

# EL LEVANTINO

## EL LEVANTINO INFORMATIVO DE LA CASA HOGAR DE PULPÍ.

### Quién cuida A los cuidadores?

LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA,

### El cuidador informal.

La enseñanza de la dependencia, es un espacio creado en este periódico por las personas usuarias y el monitor de ocio y tiempo libre de la casa hogar de Pulpí del programa residencial de FAISEM, con el fin de dar visibilidad a todos los colectivos que viven en situación de dependencia, concienciar y acercar a la población la realidad de estas personas, así como dar información sobre esta situación en la que viven un gran número de personas y familias.



ENTREVISTA: **Almudena Martínez Martínez.** Directora y monitora del Centro Hípico de Huércal Overa).



**USUARIOS DE LA CASA HOGAR DE PULPÍ (FAISEM, ALMERÍA) EJERCEN SU DERECHO AL VOTO EN LAS ELECCIONES DE LA COMUNIDAD ANDALUZA.**

La reforma de la Ley Orgánica de Régimen Electoral (LOREG), reconoce el derecho al voto de 100.000 personas con discapacidad intelectual, trastorno mental o deterioro cognitivo. Esta ley en 2018 eliminó esta vulneración de derechos que excluía del sistema democrático a miles de personas en España.



**POESÍAS Y POEMAS DESDE EL CORAZÓN. LITERATURA RECOMENDADA.**

**MÚSICAS DEL MUNDO.**

**PASATIEMPOS. COMIENDO SANO. ACTIVIDADES Y EVENTOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.**

## LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA.

### El cuidador informal.

**JOSÉ JAVIER SÁNCHEZ RODRIGUE**

El aumento de la dependencia en la población española produce a su vez un incremento de cuidadores informales, quienes ejercen una labor fundamental para el cuidado de estas personas. El cuidado informal requiere de tiempo, energía y recursos económicos, lo que influye negativamente en su calidad de vida y bienestar psicológico. Teniendo en cuenta la falta de apoyo social y económico que existe actualmente para los cuidadores informales en España, la ineludible responsabilidad que asumen diariamente y la carga psicológica que supone el cuidado de una persona dependiente, podemos concluir que existe alto riesgo de que los cuidadores sufran “el síndrome del cuidador”.

Uno de los conceptos de estudio más importantes en las investigaciones sobre cuidadores de personas dependientes es la carga a la que están sometidos. Esto es debido a las repercusiones negativas que conlleva tanto en el cuidador como en la persona receptora de cuidados, así como en la relación que el primero establece con la segunda. Para el cuidador la asistencia diaria e intensa implica una elevada responsabilidad que, habitualmente, se mantendrá durante muchos años.

El concepto de sobrecarga se refiere a cómo los cuidadores, por el hecho de cuidar, perciben cómo su salud, vida social y personal, y situación económica cambian. Por lo que asumir la atención de personas con enfermedades crónicas en el hogar provoca sentimientos de soledad, sobrecarga emocional, ansiedad, depresión, exclusión, restricción de libertad personal y de su tiempo de ocio y descanso, así como un impacto fisiológico, que se refleja en aumento de la tensión arterial y problemas cardiovasculares, gastrointestinales, cefalea, alteraciones osteomusculares. Todos estos problemas de salud se recogen en el “síndrome del cuidador” o “fenómeno de la tensión en los cuidadores familiares”, que se describe como un conjunto de manifestaciones físicas, psíquicas, alteraciones sociales, problemas laborales y familiares con un incremento de la tensión familiar, discusiones frecuentes que desembocan en conflictos conyugales, además de problemas económicos, tanto por la pérdida de ingresos como por el aumento de los gastos.



**Las terapias o grupos de apoyo con otros cuidadores pueden resultar de mucha utilidad.**

Estrategias para prevenir el síndrome de sobrecarga del cuidador.

**.Conocer la enfermedad de nuestro ser querido ayuda a controlar mejor la situación.**

**. Aprender a pedir ayuda.**

Siempre se habla de la importancia de que el cuidador cuente con apoyos suficientes para evitar la sensación de sobrecarga. Sin embargo, en muchas ocasiones el cuidador no sabe cómo pedir esa ayuda o siente que “está mal” solicitarla, bien porque considera que el cuidado de su ser querido es responsabilidad absolutamente suya o porque piensa que nadie lo cuidará como ella/él lo hace.

Es importante reconocer la importancia de solicitar ayuda y saber pedirla, especificando con claridad qué es lo que se necesita y dando información específica, incluso instrucciones concretas, para facilitar la labor a quienes van a prestar esa ayuda.

**. Reconocer y expresar los sentimientos.**

Expresar lo que se siente, incluyendo emociones negativas como frustración o ansiedad, ya sea a un familiar cercano, a un amigo o a los miembros de un grupo de apoyo que están pasando por una situación semejante, puede ayudar a disminuir la sensación de aislamiento del cuidador.

Reconocer e identificar los sentimientos es un primer paso para aprender a gestionarlos adecuadamente. Adquirir habilidades o estrategias para manejar las propias emociones participando, por ejemplo, en terapias o grupos de apoyo con otros cuidadores, puede resultar de mucha utilidad.

Una comunicación abierta en el seno familiar también puede ayudar a fortalecer los vínculos familiares y sociales y a aliviar el estrés que experimentan los cuidadores.

## LA ENSEÑANZA DE LA DEPENDENCIA.

*Dedicar tiempo al autocuidado.*

A la hora de comprender y tomar una actitud activa ante el autocuidado, debemos tener en cuenta:

- Cuidar de nosotros mismos es cuidar mejor de nuestro familiar.
- El mayor valor y apoyo que tiene nuestro familiar con dependencia son sus cuidadores.
- Nadie mejor que nosotros sabe cómo nos sentimos y qué es lo que nos sucede. Por ello, somos el agente principal de nuestro cuidado.
- Pero no podemos hacerlo solos. Cuidarnos a nosotros mismos implica aceptar toda la ayuda que tengamos disponible.
- Delegar tareas y responsabilidades en los cuidados a nuestro familiar nos ayuda y asimismo, permite que otros familiares y amigos se sientan protagonistas del cuidado de un ser querido.
- Si cuidamos a nuestro familiar porque le queremos, cuidémonos a nosotros mismos, ya que también nos queremos.

El cuidador corre el riesgo de ignorar sus propias necesidades a nivel físico, psicológico y social, lo que acaba agravando la sensación de sentirse sobrecargado o “quemado”.

Cuidarse así mismo es un aspecto importante del abanico de responsabilidades del cuidador y para ello necesita disponer de tiempo. En este sentido es muy aconsejable que el cuidador:

- Procure dedicar tiempo a conversar con amigos y familiares
- Mantenga una alimentación saludable,
- Duerma las horas necesarias.
- Realice actividad física de forma regular.
- Practique técnicas de relajación.
- Visite al médico oportunamente.

El síndrome del cuidador quemado es un riesgo potencial para la salud de las personas dedicadas a cuidar a un ser querido. Conocer la enfermedad, contar con ayuda, romper el aislamiento y el autocuidado favorecerá el bienestar y la calidad de vida del cuidador y facilitará que pueda seguir respondiendo a las grandes demandas que conlleva su rol.



**LA ENTREVISTA.**

## ENTREVISTAMOS A ALMUDENA MARTÍNEZ MARTÍNEZ.

### “DIRECTORA Y MONITORA DEL CENTRO HÍPICO DE HUERCAL OVERA”.

**OLLER LÓPEZ ANGELES.**  
15-03-2.021

#### ¿Desde cuando está funcionando el centro de hípica?

El centro lleva funcionando desde hace muchos años. Lo gestionaba Miguel Angel que es el señor que habéis conocido antes y yo llevo siete años como directora del centro. Me vine desde Jaén, compré mi equipo de caballos y de ponis que son los que habéis estado montando y con ellos comencé con la escuela.

Levaba ya años trabajando con los caballos pero esta es mi primera escuela propia.

#### ¿Qué perfil de usuarios nos podemos encontrar en esta escuela?

Pues, hay todo tipo de perfil. Están los padres, los niños, los abuelos, gente extranjera que viene a pasear, a hacer rutas y bueno, los cabellos son aptos para cualquier tipo de persona.

#### ¿Que cuidados y mantenimiento requiere un centro de hípica como este?

Los caballos comen dos veces al día. Por la mañana tempranito desayunan, se les limpian las cuadras, se les atienden sacándolos aquellos que están en cuadras y luego por la tarde igual, otra vez vuelven a comer y se vuelven a limpiar y se vuelven a sacar.

#### ¿Que pasos tenemos que dar para visitar el centro y realizar una actividad?

Los pasos que hay que dar es ponerse en contacto conmigo, y concertar una cita. Sin problema se da día y hora.

#### ¿ Cuanto personal hay trabajando en el centro?

Actualmente hay un señor que se llama Juan, que es quien me ayuda cuando no estoy para alimentar a los caballos y a limpiarlos y yo. Somos dos personas.

#### ¿Que actividades se pueden realizar en el?

Tenemos unas cuantas actividades. Con los caballos podemos hacer rutas por el campo de una hora, dos horas, de medio día, día completo y luego podemos iniciar un nivel más básico con nuestras clases aprendiendo con ellos. También hay cursos intensivos en épocas de vacaciones, navidad, semana santa y también se hace un campamento de verano en la Sierra de Maria.



#### ¿Nos podría hablar más sobre el campamento de verano?

En principio está enfocado a niños, pero también existe la opción de que venga gente adulta y van saliendo fechas durante semanas.

Me subo los caballos hasta el lugar y nos alojamos en cabañas de madera donde la actividad principal son los caballos. Se hace por las mañanas las clases y por la tarde se hacen rutas, además de muchas otras actividades que realizamos durante esa semana.

#### ¿ Qué cuidados requiere un caballo?

Primordialmente el mayor cuidador que le podemos dar a un caballo es darle mucho amor y luego darle una alimentación adecuada. Ellos necesitan que las cantidades sean muy exactas, porque sino se ponen malos. Necesitan salir, amor y limpieza.

#### ¿Qué debería tener en cuenta en mi primera experiencia montando a caballo ?

Primordialmente confiar en ellos, no tenerles miedo, porque todos nuestros sentimientos y sensaciones que tenemos se lo transmitimos. Hay que intentar estar lo más tranquilo posible y confiar en ellos.



**La relación entre el caballo y la persona es muy importante.**

#### ¿Desde cuando es monitora de Hípica?

Soy monitora de equitación desde hace unos veinte años. Saqué mis titulaciones, porque hay una formación legislada por el ministerio de educación para poder ser técnica en equitación y he seguido formándome hasta el día de hoy.

#### ¿Que tiempo hace de eso?

Pues las titulaciones he ido sacándomelas por año, porque son tres pasos, el técnico uno, técnico dos y técnico tres. Actualmente poseo el técnico uno y dos y este año hago el técnico tres.

#### ¿Que tiempo requiere cada formación de técnico?

Un año y medio a dos, porque tenemos parte teórica y una parte practica. En el mundo del caballo todos los días aprendo algo nuevo.

#### Entonces ¿ Si yo quisiera ser monitora que pasos tendría que dar?

El primer paso es que te apasione, porque este trabajo es veinticuatro, siete. Siete días a la semana 24 horas al día. Se puede poner un caballo malo y pueden pasar muchas cosas. Entonces el primer paso es que te apasione, luego tienes que sacarte los títulos básicos, la ESO y el Bachillerato, prepararte como técnica y empaparte leyendo muchos libros de caballos para comprender muchas cosas sobre ellos. Pero cualquiera que le apasione se puede formar.



#### ¿Que le aporta esta profesión?

Me aporta que es algo que me encanta y tener una economía. Mi trabajo al final acaba siendo mi pasión y no me cuesta nada venir a trabajar porque me encantan mis caballos.

#### ¿Y para la salud, que beneficios aporta esta actividad?

Los caballos aportan muchos beneficios porque simplemente estar encima de ellos ya nos aporta un movimiento de todos los músculos de nuestro cuerpo. Actualmente los caballos se utilizan como terapia, porque son capaces de transmitirnos muchas cosas, sentimientos. Hoy las sensaciones que habéis tenido cuando habéis montado eran tranquilidad a la vez que hacíais ejercicio, transmiten amor porque tienen una mirada muy especial, cuando les tocas vibran muy bien. Podríamos decir que son canalizadores de las emociones.

## LOS INCOMBUSTIBLES Y LEGENDARIOS TEDDY BOYS.

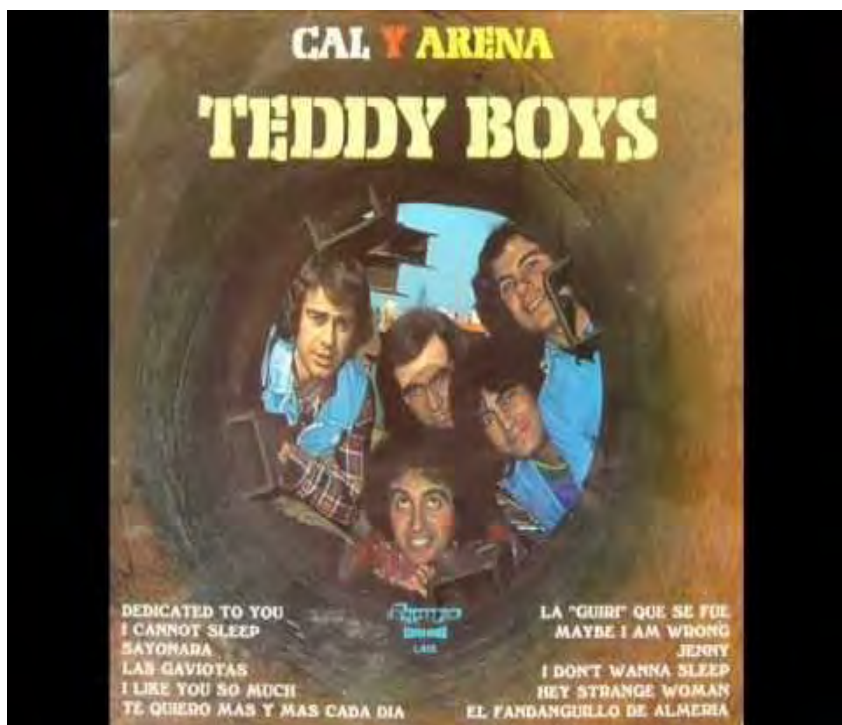


Grupo nacido a comienzos de los años sesenta, enganchados al mágico mundo de la música a través de las canciones de los Beatles y de los primeros grupos españoles surgidos a su sombra que al inicio de esa década invadieron el panorama musical español. En la actualidad y con diversos cambios en sus filas el sello *Teddy* de la mano de Carreño, Chipo y Amat Fenoy, miembros fundadores siguen en la vanguardia para los sesentones almerienses.

El nacimiento oficial del conjunto almeriense se sitúa en el año 1962 con una primera generación de músicos formada por Paco Carreño, Juan Miguel González, José del Olmo y Juan Morata.

La etapa del servicio militar de Pepe del Olmo en 1969 la ocupó interinamente Paco Guillen como batería. En 1971 se marchó del grupo Paco Carreño por razones puramente profesionales y entró en su lugar como bajista Joaquín Alberto Martínez, Chipo. Un año más tarde fue Juan Miguel González quien abandonó Los Teddy Boys sustituyéndole Salvador Soto.

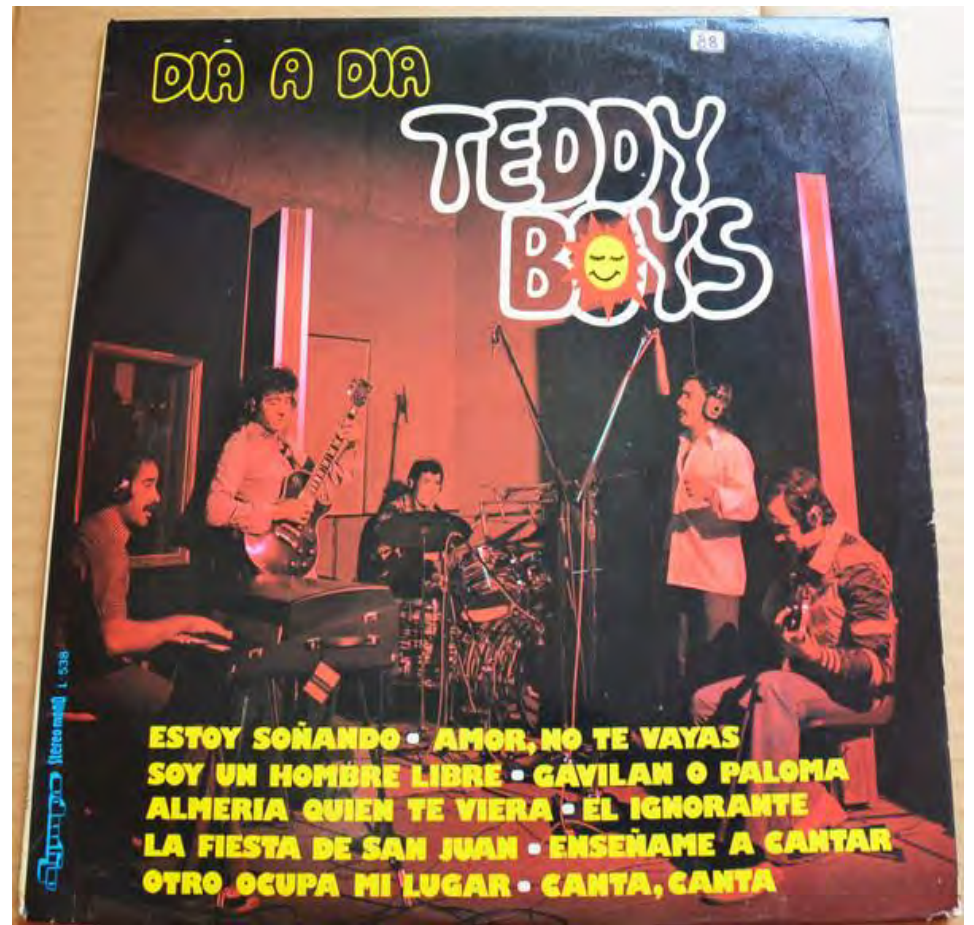
Con esta formación grabaron sus dos álbumes. El primero de ellos titulado "Cal y Arena", que salió al mercado en verano de 1973. Su segundo álbum también lo grabaron con la compañía discográfica "Olympo", filial de la catalana Belter, al que titularon "Día a Día", ambos grabados en Barcelona.



## MÚSICAS DEL MUNDO

MANUEL NAVARRO ESCOBOSO.

Su segundo y hasta ahora definitivo Lp, se tituló "Día a día".



**El grupo ha sido sin duda durante 48 años un referente musical en la provincia de Almería en lo que a pop se refiere.**

En las cuatro siguientes décadas, hasta 2008, Teddy Boys se han mantenido vivos, los músicos se han renovado, pero el estilo se ha mantenido, influenciado por la música anglosajona o cualquier otra de carácter internacional. En Teddy Boys han estado entre otros: Antonio Fernández -como cantante-, Paco Rivas, Jesús Prieto, Kiko, o Diego Cruz. Su proyección local superó los límites andaluces al comienzo de los ochenta, y su música estuvo presente en las más importantes ferias de las capitales españolas. El fenómeno Teddy Boys, sería posiblemente en esta época de la vida totalmente irreplicable.



# POESÍAS Y POEMAS DESDE EL CORAZÓN.

## ENCARNA CALLEJÓN CALLEJÓN.

### LA LLAVE.

Estoy soñando despierta,  
en la virtud con ahínco,  
está la lámpara que nos guía.

si supiese donde esta mi llave mágica,  
abriría la puerta  
que nos hace estar despiertos,  
contemplando la luz del día,  
que lejos y que cerca,  
está mi alegría.

Pero ya te digo adiós amor,  
porque nunca me has querido,  
y que cerca tengo,  
el bienestar y el amor,  
que no es prohibido.

Quizás mi llave no existe,  
pero para mí es muy querida,  
porque sin miedo .  
Veo la luz del día.

### MIS VACACIONES.

Recuerdos de alegría,  
rompeolas melancólico y con fortaleza.

A lo lejos el horizonte,  
mis manos no pueden tocarlo,  
pero si mirarlo,  
“ que vacaciones mas buenas  
que estoy pasando.”

Ojala... mi esperanza,  
no se desvaneciera,  
y todo prosiga  
con buen compás.

Me encuentro bien,  
como una niña  
que ha hecho sus tareas.

Pronto tendré que volver a pulpí,  
allí no se está mal,  
me cuidan,  
me valoro más ,  
en fin, la vida va.



## ANGIE OLLER LÓPEZ.

### SE TU MISMO.

No nos sentimos derrotados,  
por un sueño que no hayamos logrado,  
hay que mantener viva ,  
la esperanza de volver a intentarlo.

Si hay algo de lo que debemos realmente  
enorgullecernos es de seguir luchando,  
paso a paso esto se hace caminando.

Si por cada error que cometes,  
eres consciente de en el mismo,  
no volver a caer,  
no des tanta importancia,  
aquello que no puedes poseer,  
centrate en tus anhelos ,  
y por ello no te dejes vencer.

Siempre se enciende una llama,  
que te hace caminar  
hacia un mañana que con deseos  
se puede iluminar.

Soñar soñando con fuerza,  
se abre una puerta ,  
un nuevo camino que no desfallezca,  
una ilusión que tu camino merezca.

Cuando hablamos de los demás  
y no somos capaces  
de hacia nosotros mismos mirar,  
tal vez es porque necesitamos  
algo nuevo que buscar.

Si conservamos la esperanza  
de algún día lograrlo,  
nos daremos cuenta entonces,  
de que podremos alcanzarlo.



## **RECOMENDACIÓN LITERARIA, POR ANGELES OLLER:**

### **La reveladora historia de un lama tibetano.**

El testimonio más impresionante sobre la vida espiritual en el Tíbet. Cuatro millones de ejemplares vendidos en todo el mundo. «Soy tibetano, uno de los pocos que han llegado a este extraño mundo occidental», escribió T. Lobsang Rampa. «Me aseguran que algunas de mis afirmaciones es posible que no sean creídas. El Tíbet es un país desconocido para el resto del mundo.»

El tercer ojo narra un viaje conmovedor y profundamente inspirador al corazón del monasterio de Chakpori, el templo de la medicina tibetana. Considerado como el testimonio más impresionante de la vida y las raíces espirituales de este misterioso país, incluso por los especialistas en cuestiones tibetanas, el libro ha dado la vuelta al mundo con un éxito extraordinario.

Sin embargo, no ha sido exento de polémicas: el hijo de un fontanero inglés reclamó la paternidad del original y, de allí, surgieron las más fantásticas suposiciones sobre la autoría y la veracidad de la obra. Sea como sea, la belleza, el atractivo y la profundidad de este libro, en el que Lobsang Rampa nos relata las experiencias vividas desde su infancia, no admiten discusión.

## COMIENDO SANO.

### Hummus o crema de garbanzos.

JOSEFINA MARÍN LÓPEZ.  
15-03-2.021



#### Ingredientes.

- 400 g. de garbanzos cocidos.
  - 2 Cucharillas tipo postre de comino molido y una cucharilla a ras de canela en polvo.
  - Agua o el caldo de cocción de los garbanzos (al gusto, de esto depende de si quieres más o menos densa la crema).
  - 2 Dientes pequeños de ajo.
- Sal y pimienta negra recién molida (al gusto de cada casa).
  - 1 Cucharadita de pimentón dulce o picante de La Vera.
  - 3 Cucharadas de Tahini.
  - 1 Ramita de cilantro.,
  - 120 ml de aceite de oliva virgen extra.
  - El zumo de un limón pequeño o una lima.

#### Cómo hacer el humus o crema de garbanzos.

Para esta receta puedes aprovechar unos garbanzos que hayan sobrado de un cocido. También podéis utilizar un bote de garbanzos cocidos que venden en cualquier sitio. Yo no me pondría a cocerlos, la receta sale de diez igualmente.

1. Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, veréis un poco de espuma. Pasadlos por agua hasta que desaparezca. Reservamos en el escurridor.

*Os aseguro que esta receta es un plato riquísimo al alcance de todo el mundo, barato sencillo y donde el garbanzo está pero no lo parece.*

2. Hacemos zumo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.

3. Pelamos el diente de ajo. Yo lo preparo sólo con uno pero aquellos a los que les guste mucho podéis añadir más, como



con el gazpacho.



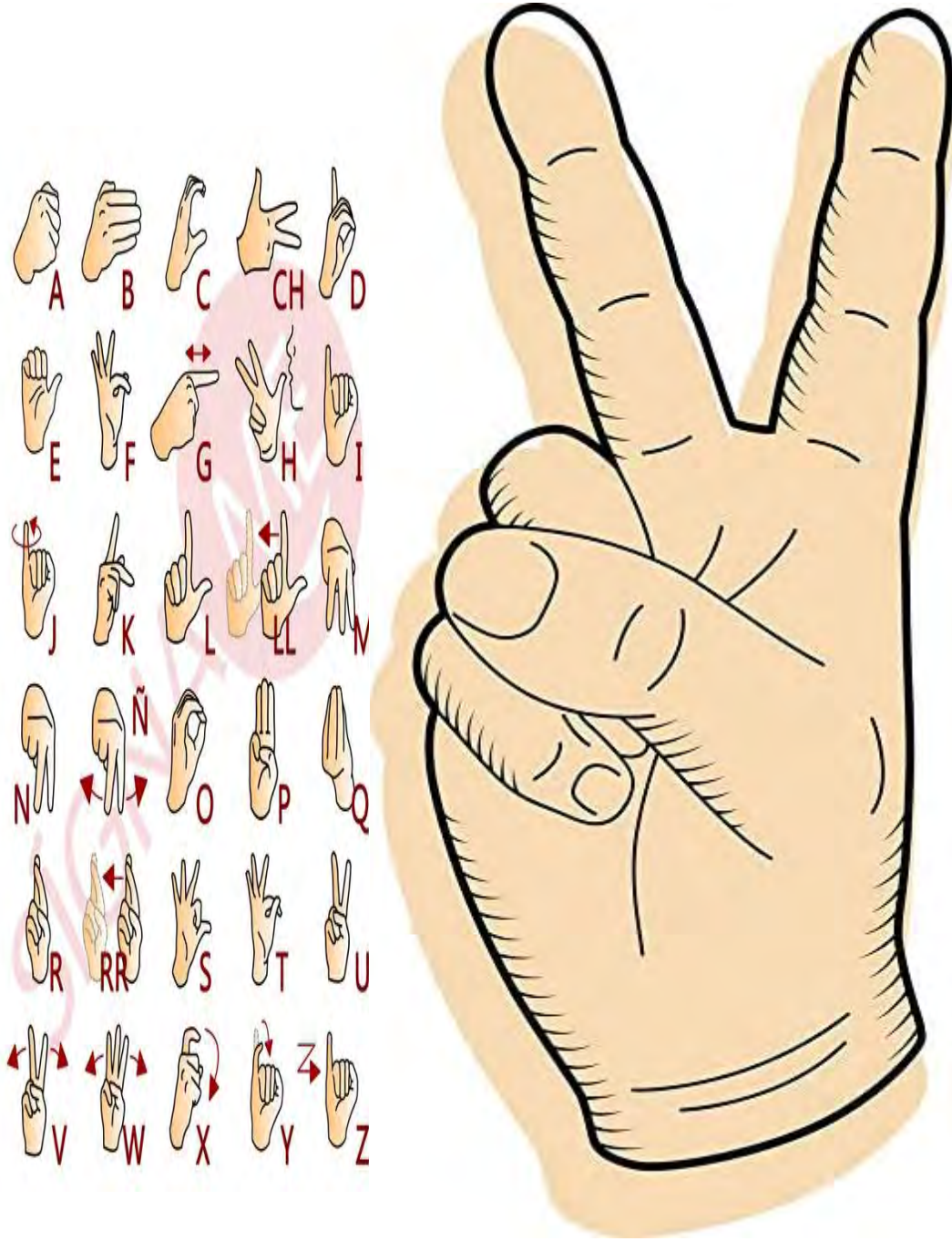
*Triturar y presentación de nuestro hummus de garbanzos.*

1. Colocamos los garbanzos en el vaso de la batidora con los siguientes ingredientes. El diente de ajo, el tahini, la canela, el cilantro (o en su defecto perejil), el zumo de medio limón colado, el comino molido, una pizca de pimienta negra recién molida, sal, el aceite de oliva virgen extra y un toque de pimentón de la Vera.

2. Batimos con la máxima potencia hasta que nos quede una crema tipo puré pero un poco más denso y reservamos en la nevera. Frío está mucho mejor. Si tenéis robot de cocina podéis controlar la textura mucho mejor.

3. Para presentarlo lo mejor es elegir un plato llano y grande, de esta manera lo compartiremos entre varios. Repartimos la crema de garbanzos. Espolvoreamos con un poco de pimentón de la Vera y un chorrillo de aceite de oliva virgen extra.

*Que aproveche.*



## Para seguir aprendiendo

**Sopa de letras**  
Animales  
Encuentra los nombres de los animales

GATO	PERRO
PATO	CEBRA
CABALLO	HORMIGA
ELEFANTE	CHIMPANCE
MURCIELAGO	HIPOPOTAMO