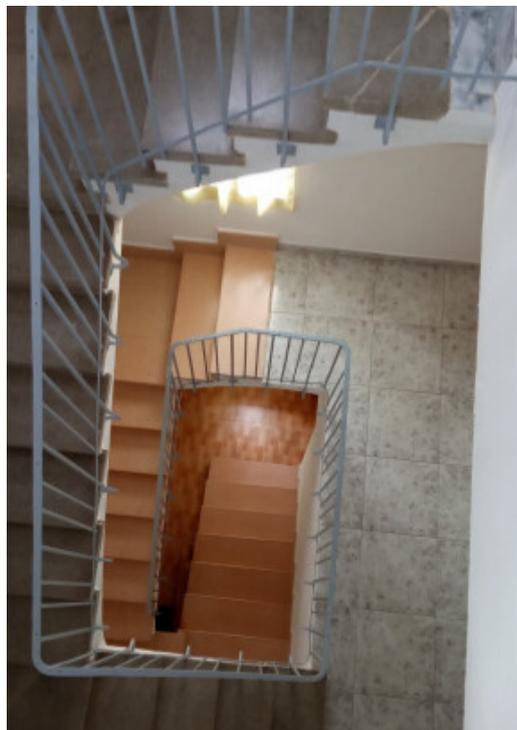
Conecta con el sol de la mañana
y los aplausos de la tarde.

Espacio para un ejercicio físico intenso
que se transforma en descanso mental.

Intersección de recorridos personales
(padre, madre, hijo, hija)

Que bajan, discuten, callan, lloran
Que suben, cuentan, cantan, ríen.

44 escalones
30 cm de huella
20 cm de contrahuella



O Fogaril

S



Esta publicación fue editada el 21 de junio de 2020, fecha en que finalizó el estado de alarma.