

Atención a la salud emocional a través del teléfono

TEMA DE LA SEMANA

El octubre de 1971 Serafín Madrid, fraile de la Orden Hospitalario de San Juan de Dios, fundó el Teléfono de la Esperanza en Sevilla. Lo hacía tras haber impulsado el año anterior: la ciudad de San Juan de Dios en Alcalá de Guadaíra, un centro de ayuda integral para personas con disfunción física, psíquica y sensorial. Su proyecto fue fruto de un largo estudio, aconsejado por profesionales, para conocer qué necesitaba la sociedad de aquel momento y cómo podía ayudarles. En la actualidad el Teléfono de la Esperanza está presente en toda España, incluida Asturias, manteniendo el espíritu que motivó a su fundador: "El Teléfono de la Esperanza nació para ofrecer un recurso de ayuda a personas que se encontraban solas y necesitaban alguien que les pudiese escuchar. Serafín Madrid pensó en un medio tan accesible como el teléfono", explica Rosa de Arquer, coordinadora de proyectos en la sede de Asturias, "muchas veces hay personas que no pueden salir de casa, que no tienen posibilidad de desplazarse a un lugar concreto o que no pueden esperar a llamar para pedir una cita y que alguien les atienda. Esa inmediatez del teléfono se ha mantenido a lo largo del tiempo e incluso mejorado con los



móviles".

El pasado año en Asturias se recibieron cerca de 7.800 llamadas, de ellas "el ochenta por ciento lo hacen personas que están solas. No necesariamente que viven solas, sino que se sienten solas. Porque a veces esta-

mos en casa acompañados de familia o amigos y tenemos la sensación de que nadie nos comprende o no nos animamos a contarle ese problema o esa situación a personas que sabemos que nos quieren y nos pueden ayudar, porque no queremos preocuparles →

CARTA DEL ARZOBISPO

"Entre el miedo y la esperanza"

Pág. 3

EVANGELIO DEL DOMINGO

"Pues el reino de los cielos se parece a un propietario que..."

(Mt 20, 1-16) Pág. 3

ENTREVISTA

Protocolo Catequesis en Asturias para este curso

Pág. 4

www.iglesiadeasturias.org

 ArchiOviedo

 www.facebook.com/arzobispadodeoviedo

 ArchiOviedo

 Arzobispado de Oviedo

→ El fondo de casi todas las llamadas es tener la necesidad de compartir una situación complicada y buscar a alguien que les escuche y les diga: "Tienes un problema, cuéntame. ¿En qué te puedo ayudar". En este sentido buscan acompañamiento".

¿Y quién está detrás de esta labor de escucha y acompañamiento? En grupo de voluntarios, en Astuiras 91 personas, que antes de incorporarse realizan una formación de cerca de un año. Este proceso, como señala Rosa, comienza con "una entrevista previa en la que se hace una valoración de las necesidades de esa persona, porque a veces queremos ayudar, pero no es el mejor momento para nosotros". Y desde ahí comienza la formación propiamente dicha en la que se enseña "a no juzgar, no aconsejar y también a gestionar emociones porque a veces recibes una llamada que es complicada y te deja mal cuerpo y tienes que saber recomponerte, marcar un poco de distancia y asimilar todas las emociones que implica atender a una persona".

De este modo, en el Teléfono de la Esperanza ayudan a cuidar la a veces poco atendida salud emocional: "Nos paramos poco a ver cómo me siento y muchas veces se acumulan problemas, crisis de ansiedad. Cuando eso ocurre si a esa persona le haces parar, le haces pensar cómo ha sucedido eso y vas tirando del hilo y se descubre que realmente hace tiempo que están muy apurados con el trabajo, con la casa, con problemas personales. Se logra que la persona se dé cuenta de que hacía meses que necesitaba haberse parado y tener un respiro, desconectar, llorar, reír. Tenemos que prestar atención a las señales que nos manda nuestro cuerpo". Una problemática que en ocasiones es poco comprendida como puede suceder con las personas que sufren depresión: "Como psicóloga trato de explicar que cuando por ejemplo tienes una pierna rota nadie te dice 've a caminar un rato y verás como se te pasa el dolor'; no, asumen que hay algo roto y que debe ser curado. En cambio frente a una depresión muchas veces el comentario es 'venga sal, lo que tienes que hacer es animarte'. Y ojalá pudiera una persona con depresión tener esa visión, pero en ese momento se encuentra tan débil y tan vulnerable que lo que necesita es otro tipo de apoyo: escucha, acompañamiento, recurso profesional".

Otra de las situaciones que plantea dificultades es el duelo, además de una gran amplitud de emociones algunas de ellas inesperadas. "El duelo lo tenemos muy asociado a 'estoy triste', pero hay mucha gente que llama y nos dice: 'yo lo que estoy es rabiada, estoy enfadada'. Y a veces ese sentimiento



Arriba, Rosa de Arquer, coordinadora de proyectos en el Teléfono de la Esperanza en Asturias.

encaja mal, pero frente al duelo todo el abanico de emociones es posible y podemos ayudar a esa persona escuchándola desde su perspectiva. Acompañar en el duelo es una tarea muy bonita y algo que se debería aprender desde pequeños para facilitar esas expresiones de sentimientos".

Ayuda a jóvenes

La última iniciativa que el Teléfono de la Esperanza ha presentado es la página web www.esmivida.org y la campaña 'Te regalo una coma para que sigas escribiendo tu historia', especialmente pensadas para llegar a los jóvenes y la prevención del suicidio en ese colectivo. Esta es la segunda parte de un proyecto que se llevó a cabo

en las aulas de colegios de Oviedo y Gijón. "Descubrimos que tenían mucho interés por conocerse, por aprender a cómo ser más fuertes desde el punto de vista emocional, por aprender cómo relacionarse mejor. Surgió así la necesidad de ofrecer un recurso accesible para ellos inmediato y que no fuera un número de teléfono que en su caso podía plantearles dudas al no saber a quién le iban a contar lo que necesitaban hablar", comenta Rosa. De este modo en la web pueden acceder a un apartado en el que se les habla de emociones como la rabia, el miedo y la frustración; y al mismo tiempo se pone a su alcance una serie de recursos que les ayude a saber a quién pueden contárselo desde sus padres hasta el orientador del

colegio. También hay un apartado que bajo el título "Tengo un problema" trata dificultades específicas como el acoso escolar o los conflictos familiares. "Todas estas situaciones afectan a los niños e inciden sobre el riesgo de suicidio. De este modo, sin tratarlo directamente,

estamos hablando de una base que hacen que crezcan fuertes, resilientes y hace que sean capaces de identificar y gestionar esas emociones. También animaría a padres a entrar en la web como un recurso

"El ochenta por ciento de las llamadas son de gente que se siente sola y necesita compartir una situación difícil y que se les escuche"

so en el que pueden ver identificados a sus hijos y ver qué ayuda le pueden prestar para estar a su lado". Y como Rosa, vuelve a destacar, la clave en todas las ocasiones, y también con los jóvenes, es no minimizar el problema que pueda tener una persona, sino

"ponerse en el lugar del otro. Fijar el punto de referencia en ella".

El Teléfono de la Esperanza atiende todos los días del año, las 24 horas del día de manera gratuita en el número 985 225540.

noticias de iglesia

✓ El próximo **21 de septiembre**, lunes, festividad de **San Mateo**, se celebrará en la **Catedral la Misa Solemne de clausura del Jubileo de la Santa Cruz, a las 12 del mediodía**, presidida por nuestro Arzobispo Mons. Jesús Sanz. Como es tradicional en este día, además, se expondrá el Santo Sudario para su veneración en el presbiterio.

La fiesta de San Mateo marca el final de la Perdonanza: durante toda esta semana se han estado celebrando las misas jubilares a diario a las seis y media de la tarde, que, a diferencia de otros años, no han podido finalizar en la Cámara Santa venerando el Santo Sudario descubierto debido al límite de aforo establecido por el coronavirus. Este año, además, se podrá seguir la celebración en directo desde el canal de YouTube del Arzobispado de Oviedo.

✓ El **Seminario Metropolitano de Oviedo celebrará, este próximo martes, 22 de septiembre, la inauguración del Curso Académico**. Los actos darán comienzo a las seis y media de la tarde, con la celebración de la eucaristía en la Capilla Mayor, y a las siete y media se desarrollará, como todos los años un Acto Académico en el Aula Magna, donde el profesor emérito de la Universidad Complutense de Madrid, Carlos Díaz Hernández, ofrecerá la conferencia "Filosofía y Teología en Juan Luis Ruiz de la Peña".

✓ La Conferencia Episcopal Española ha hecho pública una reflexión "a propósito de la tramitación de la ley sobre la eutanasia", recordando que "la vida humana no es un bien a disposición de nadie". El texto completo puede consultarse en su página web www.conferenciaepiscopal.com

CARTA DEL ARZOBISPO

Entre el miedo y la esperanza

Quise recordarlo en nuestra cita en Covadonga, en la festividad de la Santina cuando tiene comienzo de alguna manera el curso para nuestra Iglesia diocesana. Vivimos un momento de compleja incertidumbre, desconocemos cómo en los próximos meses van a transcurrir nuestras vidas con esta pandemia que nos condiciona las agendas y las posibilidades. Hay también dentro de nuestras comunidades cristianas, en nuestros espacios y cauces pastorales, incluso en el ánimo de algunos sacerdotes, diferentes maneras de situarse ante esta circunstancia. Hay una premura que nos zarandea y agobia con esta aciaga pandemia, que hace que nos preocupemos con sobresalto discutiendo cómo se arreglarán las cosas que nos desbarata este virus devastador. No tenemos las herramientas adecuadas, son pobres nuestros recursos humanos a la hora de poner nombre a esta situación variopinta y complicada. Cité a nuestro filósofo Ortega y Gasset: "no sabemos lo que nos pasa, y eso es precisamente lo que nos pasa". Y señalaba dos extremos presentes que debíamos evitar. Serían las dos actitudes que por exceso o por defecto, pueden arruinar en este momento nuestra vida cristiana, nuestra apuesta pastoral, el camino que vamos poco a poco escribiendo entre todos como verdadera Iglesia que camina hermanada desde los dones y talentos que cada uno ha recibido vocacionalmente en la Iglesia y la sociedad.

Yo hacía una llamada a la medida que nos hace responsables, para evitar la incompetencia de quien ignora la gravedad de este momento, así como quien asustado se atrinchera para no hacer nada. Entre los que banalizan las cosas hasta la frivolidad más dañinamente atrevida, y los que se espantan hasta el escaqueo perezoso y comodón, está la medida serena de quien pone los medios razonables para que no se nos escape la vida, tampoco la vida cristiana que hay que seguir nutriendo y cuidando con celebraciones, sacramentos, catequesis, caridad y un adaptado calendario. Porque hay quienes con ojos limpios de neblinas y con mirada de largo horizonte, son capaces de aso-

marse a lo que nos sucede sin censurar lo que nos aflige, y sin dejar de leer y escuchar lo que Dios, buen escribano, nos dice en medio de nuestros renglones torcidos y nuestras conversaciones varias. ¡Quién tuviera ojos capaces de leer entrelíneas y de escuchar con sorpresa!

Las tres grandes cuestiones en las que se decide nuestra credibilidad como creyentes, que de modo especial se nos reclama a los sacerdotes, son las que propiamente constituyen la identidad de una comunidad de discípulos de Jesús: la liturgia y los sacramentos, la catequesis y la formación, la caridad y el compromiso. Por eso, si por miedo o comodidad, descuidamos estos aspectos en estos momentos de especial entrega, estaríamos traicionando a nuestro pueblo y abandonando nuestra autenticidad cristiana.

Y es aquí donde nos jugamos precisamente la fidelidad esperada y nuestra aportación humilde en este momento de prueba y sufrimiento cuando hay tanta gente que nos necesita. Estuvo bien la creatividad telemática cuando el confinamiento nos arrinconó, pero ahora es el momento de abrir las puertas, salir a los caminos y venir al encuentro de las personas con un mensaje de esperanza. Todo con las debidas medidas de prudencia y seguridad que nos indican las autoridades sanitarias, que son de obligado cumplimiento. Pero hemos de sacudirnos los miedos, superar los recelos, y plantear como Diócesis las indicaciones que nos permitan vivir la catequesis en las parroquias, celebrar los sacramentos y ejercer la caridad desde Cáritas. Repito lo de antes: sin ningún abuso por exceso o por defecto. A esto ayuda que no haya nadie que vaya por libre pasándose de la raya o no llegando siquiera a rozarla, sino que nos ayudemos y acompañemos desde las directrices que damos en la Diócesis para acompañarnos debidamente como testigos de la esperanza en este momento.

✠ **Jesús Sanz Montes**, Arzobispo de Oviedo



Evangelio del día

Mt 20, 1-16

«Pues el reino de los cielos se parece a un propietario que al amanecer salió a contratar jornaleros para su viña. Después de ajustarse con ellos en un denario por jornada, los mandó a la viña. Salió otra vez a media mañana, vio a otros que estaban en la plaza sin trabajo y les dijo: "Id también vosotros a mi viña y os pagaré lo debido". Ellos fueron. Salió de nuevo hacia mediodía y a media tarde, e hizo lo mismo. Salió al caer la tarde y encontró a otros, parados, y les dijo: "¿Cómo es que estáis aquí el día entero sin trabajar?". Le respondieron: "Nadie nos ha contratado". Él les dijo: "Id también vosotros a mi viña". Cuando oscureció, el dueño dijo al capataz: "Llama a los jornaleros y págales el jornal, empezando por

los últimos y acabando por los primeros". Vinieron los del atardecer y recibieron un denario cada uno. Cuando llegaron los primeros, pensaban que recibirían más, pero ellos también recibieron un denario cada uno. Al recibirlo se pusieron a protestar contra el amo: "Estos últimos han trabajado solo una hora y los has tratado igual que a nosotros, que hemos aguantado el peso del día y el bochorno".

El replicó a uno de ellos: "Amigo, no te hago ninguna injusticia. ¿No nos ajustamos en un denario? Toma lo tuyo y vete. Quiero darle a este último igual que a ti. ¿Es que no tengo libertad para hacer lo que quiera en mis asuntos? ¿O vas a tener tú envidia porque yo soy bueno?". Así, los últimos serán primeros y los primeros, últimos»



“Hay que volver a la parroquia”

La Delegación Episcopal de Catequesis publica un protocolo para este curso

El protocolo establece tres claves fundamentales para la catequesis.

Sí, hemos querido destacar tres cosas. Lo primero es que hemos vivido un tiempo de confinamiento y no nos ha quedado más remedio que permanecer encerrados en nuestras casas, pero la fe es comunitaria y tenemos que volver a la parroquia. Este es el mensaje principal que yo quiero destacar más: hay que volver a la parroquia, y tener nuestra presencia allí, frente a otro tipo de catequesis virtuales que tuvimos en su momento porque entonces era necesario, pero ahora hay que volver.

Después, tenemos que ser conscientes de que este es un tiempo que podemos aprovechar, con grandes posibilidades, y por ello es importante el acompañamiento, a los catequistas y a los catecúmenos, incidiendo en un acompañamiento personal y comunitario.

Finalmente, señalamos que es importante utilizar los materiales propios que la Conferencia Episcopal Española pone a nuestro servicio, pues, además, dentro de ellos hay actividades que se pueden hacer en casa, y los padres pueden acompañar a sus hijos a realizarlos.

El primer punto en el que profundiza el protocolo es en los espacios. ¿En qué lugares deben tener las catequesis presenciales los niños?

En el protocolo indicamos que las catequesis han de realizarse en lugares amplios y ventilados, donde tenemos que respetar las medidas de seguridad y de higiene (los geles, las mascarillas, el metro y medio), y la limpieza (aunque ya se cuida mucho ese aspecto en nuestras iglesias). Además, hay que cuidar las entradas y salidas del grupo, para que los niños no se junten unos con otros y hay que hacer grupos estables, para que, si se da algún caso de coronavirus, podamos aislar ese grupo en concreto.

También las parroquias con mayor número de niños tendrán que hacer un esfuerzo para distribuir las catequesis a lo largo de la semana y así, no juntar a todos los niños a la vez el mismo día.

Los tiempos y los grupos merecen un punto aparte también.

Todo depende del tipo de parroquia, rural o urbana, pero la clave, como he dicho, es la presencialidad. Esto es lo que tenemos que acentuar:

Dependiendo de la parroquia, a lo mejor

hay que hacer una oferta quincenal, para poder ir a misa pero no todos a la vez. En mi parroquia, por ejemplo, tenemos 150 niños en catequesis, no los podemos juntar a todos a la vez, por lo que hay que pensar en una manera de que puedan ir.

El espacio de la catequesis, además, ha de ser restringido: que entren los niños y los



catequistas nada más, porque normalmente entran padres o abuelos, pero ahora no puede ser.

Por otro lado, el protocolo está hecho para la presencialidad. Pero es verdad que nos podemos encontrar que en cualquier momento haya que interrumpir la catequesis, o bien un grupo de la parroquia porque haya casos positivos, etc. Pero hay que pensar y prever cómo cuidamos de los niños durante esos días en casa, cómo les acompañamos a ellos y cómo les acompañan los padres.

¿Por qué recomienda especialmente los materiales de la Conferencia Episcopal Española?

Recomendamos especialmente los catecismos que ha ido editando la CEE: “Mi encuentro con el Señor” para los más pequeños, “Jesús es el Señor” para la etapa de la Primera Comunión y “Testigos del Señor” para los más mayores. Este material es interesante utilizarlo porque hay mucho

material en redes, actividades interactivas, vídeos, etc. Además, recordamos que el material escolar que hay en la parroquia también han de ser de uso privado, y si se usa, ha de ser desinfectado.

Las familias y los catequistas también tienen un hueco especial.

Creemos que este es un tiempo privilegiado para el acompañamiento, y, por ello, los sacerdotes tenemos que cuidar a los catequistas y a las familias. Estos días la gente está mucho más sensible y necesita nuestra cercanía, que estemos atentos a ellos, disponibles para hablar, para comunicarnos.

En cuanto a los catequistas, les pedimos que pongan mucha atención para cumplir y hacer cumplir las normas. También hemos establecido que en cada parroquia haya un catequista responsable de este protocolo, para que nos informe ante cualquier eventualidad.

Nosotros podemos aconsejarles sobre cómo actuar.

A las familias, por su parte, les rogamos que tengan paciencia, porque es una situación difícil, y han de tener claro que la iglesia es un sitio muy seguro, limpio, donde podemos estar y disfrutar de la catequesis y de los sacramentos. Además, les pedimos que colaboren en el cumplimiento de las normas, que no envíen un niño que tenga fiebre y que se comprometan a echarnos una mano cuando se interrumpa la catequesis, para que se pueda hacer de modo virtual. El protocolo completo puede consultarse en la página web www.catequesistasurias.com.

- 18 DE OCTUBRE DE 2020 -

DOMUND

Aquí estoy, envíame

Que el COVID no frene tu donativo
Hay muchas formas de colaborar

Bizum: haz un donativo en la app de tu banco al **00500**

En la web: www.domund.es

Transferencia: ES32 0049 5117 2821 1009 4950

Por teléfono: 91 590 00 41