

LA RESACA

Revista editada por el equipo
de prensa de ADACCA

CELEBRACIÓN 25 ANIVERSARIO

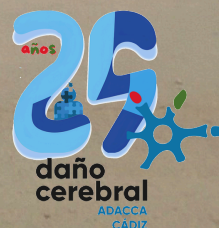


TABLA de CONTENIDO

El miedo a caerte 04

Juan Aragón

El camino de Santiago 05 y 06

Juan Aragón

Mis clases de teatro 07

Anabel Real

El final del verano 08

Anabel Real

Visita a la feria de El Puerto de Santa María 09

Pedro Alemany

Historia de Adacca *by bernardo* 10

Bernando Agudo

Receta de empanada de dátiles 11

Pedro Alemany

Potaje de garbanzos con habichuelas verdes y calabaza 12

Teresa Delgado

Las salidas de ADACCA 13 y 14

Juan Aragón

Mi experiencia en el voluntariado en ADACCA 15

Adrián Rivero

Mi discapacidad, tú creencias limitante 16

Maleni

La vida en la residencia ADACCA 17 y 18

Usuarios de la residencia ADACCA ''los gallos'' Chiclana

25º aniversario de ADACCA 19

Miguel Ángel Manzano

Gala de Adacca 2025 20

Anabel Real

Nadie 21

Karlos Borrego

Oda al Cachopo 22

Fernando Mendoza

Ocurrencias ocurrentes que sólo ocurren en mi mente 22

Ignacio Cabeza

La RESACCA

Calle Eslovaquia # 1.14

Cádiz

www.adacca.es

adacca@gmail.co @adaccacadiz

Redacción: taller.adacca@gmail.com



Director Honorífico

José A. Toro

Editor en jefe

Adrián Rivero

Dirección de arte

Nacho Gaztelu, Adrián Rivero

Director editorial

Adrián Rivero

Fotógrafos

Nacho Gaztelu, Adrián
Rivero, Miguel Ángel
Manzano

Equipo de redacción

Anabel Real, Juan Aragón,
Bernardo Agudo, Fernando
Mendoza, Pedro Alemany, Teresa
Delgado, Adrián Rivero,
Usuari@s residencia "Adacca los
Gallos", Maleni, Karlos Borrego,
Ignacio Cabeza, Miguel Ángel
Manzano

el MIEDO A CAERTE

Una de las cosas más difíciles de superar después de un ictus es en la rehabilitación. Ponerte de pie con la muleta para andar, porque existe el miedo al vértigo de caerte. Es una sensación de inseguridad, nueva que antes del ictus no existía ya que antes la sensación de seguridad y equilibrio estaba garantizada. No te planteabas que algo tan normal como era caminar fuese tan importante. La inseguridad de caminar te impide hacer tus tareas diarias y cotidianas más normales, como ir al servicio o levantarte de la cama sin miedo a caerte y necesitando siempre ayuda.

El sentimiento de dependencia y la inseguridad de no poder valerte por ti mismo es un lastre. Eso genera infelicidad y depresión por la dependencia, frustración y anhelo de superación.

Al principio no te planteabas la vuelta de poder ser independiente y conforme pasa el tiempo llega la resignación.

Cuando echas la vista atrás aparecen los sueños cuando era autosuficiente y podía caminar y viajar y cuando despiertas vuelve la cruda realidad y te das cuenta que tienes que avanzar en una rehabilitación que supone un esfuerzo mayor continuo en momentos de mayor lucidez echo de menos actividades como las clases de baile o subirme en bicicleta y la sensación de libertad que disfrutaba y en su momento no valoraba igual.



Por lo tanto, después de un ictus toca afrontar las dificultades con optimismo y ganas de superación pero generalmente el esfuerzo y los cuidados te paralizan y te llevan a cuestionarte tu progreso.

Por tanto mucho ánimo a todo el mundo para superar los baches de inseguridad por los que se atraviesa en la recuperación tanto física, como mental y sobre todo psicológica.

Juan Aragón

El camino de Santiago

Existen muchos caminos de Santiago, uno de los más cortos y el más antiguo es el camino primitivo. Comienza en Oviedo y termina en Santiago de Compostela. Se suele hacer en 10 días y es de alta dificultad ya que suelen ser senderos estrechos y de media montaña. Suelen ser muy transitados y las pernoctaciones se hacen en albergues y en colegios cuando están cerrados por vacaciones. Los paisajes son muy bonitos, ya que transcurren por medio de la naturaleza. El camino invita a la introspección ya la reflexión de las cosas importantes de la vida.

También ayuda a conocer a otras personas que están haciendo el camino y normalmente a hacer amistades de manera especial y a veces de otros países y culturas muy diferentes. El camino más conocido y transitado es el Camino Francés que comienza en Roncesvalles y finaliza en Finisterre. Son 800 Kms. de distancia y se suele hacer en 30 días. Es muy transitado por personas de distintas nacionalidades.



Siendo lo más numerosos los franceses, los italianos, los alemanes y los sudamericanos y los más son españoles.

A lo largo del camino hay muchos albergues para los peregrinos. En algunas localidades como en Astorga hay hasta 4 albergues. Hay albergues parroquiales, municipales y la gestión privada.

En algunos albergues se puede cocinar y por la mañana se suelen levantar los peregrinos con el amanecer para evitar las horas de más calor y para evitar llegar al albergue y que este completo y no haya plaza libre.

Porque hay localidades pequeñas y el albergue dispone de pocas plazas y en el caso de llegar tarde hay que continuar hasta el siguiente pueblo que tenga albergue disponible. Hay albergues donde te preparan la cena y el desayuno. Se suele pedir un donativo a voluntad.

En otros disponen la cocina donde cada cual se prepara los alimentos que traen del camino. Si es tu primer camino puedes comprar una guía del camino para saber en qué pueblo hay albergue, supermercado o cajero de banco. Hay muchos más caminos que ya iremos contando.

Juan Aragón



Mis clases *de teatro*

Mi tema que deseo hablar sobre la próxima revista titulada, ``la Resacca`` cuyo ejemplar será ya la N° 37; He pensado centrarme concretamente en mis clases de teatro donde me lo paso genial con mis compañeros, los cuales solemos participar todos los Miércoles.

Los integrantes del teatro suelen ser: Paco, Irene, Fernando, Juan, Tinoco, María Aragón, María Carretero, Manuel V., Bernardo, Guillermo, Pilar V., Eduardo, Manuel y la que escribe, Anabel.

Anabel Real



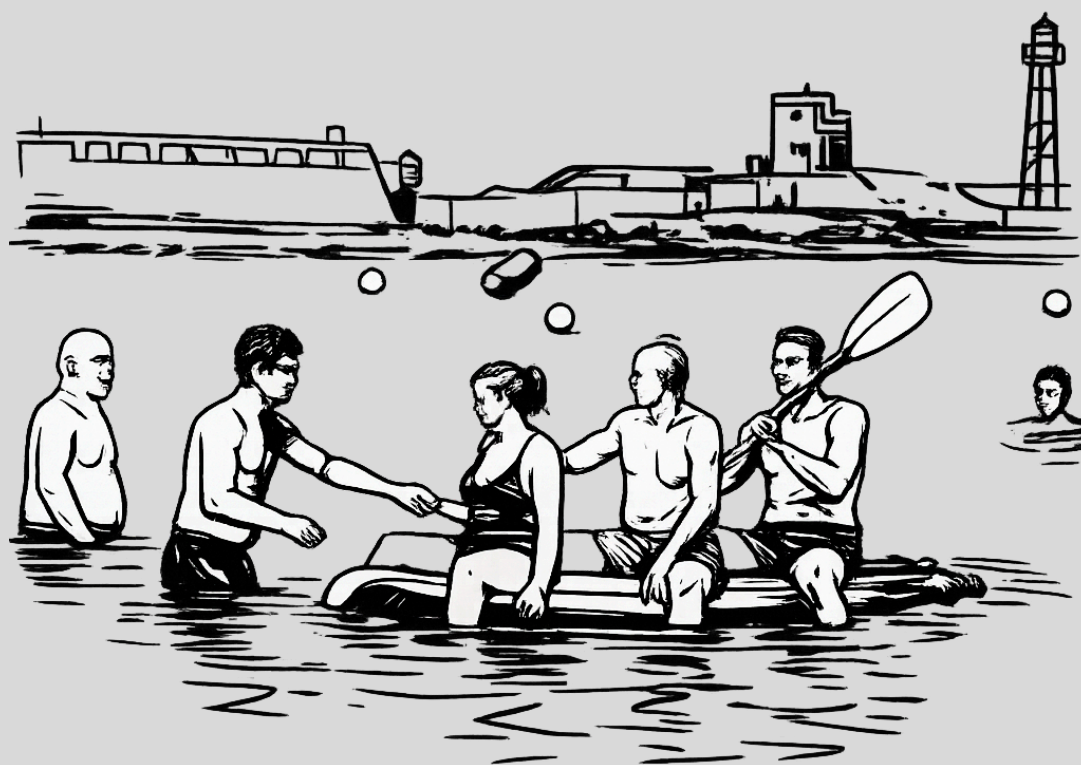
EL *final del* VERANO

Comentarios que con respecto han sido días los cuales parte de pacientes hemos tenido la suerte de poder pasar algunas fechas juntos han sido maravillosos.

Tuve la valentía de bañarme 3 veces, mientras tanto los demás del grupo me observaban complacidos del paisaje que presentaba La Caleta, pero desde luego tuve la suerte de disfrutar momentos agradables.

“Me despido aprovechando la ocasión, para dar al Equipo de Socorristas las gracias por la labor realizada”.

Anabel Real





Grupo de usuarios de ADACCA CÁDIZ visitando la Feria del Puerto de Santa María 2025

VISITA A LA FERIA DEL PUERTO

“Los que podían,
se pusieron a
bailar sevillanas.”

Salimos a las 10 de la mañana. Era la primera vez que salía del centro Adacca (Cádiz), un poco nervioso, no sabía como iría esta nueva experiencia.

Salimos en furgonetas camino a la feria solo llegar al recinto pedí ir al baño y tarde tanto tiempo en miccionar que me perdí la foto del grupo ante la caseta Helolibo.

Nos sentamos en mesas puestas en hilera, rápidamente a comer y a beber unas fanta, croquetas, albóndigas, pavías, etc. Todo riquísimo.

El ambiente era estupendo, con un poco de calor, pero el personal de la caseta descorrió las lonas de entrada de la caseta y rápidamente entro un aire que nos animó, así que los que podían se pusieron a bailar “sevillanas”. Yo estuve tentado de subir a una de las mesas para bailar con ayuda de mi bastón pero no conseguí ni bajarme de la silla de ruedas.

En definitiva un día bueno con buen ambiente entre usuarios, profesionales y voluntarios del centro.

Pedro Alemany



Imágenes de archivo de nuestros usuarios en aquellos comienzos

HISTORIA DE ADACCA *by Bernardo*

Yo Bernardo, tuve un accidente de tráfico en durante un tiempo que estuve en Barcelona por motivos laborales.

Empecé en Adacca, en la Alameda Apodaca, cuando todavía era sólo un despachito en un bajo. En la oficina estaba Toñi, María Malpartida psicóloga. Javier Sansavas psicólogo, Nuria psicóloga, Miguel el de la Radio, usuario Paco Pepe, Maleni “ mi hermana”, el Pegote, José Vélez, Anabel, José.

Poco tiempo después nos pasamos a la Plaza España, concretamente, en la esquina con la calle Antonio López. Todos los usuarios nos trasladamos a esta nueva sede. De allí nos trasladamos en 2010 a la calle Eslovaquia es un edificio muy grande, el dueño es el mecánico de abajo.

“... a cada uno de los trabajadores que me han ayudado solo puedo decir gracias”

Yo cuando empecé en Adacca no hablaba, no caminaba y no podía hacer nada, y ahora mismo sobrellevo un día casi normal. Se lo agradezco a Javier y a María Malpartida. Y a cada uno de los trabajadores que me han ayudado solo puedo decir gracias, y gracias a la familia Adacca.

Receta



EMPANADA *de* DÁTILES

Ingredientes:

- Masa empanada o masa quebrada (Mercadona). También se puede utilizar hojaldre, según los gustos
- Jamón cocido en lonchas grandes
- Queso en lonchas (El que tenga menos sal) puede ser queso en lonchas cremoso (Mercadona)
- Dátiles sin hueso
- Nueces

Preparación:

Puedes extender un poquito la masa, si quieres.
Se cubre toda con jamón cocido y queso. Se colocan en hilera los dátiles. Se intercalan las nueces. Se cubren con lonchas de jamón.
Hay que tenerla ya en la bandeja del horno para cubrirla con la otra capa de masa.
Se retuercen los filos, como trenzándolos.
Se pincha con un tenedor varias veces en la superficie y se le unta huevo batido con una brochita de silicona horno: Seguir instrucciones según el tipo de masa utilizada lo normal son 200° (primero) calentar el horno unos minutos arriba y abajo. Durante unos 25 min.

Pedro Alemany



POTAJE DE GARBANZOS *con* HABICHUELAS VERDES Y CALABAZA

Ingredientes:

- Calabaza
- Garbanzos
- Habichuelas verdes
- Aceite de oliva.
- Cabeza de ajos.
- Una cebolla
- un tomate pequeño
- un chorizo
- un trozo de tocino de panceta
- otro de tocino salado
- Una cucharada de pimentón dulce
- Un trozo de carne de ternera
- Una patata

Preparación:

La noche antes se ponen en remojo los garbanzos y un puñado de habichuelas blancas.

En la olla exprés se introducen los garbanzos y las habichuelas blancas. Se le agrega un vasito de aceite de oliva, una cabeza de ajos, una cebolla, un tomate pequeño, un chorizo, un trozo de tocino de panceta, otro de tocino salado, una cucharada grande de pimentón dulce y un trozo de carne de ternera.

Añadirle agua más o menos hasta que los ingredientes se cubran. Se cierra la olla mas o menos 20 minutos.

Luego cuando se abra la olla, se le añaden las judías verdes, la calabaza y una patata partida en trozos y la sal.

Se vuelve a tapar la olla media hora más, después, cuando se haya abierto, se prueba para saber si está bien de tierna y de sal. Si queda con mucho caldo dejar cociendo sin cerrar la olla.

Teresa Delgado

LAS SALIDAS *de* ADACCA

Las salidas de fin de semana, se suelen realizar una al año. El año pasado nos toco ir a Prado de Rey. Fue una experiencia bonita, aunque no pudimos visitar el pueblo, porque tenia muchas pendientes y no había suficientes auxiliares, o voluntarios para poder llevar las sillas de ruedas. Nos alojamos en una casa rural que estaba adaptada y lo pasamos muy bien. Tenia una amplia terraza, donde pudimos hacer convivencia de grupos y conocernos mejor. La convivencia fue muy positiva para todos los usuarios presentes y cuando menos lo pensamos y mejor nos encontrábamos nos toco marchar. La escapada llegó a su fin y llegó la hora de regresar. Había una piscina adaptada y aunque el agua estaba muy fría, sobre todo por las mañanas, mereció la pena el baño ya que las personas con discapacidad no tenemos la oportunidad de bañarnos si no es con los auxiliares y técnicos que lo hacen posible y a los que no pudimos agradecer lo suficiente la dedicación que tuvieron con nosotros. Considerando que lo hacían en su fin de semana libre.

Para mi, un fin de semana fuera de ADACCA es un grado de libertad y una ocasión para conocer otros lugares y romper la rutina diaria. Los que dependemos de una silla de ruedas no tenemos otra oportunidad de salir, si no es con los auxiliares y profesionales del centro de ADACCA.

Otra salida fue a Medina Sidonia. Esta fue de media jornada, y no nos dio tiempo de visitar la fabrica de polvorones, tampoco la tienda de alfajores, a los que estábamos en silla de ruedas. La visita duro una mañana y coincidimos en Medina con los usuarios de Chiclana.



Lo cual me llevo a la petición posterior de hacer una salida de convivencia a Chiclana para conocer a los usuarios y las instalaciones, cosa que aun a dia de hoy, no hemos conseguido.

Otras salidas, a las que no puede acudir, por estar en silla de ruedas, fue a visitar, en Semana santa, la iglesia de Santa Cruz, para ver los pasos en la iglesia el jueves santo. Tampoco pude visitar el teatro romano. Si que pudimos salir para visitar, en la Plaza de España, la exposición fotográfica de National Geographic y la exposición, en la Plaza de San Antonio, del Cádiz romano.

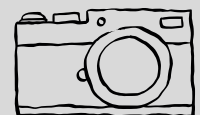
Otra de las salidas más deseadas son los desayunos de convivencia en la Tapería del LULU, y el posterior paseito por la Bahía hasta Adacca.

Por último, se ha quedado pendiente una salida principal por el 25 aniversario de Adacca. Una visita de 3 días en fin de semana, con visita cultural incluida. Esperemos que podamos disfrutarla antes de que termine el año, ... y mientras esperamos, mi gozo en un pozo.

¿Qué le vamos a hacer?. Seguiremos informando..

“... las personas con discapacidad no tenemos la oportunidad de bañarnos si no es con los auxiliares y técnicos que lo hacen posible, y a los que no pudimos agradecer lo suficiente la dedicación que tuvieron con nosotros.”

Juan Aragón



MI EXPERIENCIA *en el* VOLUNTARIO EN ADACCA

El tema con el que quiero añadir a la revista es sobre mi experiencia en el voluntario en Adacca Cádiz. Yo no conocía la asociación pero cuando estuve haciendo las practicas en ADACCA estaba muy bien ya que tanto profesionales como usuarios me trataron muy bien, en mi ultimo día de practicas lleve una galletas de avena y chocolate para los profesionales como agradecimiento por a ver estado de practicas y al terminar, no quería irme ya que estaba súper bien.

En ese caso, me apunte a hacer Voluntariado en Adacca porque sentía que este era mi verdadero sitio para trabajar. En mi primer día, comencé en la playa de La caleta y estaba súper bien y ayudando tanto usuarios como profesionales. Y ya allí fui todos los días yendo a la asociación a echar una mano sobretodo a los auxiliares porque yo estudie para ser auxiliar en una residencia o centro de día y esa donde sea en el comedor, baños, dar medicamentos, etc...

Yo seguía aprendiendo de los auxiliares y estaban muy contentos conmigo ya que era una buena persona, trabajador, joven y sobre todo educado.

Cuando llego al centro me encargo de llevar a los usuarios a sus actividades, y preparar todo en el comedor para el desayuno y dejarlo todo listo en el momento del desayuno social voy a echar una mano con las sillas y me quedo con ellos y ya allí me quedo con los auxiliares montando para la comida y dando de comer a un usuario y cada vez que voy a dormir sueño con la asociación y me veo perfectamente trabajando allí porque era mi verdadera vocación y era a lo que quería dedicarme y me veo como otro auxiliar en Adacca.

Adrián Rivera



29/11

MI DISCAPACIDAD, *tu* CREENCIA LIMITANTE

La discapacidad no es una limitación, es una realidad que me ha enseñado a ver el mundo de otra manera, de una forma diferente, o apreciar las pequeñas cosas, dar un paseo en una mañana soleada, una reunión con los amigos, o poder apreciar un bonito atardecer, y sobre todo, me ha enseñado a no dar nada por sentado, porque la vida te sorprende y te pone del revés todos tus sueños y proyectos.

La sociedad o menudo nos ve como personas ‘diferentes’, como a ciudadanos de segunda, como si nuestra discapacidad fuera algo que nos define, pero la verdad es que somos personas con sueños, deseos y objetivos al igual que cualquier otra persona.

La discapacidad no es una debilidad sino la fortaleza que nos permite adaptarnos e innovar para encontrar soluciones creativas o los desafíos de toda vida.

Quiero que sepan que no soy mi discapacidad. Soy una persona común al resto de las personas. Con habilidades, proyectos y ganas de vivir y alcanzar objetivos.

Cuando me mires no lo hagas con una mirada de lastima o composición, cambio esa mirada por una de admiración y aceptación hacia mi fortaleza, lucha y resistencia.

Para muchas personas soy una mujer con 70% de discapacidad para mi, soy una gran mujer con un 70% de superación.



Maleni

LA VIDA *en la* RESIDENCIA ADACCA

Como sabéis ADACCA es un centro donde entre otras muchas cosas, trabajamos la rehabilitación del Daño Cerebral Adquirido, pero...

¿Qué pasa cuándo no podemos seguir viviendo en nuestra casa?

Muchos de nosotros se encontraba con la necesidad de que esta residencia apareciera en nuestras vidas y tras muchos años, por fin llegó un recurso específico para nosotros.

Un lugar donde estamos con personas con la misma afectación que nosotros, y así no tener que estar en residencias de otros colectivos, o involucrando a toda la familia para que nuestros cuidados estuvieran resueltos.

Aquí llegas para despedirte de todo eso, pero también para hacer llegar otras muchas cosas.

En esta residencia no solo vivimos, también hacemos rehabilitación para poder ser más autónomos cada día, y nunca parar de mejorar.

Trabajamos muchas cosas, así que vayamos por partes.

Tenemos sesiones de fisioterapia, donde llegamos desde volver a caminar, mejorar la postura, aliviar dolores, salir a correr, ponernos fuertes... a actividades más lúdicas como ir a la piscina, a la playa o echar una partida de paddle.

También trabajamos la terapia ocupacional, que nos enseña a hacer las cosas de la vida diaria como el aseo personal, hacer la compra, cocinar e incluso si te despistas ite dicen que te pongas hasta las lavadoras!

La neuropsicología es un mundo aparte, aquí pasa de todo, desde contarnos las penas y llorar, a reír, responder test, hacer actividades para mejorar la memoria y la atención, resolver los conflictos que puede haber en la convivencia... Para nosotros es muy importante tener a alguien aquí que nos escuche y aconseje, ya que está es nuestra casa.

También tenemos logopedia, donde tratan de enseñarnos a comunicarnos de diferentes maneras, trabajar la lectoescritura, la comprensión lectora... aunque a veces soltamos unos palabros que ni la logopeda puede parar de reír.

Todo esto lo hacemos todas las mañanas entre semana, así que sí, nosotros también tenemos ganas de que lleguen los fines de semana para poder seguir con...

El ocio y el tiempo libre, que quizá no os parecerá muy importante a los que no vivís en una residencia, pero para los que sí, es importantísimo. Aquí hacemos varias cosas, como videollamadas y visitas con familiares, puzzles, pasatiempos, manualidades, vemos películas, pero sin duda... lo que más nos gusta es salir. Aprovechamos cualquier excusa para darnos un paseíto e irnos a tomar algo. ¡A eso nunca podemos resistirnos!

Cuando todas las actividades se hacen en el mismo centro en el que pasas el resto del día, necesitas ver el entorno, ¡así que de esto no intentamos escaquearnos ninguno!

Por último, tenemos la convivencia, que, aunque parezca que no, a cada uno nos ha costado lo suyo. Venimos cada uno de un sitio, con formas de vivir diferentes, y nos tenemos que adaptar a vivir juntos. Y no con uno ni dos, ¡sí con 17 más!

Nos gustaría a cada uno hacer lo que quisiéramos, aunque sería muy complicado vivir tranquilo por aquí, así que después de mucho trabajo, estamos más que adaptados y mantenemos muy buena relación entre todos.

Llevamos años siendo los mismos, así que nos conocemos muy bien. Aunque de vez en cuando se va y entra algún compañero nuevo, aquí siempre los acogemos muy bien.

Con todas estas palabras esperamos que entendáis un poquito más como es nuestra residencia, y también queremos mandar un mensaje de ánimo y esperanza a todo aquel que esté pensando que necesita este recurso, y queremos hacer ver que no tiene nada de malo y por supuesto que aquí también mejoramos y lo pasamos bien.

Todo es gracias a todo el equipo que nos cuida y nos atiende, aquí hay gente pendiente las 24 horas los 365 días del año, y nos ayudan en todas las cosas que tenemos que seguir practicando para alcanzar.

Muchos llevamos años en ADACCA, otros llegamos hace poquito, pero todos estamos orgullosos de lo que hemos conseguido entre el esfuerzo del equipo y de nosotros, los usuarios. Ya somos como una gran familia.

¡ENHORABUENA POR ESOS 25 AÑOS!

Usuarios Residencia Adacca Los Gallos



ANIVERSARIO *de* ADACCA

Durante el año 2025, ADACCA ha celebrado su XXV Aniversario con un completo programa de actos que han marcado este hito tan significativo para la Asociación y para la visibilización del daño cerebral adquirido.

La conmemoración comenzó el 14 de mayo con la presentación del vídeo institucional en la Delegación del Gobierno de la Junta de Andalucía, un acto que dio inicio oficial a un año cargado de encuentros y reconocimientos. Al día siguiente, el 15 de mayo, se celebraron las III Jornadas sobre Daño Cerebral en el Hospital Universitario Puerta del Mar, un espacio de reflexión y actualización profesional. El 16 de septiembre, ADACCA realizó una visita al Parlamento de Andalucía, reforzando su compromiso con la defensa de los derechos de las personas con daño cerebral adquirido.

El calendario continuó el 26 de octubre con la celebración del Día del Daño Cerebral Adquirido, que incluyó diversas actividades de sensibilización dirigidas a la ciudadanía. El 22 de noviembre tuvo lugar la Gala Especial del XXV Aniversario, celebrada en las Bodegas Miguel Guerra, un emotivo encuentro de reconocimiento al trabajo desarrollado durante estos veinticinco años. La programación culminó el 29 de diciembre con la Gran Fiesta de Navidad de ADACCA en la Plaza Ana Orantes, un acto abierto y participativo que sirvió para cerrar el año de celebración.

Estos actos reflejan 25 años de trabajo, compromiso y avances compartidos. Desde ADACCA agradecemos a todas las instituciones, entidades, profesionales, familias y personas que han acompañado a la Asociación a lo largo de este recorrido y que han hecho posible esta conmemoración.

Para revivir todos estos momentos, os invitamos a seguirnos en nuestras redes sociales y a visitar el canal de YouTube de ADACCA, donde podéis encontrar vídeos e imágenes de todas las actividades desarrolladas durante el XXV Aniversario.

Miguel Angel Manzano



GALA *de* ADACCA 2025

El pasado 22 de noviembre se celebró la tradicional gala benéfica de ADACCA en las Bodegas Miguel Guerra en Chiclana de la Frontera.

Simplemente decirte que lo pasamos muy bien. Con respecto a la comida maravillosa, y ‘que decir del baile’ todo perfecto; no falta de nada. Hubo musica que nos iba deleitando por cada mesa la cual la dirigia un chico especializado en ella.

Allí a mis compañeros de la piscina junto con compañeros que vamos todas las semanas.

Por supuesto a mi psicólogo junto con su mujer y su madre. También a Julio García nuestro profesor de pintura, amen de Miguel, como algun medico relacionado con la medicina tanto del hospital Puerta del Mar de Cádiz, y de otros sitios.

Se habló de algunos centros que desean abrir proximamente como de otros que ya estan funcionando. Como: Algericas, Jerez, etc...

Y hasta la presente nada más, me despido con un abrazo de una paciente del centro desde hace tiempo.



Anabel Real

NADIE

Nadie tiene por qué entender mi vida porque cuando el zapato 🦶 aprieta, es en tu pie donde duele. A menudo otros creen saber quién eres basándose solo en lo que ven o en quién eras antes, pero tu cambiaste sin saber lo que has vivido, sin saber lo que has soportado, en silencio. Es curioso como algunos se creen en el derecho de juzgar nuestras decisiones sin haber estado presentes en nuestra lucha.

¿Sabes? Me canse.

Me canse de intentar agradar a todos.

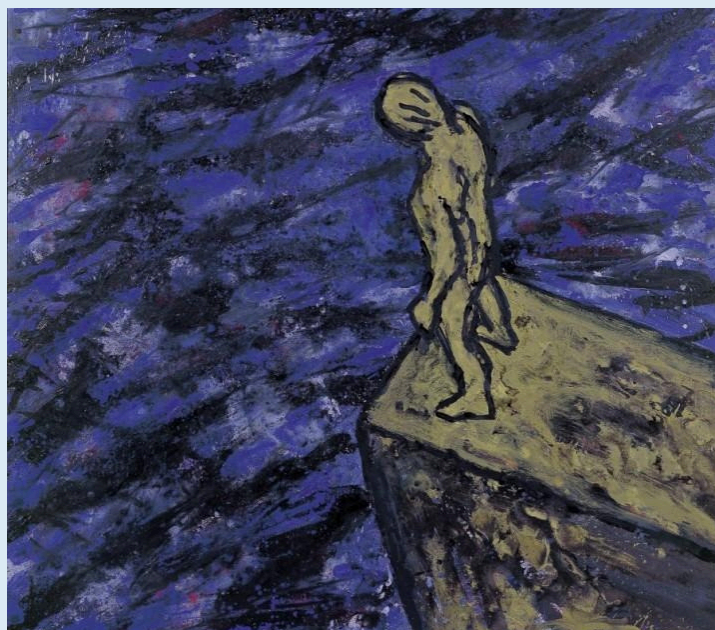
Me canse de moldear estándares que no eran míos, de vivir bajo expectativas ajenas que solo conocen mi nombre pero no mi historia.

Ya no me importa la opinión de quienes no estuvieron en mis noches de insomnio y no conocen mis lágrimas, 😞 ni cuando estuve al límite, por no rendirme.

Cambiar no es perderse, es reencontrarme con cada paso que he dado.

Cada decisión que he tomado ha sido parte de mi crecimiento.

Karlos Borrego



Oda al cachopo *by Fernando Mendoza*

01

Oh Cachopo,
que de entre todos eres el rey,
porque contigo sobra y basta,
sin aburrir y sin ley,
qué alegría empezarte a partir
para no acabar
sino hasta el saciar a quien lo
come
Sin agotar, ni ver el fin
Y cuán malo es cuando lo ves,
Porque te tendrás que
despedir.



Ocurrencias ocurrentes que sólo ocurren en mi mente *by Igna*

02

¿Tú sabes cuál es el político con el oído más grande?

R: Jaime Mayor Oreja

¿Y cuál es el juego más egocéntrico?

R: El yo-yó

-Si teresa no está pendiente de una conversación, ...

-¿Será porque no le in-teresa?

-¿Sería posible que el combustible de un avión es el que más desea una teta?

-Porque es el “quiero-seno”

-¿Se podría decir que la policía hace neumáticos?

-Porque hace “ruedas” de reconocimiento

