

Editorial

REFLEXIONES:

- o Acerca de la mentira y la adicción.

TESTIMONIOS:

- o Mi trayectoria desde que salí.
- o Mi vida en Basida.
- o Historia de una recaída con final feliz.
- o Todo pasa... todo queda.
- o La lavandería es mi refugio.
- o Este hombrecillo.
- o Esta casa.
- o Alcanzar la reinserción.
- o Un camino hacia Basida.
- o Mi cambio de actitud.
- o Seguimos caminando.
- o Mi nueva vida.
- o De nuevo en Basida.

COLABORACIONES:

- o Carta de agradecimiento.
- o Nuestro otro yo.
- o Una nueva responsabilidad.
- o Unidos en la oración.

VOLUNTARIOS:

- o Vivir en proximidad.
- o Carta desde el cielo.
- o Mi experiencia en Basida.

COSAS DE CASA:

- o Colocación de la primera piedra de la capilla-oratorio.
- o Taller de pintura.
- o Un día detrás de otro.
- o El jardín y el huerto.

RECETAS

CUENTOS, POEMAS, ILUSIONES, ...

- o Los perros dejaron de hablar.

Al escribir estas líneas, me vienen a la cabeza tantas cosas que han sucedido en la casa durante este año, que no tendría espacio suficiente para contarlas. Pero puedo decir que, básicamente todas han girado en torno a dos grandes proyectos y un único sentimiento, que se respira por cada rincón y que hábilmente queda recogido en el lema del aniversario “*Contigo lo hacemos posible*”.

Muchas son las formas de colaborar con esta casa y así está sucediendo desde sus inicios. Unos entregan sus donativos, otros se preocupan que no falte nunca un plato de comida en la mesa, otros entregan sus horas libres para ayudar en donde más se necesite y así, todos juntos vamos construyendo Basida.

Y con la seguridad que da el saber que cuentas con tanta ayuda, en marzo de este año hemos asistido a la bendición de la Primera piedra de la Capilla-Oratorio “*Madre Teresa de Calcuta*”. Un proyecto ambicioso, en cuanto a la necesidad que teníamos, de poder contar con un espacio suficiente para acoger a todos, comunidad, residentes, voluntarios, y a todo aquel que quiera tener un momento de encuentro y oración con Dios, nuestro motor y guía.

El otro gran proyecto, que se inició a finales del año anterior, se va construyendo al mismo tiempo que nuestra capilla, pero en el corazón de cada uno de los que hemos aceptado esta forma de colaborar, distinta a las mencionadas anteriormente. El “*otro yo*”, (la idea se la hemos copiado a la Madre Teresa de Calcuta), somos personas que viviendo fuera de Basida, colaboran diariamente con la oración, fortaleciendo el espíritu de cada miembro de la comunidad, ayudándoles de esta forma, en la misión que tienen encomendada.

Y así, con el respaldo de todos los que caminamos juntos y la seguridad de estar en el camino correcto, cumplimos 19 años, con la ilusión del primer día y la fuerza necesaria para seguir adelante.





Acerca de la mentira y la adicción

Hagamos un pequeño esfuerzo...

Hace unos días leí en un periódico de tirada nacional un artículo sobre la mentira que llamó mi atención y me animó a la reflexión sobre el asunto.

Afirmaba el autor que en esta sociedad los individuos mentimos por sistema, es decir, que, por ejemplo, en una primera conversación de diez minutos con un nuevo conocido mentimos entre dos y tres veces para mejorar, a nuestra manera, la imagen de nosotros mismos de cara a los demás. Mentimos porque hay público, porque lo exige la vida social, porque lo requieren las relaciones, por vanidad, etc.

Éstas son digamos... mentirijillas, pero hay mentiras que crecen demasiado y alcanzan la impostura, y también mentiras instrumentales, por ejemplo, las de los políticos corruptos que mienten para ocultar que han robado o recibido un soborno, las de un criminal para intentar demostrar que no tiene nada que ver con el delito en cuestión o las de alguien que inventa todo tipo de coartadas para mantener una infidelidad. Éstas tienen un objetivo puntual y responden a los tres motores principales de la falsedad: "poder, sexo, y dinero".

Yo quiero aportar algo e ir un poco más allá, porque creo que habría que añadir a éstos tres motores uno más, tal vez menos conocido pero no por ello menos importante: "la enfermedad adictiva".

En cualquiera de sus variantes, desde la ludopatía, la adicción a determinadas relaciones, al alcohol, y a una larga lista de sustancias, hay que reconocer que la enfermedad adictiva convierte al individuo que la padece en un mentiroso compulsivo, en un impostor constante.

"..., intentamos manipular nuestro entorno de tal manera que llega un momento en que comenzamos a creernos nuestras propias mentiras y nos convertimos en impostores de nuestra propia vida."

Mentimos para mantener nuestra adicción. Intentamos manipular nuestro entorno de tal manera que llega un momento en que comenzamos a creernos nuestras propias mentiras. Nos convertimos en impostores de nuestra propia vida sin querer darnos cuenta de la destrucción física, mental y moral provoca en nosotros la adicción. Es habitual que cuando mentimos y nos sentimos culpables apartemos aquello que nos enfrenta con la realidad para continuar con el engaño; de esta manera persistimos en la

falsedad. Incluso en ocasiones, aunque hayamos tocado fondo y nos resulte inevitable reconocerla, continuamos asiéndonos a la mentira, y cuando nos confrontan con datos ciertos, simplemente ignoramos la realidad, improvisamos otra versión. Sin embargo no nos damos cuenta de que llega un momento en el que la mentira es difícil de controlar y toda nuestra fábula cae por su propio peso.

Para ser un impostor de “guante blanco” hay que tener la cabeza muy fría, ser muy inteligente, y como una mentira exige otras muchas más, hay que tener mucha memoria. Todas estas cualidades pueden darse al principio de la adicción. Una mentira puede ser convincente y se obtiene una recompensa inmediata, pero a medida que avanza la destrucción física, mental y moral del individuo, la impostura se hace más evidente para nuestro entorno.

Es cada vez más difícil darnos cuenta del daño que nos estamos haciendo a nosotros mismos, a nuestras familias y amigos. Incluso aunque nos lo digan, o algunos nos abandonen, improvisamos otra realidad, la que nos conviene, o mejor dicho, la que conviene a la adicción que nos domina. No queremos darnos cuenta de lo que vamos perdiendo por el camino que estamos recorriendo...

Esto ocurre durante el periodo de adicción, pero ¿qué ocurre cuando estamos en periodo de recuperación?

Creo sinceramente que, para recuperarse de una adicción, es indispensable dejar de mentir. En algunos casos tenemos tan arraigada la costumbre de la mentira que nos resulta tremendamente difícil abandonarla. De esta manera nuestro proceso de recuperación de la adicción se ve negativamente afectado. A veces

mentimos simplemente para ser el centro de atención, lo cual me parece un poco infantil, y no nos damos cuenta que normalmente los demás se dan cuenta de ello. Otras, para intentar mostrar que somos alguien o algo que no somos, cuando no hay nada más hermoso y auténtico que ser como realmente somos y, aunque estemos equivocados, aprender a ser mejores. A veces mentimos por tonterías, y a veces sobre cosas muy importantes. Incluso en ocasiones mentimos en situaciones en la que nos sería más ventajoso decir la verdad, porque demostraría que uno asume su error y es capaz de hacer autocrítica. Sólo cuando nos creemos descubiertos y nos vemos sometidos a una gran tensión confesa-

“La Mentira, sea grande o pequeña, sea o no sea descubierta, no nos hace mejores personas ni nos hace crecer a los ojos de los demás.”

mos el engaño, para aliviar la angustia que nos provoca el sentimiento de culpa o el haber sido descubiertos.

También nos mentimos a nosotros mismos y a los demás cuando decimos o pensamos cosas tales como: “eso no puedo hacerlo”, “soy demasiado torpe para llevar a cabo esta tarea”, “no valgo para esto”, “no me recuperaré nunca”. No dejan de ser meras excusas para no esforzarnos (¿acaso vagancia mental?).

¿No será que la mentira, a fuerza de ser una necesidad del adicto para mantener su impostura, a veces se transforma en una adicción en si misma, es decir en adicción a la mentira? Tal vez

deberíamos darnos cuenta de esta realidad y comenzar a trabajar la Sinceridad y la Honradez para avanzar en nuestra recuperación firmemente, sin dar pasos atrás.

Creo que el compromiso con uno mismo (en el deseo de abandonar la adicción y recuperarse), con los compañeros y con Basida es, en definitiva, el vehículo adecuado para librar la lucha particular de cada uno con la falsedad, la mentira y la impostura. Debemos de darnos cuenta que la mentira es una falta de respeto a los demás, a la casa y en definitiva a uno mismo. No puede existir autoestima sin honradez y sinceridad y, no olvidemos, que la autoestima es uno de los motores principales de la recuperación de la adicción.

La Mentira sea grande o pequeña, sea o no sea descubierta, ni nos hace mejores personas, ni nos hace crecer a los ojos de los demás. No nos sirve para nada. Abandonémosla y vivamos con honradez y sinceridad. Y aunque es verdad que en esta sociedad la mentira y la impostura están a la orden del día, procuremos que ningún autor de ningún artículo pueda volver a decir que mentimos tanto.

✍ Gustavo ■

Mi trayectoria desde que salí

Me voy enfrentando a la vida sin olvidar mis objetivos.

Salí de Basida para incorporarme a vivir en un piso supervisado por el Centro de rehabilitación psicosocial (CRPS). Este centro depende a su vez de las Hermanas Hospitalarias y la Comunidad de Madrid. Los gastos del piso corren a cargo del centro. Yo solo tengo que aportar un dinero para el fondo de comida. Esto me pone en una situación privilegiada ya que con la pensión que cobro por discapacidad mental tengo para mis gastos.

Cuento todo esto para explicar que al salir de Basida no tenía urgencia de encontrar un trabajo para vivir, lo que me permitió enfocar todas mis energías en las cosas que me gusta hacer, que son: contar cuentos, actuar, escribir y pintar.

De todos los objetivos que me había planteado para esta nueva etapa, unos se han cumplido y otros no, y a la vez han surgido algunos nuevos, lo que demuestra que en la vida aunque lo tengas todo pensado, ésta siempre te sorprende y hay que ser flexible y estar abierto para aprovechar las oportunidades que ella ofrece.



Quando me trasladé a mi nueva vivienda, el 22 de abril de este año, la primavera estaba dando sus primeros brotes. Yo también empezaba un nuevo camino y, mientras daba paseos por el jardín, comprendí que en mi vida comenzaba una primavera en la que yo tenía que brotar y dar frutos. Estos no se hicieron esperar.

“...en la vida aunque lo tengas todo pensado, ésta siempre te sorprende y hay que ser flexible y estar abierto para aprovechar las oportunidades que ella ofrece.”

Me incorporé al grupo de cuentacuentos en el que estaba antes de ir a Basida y sentí una acogida, que me hizo darme cuenta que el tiempo que había estado fuera solo

había jugado a mi favor. Seguía siendo parte del grupo y con una actitud mejor para afrontar la vida. Los proyectos empezaron a surgir y mi trabajo y creatividad tuvieron ocasión de expresarse con cuentos nuevos que pude mostrar y compartir con el público en varias “contadas”.

Además empezaba a desarrollar una convivencia con mis compañeras de piso, Victoria y Lorena. Para describir todo lo que he compartido con ellas tendría que escribir un libro, pero intentaré dar sus rasgos más significativos: Lorena es alegre y habladora, su vida está llena de anécdotas y de historias y aunque ha sufrido mucho, todas las mañanas nos recibe con palabras de cariño y a veces con canciones, a las que yo me uno siempre que las conozco.

Victoria es más callada al principio, pero poco a poco ha ido compartiendo sus cosas y transmite una bondad y una gran paz interior. Todo esto hace que en la casa haya armonía y tranquilidad y, lo más importante, un gran respeto donde nos aceptamos como somos.

El camino no siempre ha sido fácil. El haber vivido una gran parte de mi vida usando sustancias para cambiar mi estado de ánimo, hacía que mi mente intentara volver a esos esquemas y, aunque he dado algún paso atrás, he sabido enfrentarme a ello con voluntad y sin olvidar mis objetivos. También he sabido pedir ayuda a los organismos que están trabajando conmigo.

He seguido yendo a Basida para el taller de adicciones, el de teatro y el taller de pintura. El no haber perdido el contacto me ha ayudado a no perder el norte en

los momentos difíciles. Por su parte, el CRPS me ha ayudado a analizar y superar todos mis procesos mentales que me producían dolor o contradicción.

Otra oportunidad que me ha dado el CRPS ha sido la de impartir un taller de teatro. Estoy muy contenta de haberlo aceptado, pues me permite desarrollar una faceta nueva para mí, que me ha hecho crecer. Además de dar buenos resultados, pues los participantes están contentos, he podido comprobar mi capacidad de enseñar las cosas que he ido aprendiendo a lo largo de la vida.

“...en la vida aunque lo tengas todo pensado, ésta siempre te sorprende y hay que ser flexible y estar abierto para aprovechar las oportunidades que ella ofrece.”

Quiero añadir que mi familia, a la que adoro, está muy contenta conmigo y siempre atenta a todas mis actividades. Creo que ahora se siente orgullosa de mí y eso me llena de una gran satisfacción.

Por último, quiero animar a mis compañeros de Basida a que se planteen unos objetivos y que trabajen para conseguirlos. Porque está claro que, sin adicciones, se vive mucho mejor.

✍️ Pepa ■



Mi vida en Basida

Los quehaceres diarios que me ayudan a recuperarme

Hola, me llamo Pedro. Estoy en la casa de Basida desde hace más de tres meses porque tengo varios problemas de salud: entre otras adicciones estuve enganchado a la cocaína, pero desde hace seis meses estoy limpio. Es la segunda vez que estoy en un centro de tratamiento.

En el primero estuve un año y salí bien, con el alta terapéutica... Era persona normal. Pero después esa "persona normal" se torció y acabó en un pozo sin fondo. Encontré otra vez el camino y llegué a esta Casa, donde me acogieron sin prejuicios por haber fallado de nuevo.

En la casa los trabajos que hacemos son muy variados, yo por ejemplo estoy donde se preparan los ingredientes para las comidas y se llama "pelada". En la pelada se limpian, pelan y trocean los alimentos; como estamos varios, cada uno coge una clase: uno pela patatas, otros pimientos, lechugas, cebollas; otros clasifican fruta que se come fresca en las comidas de todos los días.

Otros días tenemos que

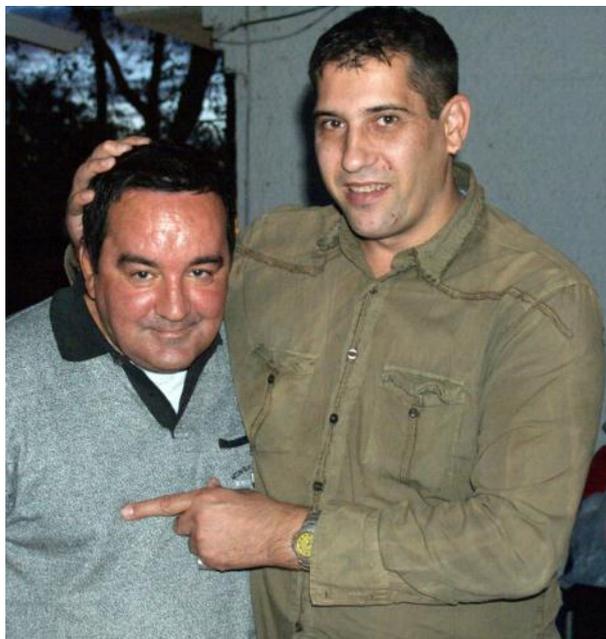
limpiar grandes cantidades de pescado o chipirones. Este año han llegado casi dos mil kilos de tomates, la mayor parte de ellos se han envasado para el invierno. Mientras trabajamos hablamos de todo un poco y oímos música.

En la semana tenemos

"Encontré otra vez el camino y llegué a esta Casa, donde me acogieron sin prejuicios por haber fallado de nuevo."

talleres muy variados, por ejemplo: Los lunes tenemos "Relajación", que consiste en estar tumbados mientras te hablan, de no pensar en tu cuerpo para soltar tensiones, se hace con música de fondo. Otro día tenemos el taller de adicciones, que consiste en informarnos de lo peligroso de consumir o meternos en el mundo de la droga, alcohol, ludopatía, etc.

El Padre Ángel nos da el



taller de revista que consiste en que cada uno escriba un artículo para poder decir en ella lo que quieras, y eso es lo que estoy haciendo.

Bueno, como podéis comprobar, esta es mi vida en Basida, y bastante intensa...

✍ Pedro ■

taller de valores humanos y cristianos. Los viernes tenemos taller de pintura. En él saco una afición que tenía olvidada y me gusta. El profesor lo sabe llevar muy bien.

Y los martes tenemos

Historia de una recaída con final feliz

No se puede bajar nunca la guardia

Quiero contar una cosa que me ocurrió este último verano. Resulta que en Basida, lugar donde estoy alojado para recuperarme de mi adicción al alcohol, me concedieron, el pasado mes de julio, un permiso de diez días para ir a pasarlos con mi familia en la provincia de Zamora. Se me puso la condición de que si en algún día, de los diez que me concedieron, consumía alcohol irían a buscarme allí al pueblo para romper el permiso. Esto es: No podía consumir alcohol durante mi estancia en el pueblo.

Yo estaba convencido de que no habría ningún problema para no romper el pacto, pero al segundo día de estar allí todo se quedó en “agua de borrajas”. En una larga caminata que me di por el pueblo, no vino a mi memoria otro deseo que no fuese el de consumir alcohol y me puse “hasta arriba de alpiste”.

Cuando volví a casa mis padres se percataron de que yo no estaba en buen estado y decidieron llamar a Basida para comentar lo ocurrido y fueron ellos los que me llevaron por la tarde a Madrid (mis padres me refiero) y así de manera muy breve se dio por concluido el permiso que tenía. Una vez aquí (en Basida) me dijeron que no se sentían extrañados de lo ocurrido, pues era muy probable que me ocurriese algo así.

Estuve cerca de dos meses sin salir de permiso, como una especie de sanción por lo que hice. Pero puedo y debo decir que es-

toy muy contento y muy seguro conmigo mismo, pues desde entonces, hace ya tres meses, cada día que pasa, mi convicción de que, lo que me ocurrió entonces no volverá a suceder, es absoluta.

“Posteriormente a la recaída que tuve, soy todo positivismo. Tengo la seguridad de que mi problema está vencido, ayudándome mucho para ello las orientaciones que he recibido en la terapia de adicción que tenemos en Basida.”

Todo se ha basado en pensar más y sobre todo mejor sobre el problema que tengo y me veo con el problema resuelto. Comprendo que al leer esto pueda ser difícil de creer, porque antes de que me ocurriese lo que en estas líneas he expuesto, también me decía a mí mismo que el problema estaba resuelto y la realidad era que no sabía que me estaba engañando.

Posteriormente a la recaída que tuve, soy todo positivismo y tengo la seguridad de que mi problema está vencido, ayudándome mucho para ello las orientaciones que he recibido en la terapia de



adicción, que tenemos en Basida. Por esto hablo de un final feliz, pues entre la conciencia (ahora sí que sí, seguro) que he adquirido, las cosas que tengo previstas hacer cuando salga de Basida, el apoyo familiar, etc, tengo la absoluta seguridad de que mi problema está resuelto.

Insisto: Final feliz de mi adicción.

✍ Fernando García de Vega ■

Todo pasa... todo queda...

O de la inmutabilidad del espíritu.

Fue una mañana de Invierno, 2^a quincena de Enero, creo recordar, cuando llegué a ésta casa; perdido, roto, sin ganas de vivir, atrapado por la heroína. Recuerdo perfectamente cómo recibí mi primera lección en mucho tiempo: puerta del chalet de comunidad (hoy dentro del comedor, entonces al aire libre) después del desayuno esperando para pedir mi documentación para marcharme de aquí, porque esto estaba lleno de “drogadictos y delincuentes y esto no era para mí”, apenas un par de días después de ingresar en el centro. Después de esperar durante una hora o más con un frío que calaba los huesos paso al interior de la oficina... Mi estúpida pretensión duró apenas cinco minutos, los que tardó el director en ponerme en mi sitio y mandarme de vuelta al trabajo.

Después de cuatro o cinco meses comprendí realmente el objetivo de ésta casa, encontré el mío propio y me enganché a la vida.

Hoy casi diecisiete años después puedo contarlo aquí (en el 93 no había revista) y recordar para los que hoy habitamos esta casa cómo la vi yo en aquel tiempo y compartir algo de mi experiencia en ésta casa de “locos”. Sí “locos”, no os extrañe el adjetivo, porque en aquella época en la que el SIDA era casi una condena a muerte (no había tratamiento para la infección o desarrollo de la enfermedad) al Grupo de Comunidad que fundó Basida los tachaban de locos por dedicar su vida a cuidar, y ayudar a vivir y a morir con dignidad a personas que, no sólo la sociedad, sino en muchos



“Después de cuatro o cinco meses comprendí realmente el objetivo de ésta casa, encontré el mío propio y me enganché a la vida.”

casos hasta sus propias familias, apartaban y abandonaban debido al miedo, la desinformación, la ignorancia, la “educación”, el desconocimiento de la enfermedad, etc.

Hoy vuelvo a la casa de Aranjuez, y al verla, estoy convencido de que todos los que han pasado por aquí (Comunidad, Voluntarios y Residentes) y ya no están entre nosotros, se sienten orgullosos, allí donde estén, por haber disfrutado del privilegio de participar en la construcción y en el espíritu de ésta casa aportando el más pequeño granito de arena, el

más ínfimo esfuerzo. Me parece increíble lo que se ha conseguido en todos estos años. ¡Cómo era la casa cuando la conocí y cómo es hoy! Recuerdo que no había calefacción en la casa de arriba, no existía el edificio de voluntariado, ni el de reinserción, ni las oficinas, ni el salón de actos, ni el aula biblioteca, ni caminos y aceras; por no haber, ni el comedor ni la cocina eran como son hoy (no sé cómo cabíamos para comer y cocinar), y hasta creo que la capilla estaba por terminar... (Demasiadas cosas para recordar).

Durante los dos años y medio que duró mi programa de rehabilitación y reinserción por la adicción a la heroína tuve la ocasión, el privilegio y el orgullo de participar en la construcción de muchas de las mejoras que se han hecho desde entonces en la casa, (por ejemplo, el azulejo de fantasía del comedor lo coloqué yo) al igual que muchos residentes y voluntarios compañeros de fatigas que han arrimado el hombro para

conseguir, en estos 19 años de historia, que del sueño de unos “locos” haya surgido la realidad que Basida es hoy en día. Por supuesto hay que tener muy presente que nada de esto hubiese sido posible sin contar con la inestimable ayuda de un gran número de colaboradores que, tanto a nivel individual como de entidades, ponen desinteresadamente su esfuerzo para hacer realidad ese sueño.

Hasta ahora he escrito sobre la parte material, que es importante, pero no la que más. Ahora pasaremos a otros planos...

Realmente Basida es un “Milagro”. Entre Comunidad, Colaboradores, Voluntarios, y Residentes, lo que aquí se realiza es: El Milagro del Amor, el Amor que Ayuda, que Comprende, que Redime, que Engancha a la Vida a todo aquel que se deja llevar por la energía vital de ésta casa. Yo participe de éste milagro, lo viví en mi mismo y en mis compañeros. Me dejé llevar, me entregué y caminé con todos hacia delante, sin miedos, sin mirar hacia atrás, me liberé: lo conseguí. Sí, lo conseguí, conseguí curarme de mi adicción y me reinserté (no lo dudéis, es posible). Recuperé a mis amigos, a mi familia (padres y hermanos), comencé a trabajar y retomé mis actividades deportivas (soy alpinista) y no contento con eso añadí algo más: me convertí en submarinista.

Hoy tengo compañera, Raquel y un hijo, Héctor, de cinco años. Tenía un trabajo, la crisis me lo quitó... Hoy vuelvo a Basida para recuperarme de mi adicción al alcohol. La depresión, el paro y mi propia debilidad me han hecho caer en sus garras. He bajado

la guardia, mal asunto para un ex-toxicómano. Menos mal que mi compañera me paró los pies (ya estaba advertida de cómo hacerlo); ha sido muy duro para ella. Por suerte esta vez no he perdido a nadie por el camino, pero estuve a punto de hacerlo, y mi familia y mis amigos me apoyan. Así que aquí estoy de nuevo, he

“He vuelto a casa, aquí estoy, dispuesto a dejarme llevar, a entregarme, a trabajar, por mí y por los demás, quiero engancharme a la vida de nuevo. Lo conseguí una vez y no se me ha olvidado cómo.”

vuelto a “mi casa” y me encuentro con que casi todo es diferente: no conozco a casi nadie, lo que antes era un sueño hoy es una realidad (me refiero a todo lo que se ha construido y a todo lo que se ha conseguido, incluso Basida Manzanares y Basida Navahondilla). ¡Pero si parece como si ya no hubiese trabajo que hacer!

¡Cómo ha cambiado todo! ¡Hasta hay una nueva Capilla a medio levantar donde antes estaban la leñera y la herramienta! Entiendo perfectamente que haya personas a las que les parezca que la casa siempre ha sido así, he de reconocer que si no la hubiese conocido antes seguramente a mí también me lo parecería.

Todo esto es lo que se ve, pero...

¿y la parte que no se ve? : Para cuántas personas necesitadas ésta casa habrá sido y será Hogar, Refugio, Familia, Ayuda, Lugar de Descanso, Signo de Amor...

He vuelto a casa, aquí estoy, dispuesto a dejarme llevar, a entregarme, a trabajar, por mí y por los demás, quiero engancharme a la vida de nuevo. Lo conseguí una vez y no se me ha olvidado cómo. Lo volveré a conseguir y esta vez no volveré a bajar la guardia...

Quiero a través de estas palabras expresar mi más sincero agradecimiento a la comunidad de Basida y a mis compañeros, y rendir especial homenaje a todos aquellos que han participado en la realización de éste “Milagro”.

✍ Gustavo Rouvier Bortolotti ■

La lavandería es mi refugio

Las obligaciones se convierten en terapias

Soy Celia, una joven de Ecuador, pero que vivo en España, desde hace 9 años. Conocí Basida cuando caí enferma y para acabar de curarme me hablaron de este lugar y acepté venir con mucho gusto y gracias a ellos mi restablecimiento fue rápido. Desde el primer momento, cuando llegué a Manzanares me sentí como en una gran familia, ahora estoy en Aranjuez y trabajo en lavandería.

Somos cuatro personas; Chema, Mamen, Roberto, y yo. El trabajo es muy bonito; la ropa llega en bolsas individuales, las clasificamos, lavamos tendemos, recogemos y planchamos.

Las ropas son de los “peques”, la nuestra, que somos los residentes, los voluntarios y la comunidad. El trabajo lo hacemos entre todo el equipo de lavandería. A mí lo que más me gusta es planchar y mis compañeros amablemente me dejan hacerlo y me dan esa alegría.

La ropa limpia y planchada se reparte por las habitaciones y llega a cada uno porque va marcada. Cuando a una persona le veo la ropa limpia y planchada de mis manos me da mucho gusto.

Aquí no acaba todo, porque la lavandería tiene que estar siempre limpia y ordenada, porque es muy bonita, con sus ventanales, los grandes armarios llenos de ropa, las plantas y máquinas de lavar y secar, los planchadores,



“Cuando estoy en el gimnasio haciendo rehabilitación me dan esperanzas de que algún día vaya a caminar bien, pero se me hace muy largo el que llegue ese día.”

Aunque estoy lejos, hablo por teléfono con mis padres y mi hija, deseando llegue el día que pueda volverlos a ver.

✂ Celia ■

etc., y una jaula con pájaros, que oírlos me hace feliz porque me traen muchos recuerdos.

Hay días que me siento mal y no quiero que mis compañeros me hablen. Cuando estoy en el gimnasio haciendo rehabilitación me dan esperanzas de que algún día vaya a caminar bien, pero se me hace muy largo el que llegue ese día.

Este hombrecillo

*Entre rejas y rejas,
siempre la familia*

Hace ya algunos años que un hombre cuyo nombre es Alfonso se encontraba inmerso en el gran submundo de la delincuencia, drogas y desenfreno.

Este hombrecillo, al primer lugar que fue a dar con sus huesos fue al reformatorio de Carabanchel, donde pasó un periodo. De allí fue trasladado a otra prisión más dura, pues el “refor” como se llamaba por entonces resultaba un gran juego para él.

Le trasladaron a Carabanchel City, a la séptima galería y más tarde conoció la tercera y posteriormente por “metepatas” terminó en la prisión de Alcalá Meco, no sin antes pasar por el penal de Ocaña y algún otro en Santander.

Fue en Meco y en Navalcarnero donde pasó la mayor parte de mis días de reclusión.

Allí comencé, como cualquier recluso, trabajando en limpieza de galerías y de lugares comunes. Hasta que llegado un tiempo, uno

de sus mejores amigos le propuso trabajar en la que llamaban la cocinilla para los funcionarios.

Esto ya era otra cosa, la comida era exquisita, y aunque siempre había trabajo, era más llevadero que el anterior. Allí en el entorno de los cocineros, había buena relación.

Además los Boquis (funcionarios) nos te-



“Alfonso sólo se acordaba entonces de su familia”

nían mejor mirados que al resto de la población reclusa, de ahí que fuera una gran alegría para mí.

Cuando me llegó la notificación de mi primer bis a bis, no flipéis, no esperaba a ninguna rubia o morena, deseaba por entonces cruzar cerrojos, ventanas, puertas, barrotes y obstáculos que me separaban de la realidad.

Alfonso sólo se acordaba entonces de su familia, su padre Alfonso, el tío de la pipa; la mejor cocinera de Hortaleza, su madre Feliciano; y sus mejores y únicos hermanos Pablo, Mercedes Pepita o Josefa.

Ahora, llevo por lo menos tres años en Basida, y con anterioridad había estado en el Patriarca. Y me encuentro bastante bien. Ya conozco a la mayoría de las personas que conviven en este centro y procuro realizar todas las tareas que me encomiendan y echar una mano a todo el que lo necesita.

✍️ Alfonso ■

Esta Casa

Me gustaría dar tanto amor como he recibido

Llevo muchos años en Basida y debo decir que en los primeros años mi comportamiento era mucho más abierto con todos; con la comunidad me relacionaba a menudo y con los compañeros residentes me llevaba bastante bien. Pero mis formas, mi tendencia a solucionarlo todo con “malas voces” y con cierta irascibilidad levantaba cada día menos simpatías con la gente.

Este panorama personal me llevo a tener serios problemas internos y necesité ayuda de profesionales de la salud, para entendernos, de un psicólogo. Ahora sigo, estoy con un tratamiento que me ha corregido bastante el carácter y el comportamiento. Últimamente estoy más centrado y ya no discuto apenas con nadie. Estoy muy agradecido por haber perdido la irascibilidad que me hacía demasiado desagradable con todos.

Este largo recorrido en Basida de, aproximadamente diez años, ha sido el motivo del afecto y respeto que tengo por esta casa. Ahora mismo

la siento como la experiencia más maravillosa e interesante de toda mi vida y he recibido tanto amor, ayuda, sentido de la responsabilidad, que nunca la olvidaré. Gracias a esta casa he vuelto a recuperar a mi her-

“Me he acostumbrado a vivir aquí. Ya no hago planes para irme a trabajar ahí fuera. Mi meta sería la de quedarme como voluntario cercano a la comunidad, pero tengo mis dudas, sobre todo a no valer.”

mano, a mis hijos y a otros familiares que dejaron de tratar conmigo hace tiempo. He conseguido dejar atrás las adicciones y fortalecer mi personalidad con hábitos de trabajo constante.

Aquí el trabajo nunca falta; por ahí en la calle, creo que la mano de obra está de sobra, pero aquí nos hartamos. Eso sí, se hace de buena gana, al no existir el sentido de ánimo de lucro, la cosa varía y todo el esfuerzo se sabe que es para nosotros mismos y para el bien de la casa y



del grado de minusvalía y hacerlo correctamente, y sobre todo con amabilidad, con cariño y con profesionalidad.

Sino vives aquí en Basida debes saber que está hecha por gente que son voluntarios y que llevan toda la vida haciéndolo... desde que se fundó la casa, con devoción, con tanto Amor...

✍ Julián Ganados ■

del funcionamiento de las distintas dependencias: cocina, oficina, lavandería, talleres...

Me he acostumbrado a vivir aquí. Ya no hago planes para irme a trabajar ahí fuera. Mi meta sería la de quedarme como voluntario cercano a la comunidad, pero tengo mis dudas, sobre todo a “no valer”. Se requiere un grado de disponibilidad y de entrega hacia los demás que yo veo que cualquiera no da la talla. Me refiero, tal vez, a la vocación que se necesita para atender a personas

Alcanzar la reinserción

Estoy trabajando día a día mi futuro

Después de casi tres años de programa y una visión de la realidad social y del panorama laboral universal, me toca pensar en cómo volver a la sociedad que un día me dio la espalda o yo a ella.

Tengo que ponerme de acuerdo conmigo mismo y reflexionar muy bien sobre el momento, las condiciones y la actividad laboral compatible con mis capacidades, para junto con las adicciones superadas, garantizar una reinserción guiada por el cambio de hábitos.

Esta es la meta que me propuse desde que estoy en el programa, y alcanzarla es un objetivo que deseo hacer realidad, siempre y cuando tenga las herramientas necesarias para ponerlo en práctica. El tiempo, un factor muy importante en la reinserción, tiene su influencia en la medida en que uno va aprendiendo cada día y va proyectando sus planes para asegurar ese futuro que es la reinserción en la sociedad.

Con las experiencias aquí vividas y con una serie de actividades aquí aprendidas alcanzar la reinserción es un sueño posible.

Visto que el reinsertarse requiere una serie de proyectos para ocupar mí día a día, pienso y espero encontrar una actividad laboral en el área de supermercados o de repartidor con un vehículo. Puedo también, en caso posible,



“Espero, en la tranquilidad de los hechos, alcanzar ésta reinserción que tengo en mente.”

desempeñar la actividad de camionero.

Con la intención de saber o aprender a estar ocupado, tengo pensado en mis tiempos libres tocar mi guitarra, componer mis propias canciones y practicar deporte.

Soy consciente de que todo esto requiere muchísimo esfuerzo físico y mental, y sobre todo, un estado de ánimo positivo.

Espero, en la tranquilidad de los hechos, alcanzar ésta reinserción que tengo en mente.

✍️ Joaquín Casseline ■

Un camino hacia Basida

Por la enfermedad, mi vida ha cambiado

¡Hola amigos! Me llamo Marta, tengo 27 años y dos hijos: Elvis de 8 años y Edi de 4. Soy de Guinea Ecuatorial y lo que os voy a contar es, el porqué me trasladaron a España.

La causa fue un paludismo cerebral que me dio, por lo que estuve ingresada en el hospital Príncipe de Asturias. Yo no me podía mover, ni andar ni comer; respiraba con oxígeno. Las asistentes sociales me enviaron a otro centro por un tiempo, me cuidaban bien. La Cruz Roja me trajo a Basida a finales del mes de Agosto de 2008.

Aquí encontré personas de buen corazón que me hacían todo lo que necesitaba: me sujetaban a la silla de ruedas para evitar que me hiciera daño, me daban de comer, me duchaban. No podía hacer nada, porque lo mío era muy grave. Yo me encontraba desesperada de que ya no pudiera andar más.

“Gracias a la ayuda de la Comunidad, a los Voluntarios, al compañerismo de todos y al ánimo que me dan en ésta casa he logrado lo que deseaba en mi vida.”

Gracias a la ayuda de la Comunidad, a los Voluntarios, al compañerismo de todos y al ánimo que me dan en ésta casa he logrado lo que deseaba en mi vida. Sin olvidar al equipo que me trataba en el hospital del Tajo.

Estoy bien alimentada, tengo ropas, medicamentos y mucho cariño. Alabo lo que he conseguido en ésta casa porque no me lo esperaba. También me gustan mucho el taller de Relajación y el taller de Pintura. Todo esto y mi fuerza de voluntad me han ayudado a salir adelante.

Basida es la familia que tengo ahora. Estoy a gusto y emocionada de lo que he conseguido en un año que llevo aquí. Es una casa de acogida de mucha valoración y mucha educación. La gente convive entre sí,



somos de muchos países, de todas la razas, no hay discriminación, todos somos iguales, no existe agresividad y tenemos un gran corazón, compartiendo todo entre nosotros.

Agradezco lo bueno que nos hace día a día, año tras año... Nunca lo vamos a olvidar.

¡Gracias a todos!

✍️ Marta Mengueme ■

Mi cambio de actitud

Estoy trabajando, con la ayuda de esta casa, para cambiar mi carácter

La esperanza nunca ha de perderse y es la mejor forma de pensar para que te salgan bien las cosas.

Yo llegué a Basida hace algo más de un año y lo poco que recuerdo es que no conocía a nadie y tampoco sabía donde tenía mi mano derecha. Gracias a toda la gente de esta casa que, sin conocerme de nada, estuvieron al pie del cañón, sufriendo día y noche mis malos humores y mis desavenencias, ahora puedo contarlos.

Son personas especiales, que se entregan y te dan su cariño aunque seas como yo, que protesto por todo. Y no es que yo no les quiera, pero tengo esa manera de ser, y me doy cuenta de mis fallos. Pero con fuerza de voluntad y con su ayuda llegaré a cambiar. Seguro que lo lograré y podré demostrar que no soy tan malo como parece y llegará un día en que mereceré su cariño.

En esta casa se ha movido cielo y tierra para conseguir que entrara en la lista de espera de transplante de hígado y mientras espero, lo que tengo que hacer es mejorar mi forma de ser, cambiar mi actitud para con todos y saber valorar cualquier detalle de amor. Me gustaría terminar bien mi programa y que todos los que me están ayudando puedan decir algún día, "le costó pero lo ha conseguido".

Gracias a todos.

Como era de esperar ya llega nuestro aniversario y se están preparando los distintos eventos y celebraciones. Una de las cosas

que más me gusta es nuestra revista *Sencillamente*. Suelo tener la oportunidad, que me conceden mis compañeros y el equipo, de plasmar unas letras en ella.

Es una revista que hacemos entre todos. Cada uno escribe sobre su trabajo, sobre cómo lleva su estancia en la casa, etc. La gente nueva y los más veteranos, plasman sus reflexiones, y así, entre todos, y gracias a algún voluntario, esto se hace más ameno y con cariño.

“Pero con fuerza de voluntad y con su ayuda llegaré a cambiar. Seguro que lo lograré y podré demostrar que no soy tan malo como parece y llegará un día en que llegaré a merecer su cariño.”

Intentamos llegar al corazón de la gente que lee esta revista, donde encuentran penas, alegrías, sentimientos y mucho más, ya que todas las historias son escritas desde el corazón, con cariño, simpatía y cómo no, con mucho amor.

Bueno, se me olvidaba, yo soy un simple residente que intenta poder demostrar que puedo vencer mi adicción y poco a poco, y gracias al equipo de terapeutas y voluntarios, llegar a ser una persona con la que se pueda tener



una conversación normal, sin voces, sin iras y comprendiendo todo.

Hay varias cosas que he cambiado: ahora soy capaz de valorar cómo vine, cómo fui, cómo soy y cómo sigo. Me explico:

-¿Cómo vine? Según me contaron y por lo poquito que yo recuerdo, mi cabeza no servía para nada. Hoy, gracias al equipo de ésta casa, puedo escribir.

-¿Cómo fui? Malo, malísimo, al principio era callado, pero mejor no recordar esa temporada.

-¿Cómo soy? Pensándolo un poco, he ido cambiando para bien, pues creo que tengo más paciencia y amor hacia los demás.

-¿Cómo sigo? Pienso que como cualquier persona, tengo mis altos y bajos. La mala suerte es que cuando tengo mis momentos bajos y no me salen las cosas bien, siempre hay alguien que lo ve y eso lo estropea todo, pero seguiré en mi empeño de superarme día a día.

✍️ Juan Carlos Fernández ■

Seguimos caminando

*Todas las cosas que he cambiado
y he aprendido en un año*

Queridos lectores, quiero que vean como está cambiando mi vida. Me llamo Mamen y cuando llegué, hace ahora un año, empecé en la lavandería y la verdad es que he aprendido muchas cosas. Lo más bonito es cuando el Equipo te valora y te va dando responsabilidades, por ejemplo, cuando algunas veces hago la comida o la cena, me hace sentir bien, porque es una responsabilidad muy grande.

De mí depende que todo salga bien y todo lo hago con mucho cariño para mis compañeros. Y la verdad es que estoy muy contenta, porque veo muchas cosas buenas en mí, y mis hijos también están contentos y confían en mí al ver el cambio que estoy dando y todo lo que estoy haciendo.

He pasado de no tener ganas de vivir a valorar el día a día. Apre-



do cosas nuevas y voy consiguiendo las metas que me puse, dejar de fumar, esforzarme en mis trabajos y sobre todo esforzarme en mi actitud.

“He pasado de no tener ganas de vivir a valorar el día a día. Aprendo cosas nuevas y voy consiguiendo las metas que me puse, dejar de fumar, esforzarme en mis trabajos y sobre todo esforzarme en mi actitud.”

En enero empezamos un taller de pintura con Goyo y al principio me aburría porque yo nunca había pintado. Cuando empecé mi primer dibujo me emocioné muchísimo. Pinto lo que se me viene a la cabeza. En el taller aprendes a valorar las pequeñas cosas que son las que te hacen sentirte bien y feliz.

En agosto ha nacido mi primer nieto. Me siento la abuela más feliz del mundo y estoy deseando estar con mi niño para poder darle todo el cariño que no pude dar-



le a mis hijos. Sí, mi vida ha cambiado, y ahora tengo una ilusión tremenda por ser feliz, por mí, por mis hijos y por mi nieto. Conseguiré que el día de mañana podamos estar todos juntos.

Muchas gracias por todo.

✂ Mamen ■

Mi nueva vida

*Hay que luchar
y nunca tirar la toalla*

Yo he sido una persona víctima de las drogas, por lo que mi vida ha sido un poco complicada, así que os podéis imaginar todo eso y más... Pero soy una chica muy luchadora y nunca he tirado la toalla y además siempre me he refugiado en el Señor.

Anteriormente estuve viviendo en una casa en Alicante, una experiencia importante, porque fueron 10 años de mi vida. Soy una persona que me entrego a todo lo que puedo hacer, siempre y cuando mis capacidades me lo permitan.

He llegado a Basida con una meta muy clara, dejar el tabaco porque me está perjudicando y creo que lo voy a conseguir. Cada día estoy más contenta, soy una persona muy abierta y me gusta estar en sitios donde me siento acompañada.

Nada más llegar me mandaron a la lavandería y me adapté bastante bien con las compañeras y con el trabajo a pesar de tener paralizado el lado izquierdo de mi cuerpo por un exceso de consumo.



“...soy una chica muy luchadora y nunca he tirado la toalla y además siempre me he refugiado en el Señor.”

Ahora estoy tranquila, estoy recapacitando sobre mi situación y veo una luz de esperanza que me ayuda a seguir en esta casa que ya forma parte de mi vida.

✍️ Corine ■

Después de dos meses, he cambiado de trabajo y me han mandado a lo que nosotros llamamos “la pelada”, que consiste en preparar, pelar y cortar la comida de todos los días.

De nuevo en Basida

La enfermedad que he traído a casa.

¡Hola, queridos amigos!. Soy yo otra vez. El cocinero de Basida. En estas circunstancias me encuentro incapacitado; he sufrido cuatro infartos cerebrales y me he visto totalmente paralizado del lado derecho de mi cuerpo, pierna y brazo incluidos.

Estaba hundido. Me encontraba perdido y desamparado. La única persona que me animaba era mi pareja, que me ponía los ejemplos de otras personas que estaban peor que yo.

En el hospital me dijeron que tenía que buscarme un sitio para vivir.

Mi pareja me dijo: ¿por qué no hablas con Basida? Decidimos llamar, y la primera persona que se puso al teléfono fue la directora, que me dijo: ¿quieres volver? Sí, le dije yo. Me contestó: no te preocupes, haremos todo lo posible para que vuelvas. Se me abrió una nueva esperanza. Y así fue.

Un jueves la ambulancia me trajo a Basida. Fui recibido por todo el mundo de una manera acogedora y muy amable. Me he sentido rodeado de mucho cariño.

En los pocos días que estoy aquí vinieron a verme personas que estaban fuera: Josito, Nieves, Roberto, Elena, Chon, Antonio Sánchez, ... Todos me dieron la bienvenida, incluso los que no me conocían, porque habían oído hablar de mí.

Empezó a cuidarme uno de los voluntarios. Una persona encantadora que me cuidó muchísimo y no dejó de ayudarme en el gimnasio.

“Me animó, me explicó todo lo que le había pasado a ella, para que comprenda que podré caminar. Tengo esa convicción. Me doy cuenta que tengo el apoyo de todo Basida.”

Ya consigo caminar un poquito. Por ello no pierdo la esperanza de que caminaré con el apoyo de todos.

Lo que más me impactó fue el testimonio de una de las residentes, una chica que le ha pasado lo mismo que a mí. Me animó, me explicó todo lo que le había pasado a ella, para que comprenda que podré caminar. Tengo esa convicción. Me doy cuenta que tengo el apoyo de todo Basida.

Ahora estoy deseando que llegue mi pareja; aunque tarde un tiempo, llegará. Le propondré a la directora el casarnos. Espero conseguirlo; es el único deseo que tengo.



Gracias a todos por haberme escuchado. Gracias por vuestro apoyo. Os llevo siempre en el corazón.

✍️ Jean Claude ■

Carta de Agradecimiento

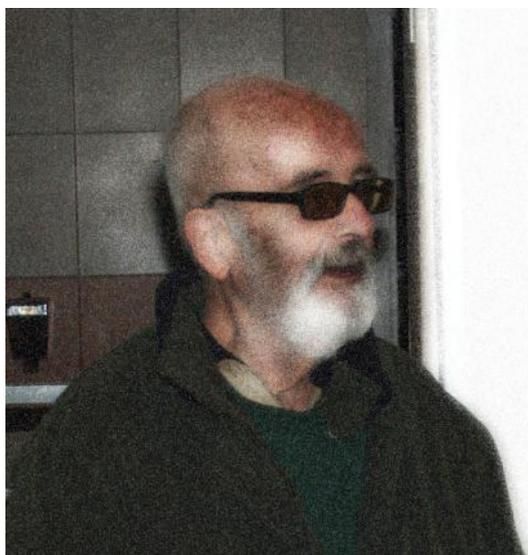
Querida Visitación:

Soy Paloma, la hija de José Antonio (fallecido en mayo de este año). Os escribo para agradeceros todo lo que hicisteis por mi padre hasta el día de su muerte. Os tengo en mi mente continuamente.

Muchas gracias a Carmen por su gran profesionalidad, dedicación y amabilidad, su constante ayuda en esos difíciles momentos. A Irene por su dulzura, cuidado y la paciencia que tuvo con mi padre hasta el último momento; por el detalle de llamarme al móvil para informarme en varias ocasiones y hablar conmigo siempre que lo solicité. A Mami, a la recepcionista argentina, a todos los voluntarios que lo acompañaron que recuerdo, aunque no sus nombres y a todo el equipo que trabaja para que las cosas funcionen tan bien en Basida.

Y a ti Visitación, por facilitarnos tanto las cosas durante el final de su vida y en su muerte, por tu gran eficacia y dedicación. Por recibirnos continuamente en tu despacho siempre que lo necesitamos y atendernos tan maravillosamente bien, por saber encaminar adecuadamente las últimas acciones de mi padre (cartas, peticiones, etc.) por la tranquilidad que nos transmitiste hasta el final y nos hizo todo mucho más llevadero.

Me dijiste el día de su muerte lo mucho que sentiste que mi padre se quisiera ir al principio de estar allí y me gustaría contarte que siempre pasaba lo mismo en todos los lados pero, en los últimos tiempos, estaba tan a gusto que decía que “tenía miedo que alguien le sacara de allí”.



“en los últimos tiempos estaba tan a gusto que decía que tenía miedo que alguien le sacara de allí.”

Gracias a tu pericia pudo cumplir su última voluntad de donar su cuerpo a la ciencia.

En fin que os agradeceré eternamente que

mi padre pasara allí sus últimos días, porque murió en paz, cosa que hubiera sido imposible si no hubiera acabado allí, en Basida y con todos vosotros. Nunca os olvidaré.

Besos a todos

✍ Paloma ■

Nuestro otro yo

El regalo de participar en la distancia del trabajo de Basida

Se ha cumplido un año desde que se nos ofreció ser el “otro yo” de una persona, desconocida entonces para nosotros, y que dentro de Basida se dedica a trabajar por los más desfavorecidos. Se nos dijo que el proyecto se inspiraba en la vida de Teresa de Calcuta, desde el convencimiento de la importancia de la oración.

Gracias a Dios aceptamos el ofrecimiento y dentro de nuestra oración conyugal apareció un ser querido más, nuestro otro yo, nuestro Rafa, al que abrazamos por primera vez cuando asistimos a la colocación de la primera piedra de la Capilla. Fue un día hermoso, de los que no se olvidan...

Ahora nos dirigimos al Señor sabiendo por quién y para qué pedimos. Decía la madre Teresa...
la mayor derrota es el desaliento;
la distracción más bella: el trabajo;
la mayor felicidad: ser útil a los demás...
 por eso procuramos “bombardear el cielo” con nuestra oración, para que el desánimo sea el gran ausente en el día a día de Basida, y el amor, ese gran tsunami que lo inunde todo. Que la paciencia, la dulzura, la prudencia, la comprensión no le falte nunca a nuestro otro yo, ni a ninguno de los otros yo, que tan generosamente se dedican a paliar el dolor y el sufrimiento de los más “pequeños”.

Damos gracias al Señor porque el aceptar participar en el proyecto de “*Mi otro yo*”, nos ha proporcionado un instrumento más para crecer como personas y como pareja. Que Dios bendiga a la comunidad de Basida y perdone nuestras limitaciones.

✍ Inés y Elías ■



*“Decía la madre Teresa...
 la mayor derrota
 es el desaliento;
 la distracción más bella:
 el trabajo:
 la mayor felicidad:
 ser útil a los demás...
 por eso procuramos
 “bombardear el cielo” con
 nuestra oración, para que
 el desanimo sea el gran
 ausente en el día a día de
 Basida”*

Una nueva responsabilidad

Mi “otro yo” está presente en mis oraciones

Escribir sobre mis sentimientos me cuesta mucho pero voy a intentarlo.

Hace mas o menos 10 años que conozco BASIDA y siempre he admirado la labor que realizáis, pero realmente mi apoyo ha sido muy poco.

Sólo en las ocasiones en las que Chon nos solicitaba que pidiésemos por vosotros, porque algo no iba demasiado bien, lo hacía durante unos días y después se me olvidaba, metida en mis tareas y problemas cotidianos.

“Ahora, después de un año, me siento más cerca de todos vosotros. He metido a MI OTRO YO en mis oraciones diarias, he asumido como mía la responsabilidad de pedir por ella, pues sé muy bien cuán duro es vuestro día a día”

Pero cuando nos habló de la idea de *MI OTRO YO* y nos explicó lo que este movimiento que queráis poner en marcha significaba, me sentí encantada de participar.

Era una forma de ayudar, y egoístamente, muy cómoda.

Ahora, después de un año, me siento más cerca de todos vosotros. He metido a *MI OTRO YO* en mis oraciones diarias, he asumido como mía la responsabilidad de pedir por ella, pues sé muy bien cuán duro es vuestro día a día.

Sin embargo, creo que me estáis ayudando vosotros a mí, más de lo que yo pueda ayudarle a ella.



Recibir vuestras cartas, compartir ese amor que tenéis a los demás, esa alegría con la que afrontáis las dificultades, con esa confianza que ponéis en las manos de Dios, me ha ayudado a pensar en vuestra entrega y tener más fe.

Gracias a todos por el cariño con el que nos recibís las veces que podemos ir a veros y, de un modo especial, le tengo que dar las gracias a Carmen, porque me ha hecho sentirme un poquito mejor persona.

Gracias y un fuerte abrazo a todos

✍️ Juani Susi ■

Unidos en la oración

El privilegio de pertenecer a la comunidad de Basida desde la fe y la oración

Conozco Basida desde hace ya algunos años y siempre que he ido allí, me ha impresionado el ambiente y la dedicación de tantos voluntarios por mejorar la vida de los demás. En Basida se vive el amor y se contagia a todo el que va. Cuando uno va a Basida para colaborar como voluntario, más que dar, recibe a manos llenas amor, alegría, ilusión por vivir, deseos de ser mejor, de abrir el corazón a los demás.

Pero a partir del último año mi relación con la casa y la comunidad es más estrecha. Hace ya unos meses, que comenzamos el proyecto del “otro yo” y haciendo una valoración de este año, me ha parecido muy positiva.

Agradezco la posibilidad que me ofrece Basida de pertenecer a su comunidad, de ayudar con la oración a continuar con esta gran obra, que es de Dios y eso se comprueba cada día, porque a pesar de las dificultades, de los problemas que van surgiendo, la casa sigue adelante.

Cada uno de nosotros desde el lugar que le ha tocado vivir, tiene que hacer el bien, viviendo en plenitud la vida, haciendo realidad el Evangelio en el servicio y la entrega a los demás. Vamos

caminando con nuestros hermanos, paso a paso, unidas nuestras manos, fiándonos de Dios que es el que da sentido a nuestra vida.

“No estamos solos en esta tarea, nuestros hermanos y sobre todo Dios, que vela por nosotros, nos acompañan en este camino que iniciamos juntos hace un año.”

Es una experiencia maravillosa compartir la vida con “tu otro yo”, mantener una relación de amistad, de cercanía, contarle tus cosas, tus alegrías, tus ilusiones, tus proyectos y por qué no, tus dificultades, tu tristeza, sabiendo que él te escucha, te comprende y pide por ti.

Me siento muy unida en la oración a toda la comunidad de Basida, ella forma parte de mi vida. Al igual que todos los días pido a Dios por mi marido, por mis hijos, también lo hago por mi “otro



yo” y por toda la comunidad, para que Él, nos llene el corazón de amor, nos haga fuertes en la fe y nos mantenga unidos en la oración.

No estamos solos en esta tarea, nuestros hermanos y sobre todo Dios, que vela por nosotros, nos acompañan en este camino que iniciamos juntos hace un año.

✍ Esperanza Angulo ■

Vivir en proximidad

Breve recorrido por mis sentimientos

*Pasan lentos los días
y muchas veces estuvimos solos.
Pero luego hay momentos felices
para dejarse ser en amistad.
Un destino condujo diestramente
las horas, y brotó la compañía.
Mirad*

somos nosotros. ()*



Lo primero que asombra y ciega al llegar a este HOGAR es la hermosura de la obra original: el por qué y para qué se crea.

Vas conociendo su historia a retazos, unos te cuentan una parte, otros otra, según lo han vivido. Hay quienes pueden remontarse al principio. Vas ensamblando esas piezas y se va componiendo un todo fascinante.

Después empiezas a descubrir la generosidad oportuna de los que, no viviendo aquí, sostienen y mantienen la marcha, día a día, de los que aquí vivimos.

No tardas en darte cuenta del mosaico de colores de piel, razas, culturas, creencias, edades, tendencias afectivas, procedencias, intenciones..., de los que compartimos el mismo techo.

*Quiero deciros cómo todos trajimos
nuestras vidas aquí
para contarlas.*

*Largamente, los unos con los otros
en el rincón hablamos.*

Para nosotros el dolor es tierno.

Te sigue maravillando el que, cuando se necesita para multitud de reparaciones en la casa, una mano laboriosa que sepa, siempre la hay: desde limpiar los tejados al aljibe; desde cumplimentar un informe a cultivar la huerta; desde hacer la comida a construir una iglesia. Todos sabemos algo, y al ponerlo en común el resultado es asombroso, de una riqueza incalculable.

“Otro misterio desvelado es cuando te das cuenta de que eres la familia de los que están enfermos”

No puedo ignorar el ejemplo que me da la paciencia infinita con que se acoge a los que vienen, se van; y vuelven a venir, y se van otra vez; y... vuelven. ¿Hasta setenta veces? Puede.

Otro misterio desvelado es cuando te das cuenta de que eres la familia de los que están enfermos. Les acompañas a consultas e intervenciones; escuchas atenta lo que el médico dice; te alegras con la enfermedad superada, y tiembles con el diagnóstico tenebroso. No tienen a su lado más que a ti. Te miran con devoción al salir de la consulta, y creen y agradecen cuanto les dices.

Ello produjo en mí una transformación interna respecto a los que no... conocía. Cuando los ves dolientes, o trabajando; unas veces ingeniosos, otras huidizos, empiezas a enfocar bien la imagen inicial que de él o ella hiciste, y acabas queriéndolos.

¡Y si es con alguien que ya quieres! El vernos, el hacer un gesto amistoso, la sonrisa en los labios,

“Un día me di cuenta de algo precioso: es lo que da título a este breve recorrido por mis sentimientos. Es la proximidad, la cercanía en el vivir: SIEMPRE NOS ESTAMOS VIENDO...”

La Comunidad tiene su origen y evolución en un fuerte sentido de trascendencia. Su mayor alegría es haber ayudado al paso final a numerosos enfermos. Sin embargo su apertura de mente en el terreno religioso es única, las obligaciones de este tipo no existen. Cuando hay alguna celebración, te informan, orientan, e incluso animan; pero hasta ahí. Cada uno decide libremente su asistencia o no.

Un día me di cuenta de algo precioso: es lo que da título a este breve recorrido por mis sentimientos. Es la proximidad, la cercanía en el vivir: SIEMPRE NOS ESTAMOS VIENDO. Por cualquiera de las esquinas de este hogar, en el coche que llega, en esta o aquella dependencia, en las comidas, en los ratos de descanso... la cercanía es máxima. Vivimos todos en la proximidad más gozosa.

la frase breve, el comunicado rápido; todo hace realidad los versos del poeta: *"Nos hemos visto, nos hemos mirado, hoy creo en Dios"*. ¡No, no me he pasado! Basida es signo de amor.

Estas pinceladas de ternura son las que dan aliento a mi vida.

👁️ Pepita ■

*Pero callad, quiero deciros algo.
Sólo quiero deciros que estamos todos juntos.
A veces, al hablar, alguno olvida
su brazo sobre el mío,
y yo aunque esté callada doy las gracias,
porque hay paz en los cuerpos y en nosotros.*

(*) Los fragmentos del poema "Amistad a lo largo" pertenecen al libro "Las personas del verbo", de Gil de Biezma

Carta desde el Cielo

Querida familia de Basida:

Aquí estoy, sentado con dos de mis amigos, en la sucursal del cielo, escribiendo estas letritas para que sepáis que hemos llegado bien a casa. Supongo que me recordareis, me llamo José Antonio, y mis amigos son Luís Alberto y Emilio. Los tres cogimos el último tren en Aranjuez en estos últimos meses, los tres nos subimos aquí arriba rodeados de vuestro cariño y sintiéndonos increíblemente acompañados.

He tenido que ser yo el que escriba, porque todos conocéis mi afición a la prosa, y además Emilio tiene las manos chorreando de marisco y mancharía los folios, y Luís Alberto no deja de charlar con su amigo Elvis, que vuelve a cantarle una y otra vez “Love me tender” atendiendo a sus peticiones...

Nos hemos puesto de acuerdo en escribiros para que estéis tranquilos por nosotros, estamos muy bien. El día que llegué yo, el primero, me enseñaron todo esto, paseamos por la finca, y me dijeron que en la lista de ingresos pendientes estaba Luís Alberto, y que como era tan joven, quizá tendría algo de miedo por el camino, así que fui el elegido para traérmelo de la mano. Ahora como os digo, está encantado de la vida por aquí, sonriéndole a todas las angelitas que se encuentra, y todas caen, claro, sucumbidas al encanto de sus ojillos azules. Emilio tardó más en llegar, pero aquí también ha encontrado su sitio, y de cuando en cuando se come una ración de almejitas y percebes, ya sabéis todos cuanto le gustan.

Por aquí todo está bien, nos han explicado que esta casa está a imagen y semejanza de las de la tierra, y hasta tenemos una capilla a medio construir, que va al mismo ritmo que aquella, y vamos a emplearla en dar la bienvenida a todos los que vengan de allí abajo, así que decidles a los obreros que aceleren, que tenemos alguna que otra celebración pendiente.

El trabajo aquí no es excesivo, solo tenemos la obligación de turnarnos para echaros una mano desde aquí, y la ventanuca que nos enseña cada una de las casas de allí abajo siempre tiene que estar con alguien vigilándola, pero somos muy organizados y nunca os dejamos abandonados. Hay Ángeles repartidos en sucursales y muy especializados, uno que se encarga de la leche, otro de los peques, los más listos llevan el tema de la subvenciones, y no dejamos desamparados ni a aquellos que hacen las obras de construcción, no sea que se les caiga una teja en la cabeza y les haga daño. Hasta tenemos un ángel encargado de cuidar por los de la pelada, pero ese a veces se despista y alguno que otro se lleva un corte en el dedo, ni siquiera aquí en el cielo las cosas son perfectas, ya sabéis...

Bueno, tenemos que dejaros, estamos preparando el aniversario, y aun tenemos que elegir la obra de teatro que vamos a representar, y repartir los papeles, y claro, aquí hay mas de uno y de dos que quieren ser los protagonistas, veremos a ver...

No olvidéis que os queremos mucho, y que siempre estáis presentes en cada día de trabajo aquí arriba, seguid sonriendo siempre, siempre, y si alguna vez os entra el agobio esperar a la noche, y buscar una estrella, seguro que fácilmente encontrareis una con forma de paloma. Aquí estamos, cuidando de vosotros, así que continuad con los mismos pasos que ahora dais, pues ellos os llevarán hasta aquí, y por fin podremos celebrar algo en la capilla...

Gracias por todo, José Antonio, Luis Alberto, y Emilio



Mi experiencia en Basida

Compartir el día a día con esta magnífica y gran familia

Para mí es una gozada. Así lo he sentido siempre, desde que vine por primera vez. Recuerdo que era agosto y la casa se abrió en diciembre. Y aluciné al ver como doce personas, tan jóvenes como eran, se habían lanzado “al vacío”. Bueno, yo diría a “dar la vida por amor”. Si, así es, por Amor.

Recuerdo que Arancha me enseñó la casa, bueno si se le puede llamar casa a lo que entonces había, lo que es hoy comunidad, el comedor y una pequeña cocina y las habitaciones de los peques. Lo demás eran naves y recuerdo que en la entrada de lo que hoy es el teatro, estaban las chavalas jóvenes haciendo conservas y pelando tomates en unos barreños de hierro. Siempre he recordado las caritas de las jóvenes. Ninguna tenía más de veinte años.

Basida es una gran verdad, y tiene una fuerza sobrenatural, que ha ido engendrando amor. Los primeros años hubo muchas carencias pero es admirable cómo nunca ha faltado un plato de comida. La Providencia nunca nos ha dejado de su mano y sabe que en Basida viven personas que en un momento de su vida no han tenido cabida en la sociedad, una sociedad muchas veces injusta e insolidaria y con una carencia grande de valores.

Han pasado muchos años desde que empecé a colaborar como voluntaria en Basida. No tengo la juventud de hace veinte años,



“Los primeros años hubo muchas carencias pero es admirable como nunca ha faltado un plato de comida. La Providencia nunca nos ha dejado de su mano.”

Después de tantos años puedo afirmar que Basida está cimentada en roca firme y de una riqueza humana difícil de explicar.

✍️ Margarita ■

pero sí el mismo Amor. Y soy consciente que no es fácil vivir en comunidad. Pero soy creyente, confío en Dios y en la Fuerza de su Espíritu y no tengo nada más que mirar a mi alrededor, mirar a los peques y vivir el mensaje de Jesús de Nazaret “Amaos los unos a los otros como yo os he amado”.



Colocación de la Primera Piedra de la Capilla-Oratorio. “Madre Teresa de Calcuta”

Aranjuez, 28 de marzo de 2009

Siempre hemos sabido que un templo dedicado a Dios tenía que estar construido, inevitablemente por “piedras vivas”, para que dicho edificio pudiera ser merecedor de ser llamado así: “Templo de Dios”.

Han sido necesarios casi 20 años de vida en comunidad y al servicio y entrega de los más pobres; 20 años en los que el centro y motor de la razón de nuestra existencia y de todo nuestro quehacer ha sido Dios y nuestro encuentro con Él a través de la oración. Años en los que la lucha y el esfuerzo se han centrado, fundamentalmente, en construirnos a nosotros mismos como eso “piedras vivas”, capaces de ser fieles seguidores de la más grande Misión de Amor que comenzó Jesús, nuestra “Piedra Angular”.

El pasado día 28 de marzo vivimos el inmenso privilegio de ser bendecidos con la colocación de la Primera Piedra de lo que pretende ser una Capilla de puertas abier-

“...un templo dedicado a Dios tenía que estar construido, inevitablemente por “piedras vivas”...”

tas, en la que todos: comunidad, residentes, voluntarios, familias, colaboradores,... encontremos un lugar donde cobijarnos junto al Padre, reposar y restaurar nuestras fuerzas, hecho por todos y para todos. Un acto que destacó por su sencillez y a la vez por su

profundidad, centrado en la celebración de la Eucaristía, que presidió nuestro querido Obispo, D. Joaquín M^a López de Andujar, y que fue signo y expresión de lo que verdaderamente es nuestro nexo de unión en este proyecto: el amor a Dios y a los hombres.

Con esta primera piedra a la vez hemos afianzado los cimientos de lo que es ya un “templo espiritual” en nuestra comunidad: El proyecto del “Otro yo”. Un proyecto inspirado en la Madre Teresa de Calcuta, con el fin de fortalecer la comunidad espiritual que realmente sostiene lo que es la obra de amor y entrega a los que más lo necesitan.

Así, desde primeros de año, cada miembro de la Comunidad de BASIDA tiene un “otro yo” que, sin vivir físicamente en las Casas de Acogida que tenemos, forma parte de nuestra comunidad espiritual con la misión tan especial, bonita, necesaria e imprescindible de orar por nosotros para que en todo momento seamos capaces de mantenernos fieles en el cumplimiento de nuestro deber y misión.



“Un proyecto inspirado en la Madre Teresa de Calcuta, con el fin de fortalecer la comunidad espiritual que realmente sostiene lo que es la obra de amor y entrega a los que más lo necesitan.”

Hoy, tú puedes formar parte de este bonito proyecto y con tus oraciones contribuir a que esta obra siga siendo una obra de Dios.

✍ Visi ■

En esta celebración y acto de colocación de la primera piedra, quedó de manifiesto que nuestro Obispo, D. Joaquín, forma parte desde hace tiempo de nuestra comunidad como ese “Otro yo” que nos acompaña con sus oraciones, sus bendiciones y su presencia en los momentos trascendentales para nosotros.

Taller de pintura

Tenemos la oportunidad de reflejar nuestros sentimientos con los pinceles sobre el papel

Pintamos para dejar volar nuestra imaginación, y en los cuadros que pintamos, cada persona refleja lo que siente, mejor o peor.

Goyo es un profesor bastante agradable que se puede hablar con él, sobre todo lo que va relacionado con la pintura, incluso se le pueden gastar bromas en el buen sentido.

Para mí el estar ahí pintando también tiene algo de psicológico, porque se ven las reacciones de cada uno de nosotros, nuestro estado de ánimo, los nervios, las preocupaciones que, al fin y al cabo se reflejan en la pintura. Todos tenemos algún problema que intentamos quitarlo de la cabeza al estar pintando, para eso creo que nos dan las clases de pintura, para que nos relajemos y estemos más tranquilos, aunque solo sea pintando.

Además, a mí, no ahora, sino siempre, me ha gustado pintar porque, cuando pinto un cuadro expreso en él cómo me gustaría que fuese esa pintura aunque solo sea un plagio, aunque yo personalmente puedo imaginar un dibujo y presentarlo en un lienzo.

Yo pinté una casa en el campo, una señora con un cántaro en la cabeza, cuatro vacas y montañas con nieve, o sea la naturaleza, cosa que personalmente es lo que

“Para mí el estar ahí pintando también tiene algo de psicológico, porque se ven las reacciones de cada uno de nosotros, nuestro estado de ánimo, los nervios, las preocupaciones que, al fin y al cabo se reflejan en la pintura.”

más me gusta, incluso más que la capital en la que vivo. Recordaba cuando estuve estudiando en Guadalajara rodeado de naturaleza y me gustó estar allí.



También pinté un florero con dibujos encuadrados de flores y por los bordes manzanas y limones, y un desván o algo parecido. La verdad es que pinto por agrado, no para que se pase una hora más. Las clases con Goyo están siendo muy fructíferas y me gusta mucho cómo nos dirige y lo más importante el buen rollo que hay en las clases con él.

✍️ Roberto Sanabria ■

Un día detrás de otro

La importancia del trabajo y la actividad en la recuperación y rehabilitación

Hola, me llamo Oscar y me gustaría hablar un poco sobre las actividades del día a día en Basida. Son pequeños trabajos que realizamos diariamente. El trabajo aquí es variado, divertido y muy interesante. Siempre hay alguna cosa nueva y eso me gusta, no hay un solo día que me pueda aburrir.

Siempre hay cosas que hacer y siempre se aprendo algo nuevo. Desde que estoy aquí, de la cosa más insignificante se aprende algo, todo lo valoro más y eso me gusta y me hace sentir bien. Aquí he recuperado el espíritu del trabajo que lo tenía un poco abandonado y gracias al esfuerzo diario y a la gente que nos ayuda cada día y se preocupan por nosotros, lo he conseguido.

Me gustaría comentar algunos de los trabajos que suelo hacer; mi mayor prioridad es la carpintería, aunque los demás trabajos no me disgustan. Hemos cambiado el Belén un poco, por dentro y por fuera. También hemos restaurado la puerta de la capilla nueva, que está quedando estupenda, y hemos pintado la casa en general.

En resumen, en estas fechas del año hay mucha actividad preparando la casa para todos los acontecimientos que se avecinan, como el 19 aniversario y la Navidad.



“Desde que estoy aquí, de la cosa más insignificante se aprende algo, todo lo valoro más y eso me gusta y me hace sentir bien.”

Yo pienso que el haber venido a Basida, ha ocasionado un cambio importante en mi vida y ha merecido la pena. Todo sacrificio tiene su recompensa, a las pruebas me remito.

Un saludo para todos de vuestro amigo.

 Oscar ■

El jardín y el huerto

Todo un año de labor

Queridos lectores: Otro año más nos gusta colaborar contándoos cosas de la vida cotidiana y de los quehaceres de la casa, que hacemos con mucho cariño y entrega por parte de cada uno de los que hacemos la revista.

Yo me llamo Román, y éste año he querido compartir este espacio (que hace referencia a las cosas del jardín) con un magnífico compañero, aunque dicho de antemano él no es residente, sino voluntario, y lleva viniendo aquí muchos años. Es Manuel, más conocido por "Manuel el Hortelano". Pues bien, vamos a entrar en materia.

Qué sería una casa sin jardín. El jardín es una parte importantísima para dar colorido y esplendor a una casa. El trabajo de jardinero requiere mucha constancia, porque, aunque no tengamos un jardín inmenso, sí que tenemos bastante vegetación que cuidar y atender.

El césped, por ejemplo, hay que regarlo durante todo el verano, tenerlo limpio de hojas y otros estorbos. También los árboles. El año pasado se plantaron muchos para el aniversario, pero por lo que fuere se secaron bastantes. Menos mal que con los que

quedaron y los que ya había, tenemos una bonita arboleda. El año pasado se podaron todos y han cogido más colorido y fuerza.

Luego, al llegar el otoño, empiezan a caer las hojas y hay que recogerlas, pero bueno, para

“El jardín es una parte importantísima para dar colorido y esplendor a una casa.”

eso estamos los jardineros, para recogerlas y dejar el recinto lo más limpio posible. También tenemos todo el paseo plantado de rosas, pensamientos, crisantemos y tientos con flores que Manuel se encarga de traer: las ponemos, regamos y para adelante.

Vamos con la segunda parte del artículo, que como ya he dicho al comenzar este texto, también íbamos a tratar este año: de la huerta. Ésta la lleva Manuel. Él, al comenzar la primavera, ya empieza a preparar el terreno arándolo y acondicionándolo con el tractor. Una vez arado y limpio, se hacen los surcos para la siembra. Lo primero son las patatas, de las que se siembran aproximadamente todos los años dos fanegas o un poco más.

Luego, ya más adelante,



mana y entre él y yo lo hacemos, más bien lo hace él, aunque yo me quedo al tanto el resto de la semana.

Avanzando el verano, vamos sacando las patatas ("qué hermosas son, decimos entre nosotros, mira esta mata que patatas tiene" esto es lo que te anima y te reconforta). Empiezan a salir los primeros tomates, qué alegría ver esos pedazos de tomates, hay algunos que son como puños de grandes; los primeros pimientos, las berenjenas, las cebollas, en fin, todo lo que has plantado. Vas viendo que tu trabajo ha dado su fruto. ¡Ah! Se me olvidaba decir que este año hemos plantado acelgas, repollos y calabazas y todo ha salido estupendo.

¡Bueno Manuel, a recoger el fruto y a preparar la siguiente campaña!

✍ Román ■

para el mes de mayo se siembran los tomates, pimientos, cebollas, berenjenas, calabazas, sandías y melones. Una vez ya sembrado todo esto se empieza con la labor: hay que tener todo bien limpio. Y entonces para el mes de julio se ven los frutos de todo el trabajo que has hecho. La patata da ese colorido tan bonito cuando se pone en flor y parece un campo de algodón (la verdad es que es precioso y da gusto verlo).

Más adelante empiezan a salir los tomates, los pimientos, las cebollas, berenjenas, calabacines, etc. Luego hay que regarlo todo el verano, tenerlo siempre limpio de malas hierbas que salen para que no se coman la planta, esto se llama escardar. De esto se encarga Manuel que viene dos veces por se-

Os voy a contar la experiencia más dulce que he tenido en Basida.

Yo nunca había hecho una tarta y cuando me dijeron que tenía que hacer una, me puse muy nerviosa porque era la primera vez y me podría salir mal, pero con la ayuda de Dios, salió bastante bien.

En Basida tenemos la costumbre de celebrar los cumpleaños con una gran tarta y cuando dijeron que estaba muy buena me sentí orgullosa y feliz de hacerles a ellos también felices y endulzarles un poquito la vida.

Es un privilegio que confíen en mí. Ahora, de vez en cuando, hago postres dulces como arroz con leche, flan, natillas,...

Os doy la receta de uno de mis postres:

Bizcocho de frutas del bosque

Tiempo de preparación: 50'

Ingredientes: (para 4 personas)

- 2 yogures de frutas del bosque
- 4 huevos
- 3 medidas de yogur de azúcar
- 1 medida de maicena
- 2 medidas de harina
- 1 medida de aceite de oliva suave
- 1 sobre de levadura

Preparación:

Batir todo el conjunto, enmantecillar y enharinar un molde de agujero en el centro, echar la mezcla y meter en el horno precalentado a 170° unos 30-35 minutos hasta que comprobando con una aguja salga limpia. Dejar enfriar y desmoldar.

Brownie de almendras en el microondas

Tiempo de preparación: 15'

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 tableta de chocolate a la taza
- 4 huevos
- 1 cucharada sopera de harina
- Almendras molidas
- 1/2 sobre de levadura
- Helado de vainilla

Preparación:

En un molde de cristal, se pone a disolver media tableta de chocolate cortado en trocitos con un poco de agua, en el microondas. Cuando está disuelto se añaden los huevos y se bate bien, y después, poco a poco y sin dejar de mover: la harina, la levadura y las almendras molidas.

Una vez removido todo bien, se mete en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos.

A parte, a la otra media tableta se le añade un poco de leche y se mete al micro hasta que se disuelva, y se forma una crema con la que se bañará el brownie. Se presenta con helado de vainilla, bañado de chocolate y adornado con almendras laminadas.

✂ Mamen ■