



"Quietud inquieta"

Sonia



ASOCIACIÓN BIPOLAR
DE LAS PALMAS
(ABILAP)

AGOSTO 2024 Nº 13

Manifiesto Reivindicativo

REIVINDICAMOS:

1. **ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN.**
2. **QUEREMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICAS QUE NOS AFECTEN.**
3. **REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.**
4. **EXIGÍMOS PROTECCIÓN ESPECIAL PARA LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA.**
5. **NO QUEREMOS QUE SE CONFUNDA TRASTORNO MENTAL CON DELINCUENCIA Y AGRESIVIDAD.**
6. **DERECHO REAL AL TRABAJO Y LA VIVIENDA.**
7. **COMO EXPERTOS EN EXPERIENCIA EXIGIMOS INCORPORACIÓN A LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL.**
8. **PENSIONES DIGNAS.**
9. **DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.**

Somos dueñ@s de nuestra vida y nuestra historia.



LA FRASE

La justicia es inmortal. Libro de la sabiduría

Adolfo

CHISTES

- ¿Cuál es el cantante favorito de salud mental
"Loquillo".

- ¿Cuál es el grupo favorito de salud mental?
"El canto del loco".



Adolfo

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	X	X	X	X	X	X	X	X	1	X
2	X	X	X	X	X	X	X	X	9	X
3	X	1	4	9	2	X	1	X	7	X
4	X	X	X	X	X	X	7	X	8	X
5	X	X	X	X	X	X	8	X	X	X
6	X	X	X	1	9	1	7	X	2	X
7	X	X	X	X	X	7	X	X	0	X
8	1	9	7	5	X	8	X	X	0	X
9	X	X	X	X	X	9	X	X	1	X
10	X	X	X	X	X	X	1	7	6	0

carlos

PREGUNTAS

CUÁNDO EMPEZÓ LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL

EN QUÉ AÑO SE DESCUBRIÓ AMÉRICA

EN QUÉ AÑO EMPEZÓ LA REVOLUCIÓN RUSA

EN QUÉ AÑO EMPEZÓ LA REVOLUCIÓN FRANCESA

EN QUÉ AÑO SE APROBÓ LA CONSTITUCIÓN NORTE-AMERICANA

EN QUÉ AÑO MURIÓ FCO. FRANCO

EN QUÉ AÑO FUE EL ATENTADO EN LAS TORRES GEMELAS

EN QUÉ AÑO SE APROBÓ LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

La Asociación Espiral no se hace responsable de los artículos y opiniones vertidas en esta revista.

Los artículos van como lo expresan sus autores, por favor no tener en cuenta la ortografía.

1. ELIMINAR LOS ESTIGMAS Y DISCRIMINACIÓN



Testimonio de recuperación

Hace aproximadamente tres años, tras una serie de aparatosos ingresos en urgencias psiquiátricas en el Hospital Doctor Negrín por incidentes directamente relacionados con el consumo de alcohol, la Unidad de Salud Mental decidió aplicar sobre mí ingentes recursos para reconducir mi trayectoria psicosocial.

En ese sentido, he de subrayar que, a falta de una ocupación regular, llevaba doce años ingiriendo alcohol diariamente en grandes cantidades, impidiendo esto –entre otros factores- que mi tratamiento psiquiátrico surtiera efecto adecuadamente para abordar mi psicosis. Durante uno de los mencionados ingresos en urgencias se me surugirió que me medicara con un producto que actúa prácticamente como repelente casi instantáneo del alcohol, sugerencia que acepté sobre la marcha. Así, he conseguido mantenerme más de tres años totalmente abstemio, lo que me ha ayudado a dejar atrás un círculo de relaciones interpersonales tóxicas y a invertir mi dinero y tiempo libre en actividades beneficiosas para mi bienestar psicológico.

Además, se me concedió una plaza en un Centro de Día en Tamaraceite, en donde se llevan a cabo infinidad de talleres, ejercicio físico, juegos, charlas y excursiones a otros municipios, todo ello supervisado por una psicóloga y tres monitores. En un primer momento, acudía a dicho centro cuatro veces por semana hasta reducir su frecuencia a sólo un día. Y es que, pocos meses después del inicio de mis actividades en el Centro de Día, me fue asignado un SPAP, entiéndase por estas siglas un “Servicio de promoción de la autonomía personal”, encarnándose dicho servicio en la figura de Emilio Gotera Sosa. Durante aproximadamente los últimos dos años de mi vida he visto a Emilio un mínimo de dos veces a la semana, quedando con él en diversos puntos de la ciudad para charlar y visitar varios eventos de naturaleza cultural, rompiendo así con el aislamiento domiciliario al que muchos de los usuarios de Salud Mental se ven abocados por carecer de un empleo.

Fue también Emilio Gotera quien me introdujo rápidamente en la Asociación Espiral, una asociación destinada a la integración en sociedad de pacientes con problemáticas en el área de la Salud Mental y a la superación del estigma social que padece este colectivo. En la actualidad y, casi desde un principio, me considero como uno de sus miembros activos. Haciendo participado presencialmente en sus talleres, como –por ejemplo- en el taller de teatro (gracias al que se han presentado ya dos obras durante el último año) y en el “Grupo de apoyo mutuo”, también conocido como GAM.

Esa última actividad la llevamos a cabo una vez a la semana entre cuatro y once miembros que han de estar oficialmente diagnosticados con una enfermedad mental. De lo que se trata es de hablar abiertamente en grupo sobre nuestros diversos miedos y anhelos, así como de nuestros retrocesos o nuestros logros. De ese modo conseguimos aliviar casi instantáneamente parte de nuestro sufrimiento psíquico, así como enriquecer con nuestros puntos de vista a los otros miembros del grupo.

En Espiral soy asimismo responsable de un taller de inglés que imparto dos veces a la semana. He de repetir ahora que llevaba doce años inactivo laboralmente y que el hecho de poder impartir esa materia a un grupo de siete alumnos ha sido para mí altamente significativo a nivel emocional, ayudándome dicha actividad a recuperar gran parte de mi dignidad perdida.

Gracias a haberseme concedido la oportunidad de participar en todas esas actividades, puedo decir que, en la actualidad, sigo una rutina que me hace concebir la vida como algo lleno de sentido, sintiéndome cargado de optimismo hacia el futuro, repercutiendo mi estado de ánimo positivamente en mi entorno (entiéndase familiares y amigos). Así pues, hoy en día cumplo a rejata mi tratamiento psicofarmacológico, acudo regularmente a mis citas en psicología y en psiquiatría, y gozo de buena salud física y estabilidad a nivel psíquico. Todo ello gracias al esfuerzo de la Unidad y a mi compromiso activo con dicha institución. En definitiva, sirva mi caso como mensaje de esperanza y a modo de testimonio para constatar que la problemática derivada de los abusos de tóxicos y, en general, de Salud Mental, puede ser aproximada y tratada con éxito en un espacio relativamente reducido de tiempo aplicando los recursos pertinentes por parte de la comunidad.

Nacho Word

Para mantener en el anonimato a las personas que exponen sus comentarios y escritos en la revista, solo ponemos nombres o seudónimos. Condiciones de la dirección.

2. QUERMOS DECIDIR SOBRE NUESTRA VIDA Y SOBRE LAS DECISIONES POLÍTICA QUE NOS AFECTEN.



La dicha de vivir...

Mi vida no ha sido fácil, ya desde mi niñez empezó el calvario. Tuve un accidente, q pudo ser mortal, caí de un 5º piso a la calle y tuve 2 operaciones a vida o muerte. Mi padre tuvo q firmar mi posible defunción. Me abrí la cabeza, como un melón y me operaron a vida o muerte. 2 años pasé en hospitales, hasta q me recuperé. Estoy muy contento, no me quedé en una silla de ruedas, ni parapléjico. Puedo andar, correr, saltar, es para estar muy contento no!.. La cosa no queda ahí, una depresión que duro 2 malditos años, No comía, no dormía. Tenía miedo hasta de abrir la puerta al panadero .Era un muerto en vida, delgado, pálido y con el pelo largo y una larga barba. Más tarde la esquizofrenia, brotó a la edad de Cristo, 33 años, ahora tengo 56 años, llevo enfermo más de 2 décadas, 23 años... Emule a Jesucristo. Hábito, sandalias, pañal, corona de espinas, cruz y pan y agua, para repartir... También quise ser, un guitarrista famoso, en fin estaba con una pedrada importante... He sufrido mucho y he tragado mucha mierda... Mi recuperación ha sido lenta y muy larga. Estuve en Afaes, no me gustó, después de pasar 2 semanas allí, me fui a hablar con mi entonces Psiquiatra Don Javier Rúa, me dijo, q fuera al hospital militar de rey Juan Carlos I. Allí entre, tras esperar 1 año agónico. 10 maravillosos años, pasé allí, donde conocí, he hice amig@s de verdad... Fueron 10 años donde me recuperé bastante y llegé Espiral y hay estoy actualmente, donde soy vocal y el portero del local ...

Juan Luna



Boro

3. REIVINDICAMOS RESPETO A NUESTRA INTEGRIDAD FÍSICA Y PSICOLÓGICA.



Me comunico a esta sociedad, de una manera para ayudar en la prevención de futuras recaídas en la aparición de fases maníacas o depresivas, típicas del trastorno bipolar. Como persona que vive esta patología, con veinte años de experiencia, puedo argumentar, que para estar bien (eutimia), hace falta tan solo llevar los siguientes hábitos de vida, según criterios de este orden que se pueden debatir...

Lo primero que debes saber, es tener un sueño constante, con la consciencia tranquila y respetando el ciclo circadiano. El segundo paso, es tomarse rígidamente la medicación a su hora, salga por donde salga el sol y no hace falta que sea inyectable, que nos perjudica los músculos entre otros efectos secundarios... A los pacientes, normalmente, no les gusta la inyección y prefieren pastillas, siendo la responsabilidad del sujeto. Como tercer punto, puedo dar hincapié a la alimentación y así dice el dicho, que de la vida a la muerte, la comida. No digo a base de bocadillos, sino en el desayuno, almuerzo y cena, alimentarse como reyes o glotones, pero con moderación. Cabe destacar que el cuarto punto, es el deporte, siendo recomendable en espacios naturales, así como en la playa o la montaña. Recomendaría la playa, que a todo mal el mar, como dice el dicho. En los deportes, como antiguo deportista de Telde, los básicos son los estiramientos, seguidamente las caminatas y si te pegas un baño en la playa de las Canteras, mejor que mejor. El quinto punto, evitar tóxicos, así como drogas que no quiero hablar y todos conocemos. Seguidamente, el estrés, es un factor que nos perjudica enormemente. Cómo siguiente punto, para estar bien, podemos agrupar tres puntos, que son: hobby o artes sanas, aseo y vestir cómodo o guapo. Para terminar, amarse a sí mismo y amar, es fundamental en la vida y como compartir, sin esperar nada a cambio, para no verse rascado por terceras personas. Pero una cosa que no he hablado o dicho antes, es la Fe, que mueve cielo, mar, tierra y paz en el mundo. Espero que ayude a las personas que lo están pasando mal y todo se resume, en tener consciencia de la enfermedad y tener claro estos puntos.

Por otro lado, me gustaría hablar de diferentes puntos de esta patología. En principio de mi experiencia, que nos afecta la manía o la depresión. Cuando sufrimos una fase maníaca, tu mente va a mil por horas y casi no duermes. Lo normal, es que tienes ideas delirantes o de grandeza, sintiéndote en un estado ideal para tu cuerpo, porque te comes la vida y crees que estas muy bien y tu mente te la juega. Mientras que en la fase depresiva, duermes muchas horas, te da apatía todo, tomas mucho café, no te duchas a penas, puedes tener ideas de suicidio, etc... Lo que se sabe, que entre más es el pico de manía, mayor es la depresión, así como una montaña rusa.

Cómo dije con anterioridad, me refiero a los tóxicos, siendo el más mortal para esta enfermedad el cáñamo o cannabis y el alcohol, aunque del resto mejor no dialogar, porque todos son tóxicos. También se sabe, que el abuso del café, es malo para el trastorno bipolar y si es uno por la mañana, está bien en ciertas ocasiones, aunque nunca se habla del azúcar blanca, cuando esta me falta, me da como unos dolores de cabeza mortales y se me quita consumiendo la misma.

Seguidamente, hay cuestiones que nos da vida a toda clase de personas y usuarios diagnosticados, así como; la música. Díganme quien no disfruta con la canción de Celia Cruz, la vida es un carnaval. En sí la música, crea sentimientos, tanto de alegría como tristeza o recuerdos. También destacar que las relaciones sociales, entre amigos y amigas de toda índole, es fugaz para la vida, así como terminó la película de "Náufragos con Wilson ". Es vital que las relaciones sociales, se den abrazos, besos, decir te quiero, pero que salga del alma y no decir

por decir, pero destacar que lo más importante es la unión familiar. El apoyo de la familia, es vital y apoyarnos por donde salga el sol o Magec.

Lo que debemos tener en cuenta, que es perjudicial para el Siglo XXI, son la vida con los ordenadores, móviles o play station u otros juegos de azar. Digo que es perjudicial el abuso, pero no manejarlos con moderación y llevar todo en consonancia con los principios básicos de la pirámide de Maslow, para verse auto realizado.

Una cuestión que se está planteando en la salud con los pacientes, es los contactos con mascotas o pertenencia de la misma, que ayudan a personas en fases depresivas, sobre todo.

Por supuesto, para casi terminar, seguir los criterios de los especialistas en la materia, así como: psiquiatras, enfermeros, médicos o usuarios consecuentes con el diagnóstico.

Por último, un fallo que he observado en el Hospital Insular, en el Hospital de la Candelaria de Tenerife y en la Clínica de Bandama, es la comunicación directa o mezcla entre televisión y música. Esto altera las emociones y sensibilidad de los pacientes y personas. Cabe destacar, la falta de medios alternativos de actividades de ocio y tiempo libre, así como ejercicios de respiración o mindfulness o los propios mándalas que son terapéuticos y otras actividades que considere el centro...

Respecto a las rehabilitaciones de los hospitales, según mi criterio, que suelen dar el alta a los pacientes, durante el periodo de dos o tres semanas, creo que debería de haber un ciclo intermedio de reinserción en la sociedad, tanto para trabajar, para dejar el tabaco, no tener ansiedad por el cambio de estar encerrado al volver a la sociedad, así como inserción para estudiar, etc...

En definitiva, la salud mental, ya en el Siglo XXI, es un criterio para todos y todas y está a la orden del día.

Un cordial saludo a todos y todas las personas que se vean identificadas con este mensaje. Gracias por leer y escuchar y sobre todo, Amén.

Jorge

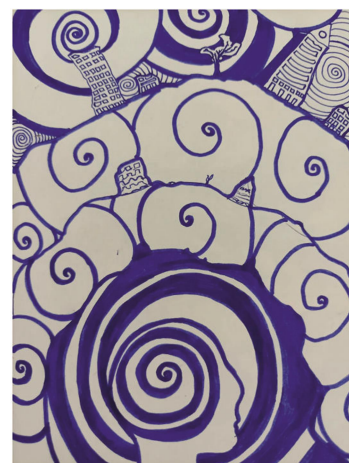


Como cada año, la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral, ha celebrado un día muy importante para nosotros/as, el Día del Orgullo Loco, es una celebración que surgió en Toronto Canada, a principio de los años 90, por parte de un grupo de personas psiquiatrizadas que sufrían maltrato por parte de sus cuidadores y entorno, desde entonces se celebra alrededor de todo el mundo, desde Sudáfrica a Estados Unidos, hoy en día lo que se reivindica son varias cuestiones que nos afectan directamente, como borrar el estigma que se cierne sobre las personas con diversidad funcional que nos impide cosas tan vitales como conseguir un empleo de calidad o nos condena a una vida solitaria y sin razón de ser, tener voz y voto en cuestiones políticas que nos afectan directamente, implantar la figura del Experto por Experiencia, que es una figura que se implantaría en el sistema laboral sanitario y que se basa en el cuidado y acompañamiento del usuario/a de salud mental como por ejemplo que realice sus hábitos necesarios en la vida diaria, como higiénicos, burocráticos, económicos, animarlo para aplacar la soledad y orientarlo por el buen camino, entre otras actividades, también nos reivindicamos por una mejora en las pensiones, ya que la mayoría de las personas viven bajo el umbral de la pobreza con la cantidad que se les ofrece a los enfermos/as de salud mental.

Este año hemos celebrado el Día de Orgullo Loco, en la plaza Saulo Torón de la avenida de la playa de Las Canteras, tuvimos una gran participación por parte de la ciudadanía y fuimos muy bien acogidos, tuvimos una manifestación por la avenida, desde el hotel Reina Isabel, hasta la plaza Saulo Torón, con la participación de la batucada SoRora SubVersiva Tamboras Feministas que amenizó toda la marcha, junto a nuestros/as compañeros/as que gritaban consignas reivindicativas, luego ya en la plaza se leyó un manifiesto expresando todas nuestras inquietudes y necesidades, participó un grupo de personas internas de la prisión Salto del Negro en régimen de semi abierto, actuó una obra de teatro, dirigida por nuestro compañero Armando, llamada “Un Punto de Locura”, la cuál gustó mucho, hubieron actuaciones musicales como al de Paco Kanarion, Super Alejandro, D&Jchope001, Daniel Cano, Héctor Manuel, Tinguaro o la de Yolanda y Su Tribu, entre otras muchas que gustaron y amenizaron la tarde.

Fue un día muy especial y la asociación Espiral seguirá celebrando este día todos los años que podamos para poder seguir en la lucha de nuestros de derechos y mejoras que tanto anhelamos en esta sociedad, ya saben, el año que viene están todos/as invitados/as, saludos de parte de Espiral.

Aday





Recientemente, el 25 de Mayo de este año, se han celebrado las VIII Jornadas de Salud Mental, organizadas por las asociaciones: Asociación canaria de integración de salud mental Espiral, y por la asociación Abilap, asociación bipolar de las palmas. Realizándose dichas jornadas en el Salón de Actos del edificio de Humanidades de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria,

Como otros años, estas jornadas han consistido en una serie de ponencias, que buscaban diversos fines, principalmente poner de manifiesto la necesidad de reivindicar el respeto integral de los derechos humanos en Salud Mental u por ellos, la necesidad de los usuarios para decidir sobre la propia vida en todos los ámbitos personales.

Las ponencias han tenido como objeto abordar desde el punto de vista de los familiares de los adolescentes, las personas con problemas alimentarios, los presos con algún tipo de patología mental, profesionales de la red de salud mental, con intervenciones sobre terapias creativas y profesional de la ULPGC.

Las jornadas fueron inauguradas por el Rector magnífico de la ULPGC, don LUIS SERRA MAJEN, el presidente del Cabildo de Gran Canaria, don Antonio Morales Méndez., Un representante de la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias un representante de la Fundación Martin Chirino,

La primera ponencia fue dada por Doña Nieves Cal, sicóloga clínica, y se ocupó de la salud mental en prisión.

La segunda ponencia, correspondió a los familiares de los usuarios, y trataba de las dificultades y carencias con lo que cuentan los familiares con la atención y cuidado de sus seres queridos.

Doña Vanesa Sosa, de la Asociación Gul Lasegeue, trato del TCA y la comida.

También nos visitaron desde Cataluña y de la asociación Activa Ment Y en la tercera ponencia contamos con Don Hernán María Sampietro, sicólogo social. Y trato de la situación actual en Cataluña del activismo en primera persona.

En cuarto lugar para tratar de las terapias creativas, tuvimos al profesor Don Francisco Rodríguez Pulido y las sicóloga Doña Nayra Caballero y Doña Noelia García. Que trataron de las terapias creativas

Ya, en horas de la tarde Doña Sabrina González Santana, siquiatra del CHUMI, trató en la quinta ponencia, de la situación actual de la salud infanto juvenil en gran canaria.

También los usuarios de salud mental y miembros de espiral tuvieron su turno, en la quinta ponencia, correspondiéndole el turno a Don Armando Macuá Cabrera y Don Juan José Arencibia Rodríguez, que hablaron de la importancia de las Asociaciones Espiral y Abilap, y la utilidad desempeñada.

Y como última ponencia, la doctora de la ULPGC, doña Josefa María Ramal López, que trato del promover el bienestar a través de proactivas innovadores en salud mental

Al final de las ponencias, como durante el desarrollo de las mismas de se hicieron preguntas y hubo un debate por el público asistente.

No dejamos de agradecer el apoyo de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, al Cabildo de Gran Canaria y al Servicio Canario de Salud por la colaboración en este acto.

Nicolás

Construyendo esperanza a partir de la experiencia: Innovación en Salud Mental en Canarias.

**D. Juan Mosquera Roquero (Dr. en Biología)
Dña. Amparo Mosquera Roquero (Psicóloga Clínica)**

Imagina que, de un día para otro, tu vida al completo da un vuelco y ya no sabes diferenciar lo que es real y lo que no. Te das cuenta de que no puedes confiar en lo que percibe tu cerebro ni en el remolino de pensamientos que inundan tu cabeza. Todo es muy confuso y desconfías de las personas de tu entorno, no sabes muy bien si son quienes dicen ser. En un abrir y cerrar de ojos, sin entender muy bien cómo ha pasado, te encuentras recluido en un centro, rodeado de personas desconocidas que te dicen que todo es por tu bien y quieren ayudarte a que te sientas mejor. Piensas que hace nada estabas viviendo tu vida, con sus cosas buenas y malas, con sus complicaciones y alegrías, como cualquier persona. Ahora todo es incierto, no sabes por qué te sucede todo esto, qué va a pasar con tu vida y si alguna vez volverás a ser quien eras. Te sientes muy solo, aterrado y la desesperanza se apodera de ti, has perdido el control sobre tu vida y el futuro te parece un callejón sin salida.

Esto es solo una muestra de lo que han podido sentir las personas con un trastorno mental grave que han vivido una experiencia de internamiento psiquiátrico por primera vez en su vida. Esa sensación de desesperación, indefensión y desesperanza no la podrá llegar a comprender del todo quien no la haya experimentado en primera persona. Es por eso que surge hace varias décadas el “movimiento en primera persona en salud mental”, integrado por personas que tienen experiencia directa con problemas de salud mental y que abogan por sus derechos y necesidades desde su propia perspectiva. En Canarias, este movimiento está representado por la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental (ESPIRAL) y la Asociación Bipolar de Las Palmas (ABILAP), que actualmente están considerando unir sus fuerzas como una única entidad. Su objetivo común es cambiar la narrativa sobre la salud mental, promover la inclusión, combatir el estigma y asegurar que las personas con problemas de salud mental tengan una voz en las decisiones que afectan a sus vidas.

Según la Organización Mundial de la Salud, los trastornos mentales afectan hasta al 25% de la población a lo largo de su vida. En Canarias, los últimos datos sobre la salud mental en la población general provienen de la Encuesta de Salud de Canarias, publicada en 2016. Según esta encuesta, alrededor del 35% de la población adulta tiene algún diagnóstico de trastorno mental (actual o como antecedente). Por otro lado, los datos indican que un 20% de los niños y adolescentes en Canarias presentan problemas de salud mental de los cuales entre un cuatro y un cinco por ciento son graves.

Las personas que padecen un trastorno mental grave están entre las de mayor riesgo de exclusión social, con una mayor mortalidad, un peor acceso al trabajo, educación, servicios sanitarios y, además, sufren diversas formas de discriminación. Por otra parte, las experiencias de personas con diagnóstico psiquiátrico son muy complejas y variadas, así como difícilmente explicables y entendibles a otras personas que no han pasado por lo mismo, produciéndose una gran empatía sólo posible entre iguales. En consecuencia, estas personas pueden ser de las más favorecidas con el proyecto que ESPIRAL y ABILAP, junto con un grupo de profesionales de la salud mental, intentan desarrollar en Canarias: la creación de la figura profesional de *Promotor de Salud Mental Experto por Experiencia para su Inserción Laboral en los Servicios Públicos de Salud Mental en Canarias*. Durante los últimos años, este grupo de personas ha presentado su proyecto a representantes de diversas entidades, desde las Consejerías de Sanidad, Bienestar Social o Educación del Gobierno de Canarias, hasta el Servicio Canario de Empleo o las Universidades, con el claro objetivo de desarrollar este novedoso proyecto en Canarias.

Esta iniciativa se basa en la incorporación de personas que han vivido y superado problemas de salud mental graves, quienes, gracias a su experiencia única, se encuentran en una situación privilegiada para facilitar la recuperación de otras personas enfrentando desafíos similares. Para ello, se propone un sistema de formación y acreditación que permita su integración en el empleo dentro del marco de los sistemas de atención pública en los servicios de salud mental, maximizando así su capacidad de contribuir efectivamente, tanto en el proceso de recuperación de otras personas como el suyo propio.

De esta forma, se pretende capacitar a personas formadoras con experiencias vividas en salud mental que formarían a otras personas usuarias de los servicios de salud mental con experiencias graves de sufrimiento

psíquico, con menos conocimiento, peor manejo psicosocial y poca experiencia en el uso de estos servicios. En este sentido, el llamado *Sistema de Apoyo Mutuo* desempeña un papel importante en la recuperación, siendo un sistema recíproco de ayudar y recibir basado en el respeto, responsabilidad compartida y acuerdo mutuo, que promueve la recuperación de las personas con trastorno mental con independencia del diagnóstico. Aun así, en nuestro proyecto de *Formación de Promotor de Salud Mental Experto por Experiencia para su Inserción Laboral en los Servicios Públicos de Salud Mental en Canarias*, queremos también dar un paso más allá y que esta nueva figura profesional forme parte de los servicios sanitarios y sociales para ofrecer oportunidades de empleo en los servicios públicos de acuerdo a la legislación vigente, promoviendo la independencia y la esperanza en las personas con problemas de salud mental.

Este proyecto se alinea de manera integral con la normativa de Derechos Humanos internacional, europea y nacional que promueve la inserción sociolaboral de personas con problemas de salud mental, garantizando sus derechos fundamentales. A nivel internacional, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, ratificada por España en 2007, establece el derecho a vivir de forma independiente y a ser incluido en la comunidad, así como el derecho al trabajo en un entorno laboral inclusivo, en igualdad de condiciones y con apoyos adecuados. En el marco europeo, la Estrategia Europea de Discapacidad 2010-2020 refuerza la necesidad de promover la participación activa en la sociedad y el mercado laboral de personas con discapacidades, incluyendo trastornos mentales. En España, la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social exige la promoción de medidas que faciliten el acceso al empleo y la participación plena en la vida social. El proyecto de *Promotor de Salud Mental Experto por Experiencia* responde a estos mandatos al crear un rol profesional específico para personas que han vivido experiencias de salud mental, reconociendo su valor y experiencia, y facilitando su integración en el mercado laboral y en los servicios de salud mental. Esto no solo respeta sus derechos, sino que también enriquece los sistemas de apoyo con perspectivas únicas y empáticas, promoviendo un cambio cultural hacia la recuperación y la inclusión.

Asimismo, cabe resaltar que los beneficios del proyecto son múltiples y significativos. Económicamente, se espera una reducción de los costes sanitarios al disminuir las hospitalizaciones y recaídas. La experiencia internacional ha demostrado que este enfoque no solo es efectivo, sino también transformador para los sistemas de salud mental. En Canarias, donde el sistema de salud mental aún enfrenta retos considerables, este tipo de intervención podría aliviar la carga financiera y mejorar la eficiencia del sistema. Socialmente, los beneficios son aún más profundos. La experiencia de apoyo entre iguales ha demostrado ser altamente efectiva en mejorar la gestión de síntomas, la adherencia al tratamiento y la inclusión social. Los pacientes se benefician del apoyo de alguien que ha pasado por experiencias similares, lo que facilita una comprensión más profunda y una empatía genuina. Este tipo de apoyo puede transformar vidas, proporcionando a las personas usuarias no solo herramientas prácticas para manejar su salud mental, sino también la esperanza y la motivación necesarias para embarcarse en su propio camino hacia la recuperación. Además, diversas experiencias internacionales han demostrado que estos programas no solo benefician a los individuos, sino que también tienen un efecto multiplicador, beneficiando a sus familias y comunidades al reducir el estigma asociado a las personas con sufrimiento psíquico y promover su inserción social y laboral.

En conclusión, la implementación del proyecto de *Promotor de Salud Mental Experto por Experiencia* puede marcar un punto de inflexión hacia una atención más humanizada e integradora en el ámbito de la salud mental en Canarias, abogando por un modelo que empodera a las personas con experiencia vivida en sufrimiento psíquico para convertirse en agentes de cambio dentro de la comunidad y el sistema de salud mental. Al centrarse en la recuperación y el empoderamiento, este proyecto promueve una visión más humana y esperanzadora de la salud mental, alejándose de un enfoque centrado únicamente en la patología y los síntomas. Además, ofrece el potencial de convertirse en un testimonio del compromiso de Canarias con la innovación y la mejora continua en la atención y el apoyo a las personas con problemas de salud mental, marcando un hito en el camino hacia una sociedad más inclusiva y empática.

Por todo lo anterior, hacemos un llamamiento a las autoridades y a la sociedad canaria para apoyar y financiar este proyecto, subrayando la urgencia de actuar para transformar la vida de miles de personas en Canarias afectadas por trastornos mentales graves. Con el apoyo adecuado, este proyecto puede marcar el comienzo de una nueva era en la atención de la salud mental en Canarias, una era en la que la recuperación, la inclusión y la esperanza sean posibles para todas las personas.

Juan y Amparo



Pirámide de Maslow

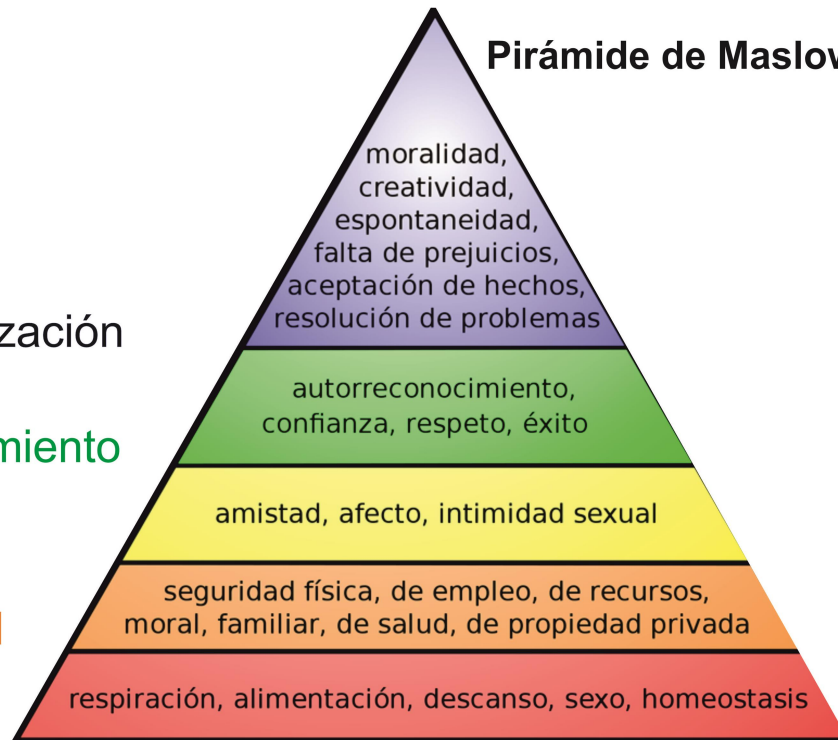
Autorrealización

Reconocimiento

Afiliación

Seguridad

Fisiología



Abraham Maslow, esta teoría ha sido clave para explicar la jerarquía de las necesidades humanas.

ASOCIACIÓN CANARIA DE INTEGRACIÓN DE SALUD MENTAL ESPIRAL Y ASOCIACIÓN BIPOLAR DE LAS PALMAS
LA JUNTA DIRECTIVA DE LA ASOCIACIÓN ESPIRAL Y DE LA ASOCIACIÓN ABILAP ES PARA TENER UNA LEGALIDAD INSTITUCIONAL
ESTRUCTURA ORGANIZATIVA
LA ASAMBLEA: PODER GENERAL DE DECISIÓN
COMISIONES DE TRABAJOS EN EQUIPOS



7. COMO EXPERTOS EN EXPERIENCIA EXIGIMOS INCORPORACIÓN A LAS UNIDADES DE SALUD MENTAL.



Qué bonito es cuando no hacemos a un lado a la gente, basta con solo escuchar y dar un fuerte abrazo, es apoyarnos unos con otros

Vivimos en una sociedad donde despreciamos a la gente por una patología que entre comillas se suele llamar peligrosa, que es más que un nombre que otra cosa y creamos etiquetas rechazando a quien puede ser nuestro amigo

Aprendí que es mejor escuchar que criticar

Que tan solo con una sonrisa es suficiente, para demostrar una muestra de cariño.

Ama aquel que necesita tu cariño, ama tu prójimo y amate a ti mismo.

Porque juzgar a quien no conocemos y que por solo por una etiqueta queremos aislar

Es tan solo un falta de conciencia o quizás la ignorancia que nos atrapa nuestra mente

Y no nos deja ver lo valioso que somos como personas.

Etiquetas son lo que nuestra mente forma y no nos deja ver más allá, que detrás de una persona que llamamos discapacidad hay una gran persona que no te imaginas lo grande que puede hacer.

Romper barreras es romper obstáculos, es llegar más allá de lo que tu mente puede dar y son esas etiquetas que queremos borrar

Mauro

Los escenarios de creación...una apuesta a la salud mental de todos

Espacios de encuentro, encuentro con otros y encuentro con uno mismo que alimentan el alma, que permiten el reconocimiento de emociones profundas a través del arte, y mediante el en un trazo, dando forma a ideas y pensamientos sensibles con elementos rudimentarios como las rocas.

Así se vive el taller de manualidades **EXPRESIÓN**, un espacio que no discrimina pues tiene como supuesto que la salud mental es un bien de todos, y como base su promoción.

EL ARTE QUE ES TERAPIA...

Desde la asociación Espiral y de la mano del ayuntamiento de las Palmas de Gran Canaria, se ha abierto un espacio a la diversidad y a la inclusión, un ciclo de talleres abierto, que tiene como objetivo generar espacios para la expresión, la creación y la exploración a través del arte que aporten al bienestar físico, emocional y cognitivo de los participantes, pero principalmente el intercambio de experiencias y sensaciones provocadas a partir de las manualidades diseñadas.

Dichos talleres tienen un sustento muy particular que le da sentido a lo que hacemos en un enriquecedor encuentro sabatino, la arteterapia, un enfoque que se orienta al bienestar emocional de las personas, donde el arte es reconocido como una herramienta de expresión y comunicación del ser humano, una herramienta potenciadora de la creatividad, el autoconocimiento y, por ende, las relaciones sociales. Allí, cada creación es una oportunidad para el despeje mental, para alejarse de lo rutinario y generar aprendizajes, para el reconocimiento propio y el conocimiento de otros. Cada manualidad es una oportunidad para manejar la ansiedad, para canalizar el dolor y reducir el estrés, una contribución propia al bienestar y a la calidad de vida.

Desde esta bella experiencia, me embarco en mundo de ayuda nada convencional, ese que si entiende la salud mental en el sentido digno de la palabra, donde no eres un número, donde no eres una cifra, donde no eres un tal al que se le receta una pastilla. Ahora empezamos a ser creación sobre la base de un objetivo diferente, como seres emocionales, como seres capaces, como seres resilientes, como humanos empoderados.

Este escenario de oportunidades nos permite ver que la salud mental ha de ser objetivo de todos y la integración social una posibilidad abierta en los diversos sectores de la sociedad en los cuales, las personas que experimentamos algún trastorno mental o discapacidad psicosocial, podamos participar plenamente sin temor a ser señalados. Este es entonces un gran camino, que permite aquellos que se consideran sanos reconocer que somos seres humanos antes que pacientes con trastornos y que podemos compartir el mundo desde actos tan afables como un taller de manualidades, y como en mi caso *recuperar la esencia de la vida*.

Mariposa



POEMA

SEGUIR EN LA SENDA DE LA RAZÓN

Felicitaciones a Espiral y Abilap
felicitaciones por las octavas jornadas
sobre la salud mental en Canarias
me ha devuelto la esperanza
el refuerzo que faltaba
la cordura en pasta que supone
la interacción de distintas nobles fuerzas
que aunadas comunican calma,
el buen hacer, el progreso,
siguiendo la senda de lo razonable
para ir superando tribulaciones
que persisten ocultas tras cada problemática
que invitan a ser descubiertas
que invitan a ser superadas
para abrirse paso en la oscuridad creciente
para crear nuevas formas de comunicación accesibles
a cualquier público en cualquier momento
hacer posible hacerse presentes
con igual trato, siempre decente,
salir del aislamiento, de la soledad,
de los errores del pasado, del esoterismo psiquiátrico,
bucear buscar y encontrar los canales
que lleven a buen puerto
que retransmitan auténticas emociones
un mismo palpitar en cada encuentro
por una sociedad canaria tolerante
que se construya en los buenos tratos
se desbanquen espejismos y contratos de urbanidad fraudulentos
se arrimen almas llenas de sueños,
trascienda este empeño a toda la Humanidad
porque es una realidad global por conquistar
enseñando mucho, aportando más,
toda y todo el que se sienta olvidado
pueda con estas jornadas anuales contar
pudiendo participar sin sentirse apartado, apartada,
entender que es posible ir saliendo
de las limitaciones históricas
de la discapacidad de orden psíquico,
que la enfermedad de la mente trae de fábrica
con empeño, con buena voluntad, con fe
con maestría, con paciencia, con tenacidad
sintiéndose parte de un ambiente, que es inclusivo como norma general
sólo por la propia condición de ser personas
demos gracias porque exista esta oportunidad.

CORINTIA MARACONÉS

9. DEMANDAMOS MÁS PROFESIONALES EN ESTE ÁMBITO.



José Carlos

Buenos días me llamo Carlitos

Mi historia es espesa pero dulce nació el 11 de enero de 1982 mi madre se llama Fefi y mi padre José Carlos como no podría ser de otra manera,

Soy el del medio mi hermana mayor Lorena y mi hermano menor Jonathan.

Mi primer ingreso fue en el sabinal en 1999, me diagnosticaron maniaco depresivo (trastorno bipolar)

Trabajé en el Merca Las Palmas cuando la carretilla era más alta que yo, mi primer trabajo cotizando fue en Dóminos Pizza de repartidor, he trabajado en casi todos los Hiperdinos de Las Palmas, fui merchandising de servi7 con Juani, también he trabajado de agricultor y apicultor recolectando miel con Manuel. He ingresado en el Negrín muchas veces por consumo de cannabis y alcohol .

Mi vida no ha sido fácil he tenido malos profesores y buenos consejeros y siempre gracias a Dios he salido adelante, en la actualidad con mis 42 años soy miembro de la asociación Espiral, Iglesia Evangélica de Las Palmas y soy creador de Ambientes (MÚSICA MARTILLO) estoy soltero pero mi Amor lo ha cautivado una mujer de mi congregación, se me quedan muchísimas cosas en el tintero, pero eso da para unos cuantos libros en mi colección privada, tengo colección multimedia y soy feliz con Amado Y...

José Carlos



Ludopatía



En la ludopatía, hay un escenario más visible y otro más oculto.

Colores brillantes y llamativos, luces intermitentes, y oscuridad ambiental, que hace que los jugadores de casino no perciban tan bien el pasar de las horas.

La programación de intervalo variable hace que se cree esa obsesión por el seguir jugando, aun sabiendo que se tienen las estadísticas en contra. La incertidumbre de cuándo la maquina puede dar premio crea un comportamiento compulsivo.

Se ha observado que cuando se entrega comida de forma impredecible después de que las ratas presionen una palanca, se produce una respuesta conductual más persistente en comparación con la entrega de comida en un programa de recompensa fijo.

Todos tenemos en mente este tipo de problema, ¿pero qué pasa si hablamos de niños?

Juegos de azar en línea y aplicaciones móviles, regalos promocionales en menús de comida rápida, máquinas de juego de bonos como premios en ferias y eventos... ¿Nadie más se da cuenta?

Muchas veces el pequeño no quiere una hamburguesa con papas y refresco, sino el juguete de su serie favorita, de “regalo” con el menú.

Cuando juegan a un videojuego en un salón y consiguen veinte tickets, van a mirar qué pueden canjear por ello. Lo peor es que el regalo es muchísimo más caro en comparación con lo obtenido, por lo que el juego se transforma en un impulso por conseguir ese peluche de quinientos tickets.

Pero lo más actual hoy en día, es el gasto en videojuegos. ¿Cuántos casos no se han visto de niños robando datos de la tarjeta de sus padres para comprar mejoras ficticias de su videojuego?

Y es que todo está programado para que al llegar a un límite, solo puedas progresar o seguir obteniendo victorias para subir de rango con las mejoras mediante “pases de batalla” que, cómo no, vienen llenos de colores, de premios aleatorios, de tiradas en ruletas para obtener, por ejemplo, armas o apariencias para el personaje...

Y es que todo esto puede parecer de poca importancia, pero estas influencias pueden desencadenar problemas académicos, problemas financieros, emocionales y psicológicos; problemas sociales, riesgos de salud mental y física, riesgo de comportamientos delictivos, etc... Ya sea a corto, medio a largo plazo, dependiendo del caso y la importancia y adicción.

La verdadera riqueza no se mide en dinero, sino en amor, amistad, bondad y momentos compartidos. Los niños deberían valorar la felicidad que proviene de las experiencias, los vínculos familiares y el crecimiento personal.

En los peores casos, el niño con ludopatía necesita recibir ayuda profesional y apoyo emocional para superar su adicción y recuperar su bienestar. Es fundamental abordar la situación cuanto antes.

Aliado34A



***Dibujos cedidos para
las Portadas de las
revistas por Francisco
Lezcano Lezcano***



La danza



La locura se disfruta
Entre los deshechos y el progreso.
Después de las putas y los borrachos.
Justo antes de los primeros operarios.
Allá en el borde rojo del ayer y el mañana.
Donde hoy es todo a un tiempo.
Y las fronteras son solo pieles que no nos dejan desarmarnos.
La locura se baila.
Con parejas sin dientes.
Con flores secas y caídas.
Con balcones en peligro de derrumbe.
En las plazas con nombres de poetas.
La locura es un estilo.
Una forma de no estarse quieto.
Una manera de mirar.
Un aleteo para mantenerse estable.
La locura se padece.
Con los ojos bien grandes.
Con los hombros caídos.
A media voz y un suspiro.
La locura ilumina los callejones.
Da color a nuestras sombras.
Derrama las lágrimas de lo que pudo haber sido.
Y tararea melodías tristes.
La locura es la mejor forma de estar en el mundo.
Sintiendo el dolor de los que no tienen nada que decir.
Disfrutando el alivio de los enamorados.
Deseando ser deseados.
Es en definitiva una postura
Un simple y sencillo punto de vista.



LA ASOCIACIÓN ESPIRAL RECIBE UN LOTE DE OBRAS DE ARTE DEL “LEGADO AIKAIDE”

Las piezas han recorrido todo el país para llegar desde Asturias hasta Las Palmas de Gran Canaria, para cumplir el deseo del pintor fallecido.

La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental, **ESPIRAL**, es de momento la única entidad sin ánimo de lucro de las Islas Canarias beneficiaria de parte de la obra del reconocido pintor asturiano, **José Luis Montejo**, más conocido como **Aikaide**. Gracias a la donación de Aikaide, la asociación **ESPIRAL** ha recibido un lote de **30 cuadros de mediano formato pintados con acrílico sobre tablilla**.

Los responsables de la asociación han recibido el lote de obras que **hasta llegar a Las Palmas de Gran Canaria han realizado un viaje largo, en tres etapas que suman más de 2.300 kilómetros**.

La primera de las etapas fue desde **Allence**, una aldea del municipio asturiano de **Pravia**, hasta **Segovia**. En la ciudad del acueducto se le entregaron las obras a un **galdense** que viajó en coche hasta **Huelva**. En la ciudad andaluza embarcó y tras dos días de larga travesía, llegó con los cuadros hasta **Las Palmas de Gran Canaria**.

El pintor **José Luis Montejo**, **Aikaide**, era de la localidad asturiana de **Langreo**, murió el 10 de agosto de 2017 a los 69 años de edad de forma silenciosa y repentina. El artista siempre le había dicho a su mejor amiga, **Reyes Elosúa**, que cuando él faltase **quería que sus obras pasaran a manos de entidades sin ánimo de lucro con fines sociales, que se donasen para ayudar a recaudar fondos para la consecución de los proyectos que tuviesen en marcha**. La **Asociación Canaria de Integración de Salud Mental, ESPIRAL**, está de enhorabuena y no es para menos porque es una de las asociaciones beneficiarias, y de momento la única de Canarias. Hasta ahora también han recibido lotes de cuadros la asociación de esclerosis lateral amiotrófica de Asturias, **ELA Principado**, la asociación de enfermos neuromusculares de Asturias, **ASEMPA**, las asociaciones de ostomizados de **Pontevedra**, **Cartagena** y **Mallorca**, **ASEII**, **AOCT** y **ABACCO** respectivamente, así como la asociación de enfermedad inflamatoria intestinal de **Cáceres**, **ACCU**, o la asociación de pacientes con enfermedad mental **Amanecer**, de **Segovia** y el Club deportivo de integración de personas con enfermedad mental **SAMO**, de **Oviedo**, entre otras.

Aikaide no dijo nunca qué asociaciones debían de ser las receptoras, pero sí **quería que su obra fuera a parar a manos de entidades sin ánimo de lucro minoritarias, por entender que lo tienen más complicado para conseguir fondos económicos**. Los amigos de **Aikaide** se pusieron manos a la obra para repartir su **legado de más de 3.000 obras** de arte. Otras personas con ganas de colaborar se han ido uniendo al **movimiento ya denominado “Legado Aikaide”**.

Aikaide firmaba sus obras bajo el acrónimo de su seudónimo, **AIK**, y en la mayoría de los casos no las databa por considerar que no era algo importante. En las piezas de **Aikaide** se recoge el **expresionismo bruto de la simulación compulsiva**. En sus obras se denota su locura, su esquizofrenia, sus brotes, alegrías y tristezas. Sus buenos y malos momentos, sus sentimientos, sus ganas vivir y luchar contra su enfermedad. El pincel de **Aikaide** se movía al ritmo de su salud mental, con una paleta repleta de colores vivos y cálidos, pero también fríos y tristes como el azul, el gris o el negro.

En su obra hay **varias colecciones**, entre las que no falta la de toros, porque le apasionaban y además su signo del zodiaco era tauro, pero a **Aikaide** le encantaban todos los animales, las flores, el campo, el mar... en definitiva todo lo que sugiera libertad, la libertad de poder hacer lo que quería en cada momento y, eso se refleja en su obra. Y así vivió siempre, haciendo lo que quiso tal y como él mismo relata en el documental sobre su vida; **“Fuera de la Norma”**, del director **Rogelio Rionda** que, se estrenó en el Centro Cultural Oscar Niemeyer de **Avilés**, el 7 de diciembre de 2012 y que se puede ver en el siguiente enlace: <https://vimeo.com/61925276>

Ahora, gracias a la página **facebook.com/AikaideAIK** y a la web **www.aikaide.es** que recogen imágenes de su legado, así como a la generosidad del artista, y a las asociaciones beneficiarias de su obra, las piezas están viajando por toda España. El sueño del artista de que sus piezas lleguen a todos los rincones del país se está cumpliendo haciendo así que se le recuerde a través de sus cuadros llenos de fuerza y, que siempre quedarán en la retina de todo el que tenga la oportunidad de contemplarlas.



Un momento horrendo, ¿te ha pasado?

Buscar...y esperar...esperar y buscar...

...¡nada!, ¡nada!

El camino se repite, se repite, ¡pero ya no digo nada!

¡Para qué!

...el mismo problema, siempre el mismo problema con otra gente, en otras circunstancias, pero siempre el mismo problema.

El mismo malestar, el idéntico incordio y la única salida, la misma salida.

¡Sigo sin respiro!

Sigo con la hipócrita mueca de que todo está bien, pero en realidad. ¡Nada va bien!

Como digo todo se repite. Es un círculo sin salida, una calle sin salida.

¡Ya no se que hacer!

...solo esperar, esperar en el hueco de la nada absoluta. Como siempre no soy nada, ni de nadie.

Camino callejuelas pobladas de gente desecha que sigilosamente se mienten para creer que viven, ¡que sobreviven!

...haciéndole muecas a la muerte para retardarla, para que no llegue.

Huyo, huyo y no me encuentro. Busco un final antes que me atrape el vacío, el romper definitivamente con esta vida.

Porque no soy yo la que vivo, he dejado de reconocermme, ya no soy yo.

¿Para quién me invento? ¿Para quién vivo? ¿Para quién?

Ahogada en mi vómito, ahogada en mi esperpento, ahogada en mi desecho.

Espero, ahora espero...me queda la esperanza de esperar, de que ¡esto pase!, ¡que pase!

¡Que pase, que pase, que pase!

Seguro que pasa, tengo que esperar 5 minutos, cambia la vida, dejemos que pase ese horrendo momento, resistiré, se que todo pasa, lo he vivido otras veces, me sentaré en la mesedora y esperaré y cuando todo haya pasado me daré cuenta que no era tan horrible, tan terrible y entenderé que todo pasa.... todo pasa

Carmen

NO HAY NADA IMPOSIBLE

Queridos amigos, yo empecé a debutar, me llamarían "loco" por primera vez, cuando tenía 18 años, no sé si aquello era locura, pero evidentemente estuve ingresado en el manicomio, después en el hospital psiquiátrico, hoy lo veo lejano, pero no olvidado es algo que te marca, no tuve una vida dura, pero si es verdad que la enfermedad yo prefiero llamarla dificultad mental, ha sido un lastre para mí pero hoy me he convertido en la persona que soy, aunque con carácter, he ayudado y sigo ayudando a personas que han o están pasando mis circunstancias, a pesar de mí locura he tenido buenos momentos, pero cuando creía tenerlos, parece que ni era así, un ingreso, así muchos ingresos que se sucedieron a través del tiempo, el punto de inflexión fue mi intento de suicidio, del cual afortunadamente estoy casi totalmente recuperado, una cosa muy importante para las personas que en algún momento quieren o quisieran suicidarse, piénselo, esperen 10 minutos, en 10 minutos todo cambia, de verdad todo cambia, eso quiero trasmitirles, es tan importante una sola vida y la tuya es importante para alguien seguro, yo por lo que he vivido creo importantísimo que si te vez en ese trance, acudas a cualquier persona, sobretodo que te quiera, pero también cabe un cura ,un psicólogo, un brujo, cualquiera que crea que la vida es importante, siempre lo hay.

Yo sé que uno se bloquea, sé que uno piensa qué sentido tiene la vida para mí, pero seguro que puedes cambiar de chip, inténtalo, inténtalo, para mí solo una persona que cambie de aptitud y valore la vida, es una satisfacción, inténtalo, piénsalo, inténtalo....

Estas son mis palabras, debes creerme o no, pero apuesta por vivir, sea cual sea tus circunstancias, pero si lo que deseas es morir, la eutanasia es tú solución, pero cuándo tu cuerpo esté muy mal, así y todo, tienes esperanza siempre, no hablo de Dios pero si es Dios en la forma que sea, ora, no hay nada imposible. VIVE

A.





Los Poetas: Francisco Lezcano e Ina Molina nos han ofrecido los "Beneficios - Donación" de sus obras poéticas: Poemario de la Madre, "Carmen" y "Las Esquinas del Tiempo" respectivamente, a los cuales les estamos muy agradecidos por su colaboración con La Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral.

Participantes y colaboradores de la Asociación Canaria de Integración de Salud Mental Espiral

Participan en nuestra asociación personas afectadas por una problemática psicosocial, familiares, vecinos, amigos y colaboradores que respetan nuestra forma de organización.

Participamos con voz y voto en el:

CIRPAC (Consejo Insular de Rehabilitación Psicosocial y Acción Comunitaria)

COMASAM (Comisión Asesora en Salud Mental).

Consejo Sectorial de la Discapacidad del Ayuntamiento de Las Palmas de Gran Canaria.

Estamos en contacto y apoyado la labor que realiza nuestra asociación por el:

Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias a través de la Dirección General de Salud Mental y Adicciones y

PIRP (Programa Insular de Rehabilitación Psicosocial).

Además colaboran con nosotros asociaciones de profesionales como:

Asociación Canaria de Neuropsiquiatría y Salud Mental

Asociación Canaria de Rehabilitación Psicosocial

Sociedad para el Fomento de la Investigación en Salud Mental Doctor Negrín

Patrocina y colaboran con la distribución de la Revista de Salud Mental Espiral:

Servicio Canario de Salud – Cabildo de Gran Canaria -Instituto de Atención Social y Sociosanitaria Gran Canaria

Accesible - Ayuntamiento de Arucas - Ayuntamiento de Mogán – Ayuntamiento de Villa de Moya



Empresa colaboradora: Kinross África S.L.

KINROSS

Estamos en contacto y en colaboración con la celebración del Día del Orgullo Loco con otras asociaciones en primera persona a nivel Estatal.

La justicia social es más importante para la salud mental que la terapia y la medicación.

Dainius Pūra

ASOCIACIÓN ESPIRAL: CENTRO CÍVICO MADERA Y CORCHO

Martes - Grupo de Apoyo Mutuo de: 11:00 a 12:30 horas. Contactar teléfono de **La Alegría: 636 01 01 07**

Miércoles - Salidas a visitar museos, tomar un café, etc. 17:00 a 20:00 horas

Jueves - Actividad de grupo de teatro: 16:00 a 18:00 horas

Sábado – Taller de manualidades 10:00 a 11:00 horas. Taller de ingles: 18:00 a 19:00 horas.

Excursiones y asaderos por los Municipios de la Isla.

Domingo – Actividades recreativas, culturales, charlas y talleres de formación e información:

16:30 a 20:00 horas. GRUPO DE TEATRO. Cine forum ultimo Domingo de mes sobre Salud Mental.

Elaboramos y redactamos “La Revista de Salud Mental Espiral”

Asociación Abilap: Centro Cívico Virgen de Fátima – Telf: 634 58 58 69

Calle Antonio Mancha Viglietti, nº 1 – 35005 Las Palmas de Gran Canaria

Viernes - Grupo de Apoyo: 18:00 a 19:30 horas

Celebración de cumpleaños de los compañeros.

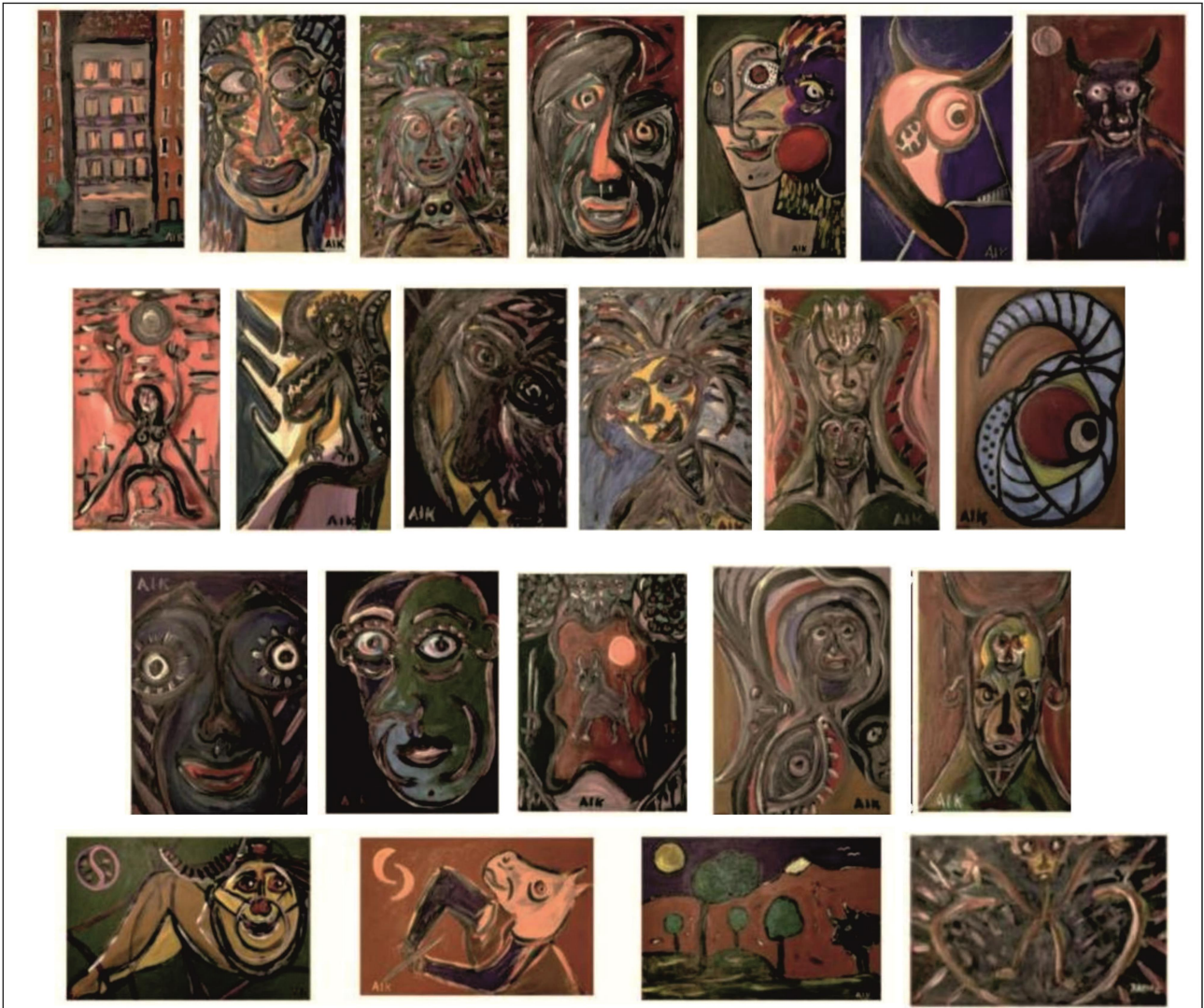
APORTACIÓN VOLUNTARIA

BBVA IBAN: ES32 0182 4951 16 0201691305

TU APORTACIÓN Y COLABORACIÓN ES IMPORTANTE

OBRAS DE JOSÉ LUIS MONTEJO "AIKAIDE" (AIK)

Custodiado por el Cabildo de Gran Canaria
A través del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria del Cabildo



PRÓXIMAS EXPOSICIONES DEL ARQUITECTO – PINTOR JORGE SANTANA ROMERO

