# La Mujer y La Cultura

Boletín de la Fundación Centros Católicos de Cultura Popular y Desarrollo de Adultos

## Política, algo más que elecciones

Vamos a meternos de lleno en una nueva campaña electoral de cara a las elecciones del próximo 20 de noviembre en un clima de crispación, de susto, de preocupación muy grande por la situación económica y por las perspectivas de futuro tan inciertas todavía de cara a los que menos tienen y están en situación más precaria.

Estas elecciones se van a desarrollar también con un nivel de prestigio de los políticos y de la política por los suelos. Ciertamente es para echar a correr al ver la mediocridad y la falta de entereza moral de muchos de los políticos pero las generalizaciones son injustas y hay que admitir que los políticos son necesarios en nuestro sistema democrático, que no es perfecto, que es claramente mejorable, pero que es y que ha costado mucho construir. El problema es que el éxito político se mide por el apoyo electoral y por lo que opinan las mayorías y las personas normales nos limitamos a protestar tímidamente y emitir nuestro voto cada cierto tiempo.

Parecería que todos, desde luego nuestros políticos pero también todos y cada uno de nosotros, tenemos que plantearnos cómo promover **el bien común**, esto **es hacer política y en esto tenemos una responsabilidad personal ineludible**.

El bien común junto a la dignidad de la persona humana, la subsidiaridad y la solidaridad son los principios que rigen la Doctrina Social de la Iglesia. Por bien común se entiende: el conjunto de condiciones de la vida social que hacen posible a las asociaciones y a cada uno de sus miembros el logro más pleno y más fácil de la propia perfección. El bien común es un deber de todos y cada una de las personas de la sociedad. Nosotros tenemos el deber, el derecho y el gozo de poner nuestra tarea de los Centros Católicos de Cultura Popular al servicio del bien común.

Dicen que los dirigentes de una sociedad, de una institución son un fiel reflejo de la sociedad de la que surgen y al servicio de la que están. Si esto es así, aunque sólo sea un poco, un porcentaje pequeño, cada uno tenemos que ver "la paja en el ojo ajeno" desde luego pero también "la viga en el nuestro", si nos limitamos a criticar sin construir nosotros el bien común en nuestras familias, nuestras escuelas, nuestra parroquia, nuestro barrio y nuestro Centro. Este es un compromiso político fundamental para hacer una sociedad mejor que dará y controlará desde la conciencia ética social mejor las prácticas de los representantes políticos. No sólo hay que participar en las elecciones, **la política es tarea cotidiana y nuestra.**


| | | | |
|---|---|---|---|
| EDITORIAL | 2 | TALLER DE RAÍCES FAMILIARES | 25 |
| TEMA DEL MES | 4 | MUJER | 32 |
| Temas de Programación | | IGLESIA | 34 |
| EL ARTE DEL REGALO | 9 | ANIMACION SOCIOCULTURAL | 37 |
| LOS GENÉRICOS Y LA MEDICINA ALTERNATIVA | 17 | VIDA DE LOS CENTROS | 40 |

## ¿PARA QUE SIRVE NUESTRO VOTO?

**El voto es un acto importante que no debe trivializarse, ni someterse al fatalismo provocado por determinadas campañas políticas y por el ruido mediático que impide un análisis sereno de los programas de los partidos.**

Según Habermas crece el número de ciudadanos que tienen un equipaje muy ligero por lo que respecta a las cosmovisiones, a las ideologías y a las convicciones éticas fuertes. Este hecho favorece la canalización de la política e impide plantear propuestas de cambios sociales radicales, especialmente en los ámbitos de la ecología, la solidaridad internacional y la democracia económica en la empresa.

Sin embargo, todavía persisten en los países europeos multitud de personas que tienen ideología política, religión y juicio moral. Como portadoras de visiones de la vida, son ellas las que pueden demandar innovaciones políticas sustanciales. Los ciudadanos a la hora de elegir a los diputados podemos hacerlo desde nuestra identidad moral, desde nuestras convicciones ideológicas, desde nuestros intereses o desde el deseo de evitar que ganen aquellos partidos que rechazamos.

### *Solidez de convicciones y apertura al diálogo.*

El ser, el pensar, el sentir y el actuar dependen de la cosmovisión del mundo (atea, agnóstica o religiosa) que tengamos. Todos los sujetos de la sociedad civil tenemos no sólo el derecho, sino también la obligación de intervenir en la vida pública desde nuestras convicciones más profundas. Las diferencias y convergencias entre unos planteamientos y otros deben formar parte de una comunidad nacional de diálogo y no convertirse en "munición ideológica" para dispararnos unos a otros, aunque sea de forma incruenta. **No basta con apelar a la tolerancia para convertirse en un sujeto tolerante.**

*Identidad cristiana y voto político.*

La experiencia cristiana no es irrelevante para la acción y las opciones políticas. Ella crea una forma de ver la vida, defiende unos valores, insta a una transformación de la realidad. **El Reino de Dios se construye en la historia**. Tenemos una inspiración evangélica de fondo y en cada coyuntura debemos buscar las mediaciones laicas que puedan traducirla y hacerla operativa, aunque sea de un modo limitado e imperfecto.

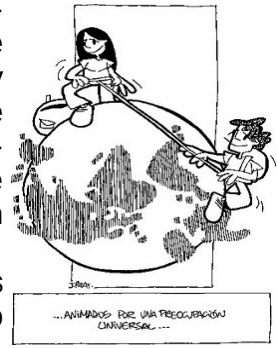
Los cristianos y cristianas debemos hacer un discernimiento evangélico ante cualquier realidad profana. El Evangelio nos marca la centralidad en la erradicación del sufrimiento de los empobrecidos. Ellos son el sacramento de la presencia del Dios crucificado y la adoración de ese Dios se realiza a través de la emancipación de los hambrientos, sedientos, desnudos, emigrantes (Mt.25). Desde esta perspectiva, una política que active la inspiración evangélica ha de estar marcada por la "primacía de los últimos".

*El discernimiento cristiano de los programas de los partidos.*

**Nuestra visión de la realidad no depende sólo del Evangelio**. La asimilación de éste no se relaciona exclusivamente con la autenticidad espiritual, **sino también con el lugar social, económico y cultural en que cada persona se inserta**. El padre Llanos, monseñor Romero eran personas muy religiosas en su etapa conservadora y siguieron siéndolo en otras etapas de su vida.

Pero su transformación evangélica no fue fruto de un aumento de su vida piadosa, sino de una reubicación social que les cambió la mente, las opciones sociopolíticas y la asimilación del mensaje de Jesús. Por lo tanto, para el discernimiento cristiano de la política no basta con releer el Evangelio, buscar las mediaciones laicas para darle cuerpo histórico a sus valores y analizar los programas de los partidos. Es esencial realizar este triple pro-

ceso desde los sufrientes por el empobrecimiento y la injusticia y, si es posible, entre ellos y con ellos.




Desde la perspectiva indicada, lo primero que hay que mirar son las propuestas de **justicia internacional**. En el Sur es donde hay más millones de empobrecidos y ellos han de ser nuestra prioridad desde una cultura samaritana de aproximación a su situación. ¿Qué proponen los partidos sobre redistribución mundial de la riqueza, impuestos globales, deuda externa, regulación de las empresas transnacionales, derechos humanos, comercio y soberanía alimentaria, acceso a medicamentos, control del comercio de armas, deuda ecológica, cooperación para el desarrollo, derechos sindicales de los trabajadores?

En la **política social nacional**. Hemos de analizar qué proponen los partidos en el ámbito de las migraciones (acogida e integración, codesarrollo), cuáles van a ser sus intervenciones en el cuarto mundo de la marginación, qué planes han diseñado para mejorar la situación de los barrios empobrecidos y de las comarcas rurales deprimidas, cuál es la política de vivienda social, qué conexión se establece entre la educación, la salud y la desigualdad social.

En la **política económica**, una sensibilidad cristiana basada en la primacía de los últimos da prioridad al análisis de las propuestas para reducir el desempleo y otorgar salario social y renta básica a los familiares con jóvenes y adultos en el paro. También ha de prestar atención a la **política fiscal** para ver a qué clase social favorece más y cómo logra redistribuir riqueza para financiar gasto público social. Muy importante es ver qué medidas se proponen para instaurar democracia económica y laboral en las empresas: reducción de la precariedad y la siniestralidad, redistribución de la plusvalía y aumento de los salarios de los trabajadores, co-

gestión, libertad sindical real, regulación ecológica de la producción y del consumo, igualdad entre mujeres y hombres, políticas del tiempo (conciliación vida laboral y familiar, supresión de horas extras, reducción de la jornada).

Existen cuestiones que requieren deliberaciones éticas prepolíticas como son el aborto, la eutanasia y la investigación biomédica.

*¿Unos ciudadanos políticamente más responsables?*

Para poder expresarnos democráticamente tenemos nuestro voto que puede ir a una formación política.

El voto en blanco se contabiliza como voto válido pero no entra en consideración en el reparto de escaños. No obstante, al ser contabilizado como válido sí se tiene en cuenta a la hora de establecer la barrera del 3%, porcentaje a partir del cual las formaciones políticas pueden entrar en juego a la hora de optar a un puesto en el Congreso de los Diputados.

Las abstenciones (el no votar), puede dar lugar a teorías … y los partidos políticos no barajan la posibilidad de que sea por descontento mayoritario. No votar es renunciar a un derecho.

Antes y después:

**1º Participar para robustecer el tejido social**. Se echa de menos una sociedad más organizada y estructurada, para que los procesos sociales se canalicen mejor y resulten más operativos; también para que la opinión pública se desarrolle con más riqueza. Una sociedad estructurada y activa, con numerosas asociaciones en todos los campos, es el soporte indispensable para un sistema político democrático. Porque la democracia social es la condición de posibilidad de la democracia política.

**2º Ejercer las responsabilidades estrictamente políticas**. Si lo anterior se refería a lo social en general, ahora centramos la atención en la política propiamente dicha. Pero la participación que se pide no es sólo la del político profesional, que ojalá hubiera muchas más. Pero tampoco parece suficiente limitar la participación a acudir a las urnas siempre que se nos convoque. Del ciudadano cabe esperar más participación, más control de la vida política para equilibrar el poder y evitar sus abusos, más diálogo con los políticos activos (sobre todo a nivel municipal y local, que es donde el acceso puede ser más fácil), más implicación en los procesos propios de la opinión pública.

**Fuentes utilizadas:**

DÍAZ-SALAZAR, Rafael. **El discernimiento del voto político** en *Noticias Obreras, marzo 2008. nº 1451-1452*, p. 21-23
CAMACHO, Ildefonso. **Actitud critica ante la política** en *Dialogo, Familia-Colegio nº 142.*

**Actividades**

**1.- Forum de novela:** "El disputado voto del señor Cayo". Podéis solicitar el material al Comité Ejecutivo.

**2.- Prensa y política nacional**
Utilizando la prensa de un mismo día, realizar el trabajo de la página 42 del libro "Métodos para la animación sociocultural" de Laura Gutiérrez Rueda, edit. CCS.

**3.- Asociaciones de mi localidad**
Organizar una "mesa redonda" con miembros de diferentes asociaciones que se dediquen a actuar en la vida social de la localidad.

MUJER/FAMILIA

EL ARTE DEL REGALO

## 3.- Regalar o consumir. (1 sesión)

**Punto de partida.**

Regalar es dar, donar. Consumir tiene su origen en el latín "consumere", que significa devorar, gastar.

### Primer paso.- "Si es que tiene de todo…"

Al llegar un cumpleaños o Navidad nos encontramos con la pregunta ¿Y este año que le compramos a ….? Si es que tiene de todo…

Las listas de regalos para familiares, amigos y la angustia por encontrar esa cosa especial está en todas las casas especialmente en Navidad. Los reclamos para consumir también están en todas partes.

Todo el mundo quiere hacer regalos o tener un detalle con aquellos que ama.

Mi libertad, un regalo de Dios, nos invita a NO tomar el camino fácil E interrogarnos:

1.- ¿Y si no compramos?

La primera pregunta a hacerse es: ¿Tengo que comprar algún regalo? Parece muy evidente que la respuesta es que sí, pero no siempre lo es. Y por eso es importante hacerse la pregunta. En este caso la palabra clave no es "regalo", sino "comprar". Se podría sustituir el verbo 'comprar' por 'dar' o incluso 'intercambiar'. ¿Por qué está mejor visto comprar un libro nuevo que dar ese libro querido con el que pasamos días inolvidables?

2.- ¿Y si hacemos nosotros los regalos?

Podemos crear nosotros mismos los regalos, personalizándolos y haciéndolos únicos: tejer una bufanda, pintar un cuadro, reconvertir un objeto abandonado por casa en un regalo original, etc.

3.- ¿Y si regalamos tiempo?

Hasta ahora se han propuesto opciones al consumo que implican tiempo, un regalo también muy apreciado y escaso ahora mismo. Regalar momentos sin una agenda cerca, regalar un masaje hecho por ti, regalar una cena sorpresa en casa, etc.

4.- ¿Y si con un regalo ayudamos a alguien?

Una vez hemos exprimido las opciones que no implican una compra directa de un producto, llega el momento de plantearse qué compramos. Por un lado, existe la opción de comprar para los demás, para los que no conocemos. Esta es la alternativa que ofrecen algunas ongs, que te dan la opción de regalar de dos maneras: directamente a tus conocidos e indirectamente a personas con menos opciones que se beneficiarán de tu compra responsable. En este sentido, el comercio justo es otra buena opción. Productos que responden a este comercio equitativo y que ya se pueden encontrar en tiendas no especializadas e incluso en grandes superficies. Sólo hay que buscarlos y comprarlos. Seguro que si la demanda aumenta, cada vez habrá más.

5.- ¿Tenemos que comprar todos para todos?

Si tienes una familia numerosa y tienes que realizar regalos para todos, y todos os hacéis regalos entre vosotros; ¿os habéis detenido a pensar alguna vez en el impacto ambiental asociado a su consumo? Una alternativa, que también tu bolsillo te agradecerá, es hacer un amigo invisible. Es decir, sortear entre todos quien hace el regalo a quien. Hasta el último momento nadie sabrá quién le hace el regalo, y de esta manera sólo tendrás que hacer un regalo y a ti sólo te harán uno. Es una opción divertida que evita el consumo compulsivo. Y no hace falta envolver los regalos con papel de regalo nuevo. ¿Cuántos periódicos y revistas tienes acumulados en casa?

6.- Y si compramos, ¿qué compramos?

Pero, más allá de todas estas alternativas, es muy probable que os apetezca comprar un regalo más elaborado. En este caso también hay opciones, comprar productos más sostenibles, que estén eco-diseñados al máximo.

El modo en que me relaciono con el mundo del consumo deja entrever mi nivel de madurez como ser humano y pone a prueba la manera en que mi vida es testimonio de aquello en lo que creo. La cultura del consumo es el campo de batalla donde mi madurez es implacablemente puesta a prueba.

**Actividades**

**1.- El regalo estrella de la Navidad.**

Repartir una fotocopia del texto de J.M. de Palazuelo (Misión Joven nº 395). Hacer la puesta en común.

'Hace ya muchos años, por estas mismas fechas, un joven que salía de un centro comercial cargado de bolsas, se acercó al Maestro y le preguntó:

- ¿Qué he de hacer de bueno para convertirme en un Rey Mago "de los de verdad"?

El Maestro, mirando la cantidad de regalos que llevaba encima, le sonrió y le dijo:

- ¿Por qué me preguntas esto? Ya veo que estás ejerciendo el cargo y cumpliendo los mandamientos de un Rey Mago a las mil maravillas…

El joven, intrigado con la respuesta, volvió al ataque:

- ¿Y cuáles son los mandamientos?

El Maestro le contestó:

- Bueno, ya sabes: Comprarás regalos útiles, no los dejarás para última hora, recorrerás cientos de tiendas, no serás tacaño en tus compras, pedirás el ticket para posibles devoluciones, no olvidarás a nadie…

El joven, que había estado atentísimo, cuando escuchó el último salió corriendo y, sin apenas despedirse, entró de nuevo en una de las tiendas, saliendo a los pocos minutos con un regalo más y con una cara que irradiaba felicidad a raudales. Se acercó de nuevo al Maestro y le dijo:

- Creo que ya lo tengo todo. ¿O aún me falta algo más?

El Maestro le dijo:

- Si quieres ser un auténtico Rey Mago intenta devolver todos los regalos (y si no es posible, guárdalos para otra ocasión). Este año, cambia de estrategia, regálate a ti mismo, regala tu tiempo, tu sonrisa, tus consejos, tu compañía, tu amistad… y sobre todo, regálate y regala a toda tu gente al Niño Dios que, aunque venga sin envoltorio, no aparezca en ningún anuncio publicitario y no puedas contemplarlo en los escaparates de tu ciudad, te aseguro que será el regalo estrella, el Único Regalo capaz de transformar a las personas en auténticos surtidores de felicidad…

El joven, al escuchar esto, bajó la cabeza y se alejó, y es que tenía tantos compromisos, y ya que se había dejado, un año más, la paga extraordinaria en los regalos, pues eso… que no era plan tener que devolverlos ahora… Jesús se volvió a sus discípulos (entre los que hoy también estabas tú) y les dijo:

- Amigos, hacen falta Reyes Magos auténticos que transformen su vida en un don, en un regalo, que sin vaciar obligatoriamente el bolsillo, llenen el corazón de sus hermanos de ilusión, de esperanza y de ganas de vivir.'

J.M. de Palazuelo

**Para hacer:**

Ha llegado el momento, amiga. Este año date "un caprichito". Regálate y regala a tu gente al Niño Dios. Te aseguro que te levantarás todos los días sabiendo que alguien, Alguien muy especial, te espera con un montón de regalos, la mayoría de ellos "andantes", que podrás disfrutar a lo largo de la jornada.

## 4.- Ideas creativas para regalar (1 sesión).

**Punto de partida**

Ideas para luchar contra la contaminación de residuos y basuras que genera el ser humano.

### Primer paso.- Ideas, ideas…

Sólo ponemos algún ejemplo de ideas creativas, sabemos que vosotras tenéis muchas que podemos compartir.

### ORGANIZADOR para GUARDAR BISUTERIA

**Materiales**

- Cajas de cerillas; papel de regalo, temperas, cartón
- Cuter; pegamento; bolitas de collares; alambre

**Instrucciones**

1. Pintar las cajas de cerillas con temperas, dejar secar.
2. Pegar, una vez secas envolver con cartón o cartulina, decorar con papel de regalo.
3. Hacer un pequeño tirador con bolitas de collar ensartadas en alambre y colocar las cajas a modo de tirador.

## SEVILLETERO CASERO

### Materiales

Botones color amarillo y naranja c/n
Alfileres de gancho c/n
1 m de cinta de raso de 1 cm de ancho color naranja
1 m de cinta de raso de 1 cm de ancho color amarillo
10 cm de tul color naranja
3 m de alambre de aluminio

### Instrucciones

1. Cortar un tramo de alambre de aproximadamente 1 m de largo.
2. Doblar el alambre al medio y enhebrar uno de los botones. Realizar un par de torzadas y enhebrar el segundo botón. Continuar con este procedimiento, alternando de la manera deseada los tamaños y colores de los botones, hasta completar el alambre.
3. Cortar las cintas en tramos de 6 cm se largo y atarlas al alambre de la manera deseada, alternando los colores. Para completar el trabajo decorar con alfileres de gancho y Luego con un cilindro de cartón o de plástico darle la forma curva para formar el servilletero.

## BISUTERÍA CON CAPSULAS NESPRESSO

Desde **pulseras** y **collares** hasta **pendientes** y **colgantes**, **anillos**, **llaveros, broches**.

**Instrucciones:**

1. Dar la forma deseada a las cápsulas.
2. Adornar con el abalorio deseado.
3 Colocar el enganche para pendientes o collar.

## REVISTEROS HECHOS CON RECIPIENTES VACÍOS DE SUAVIZANTE O DETERGENTE

**Materiales:**

- recipiente vacío de detergente o suavizante
- cutter y/o tijeras

**Instrucciones:**

Con tres sencillos pasos puedes tener un revistero nuevo a partir de un recipiente vacío de detergente o suavizante. Sólo tienes que lavar el recipiente de plástico y dejarlo secar, después, usando tijeras y un cutter cortarás la parte de arriba del recipiente, de tal forma que se desprenda el asa y la parte superior; el propio diseño del recipiente te guiará para hacer este corte. Por último, sólo tienes que colocar revistas y libros dentro de ellos.

**ADORNOS NAVIDEÑOS.**

Podemos intentar reutilizar la parte inferior de las botellas de refrescos, para hacer estos estupendos adornos.

**Instrucciones:**

1. Cortar la parte inferior de la botella.
2. Pintarlos dentro de color deseado (plata, oro,..)
3. Ensartar hilo transparente.

**Fuentes utilizadas**

www.sostenible.cat/sostenible/web/noticies
www.basurillas.org/comparte-tus-ideas
www.utilisima.com/manualidades/2511-servilleteros-con-botones
www.manualidadesnespresso.com/
www.manualidadesfaciles.es/

3. CIENCIAS NATURALES

## LOS GENERICOS Y LA MEDICINA ALTERNATIVA

### 3.- Efectos de los medicamentos en el cuerpo humano (1 sesión)

**Punto de partida**

Un medicamento es una sustancia que se administra con el objeto de provocar algún cambio en el organismo.

**Primer paso. Efectos deseados y no deseados**

Cada medicamento contiene una sustancia llamada principio activo que actúa sobre una parte del cuerpo y puede producir un **efecto.**

**El efecto farmacológico**

El principio activo actúa sobre determinadas células y órganos o en todo el cuerpo. Da como resultado un efecto llamado efecto farmacológico. Un medicamento produce en general efectos múltiples y entre ellos:

**El efecto principal,** que es el que queremos obtener.

Ejemplo: el efecto farmacológico principal del SALBUTAMOL es la dilatación de los bronquios (broncodilatación), que permite aliviar a una persona con crisis de asma.

**Efectos no deseados o adversos.** No los deseamos pero los produce el mismo medicamento. A menudo son inevitables y poco graves.

A veces pueden ser muy graves.

*Ejemplos: El SALBUTAMOL, además de actuar sobre los bronquios, actúa también sobre el corazón produciendo un aumento del latido cardíaco (taquicardia). Es un efecto indeseable, en general, no grave.*

**El efecto placebo**

La administración de cualquier medicamento produce, además del efecto farmacológico, un efecto adicional real: el "efecto placebo". Es un efecto **psicológico** que depende de la fe o confianza que la persona tenga en el medicamento, en el personal de salud o en quien le orienta. Es como el efecto **"mágico"** del medicamento.

*Ejemplo: Si al tomar ASPIRINA, nos calma el dolor en 5 minutos, es por el efecto placebo. El efecto farmacológico de la ASPIRINA necesita unos 20 minutos para aparecer.*

Nota: Un **placebo** es un medicamento que se usa sólo para complacer a la persona, pero que no tiene efecto farmacológico sobre su enfermedad.

**Segundo paso.- Cómo se modifica el medicamento al entrar en el organismo**

**Absorción. Todos los medicamentos,** sea cual sea su vía de administración, **llegan a la sangre,** excepto algunos de uso local. Por eso, la vía oral es suficiente para tratar la mayoría de las enfermedades.

**Distribución.** Una vez absorbido el principio activo, se distribuye por medio de la sangre a las diferentes partes del cuerpo. Llega a unos sitios especiales de acción y desde allí empieza a actuar durante un cierto tiempo.

*Ejemplo: A una persona con asma le recetan SALBUTAMOL. Ella toma la tableta por la boca y se le deshace en el estómago, disgregación. Se libera el principio activo, el cual se absorbe, pasa a la sangre y llega hasta los bronquios; en los pulmones, distribución. Los bronquios se abren y la persona respira mejor, efecto.*

**Metabolismo**

Algunos medicamentos se eliminan del organismo tal como fueron absorbidos. Sin embargo, la mayoría de ellos se transforman en el organismo. Esa transformación se llama **metabolismo** o biotrans-

formación y se realiza sobre todo en el hígado.
El metabolismo transforma un medicamento en una o varias sustancias llamadas metabolitos. Un metabolito puede ser, a veces, más activo o menos activo que el medicamento inicial.

**Eliminación**
Los medicamentos salen del cuerpo por diferentes vías.
Algunos son eliminados directamente por la orina. Otros pasan primero por el hígado (metabolismo), para salir luego por la orina, heces, sudor, lágrimas, leche o el aire de los pulmones.

**Actividades**

1.- Buscar en el diccionario y plasmar en un mural las siguientes palabras:

Placebo, tolerancia, dependencia, farmacológico, resistencia, infección, dosis, imprescindible, antibiótico, bacteria, virus

2.- Poner ejemplos de tolerancia y dependencia de medicamentos.

## 4.- Los medicamentos genéricos y las fórmulas magistrales (1 sesión)

**Punto de partida**

Los medicamentos tienen distintos nombres. Por un lado, el nombre registrado o **denominación comercial o marca**. Este es el nombre que da el laboratorio que elabora el medicamento.

### Primer paso. ¿Qué es un medicamento genérico?

De forma general, una parte del precio con que se comercializa un medicamento ayuda al laboratorio que lo fabrica a recuperar los gastos de investigación y desarrollo, los cuales son muy elevados. Cuando aparece un medicamento innovador, denominado preparado **original o de referencia**, las leyes conceden al propietario un tiempo de exclusividad en el que nadie, aparte de él, puede beneficiarse de las ventas. Esto se conoce como **patente**. Transcurrido este tiempo, en el que se amortizan los gastos de investigación, los propietarios del fármaco pueden multiplicarse, de manera que otros laboratorios tienen derecho a fabricar el mismo fármaco. Aparecen así los **genéricos**, que tienen siempre un **precio más bajo**, pues no pagan la patente ni los costes de investigación.

Por tanto, un *medicamento genérico* es un medicamento que tiene la misma composición cualitativa y cuantitativa en principios activos y la misma fórmula farmacéutica que el medicamento original.

### Denominación de los medicamentos genéricos

Los medicamentos genéricos se designan con una denominación oficial española de principio activo y, en su defecto, con la denominación común internacional o bien, si ésta no existiese, con la denominación común usual o científica de dicha sustancia,

acompañada, en su caso, del nombre o marca del titular o fabricante. Se identifican, además, con las siglas **EFG (Equivalente Farmacéutico Genérico)**.

**Segundo paso.- Fórmulas magistrales**

Una **fórmula magistral** es un medicamento destinado a un paciente específico, preparado por el farmacéutico, o bajo su dirección, para cumplimentar expresamente una prescripción médica detallada de las sustancias medicinales que incluye, según las normas técnicas y científicas del arte farmacéutico, dispensado en su farmacia o servicio farmacéutico y con la debida información al usuario.

La formulación magistral es una actividad altamente técnica, con una enorme importancia en el campo de la farmacoterapia, y de una trascendencia incuestionable en el campo de la clínica. Sobre todo, en referencia a la resolución de problemas individuales. **Es aquella solución que el farmacéutico aporta para resolver una necesidad posológica o galénica individual.** No existe nada más actual y tradicional al mismo tiempo. Este nivel de desarrollo de la formulación no ha generado ningún conflicto, salvo la capacidad técnica para desarrollar productos con la calidad exigida, y ha ofrecido importantes soluciones en el campo de la pediatría, dermatología, oftalmología y geriatría.

**Tercer paso.- "Ojo con los productos milagro"**

Normalmente oímos por la radio y vemos por la televisión cómo anuncian muchos productos o tratamientos que dicen curarlo todo (reuma, depresión, dolor de cabeza, cálculos en el riñón, etc.) o solucionar los problemas de estética (adelgazar, crecer el pelo, quitar las arrugas, dejar de roncar, etc.). ¡Cuidado!

Los "*productos milagro*" **no son medicinas**. Los medicamentos que se venden en farmacia llevan en la caja un número de seis cifras que corresponde al Código Nacional de Medicamentos. Además, en el anuncio deben aparecer las siglas C.P.S. (Control Previo Sanitario) con un número identificativo, justificando que el anuncio ha sido contrastado. Ambos números los da la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.

Hay algunas cosas que debemos recordar sobre los "*productos milagro*":

- No se han demostrado los efectos beneficiosos del magnetismo; por lo tanto los productos como: pulseras magnéticas, collares, pinzas antidolor, duchas magnéticas, etc, no tienen demostrada su validez.

- El agua no puede ser imantada. Por ello, el agua que ha pasado a través de un magnetizador es la misma que antes de pasar.

- Los productos indicados como *"crecepelos"* han causado muchos problemas en el cuero cabelludo (irritación, quemaduras, etc.) a las personas que han "picado" gastándose mucho dinero en tratamientos inútiles y perjudiciales.

- Los supuestos *"adelgazantes"* suelen ir acompañados de "dietas" que son las que realmente adelgazan. Lógicamente, si se deja de comer se adelgaza. Sin embargo debemos pensar que: *-cualquier dieta de adelgazamiento que no esté controlada por el médico especialista es muy peligrosa para la salud-*.

- Los cosméticos sólo pueden limpiar, perfumar, colorear, proteger, mantener y modificar el aspecto de partes superficiales del cuerpo; pero no pueden cicatrizar, hacer desaparecer las arrugas, favorecer la creación de melanina, detener el envejecimiento de la piel, eliminar grasas, facilitar pérdida de peso y activar la circulación sanguínea.

- Los productos que se tomen por vía oral o que se absorban por la piel y se anuncien como *"curativos"* o "*preventivos"* sólo pueden venderse en farmacias o centros sanitarios debidamente autorizados.

**Reconocer los productos milagro es fácil, sólo debemos observar si en su publicidad o presentación aparecen:**

- **Testimonios.** Supuestos profesionales sanitarios que explican ambiguamente las propiedades del producto. También suelen utilizar testimonios de personas que aseguran haber probado el producto y que han conseguido resultados fabulosos en poco tiempo.

- **Confusión entre publicidad o noticias científicas.**
- **"Sin efectos secundarios"**
- **Imágenes antes y después**
- **Ofrecen grandes pérdidas de peso, en pocas semanas, sin dejar de comer, sin hacer dieta, sin hacer ejercicios, comiendo todo lo que nos gusta…**
- **Mensajes que menoscaban la autoestima**
- **Sin domicilio mercantil**

**Fuentes utilizadas:**

Mª Gil González-Haba, Susana Alonso García de Vinuesa, Galo Agustín Sánchez. **Uso Racional de Medicamentos.** Documento de apoyo a las actividades de Educación para la Salud 9. Junta de Extremadura. Mérida. 2007.

**Actividades**

1.- Llevar recortes de prensa o publicidad de "productos milagro", analizar si aparecen:

- testimonios, si es publicidad o noticias científica, ¿habla de los efectos secundarios?, nos muestra imágenes, ¿tiene domicilio mercantil, teléfono? ¿El mensaje es positivo a nuestra autoestima?

2.- ¿Conoces algún ejemplo de fórmula magistral?

3.- Pedirles que aporten medicinas de las que están tomando. Buscar:

Denominación comercial o marca, principio activo, nombre científico, químico o biológico.

Analizar si el mismo principio activo aparece en distintos envases con nombres comerciales diferentes.

Un ejemplo:

| NOMBRE QUIMICO | NOMBRE GENERICO | NOMBRE COMERCIAL |
|---|---|---|
| N-acetil-paminofenol | paracetamol | Termalgin<br>Gelocatil<br>Dolgesic |
| | | |

4. ARTE/HISTORIA

## TALLER DE RAICES FAMILIARES EN LA GENEALOGÍA

### 2.- Los diez errores más comunes en Genealogía y Heráldica. (1 sesión)

**Punto de partida.**

Se quiere mostrar alguno de los errores más comunes que nos llevan a equívocos. Estando prevenidos podremos evitar el desaliento o la confusión a la hora de trabajar la genealogía.

**Primer paso. Estar atentos**

**1º El apellido, indicador de un origen común.**

Es este probablemente el más extendido de los falsos tópicos que circulan en la genealogía. Nada sería más deseable desde el punto de vista metodológico que poder ascender por las diversas familias que comparten un mismo apellido y poder encontrar al primer genearca común. Puede que en determinados países del Mundo se dé este supuesto, pero en todo el ámbito de los antiguos Reinos de España el uso de cada apellido se extendió entre muy diferentes linajes.

El apellido debe considerarse como un elemento de ayuda en nuestra investigación pero no un identificador inapelable de origen común con otros linajes o contemplarse como algo inmutable que nuestra ascendencia por vía masculina haya portado invariablemente desde el primer poseedor.

**2º Es posible etiquetar y clasificar a los apellidos.**

Son los linajes y no los apellidos los que tienen un origen concreto en todos los sentidos: racial, social, geográfico. Las relaciones de este tipo que sólo muestran apellidos sin más referencias deberán manejarse con enorme precaución.

**3º La etimología nos indica el origen del linaje.**

Resulta muy atrayente adentrarse en el significado etimológico de un apellido y descubrir que proviene quizás de un antiguo oficio, de un lejano topónimo o que existe como palabra propia de un idioma antiguo o actual.

Pero hay que ser cautos; el apellido, en muchos casos, nos pudo haber llegado a nuestro linaje como préstamo de otro (por vasallaje, protección, orfandad, etc.) En otros casos, el apellido que hoy conocemos pudo haberse modificado con el tiempo, tanto por efecto de una modernización de su grafía, como por errores de inscripción.

Sólo una investigación generación a generación de nuestra ascendencia nos podrá asegurar que el apellido pudo llegar a tener un significado relacionado con nuestro origen.

**4º Los linajes ilustres con nuestro apellido, una presencia imprescindible.**

Sólo cuando el origen geográfico sea plenamente coincidente y además existan otras circunstancias que hagan razonable el parentesco deberemos considerar interesantes para la investigación las relaciones publicadas sobre familias ilustres. En caso contrario, es recomendable no vernos cegados por el interés excesivo de hallar un puente común entre ellos y el linaje que nos ocupe. De hecho, es muy posible que no lo haya.

**5º Lo publicado, un punto de partida incuestionable.**

Bajo la genealogía y la heráldica se han cobijado informaciones que han nacido para satisfacer egos, obtener privilegios y ocultar parentescos poco deseados. De hecho, es habitual que las obras tanto genealógicas como heráldicas muestren la información

sin citar pormenorizadamente sus fuentes, basándose en el criterio de autoridad que pretende poner de manifiesto el autor.

Deberemos estar prevenidos para cuestionar cualquier publicación genealógica, revisando siempre que sea posible las fuentes documentales primarias y evaluando la autoridad que puede merecer el autor (recordando que incluso numerosos historiadores de prestigio cometen errores de principiante al adentrarse en temas genealógicos y heráldicos, debido a su falta de preparación específica).

**6º El valor inapelable de los documentos originales.**

Generalmente los documentos generados por los concejos, las audiencias, autoridades militares y los que proceden de registros parroquiales serán los más fiables, siempre y cuando estemos manejando las fuentes originales, ya que muchas veces nos encontraremos con copias que fueron incorporadas a algún expediente.

En la Heráldica también habrá que ser prudentes. Un testimonio de reconocimiento de usos heráldicos de una persona puede ser de enorme interés, pero deberemos valorar quién lo emitió y qué conocimiento tenía de la materia. Igualmente las certificaciones de los Reyes de Armas nos señalan el escudo que se autoriza a usar a una persona, pero ello no implica que dicho escudo haya sido el que tradicionalmente viniera usando su linaje.

**7º La tradición familiar, el eje de la investigación.**

El punto de partida de muchas investigaciones familiares suele ser una tradición oral que señala que la familia procede de tal o cual lugar y que estaba emparentada con determinados personajes o linajes, que tenía determinadas propiedades o títulos, etc.

Estas informaciones deben evaluarse con mucha precaución. En muchos casos suelen tener un poso de veracidad pero normalmente recubierto de numerosas exageraciones, fantasías o, cuando menos, imprecisiones.

**8º La transmisión de apellidos, una constante hasta nuestros días.**

Nunca más lejos de la realidad. Está situación fue una feliz invención española del siglo XIX, implantada en 1870. Hasta entonces el uso de los apellidos era una cuestión personal, cada individuo decía llamarse de la forma que más le convenía y se trataba por tanto de una decisión privada y no impuesta por ninguna autoridad ni norma escrita u oral.

**9º Encontremos el escudo del apellido.**

La Heráldica en España resulta sumamente compleja ya que los usos no venían respaldados ni por rígidos criterios ni por celosas autoridades heráldicas. Frente a las pocas normas que se pueden enunciar, suelen ser más las excepciones. Resulta absurdo plantearse que un "diccionario" de escudos podrá resolvernos de forma sencilla cuál es el escudo familiar.

**10º La trascendencia del contenido y el diseño de un escudo.**

Los escudos proceden de usos inmemoriales y el porqué de cada elemento suele ser imposible de conocer. Las armas de los linajes españoles en su mayoría son de atribución y no de concesión, es decir surgieron por deseo y diseño de las familias hidalgas.

Como norma general, ni los esmaltes tienen el significado simbólico que se les quiere atribuir en los tratados heráldicos, ni los muebles del escudo (los leones, águilas, bandas…) tendrán un significado concreto. Salvo los escasos escudos cuya concesión ex-novo conocemos, la inmensa mayoría hunde sus raíces en las brumas de los usos inmemoriales.

## 3.- La historia comienza en casa (1 sesión).

**Punto de partida**

Una vez que hemos decidido conocer quiénes fueron nuestros antepasados, dónde y cuándo vivieron y qué hicieron en la vida, hemos de recopilar cuantos datos podamos encontrar. Pero, para empezar, hay que partir de nuestros propios conocimientos y recuerdos y por los documentos escritos que tengamos en nuestro poder.

### Primer paso.- La tradición oral es el punto de partida.

Comienza **registrando tus propios detalles**: desde la fecha y lugar de nacimiento hasta la fecha de la boda. Sigue por los datos de tus padres y los que conozcas de tus abuelos.

Solemos saber a ciencia cierta dónde nacimos y dónde lo hicieron nuestros padres, pero cabe la posibilidad de la duda o el error. Por ejemplo, la coquetería de quitarse años, puede llevarnos a fijar la fecha de nacimiento de nuestra madre en un momento equivocado. Otra posibilidad es la procedencia del abuelo, en un pequeño pueblo, no sea tal, sino que naciera en una localidad próxima, donde vivían parientes o comadronas de confianza.

No siempre los recuerdos propios o de la familia son suficientes para iniciar la investigación y nunca son suficientes para completarla.

Busca todos los documentos antiguos que tengas en casa. Quizás cuentes con algún certificado de nacimiento, matrimonio o muerte, obituarios, certificados escolares, papeles de inmigración, cartas, recortes de periódico… Todo puede servir para construir la historia familiar.

Para comprobar estos datos debemos acudir a los registros. Los **registros habituales** son los registros civiles, dependan de las

autoridades judiciales o municipales. También están los **registros parroquiales**, de carácter religioso, donde, normalmente el bautismo se corresponde con el nacimiento y en donde queda a menudo constancia del enterramiento o de las exequias de los feligreses y de sus nupcias.

**Segundo paso. ¿Cómo se hace un árbol genealógico?**

Un **árbol genealógico** es la representación gráfica, de forma sistematizada y organizada, de nuestros datos genealógicos. Esta representación también puede hacerse en una tabla, en una lista o en fichas.

**Los árboles genealógicos de costados**

Para **representar gráficamente** la ascendencia de una persona por sus diferentes líneas, es decir, por los **cuatro costados**, se utiliza frecuentemente un esquema que se asemeja a un **árbol** con sus ramas por lo que desde antiguo reciben esta denominación de árboles genealógicos. Debido a que la genealogía **ascendente** de una persona cualquiera es, realmente, una **progresión geométrica**, se da un problema indefectiblemente: la incapacidad de abarcar en un soporte los **miles de nombres** que habrán de aparecer en una tabla que mostrase, por ejemplo, las 25 primeras generaciones de ancestros de una persona. Los **esquemas** de esta índole han de ser, por fuerza, muy limitados, o, en casos excepcionales, de dificilísima exposición y consulta.

Naturalmente, cuando se llega más allá de los bisabuelos o los tatarabuelos, el problema de exponer gráficamente las ascendencias de costados completas se hace prácticamente imposible. Todos tenemos un padre y una madre, dos abuelos y dos abuelas, cuatro bisabuelos y cuatro bisabuelas…Pero no hay que olvidar que ocho bisabuelos se convierten en 16 tatarabuelos, 32 cuartoabuelos y 64 quintoabuelos, de tal forma que, para la generación correspondiente a los inicios de la reconquista (principios del siglo VIII), deberíamos tener más de 34.000 millones de antepasados. Como es fácil de imaginar, no había tal cantidad de personas en

toda España, por lo que es indiscutible que encontraremos una gran endogamia en toda la población, desde los soberanos de las más altas dinastías hasta las clases más humildes.

**Fuentes utilizadas:**

Antonio Alfaro de Prado Sagrera. **Los 10 errores más comunes en Genealogía y Heráldica (y cómo prevenirlos)** en: http://www.hispagen.es/index.php/cuadernos-de-genealogia

http://www.heraldaria.com/hacerarbol.php

**Actividades**

**1.- Construir un árbol de Jesé.**

**Desarrollo:**

Haz un móvil usando una rama de árbol.

Usa hilo para caña de pescar para colgar la rama del techo y coloca dibujos o nombres de los antepasados de Jesús.

En Mateo 1,2-16 aparece una lista a partir de Abraham hasta María.

**2.- Construimos nuestro propio árbol genealógico.**

**Desarrollo:**

Entregar a cada persona una plantilla del árbol genealógico.

Anotar los datos que conocemos.

Investigar los datos desconocidos.

## KARINE. LAS LÁGRIMAS DE MI PUEBLO

El 15 de marzo pasado los rebeldes sanguinarios de la LRA (unos paramilitares que vienen de Uganda y se hacen llamar Ejercito de Resistencia del Señor) atacaron un pueblo llamado Nzacko (diócesis de Bangassou en Centroáfrica). Llegaron un domingo por la tarde, cuando la mayor parte de los soldados de la guarnición jugaban al fútbol y los cosieron todos a balazos. La población se desperdigó alocadamente y los rebeldes tuvieron tiempo de robar casa por casa, de mirar debajo de los catres para ver si había alguna chica escondida y aprovechar la coyuntura, amontonar lo robado en el centro del mercado y hacer una cordada con chicos y chicas (algunas que acababan de violar), ponerles 30-40 kilos en la cabeza y llevárselos a sus campamentos de la selva, a unos 10 días de marcha. Eran 56 jóvenes, algunas embarazadas y dejaban 56 familias angustiadas por su suerte. Como obispo de esa diócesis, grité contando esta fechoría en la radio, en periódicos, en encuentros… (Todos dicen:¡¡¡ho!!!, ¡¡¡qué barbaridad!!! Pero todo sigue igual). Vivimos caminando sobre una cuchilla de afeitar y muchos golpes bajos de la economía mundial, como el control del coltán (colombio-titanio) para fabricar nuevas marcas de móviles o de ordenadores, rebotan en el cuerpo inerte de la población de Bangassou y del norte del Congo. Esta parece un macabro sparring sobre el que las compañías de telefonía hacen rebotar los puñetazos de la agresividad del mercado o las dentelladas de sus trajeados ("tiburones"). La mayoría de aquellos jóvenes volvieron 20 días después, destrozados, algunos con hernia discal. Unos 15 niños de 11-13 años, aun no volvieron y sus familias temen que no vuelvan nunca más. Lo que acabo de contar ya lo he denunciado otras veces y es la misma nefasta canción archi-repetida desde hace 6 años.

Lo nuevo es que ese día, Karine, aprovechando la confusión de los kalasnikoff y la refriega generalizada, se escapó de las manos de estos indeseables. Llevaba 9 meses con ellos en la selva desde que la raptaron en su pueblo natal. La apartaron violentamente de sus 3 hijos y de su madre y, a sus 23 años, se la fueron

rifando 150 rebeldes en la selva entre labores de aseo, culinarias, de transporte u otras. Pero ese 15M fue su gran día. Huyó a la misión católica y los padres centroafricanos la condujeron a una plantación para ponerla a salvo. Al día siguiente la llevaron 80 km abajo donde una franciscana guatemalteca me la trajo a Bangassou, otros 120 km más al sur. Cuando vi a Karine delgada como un alfiler, cuando sus ojos huían de los míos y la respuesta a mis preguntas eran sólo murmullos, supe que había un problema. Más que un problema, había muchos problemas y aquella pobre chica parecía zombi. Después de lavarse varias veces con jabón perfumado, inútil esfuerzo de quitarse de encima la vergüenza y la rabia acumulada, Karine seguía en estado de shock. Me enteré de que sus hijos y su madre, después de su rapto, se habían desplazado a 25 km. de Bangassou y me ofrecí a devolverla a los suyos. Me dijeron que en su pueblo todos creían que estaba muerta, pero no había tiempo de mandar una avanzadilla con la noticia de su vuelta a la vida y la monté en el asiento de atrás del coche. Conforme íbamos llegando y unos pocos habían comenzado a reconocerla, Karine, hierática y asustada, no movía un músculo. Al pararnos al lado de la veranda de sus abuelos, alguien le dio un bebé por la ventanilla, pero ella seguía K.O. El coche ya estaba parado pero ella no se movía. Tuve que salir yo mismo y abrir su puerta, y conminarla con una cierta dureza en la voz: "Karine, sal fuera". La multitud ya se había juntado y, al reconocerla, gritaban, rezaban, lloraban, se ponían de rodillas o cantaban cantos de Iglesia de diferentes confesiones. Karine salió del coche y se dejó tocar por los suyos que la acariciaban, la sobaban, la bendecían o simplemente la miraban con ojos como platos. Ella, de pie, mirando al suelo, lloraba y temblaba. Tardó 20 minutos en reaccionar y ofrecer su primera sonrisa. Una sonrisa de resurrección. Pensé que el coche había sido como su ataúd de muerta, que esos 20 minutos fueron como un parto y ahora, sonreía. Es decir, resucitaba a la vida.

**Juan José Aguirre, Obispo de Bangassou**
(República Centroafricana)
Artículo publicado en Diario de Córdoba, 15 de agosto de 2011).

## LA JUVENTUD DE LA IGLESIA

Todos hemos vivido o seguido de cerca los actos más significativos de la Jornada Mundial de la Juventud de agosto pasado en Madrid. Nos ha impresionado la cantidad de jóvenes que han participado, su alegría y buen hacer, su testimonio creyente y la imagen de universalidad que transmitieron: con rostros, colores e idiomas diferentes y un mismo pensar y un mismo sentir demostraron de forma palpable que con la fe cristiana es posible que pueblos distintos y distantes se entiendan y avancen juntos.

Más de uno habrá tenido que cambiar la idea que tenía de la juventud y dejar atrás los tópicos de que es superficial, irresponsable y sólo piensa en divertirse; y aceptar que los jóvenes son capaces de tener ideales y entregarse por ellos. La fe cristiana en concreto es un dinamismo que moviliza lo mejor de las personas y hace crecer a quien se compromete con ella. Juventud e Iglesia no están reñidas; al contrario, se implican y se necesitan mutuamente.

La juventud es una nota característica de la Iglesia. Dos mil años de historia no anulan la frescura de una comunidad que cada día responde a la llamada de su Señor, con la ilusión de quien inicia una aventura nueva. Cada día nos ofrece su sorpresa, y en un tiempo de crisis como éste, más. La dificultad nos ayuda a desprendernos de hojarasca y adherencias que entorpecen y a emprender con lo esencial la travesía de un tiempo nuevo, que es también nuestro tiempo, descubriendo en él la presencia activa de Dios y la tarea que Él nos confía.

Si juventud es **apertura** gozosa a la diversidad de posibilidades vitales que se le presentan, la Iglesia está atenta a los signos de los tiempos, con ojos abiertos para descubrir el mayor valor y manos dispuestas al mejor servicio.

Si juventud es **enamoramiento**, la Iglesia sabe de amor a su Señor y a quienes mejor lo representan, los pobres, sin excluir a nadie.

Si juventud es **lucha y compromiso**, la Iglesia ha mantenido el pulso con las culturas de todos los tiempos, ha promovido la justicia y sufrido persecución.

Si juventud es **esperanza**, la Iglesia está segura de que Aquel en quien confía actúa en la historia y la orienta hacia el bien de todos.

Si juventud es **alegría**, la Iglesia bebe de la fuente de la alegría que es el Espíritu Santo que renueva la vida y pacifica allí donde se hace presente.

Si la juventud es **aprender de los errores y rectificar**, también la Iglesia reconoce que ha de convertirse cada día y ha aprendido a hacerlo con humildad.

Si la juventud es **desarrollo de capacidades**, de cualidades recibidas en germen, la Iglesia es consciente de los dones y talentos recibidos, que agradece y quiere hacer fructificar.

Si la juventud es **camino, vocación y tarea**, en ello está la Iglesia desde su origen, fiel a la palabra recibida: "Id…, anunciad…, curad…" (Mt.10,7-8)

Ciertamente la juventud le sienta bien a la Iglesia.

Quizá las personas mayores puedan decir: ¿Y nosotros no encajamos bien en la Iglesia?¿Es que tenemos que volver a nacer para ser jóvenes?

Pues algo de eso le respondió Jesús a Nicodemo (ver Jn.3). No se trata de volver a nacer carnalmente, sino del Espíritu. El que ha nacido como creyente, del agua y del Espíritu, sabe que esa vida nueva es vida juvenil en el mejor sentido de la palabra. Nuestro Dios es joven (¿por qué lo pintan como un anciano con barbas?), lleno de vida. Y nosotros, sus hijos, nos parecemos a Él.

Nuestra nueva vida está comenzando y tiene futuro, mucho futuro. Por eso nuestra esperanza, nuestra alegría, nuestra generosidad. Nadie como el creyente tiene más motivos para la esperanza y la entrega generosa, para la alegría, aún experimentando la cruz.

Siendo esto así, será bueno que nos apliquemos las palabras que Benedicto XVI dirigía a los jóvenes:

"En el origen de nuestra existencia hay un proyecto de Amor de Dios"

"No os conforméis con menos que la Verdad y el Amor, no os conforméis con menos que Cristo".

"Seguid con valentía y generosidad el camino que Cristo os proponga".

"Comunicad a los demás la alegría de vuestra fe".

"Os invito a que deis un audaz testimonio de vida cristiana ante los demás"

"Él os envía para que seáis testigos valientes y sin complejos, auténticos y creíbles"

"No paséis de largo ante el sufrimiento humano"

"En vuestro corazón reinará la paz y vuestra alegría contagiará a los demás"

## PALABRA IMPACTANTE

**Objetivos**

- Dinámica para estimular la reflexión de las personas.
- Saber llegar a un acuerdo entre todos los componentes del grupo para definir las palabras.

**Desarrollo**

1º El animador escribe en diferentes folios las palabras compartir, pensar, paz, ver, amar, amigo, solidaridad… y las pega por las paredes de la clase.
2º Hacer grupos de 5-6 personas para que definan estas palabras y reflexionen sobre ese significado.
3º Todos juntos, cada grupo expone sus definiciones.
4º Una vez escuchadas todas las definiciones, se escribe en la pizarra una definición para cada palabra que englobe las ideas de todos los grupos.
5º Volvemos a ponernos en grupos para elaborar carteles con la definición final de cada palabra.
6º Pegamos los carteles por las clases y los pasillos.

**Material necesario**

Pizarra, folios, lápices, cartulinas, rotuladores

## DISCO FORUM

## HOY ES UN BUEN DIA

Hoy es un buen día para comenzar el resto de mi vida.
Hoy es un buen día para rescatar las horas perdidas.
Hoy es un buen día para decidir cómo es lo que quiero.
Hoy es un buen día para ser feliz con lo que ya tengo.

*Sé que será el mejor de los momentos*
*y que estarás para hacer que sea cierto.*
*Sé que esta vez el mejor de los recuerdos*
*no se pasó, llegará un minuto de éstos.*

Hoy es un buen día para elegir unos pies distintos,
que caminen más y no se quieran dar nunca por vencidos.
Hoy es un buen día para improvisar mi mejor salida,
darle media vuelta y usarla para entrar dentro de mi vida.

*Sé que será el mejor de los momentos*
*y que estarás para hacer que sea cierto.*
*Sé que esta vez el mejor de los recuerdos*
*no se pasó, llegará un minuto de éstos.*

No quiero parar y ya no sé muy bien por qué,
Estoy segura de que yo no volveré
a hacer la fuerte y si lo hago será para correr
aún con más fuerza, para comenzar de nuevo.
Otra vez a ser la misma, pero con distintos pies
y una cabeza loca, pero que ya sabe que
lo bueno de la vida es parte de mi vida,
parte de tus días y tú.

*Sé que será el mejor de los momentos... (x2)*
**El Pacto**, *Hoy es un buen día*, 2009

PARA HACER:

- Tras oír la canción un par de veces, contestad personalmente y luego en grupo: "Hoy es un buen día para..., porque..., y para ello propongo..."
- ¿En qué aspectos me (nos) conviene "comenzar el resto de mi (nuestra) vida"? ¿Por qué y cómo?
- ¿Os cuesta "decidir lo que quiero"? Haced una lista de decisiones que cada uno debe tomar y compartidla en el grupo. Haced sugerencias a los demás para ayudarles a llevar a cabo sus decisiones.
- "El mejor de tus recuerdos" es... Comentadlo en el grupo y elegid el más emotivo, el más alegre, el más duro, el más...

## REVISIÓN DEL BOLETIN

El último Patronato celebrado el 17 de septiembre ha decidido revisar el Boletín. Para ello os proponemos una encuesta con el fin de adaptarlo a las necesidades de cada uno de los Centros y mejorar sus contenidos, la forma del mismo u otros aspectos que penséis que se pueden mejorar:

1.– Periodicidad

2.– Utilidad

3.– Contenidos

4.– Formato

5.– Sugerencias.

En el centro de la revista podéis encontrar la encuesta. Os pedimos que nos la devolváis por correo electrónico o postal antes del **1 de noviembre**.

**Edita:**
Centros Católicos de Cultura Popular y Desarrollo de Adultos, ACE
c/ Alfonso XI, 4, 6º D. 28014 Madrid
Tfno. 91 521 45 17 Fax. 91 531 54 06
Correo electrónico: centros@accioncatolicaes.org
centrosdecultura@gmail.com