

entre nosotros



Voluntario en estación meteorológica

Recogida de datos para un archivo de información climatológica local



Ríe:

la risa es una técnica que nos ayuda a evitar el estrés, mejora las relaciones y aumenta la creatividad



CAS trabaja en red también con grupos internacionales



“Entrenosotros” cada vez más entre todos y todas

“Es como si el tiempo no pasara, terminamos de escribir un artículo y ya tenemos que mandar una foto...” Al escuchar frases como esta, nos ratificamos en la idea de que el entrenosotros, como es conocida y llamada la revista que entre todos y todas construimos, se ha convertido en hilo de comunicación e intercambio entre los grupos y las personas que formamos CAS.

Han pasado a formar parte de nuestra memoria el panadero de la portada, las voluntarias de Tordehumos, la niña saltando a la comba, y hasta los cerditos que comían tranquilamente en el campo. Hemos paseado desde la imaginación por Bolivia, allí estuvimos comprando ropa para Silvana, pasamos también un buen rato en Zafarraya ¿recordáis cómo nos presentaban su casa Sbai Sidi Abdelgani y Rais Nezha?. Incluso hemos conocido como Ángel volvió a Suiza en avión, “como importante”. Ha sido todo como mágico. De pronto cada mes hemos tenido la posibilidad de viajar a cada uno de los lugares que forman nuestro pequeño territorio llamado CAS, y a la vez hemos tenido el gozo de sentir y compartir desde el corazón y la imaginación todas las experiencias de cada una de las personas que lo formamos.

Nos hemos sentido acompañados, contentos cada vez que abríamos el buzón y veíamos el “sobre grande”, ha conseguido acercarnos un poco más a vuestro mundo, a vuestras actividades y también a conocer y compartir pensamientos, deseos y sueños.

Sinceramente os damos las gracias por creer y hacer posible esta realidad que se llama Entrenosotros porque ha conseguido, porque hemos conseguido entre todos y todas, convertirlo en esa mesa camilla, alrededor de la que todos nos sentamos para hablar, para compartir, presentar y enseñar lo que hacemos y nos preocupa.

Deseamos que juntos podamos seguir dándole forma, mejorándola, haciéndola más a nuestro alcance, a nuestra medida y que se convierta en la palabra que todos y todas deseamos leer.

Nos gustaría que la revista creciera más, diera saltos a otros campos de la comunicación, mejorara su difusión, abriera nuevas secciones, reflexionara sobre temas de interés para todos y todas. En fin, avanzar y esto sólo es posible con la colaboración de todas las personas que deseamos lo mismo.

Reiteramos nuestro agradecimiento y os felicitamos a todos y a todas por esta herramienta de comunicación que tan cariñosamente hemos horneado.

En este número han colaborado Natividad García Hernández, Patricia Rguez de Lizana Arévalo, Marta Palomares, Susana Sanz Gómez, Ignacio Gil Zarzosa y los colectivos: Codinse, A. Alto Jalón, Escuelas Campesinas de Ávila, CDR Ancares, CDR Tierra de Campos, U.C. Coag de Zamora, Asam, A. Llano Acoge, Escuelas Campesinas de Segovia y Zaragata.

Consejo de redacción: Junta directiva de CAS. Dirige: Patricia Rodríguez de Lizana Arévalo.

Maquetación: Ana Encinas Miguel.

Calle Navas de Tolosa, 3-3º, 28013 - Madrid - Tfno. 915328289 | cas@cdrtcampos.es | sede@ong-cas.org |

Depósito Legal: VA 717-1999 | Impresión: Gráficas Lafalpoo - Valladolid.

Imagen de portada y Pag 2: “Este año la nieve llegó a preocuparnos”, Auto: CDR Ancares.

Imagen de contraportada: “Exterioricemos nuestro payaso”, Auto: Eric Guèrin.

DANIEL SÁEZ, ANIMA UN ESTUDIO METEOROLÓGICO

OTRO TIPO DE VOLUNTARIADO EN EL MEDIO RURAL

PATRICIA RODRÍGUEZ DE LIZANA Y MARTA PALOMARES | Daniel Sáez es un voluntario de los cerca de 50 que existen en nuestra provincia que se dedican a la recopilación diaria de datos meteorológicos para el Instituto Nacional de Meteorología, además de ser el técnico que gestiona el Embalse del Pontón en el municipio de La Granja, Segovia.

- *¿Cuántos años llevas y cuáles fueron los motivos que te llevaron a hacer esta colaboración?*

En mi caso, como encargado de la presa del Pontón Alto soy el responsable de recoger los datos para la Confederación Hidrográfica, y estos los transmito también al Instituto Nacional de Meteorología, concretamente en Segovia llevo 6 años, más 4 en Palencia. La mayoría de los voluntarios lo son desde que el Instituto Nacional de Meteorología, hace más de 30 años, hizo una campaña de captación entre ciertos funcionarios tipo maestros o carteros.

- *¿En qué consiste tu labor de recogida de datos?*

Todos los días, llueva o nieve, recojo a las 8:00 de la mañana la temperatura máxima y mínima, el nivel de precipitaciones, el viento y la evaporación. Estos datos los anoto en unas tarjetas que envío a final de mes al Instituto en Madrid.

- *¿Has observado grandes cambios en la recogida de datos, apuntas algún otro tipo de dato fenológico?*

Sé que hay colaboradores que apuntan la llegada de ciertas aves, la caída de las hojas o el nacimiento de brotes de plantas y árboles, pero ese no es mi caso, yo sólo recojo los datos meteorológicos para climatología. Para concluir



> Sí creo que es una acción voluntaria. Es una labor importante, requiere constancia y compromiso. Es un beneficio social a largo plazo que se apreciará sobre todo en el futuro por la contribución al archivo de información de la climatología local.
>>

nos al mío pero no los conozco en persona.

- *¿Consideras este "trabajo" como una acción voluntaria?*

Mi caso concreto es un poco especial, pero sí creo que es una acción voluntaria. Opino que es una labor importante, requiere constancia y compromiso. Es necesario tener una recogida de datos me-

teorológicos continuada de las zonas, porque es un beneficio social a largo plazo que se apreciará sobre todo en el futuro por la contribución al archivo de información de la climatología local.

sobre cambios climatológicos se necesitarían datos de un periodo mínimo de 30 años. Los datos del año pasado dicen que fue muy seco y se notó en el rendimiento del embalse, pero no puedo llegar a más conclusiones, llevo poco tiempo. Lo que yo sí observo es la influencia del pantano en el clima del entorno más cercano, como son aumento de nieblas o más escarcha.

- *¿Recibes alguna compensación del Instituto de Meteorología?*

Tenemos una pequeña paga simbólica a final de año pero el dinero no es la motivación para hacer esta labor.

- *¿Conoces algún otro colaborador, tienes contacto con ellos?*

Conozco a todos los colaboradores de la Confederación, del Instituto sé que hay otros voluntarios en pueblos cerca-



Derrochamos mucha cantidad de agua

"...es el único embalse del Sistema Central que está lleno, no porque haya llovido mucho sino por su situación de cabecera cercana a la sierra; de todas maneras derrochamos mucho agua y esperar a que llueva no es la solución..."



C.D.R. Tierra de Campos

Inteligencia emocional | En abril el Colectivo impartirá un monográfico sobre la inteligencia emocional, en Montemayor de Pililla, Valladolid. Está dirigido a madres y padres con el objetivo de que tengan unas nociones básicas de inteligencia emocional que puedan aplicar a la educación de sus hijas e hijos.

Talleres medioambientales | Próximamente, en Villanueva del Campo de Zamora, se llevarán a cabo unos talleres de reciclaje y de creación de un huerto ecológico en el colegio, para niñas y niños de 5 a 10 años.

A. Alto Jalón, Zaragoza

Talleres para los niños y niñas de Cetina | En los días de Semana Santa la Asociación Alto Jalón realizará talleres de disfraces, de reciclado, de marionetas, cuenta cuentos y juegos libres y dirigidos junto con los niños y niñas del municipio de Cetina, localidad próxima a Ariza.

U.C. COAG de Zamora

Para los nuevos agricultores y ganaderos | En próximas fechas dará comienzo un año más el curso de "Incorporación a la Empresa Agraria", dirigido a todas aquellas personas que quieran iniciar su actividad en la agricultura o la ganadería y acceder a las ayudas que la Junta de Castilla y León ofrece a los emprendedores y las emprendedoras que deciden iniciarse en este sector y hacer de esta actividad su medio de vida.

C.D.R. Ancares, Lugo

Informática para adultos y adultas | Próximamente darán comienzo dos cursos de informática para adultos/as, uno en la zona de Doiras y otro en San Román, organizados por el C.D.R. Ancares en colaboración con la oficina comarcal de Extensión Agraria.



► Codinse, Nordeste de Segovia

ESCUELAS DE PADRES DE NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS EN LA COMARCA NORDESTE DE SEGOVIA | Ha dado comienzo la "escuela" de padres y madres de niños y niñas de 0 a 3 años en las cuatro localidades donde se ubican las guarderías de la comarca: Prádena, Ayllón, Boceguillas y Campo de San Pedro. La primera sesión de cada municipio ha tenido lugar en el mes de marzo y el tema elegido ha sido "el desarrollo del apego". El total de sesiones planificadas es de cuatro por municipio y la duración prevista es hasta el mes de Junio.

Es una actividad innovadora ya que nunca en la zona había tenido lugar una "escuela" de padres de niños tan pequeños. El objetivo de Codinse es proporcionar un espacio de encuentro y reflexión sobre temas de interés acerca de la educación de los hijos.



► Escuelas Campesinas de Ávila

OFERTA EDUCATIVA DE ÁVILA Y PROVINCIA | El pasado día 15 de marzo, la Asociación Escuelas Campesinas de Ávila reunió a los alumnos y alumnas de los grupos de Garantía Social de las localidades de Arévalo y Las Navas del Marques, en las Jornadas que se celebraron con motivo de la Muestra de Formación Profesional e Innovación Educativa en Ávila.

Los y las participantes pudieron visitar los diferentes stand referentes a todos los módulos de grado medio y superior que se pueden realizar en Ávila, entre ellos los de administración e imagen, peluquería, hostelería, informática, automoción, mecánica, etc. Pudieron participar en las



demostraciones sobre cómo realizar trabajos administrativos, ver programas informáticos, cómo hacer retoque de imágenes, hacer trenzas, preparar aperitivos, ver el funcionamiento del motor de un coche..., todo ello, con el principal objetivo de estimularles en sus estudios, y al mismo tiempo conocer las posibilidades para continuar su formación profesional.

► C.D.R. Ancares, Lugo

GRANDES NEVADAS | Sólo los mayores de 20 años de la comarca de los Ancares pueden recordar una nevada tan grande como la que vivieron este año, les llegó a agobiar un poquito, aunque sin duda también disfrutaron del hermoso paisaje.

► Alto Jalón, Zaragoza

¡FELICIDADES MOZART! | Los niños y niñas de la ludoteca infantil "El Zimbel" celebraron sus carnavales dedicados al insigne compositor Mozart en su aniversario. Vestidos de época y con instrumentos musicales artesanales interpretaron parte de la vida del ilustre genio que murió joven, pobre y casi nadie acudió a su entierro. Que no se repita. Empecemos por valorar a los artistas y a las ideas geniales.

¡AUPA LA MUJER! | En un acto sencillo, un año más en Ariza se ha homenajeado a las mujeres, representadas en una joven, Matilde Cabrerizo, por su iniciativa profesional, de crear con esfuerzo un pequeña empresa donde trabajan 12 mujeres; y otra mayor, Purificación Gutiérrez, por su talento demostrado en conseguir la titulación de Filosofía y Letras a través de la UNED a sus 72 años de edad, teniendo que combinar estudio, trabajo y ama de casa; además, ya privada de salud, ha realizado el curso de Asesor Financiero.





.....
 ▶ CDR Tierra de Campos

PROGRAMA EUROPEO DE INTERCAMBIO | Los días 4 y 5 de marzo el Colectivo recibió a los cinco participantes del proyecto Leonardo da Vinci, (programa de intercambio cultural que permite a los jóvenes europeos, que han acabado sus estudios recientemente, formarse profesionalmente en otros países de la Unión Europea). Son cuatro chicas, provenientes de la Universidad de Viterbo, y un chico que viene de la Universidad de Udine. Después de una semana de formación lingüística y cultural, las y los cinco jóvenes italianos se encuentran ya en sus respectivos destinos de trabajo.



CELEBRANDO EL DÍA DE LA MUJER | En Cascón de la Nava de Palencia, se celebró el Día de la Mujer Trabajadora con una mesa redonda: "Ser mujer en el mundo rural: ventajas y desventajas", en la que participaron mujeres de los diferentes ámbitos políticos, laborales y sociales: una alcaldesa y diputada, dos trabajadoras de sendas cooperativas textiles, una representante de la Asociación de Amas de casa y otra de la Asociación de Jubilados y Pensionistas, una enfermera del Centro de Salud y la maestra de educación primaria. Se trató la situación de la mujer en cada área en el medio rural, las ventajas y desventajas.

.....
 ▶ Asam, Salamanca

PROYECTO DE COOPERACIÓN EN ARGENTINA | La Asociación Salmantina de Agricultura de Montaña está desarrollando un proyecto de cooperación en Jujuy

ASAM, junto con diversos grupos de acción local, han decidido trabajar en cooperación en América Latina. Su objetivo es exportar el modelo LEADER a las organizaciones locales de allí, que éstas se agrupen, diseñen un modelo y una estrategia de desarrollo ligados a un territorio concreto, y gestionen fondos de cooperación para financiar tal modelo.

La idea ha comenzado a materializarse ya en proyectos concretos. Y uno de ellos, financiado por la Junta de Castilla y León, es el de canalizar la traída de agua de riego en el municipio de El Moreno, en la provincia de Jujuy, al norte de Argentina. El pueblo se encuentra a cerca de 4000 m de altitud, en una zona denominada La Puna, en el altiplano andino. Hace pocos días, una delegación de ASAM, viajó hasta allí para certificar la ejecución de la primera fase de las obras. Los resultados alcanzados son espectaculares, sobre todo en cuanto a las sinergias que este pequeño proyecto está generando y su contribución a la cohesión de la organización local.

.....
 ▶ U.C. COAG de Zamora

PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN | En la semana del 13 al 17 de marzo ha tenido lugar en Zamora un curso de 25 horas financiado por el MAPA, sobre Técnicas de Comunicación. En él se ha tratado de mejorar la comunicación oral dando una serie de claves para, por ejemplo, mantener el interés durante la charla, facilitando la escucha, utilizar adecuadamente la voz etc.

Para el desarrollo del curso se han empleado medios audiovisuales como cámara de video a través de los cuales se pueden corregir los defectos más habituales de los participantes.

CELEBRANDO EL CARNAVAL | Durante los días 25, 27 y 28 de febrero se han realizado tres talleres infantiles de máscaras y disfraces, en los que los niños y niñas han desarrollado su destreza y divertir-



se al mismo tiempo con cuentos y narraciones tradicionales de cada localidad relacionados con el carnaval.

.....
 ▶ Llano Acoge, Granada

LLEGÓ LA PRIMAVERA | Con motivo del inicio de la campaña hortofrutícola y del significado que para todos tiene la primavera, se reunieron mujeres y niños en un local cedido por unos amigos. Compartiendo con música y degustaciones típicas la alegría de poder empezar una nueva campaña, que cubrirá Dios mediante, las necesidades de muchas familias autóctonas e inmigrantes. Todos se sienten agradecidos por la fertilidad de esa tierra enriquecida por las abundantes lluvias que han caído últimamente.

in-formativo

Nos lo recomienda:

- ▶ **ASAM** | Se puede encontrar guías didácticas, libros digitales y demás herramientas para la educación en valores en la web: <http://www.educacionenvalores.org>
- ▶ **Asociación Alto Jalón** | "Hijas de la arena" de Ana Tortajada Editorial Lumen. Carta desde los campamentos saharauis. Se trata de un documento interesante para comprender a un Pueblo que lucha por tener un lugar propio en el mapa de nuestra realidad.
- ▶ **Coag Zamora** | "Match Point" es la última película de Woody Allen. Thriller rodado en Londres que supone un giro de 360 grados a su trayectoria cinematográfica alejándose de sus comedias psicoanalíticas, para centrar su trama en el reflejo de la alta sociedad londinense.



> Parece ser, que esto de la risa, "no es ninguna tontería" y no estaría mal practicarla más a menudo, especialmente en nuestro colectivo de profesionales, que debido al continuo trato con personas sufre a menudo situaciones de nerviosismo y estrés> >

La medicina de la risa

"El Tiempo que pasa uno riendo es tiempo que pasa con los Dioses" (Proverbio Chino)

SUSANA SANZ | En el mes de septiembre, en la Residencia de Mayores San Martín de Porres de Miajadas (Cáceres), se han celebrado "Talleres para escapar de la tensión", dirigidos a las personas que trabajan en el centro. Uno de estos talleres fue de Risoterapia. Cuando reímos se utilizan 400 músculos, se ensanchan los pulmones y se oxigenan los tejidos.

¿QUÉ ES LA RISOTERAPIA? | La Risoterapia es una hermosa puerta para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de amar, de llegar al silencio, al éxtasis, a la creatividad, sencillamente utilizando la risa como camino. Se utilizan técnicas que ayudan a liberar las tensiones del cuerpo y así poder llegar a la carcajada.

Hace más de 4000 años en el antiguo imperio chino, había unos templos donde las personas se reunían para reír con la finalidad de equilibrar la salud. En culturas ancestrales de tipo tribal, existía la figura del "doctor payaso" o "payaso sagrado", un hechicero vestido y maquillado que ejecutaba el poder terapéutico de la risa para curar a los guerreros enfermos. Sigmund Freud atribuyó a las carcajadas el poder de liberar al organismo de energía negativa, algo que ha sido científicamente probado. En los últimos 30 años se ha avanzado mucho en la aplicación de la risa como terapia.

¿EN QUÉ NOS PUEDE AYUDAR LA RISOTERAPIA? | Científicamente, se ha comprobado que la risa franca, la carcajada, aporta múltiples beneficios: rejuvenece, elimina el estrés, tensiones, ansiedad,

depresión, colesterol, adelgaza, dolores, insomnio, problemas cardiovasculares, respiratorios, cualquier enfermedad.

Nos aporta aceptación, comprensión, alegría, relajación y abre nuestros sentidos. Hasta en la Biblia se reconoce que la sonrisa es terapéutica "*Cuando un corazón está alegre, la vida es más larga, pues un corazón lleno de alegría cura como una medicina.*"

Reír cura problemas como la depresión, la angustia, la falta de autoestima y el insomnio, así como los problemas de relación. Cuando reímos se mueve el diafragma, los pulmones mueven doce litros de aire, en vez de los seis habituales, lo que mejora la respiración.

Asimismo, se fortalece el corazón, se facilita la digestión al hacer vibrar el hígado, se evita el estreñimiento, mejora la eliminación de la bilis y se estimula el bazo, baja la hipertensión aumentando el riego sanguíneo, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias con lo que se reduce la presión arterial y se tonifican los músculos que hay en el rostro, porque una carcajada continuada activa casi la totalidad de ellos. Además, las carcajadas generan una sana fatiga que elimina el insomnio.

APLICANDO EN EL TRABAJO | Las personas que trabajamos haciendo talleres de dinámica de la risa, hemos observado que la risa cohesiona un grupo más que el pegamento, se produce una desinhibición muy positiva y sorprendente, se recupera la magia y la creatividad del "niño interior", aumenta la empatía del grupo, se produce una sensación de relajación y felicidad y un sinnúmero de otros beneficios físicos y psicológicos.

Parece ser, que esto de la risa, "no es ninguna tontería" y no estaría mal practicarla más a menudo, especialmente en nuestro colectivo de profesionales, que debido al continuo trato con personas sufre a menudo situaciones de nerviosismo y estrés. Nosotros que damos tanta importancia al trabajo en equipo pretendemos utilizar este recurso como elemento que facilite las relaciones y que fortalezca el sentimiento de equipo.

La capacidad de tomarse las cosas con buen humor, permite a nuestros trabajadores realizar su tarea de forma más gratificante, evitando tensiones y estrés, y esto indudablemente repercute en la calidad del trabajo, el ambiente del conjunto de trabajadores y por supuesto en la atención a los mayores.

Nuestro próximo proyecto es "probar" la Risoterapia, con los Mayores... ya os contaremos. Hasta entonces: "*Sonríe, puede que tu sonrisa sea el rayo de sol que alguien necesita en un día gris.*"



Reír más para trabajar mejor

Si la gente fuera capaz de vez en cuando de pararse a reír, de observar los problemas desde la distancia, de compartir los problemas con los demás, sería más fácil que dieran soluciones creativas y sencillas a sus problemas y al mismo tiempo serían más eficientes en sus trabajos y estarían más sanos.

Conclusiones del 8º Congreso Estatal de Voluntariado

Las personas participantes en el 8º Congreso Estatal del Voluntariado, celebrado en Granada durante los días 30 de noviembre a 2 de diciembre de 2005, desean hacer llegar a la sociedad española el resultado del proceso de reflexión compartida que, en torno a la realidad, la problemática y las perspectivas de futuro del movimiento voluntario español, ha tenido lugar en dicho encuentro. Por ello, queremos aprovechar este espacio para dar a conocer algunas de las conclusiones a las que llegaron:

▶ Para **Compartir Solidaridad**, entendemos que es necesario participar, existiendo muchas formas de ejercer el derecho ciudadano a la participación; hay muchas maneras de implicarse en lo social, pero no todas responden a los criterios del voluntariado, ni tienen por qué hacerlo y por supuesto tampoco tienen que llamarse de la misma manera.

En los últimos años hemos podido escuchar expresiones como: *"el boom del voluntariado"*, *"voluntariado corporativo"*, *"voluntariado familiar"*, etc.; ante las que el voluntariado ha respondido con contundencia, argumentando que el voluntariado es algo más:

- ✓ El voluntariado es una forma de participación, no la única.
- ✓ El voluntariado parte desde lo local, lo vecinal, el barrio, la ciudad, la comunidad autónoma.
- ✓ El voluntariado no se ejerce lunes y viernes de 1 a 2. El voluntariado es una forma de estar, una manera de ser.
- ✓ El voluntariado tiene como misión la transformación social; el voluntariado no *"parchea"*.
- ✓ El voluntariado considera que Solidaridad no es la adhesión a la causa de otros, sino que hace de la injusticia y del sufrimiento de los desfavorecidos su

propia causa, la causa de todos y todas, la causa de todo el país y de toda la humanidad. Poniendo el énfasis en **nosotros** en lugar de en **unos otros**.

✓ El voluntariado, cuando va por el camino de su acción, no mira solamente al frente, sino que mira a los lados.

✓ El voluntariado es un pilar básico en la inclusión social de las personas o colectivos que por diversas circunstancias se han visto desplazados y/o marginados de la sociedad. Para lo cual se debe contar con la presencia y participación activa de los colectivos a los que dirige su acción.

✓ El voluntariado trabaja en red, entendiéndose la misma como la participación activa de todos y todas, y no solamente de unos pocos. Para ello es necesario un cambio en la cultura interna en las entidades territoriales de voluntariado que forman parte de ella.

▶ Las ONG, junto con sus voluntarios y voluntarias, deben evitar en el futuro:

- ✓ Que la participación social se reduzca a un voluntariado individualizado, entendido como fuerza de trabajo que hay que rentabilizar en cada entidad.
 - ✓ Que el voluntario o la voluntaria ponga el acento sólo en resultados inmediatos, sin proyección de transformación social.
 - ✓ Que el voluntariado tenga un bajo perfil político, y lo conviertan en el colaborador 'manso' de las organizaciones y del Estado.
 - ✓ Que el voluntariado se supedite a la *"imagen"* y proyección personal, en lugar de sustentarlo en el compromiso social.
- ▶ Las ONG no deben pensar en la calidad como un obstáculo o un reto

inalcanzable debido a la escasez de recursos y formación, sino que la debe contemplar como una forma de mejorar su eficacia y eficiencia, partiendo de la gestión del propio voluntariado y aprovechando la experiencia acumulada en el trato humano y social con los destinatarios de su acción voluntaria.

▶ Participar en las diferentes redes significa asumir una nueva concepción del trabajo dentro de la propia organización; significa que todos sus miembros se sientan parte de la red y a la vez la sientan como propia, en aras de un bien común. El trabajo en red significa aunar esfuerzos en la consecución de un proyecto colectivo. Las redes de voluntariado no son parcelas de poder, son espacios de participación activa.

▶ El voluntariado, como motor de cambio social, está a su vez permanentemente detectando los cambios que se producen en las diferentes realidades sociales, para adaptarse y dar respuesta a corto, medio y largo plazo a las distintas problemáticas. Por ello, resulta necesario un trabajo coordinado entre los diferentes observatorios, planes, etc., con el fin de no duplicar esfuerzos y de poder ofrecer una mejor acción voluntaria organizada.

▶ La formación, no son sólo cursos, es un proceso de aprendizaje y sensibilización desde la infancia. Es necesaria una formación cívica que sirva para educar y formar a personas capaces de pensar, sentir, decir y hacer; capaces de cooperar, de organizarse y trabajar junto con otras para construir un mundo más justo e igualitario. Por tanto, resulta necesaria la implicación de los diferentes agentes sociales en un proyecto de futuro.

▶ Por último, la Diversidad Social es la expresión primaria de la Diversidad Cultural, y es precisamente a esta diversidad social a quien atañe la expresión de *"las brechas"* en la distribución de la riqueza y de las oportunidades.

La Diversidad Cultural se asocia con riqueza, con suma, con conocimiento y asunción de costumbres, de ritos,...

Sin embargo, asociada a la diversidad está la pobreza, la resta, la intolerancia,... en fin, la INJUSTICIA.

Asociación Zaragata

*Soy feliz y probé, no
tengo camisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Le pinto bigotes
a la Mona Lisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Un mantel volado
cuelga en la cornisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*La foto de bodas
sobre la repisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Pronto se atraganta
quien come deprisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*A los toronjiles
les llaman Melisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Luis tiene otra hierba
que es la hierba luisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Caca de la vaca,
va un tonto y la pisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Soy un monaguillo
que olvidó ir a misa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Mis primas se llaman
Matere y Marisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Olor a pescados
me viene en la brisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*En Canarias bailan
un baile: la isa.*

Ay qué risa, qué risa.

*En Kenia ha nacido
otra cebra lisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*Al jersey le queda
muy grande la sisa.*

Ay qué risa, qué risa.

*¿Y si a una marquesa
llamasen marquisa?*

Ay qué risa, qué risa.

*Va por Gloria Fuertes,
jocosa poetisa.*

Ay qué risa, ay qué risa.

Mi tía Felisa.