



Ayuntamiento de
Tafalla
Tafallako Udala

CUÑA 1: SOBRE LA DIFICULTAD Y POSIBILIDADES EN ESTE TIEMPO DE PANDEMIA QUE ESTAMOS VIVIENDO.

BIZI DUGUN PANDEMIA-GARAI HONEN ZAILTASUNARI ETA AUKEREI BURUZ

¿VIVO LA VIDA DESPIERTA, DESPIERTO?.....Si abro los ojos, miro, me miro y te miro

Por esta crisis sanitaria, estamos viviendo un tiempo de incertidumbre, se ha alterado nuestro día a día y aflora nuestra vulnerabilidad.

Nos invaden reacciones tan humanas como la tristeza, el enfado, el aburrimiento, la soledad, pesimismo por la pérdida de nuestra libertad, de la capacidad de relacionarnos con nuestros seres queridos, temor a la enfermedad y a la muerte. Emociones que forman parte de la vida, y tenemos que vivirlas. Sólo así volveremos a encontrar sentido a nuestra existencia y experimentaremos alegría, ilusión y serenidad.

Este tiempo, nos ha obligado a bajar el ritmo y parar, lo que nos permite reflexionar ¿qué vida llevo? y ¿qué vida quiero llevar?. Nos permite VALORAR lo que tengo y lo que quiero cambiar.

DESDE ATENCIÓN PRIMARIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE SALUD DE TAFALLA OS RECORDAMOS QUE:

VIVAMOS LA VIDA DESPIERTOS-AS.....Sin despistarnos, sintiendo, permitiendo, actuando



Ayuntamiento de
Tafalla
Tafallako Udala

CUÑA 2: UNA PROPUESTA: VIVAMOS LAS EMOCIONES QUE NOS SURJAN, SON NUESTRAS GUÍAS.

PROPOSAMENA: BIZI DITZAGUN SORTZEN ZAIZKIGUN EMOZIOAK, GURE GIDARIAK BAITIRA.

¿VIVO LA VIDA DESPIERTA, DESPIERTO?.....Si abro los ojos, miro, me miro y te miro.

Esta situación de vulnerabilidad sanitaria en la que nos encontramos, nos puede llevar a sentir miedo, un miedo que te paraliza y a veces es más grande que tú. El miedo tiene sentido, te avisa de algo que en ocasiones te previene y te pone en alerta. Te ayuda a cuidarte, a actuar para prevenir lo que puede llegar.

Pero ¿cuándo se convierte en alerta? Cuando ya no podemos funcionar con normalidad en las rutinas diarias. Entonces, es necesario pedir la ayuda y el soporte que necesites, a familiares, amigos-as, y a profesionales.

¿Qué te parece si en cambio reflexionas y permites darte cuenta de lo que puedes hacer ¡VE A POR ELLO! .SE GANA VIDA.

DESDE ATENCIÓN PRIMARIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE SALUD DE TAFALLA OS RECORDAMOS QUE:

VIVAMOS LA VIDA DESPIERTOS-ASSin despistarnos, sintiendo, permitiendo, actuando.



CUÑA 3: LAS PÉRDIDAS FORMAN PARTE DE LA VIDA.

GALERAK BIZITZAREN PARTE DIRA.

¿VIVO LA VIDA DESPIERTA, DESPIERTO?.....Si abro los ojos, miro, me miro y te miro.

En este tiempo de pandemia, hemos vivido diferentes pérdidas, relacionadas con la salud, el empleo, las relaciones sociales, cambios importantes en nuestras rutinas y en algunos casos pérdidas de seres queridos.

La vida es una gran danza, de acción y retracción, de alegría y lágrimas. Debemos aprender a dejar ir, a soltar.

La única manera de enfrentar las pérdidas es aceptándolas, vivir el proceso emocional, el enfado, la rabia, el dolor, las emociones que vengan para después, volver con fuerza al camino de la vida.

El duelo, el dolor dan paso a una nueva realidad. No es una amenaza, no es un enemigo, es parte de la sanación. DEMOS LUZ AL DUELO, DEMOS LUZ A DOLOR.

DESDE ATENCIÓN PRIMARIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE SALUD DE TAFALLA OS RECORDAMOS QUE:

VIVAMOS LA VIDA DESPIERTOS-ASSin despistarnos, sintiendo, permitiendo, actuando.



CUÑA 4: LA VIVENCIA DE LA SOLEDAD.

BAKARDADEAREN BIZIPENA.

¿VIVO LA VIDA DESPIERTA, DESPIERTO?.....Si abro los ojos, miro, me miro y te miro

¿Qué es estar sola? ¿Estar sin ti? Uno de los sentimientos que más ha aflorado este año, por las restricciones sociales de la pandemia, es la soledad.

Este sentimiento, al igual que el dolor, tiene una función, me avisa de que hay algo que necesito mirar. Me ayuda a darme cuenta de cuáles son las cosas que verdaderamente me importan, que necesito porque me dan vida.

La soledad muchas veces me asusta y me lleva a retraerme en mi misma, pero si me doy el permiso de sentirla y conocerla me llevará a **BUSCAR A LOS DEMÁS**, Me invita a socializarme, a valorar la verdadera amistad, a buscar otras formas de relación y quizás a reparar aquellas relaciones que perdí o no cultive.

DESDE ATENCIÓN PRIMARIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE SALUD DE TAFALLA OS RECORDAMOS QUE:

VIVAMOS LA VIDA DESPIERTOS-ASSin despistarnos, sintiendo, permitiendo, actuando



CUÑA 5: LA NECESIDAD DE ESTAR CON LOS-AS DEMÁS.

BESTEekin EGOTEKO BEHARRA.

¿VIVO LA VIDA DESPIERTA, DESPIERTO?.....Si abro los ojos, miro, me miro y te miro

Que difícil resulta a veces mirar a los demás..., que incapaz e impotente puedo sentirme cuando veo a alguien que quiero y que sufre.

¿Qué me pasa cuando estoy junto a alguien que siente dolor? Los dolores de los demás me conectan con los míos, lo que me dificulta el cuidado hacia los demás.

ES NECESARIO SANAR MIS HERIDAS para estar cerca de otra persona sin ser yo la protagonista de la historia.

Este tiempo nos ha dado la posibilidad de mirar más allá de nosotros-as mismos-as, de que afloren gestos y acciones solidarias, sentir compasión, esencia de la condición humana.

Sólo podremos salir de esta crisis juntos-as, sosteniendo a las personas más vulnerables.

Empezamos un nuevo año, y ello invita a hacernos propósitos. ¿Cuál va a ser el TUYO?

DESDE ATENCIÓN PRIMARIA DE SERVICIOS SOCIALES Y CENTRO DE SALUD DE TAFALLA OS RECORDAMOS QUE:

VIVAMOS LA VIDA DESPIERTOS-ASSin despistarnos, sintiendo, permitiendo, recordando