

DICIEMBRE 2023

TODO SE PUEDE

La revista de Grupo Martes - FISAT





FISAT
Valencia

Plataforma Social Salesiana
Grupo Martes
Prevención·Rehabilitación·Reinserción

CONTENIDO

Conoce Grupo Martes

Torrijas

Arroz al horno

Desde la experiencia

Historia de vida

GM-Picassent

Balsa Blanca

Voluntariado

Entrevista a voluntariado GM

ConVivencias

Verano en Benicarló

*Verano en Benicarló
(traspasando paredes)*



CONOCE GRUPO MARTES

TORRIJAS

RECETARIO

Jorge Sancho Llacer

INGREDIENTES

- Dos barras de pan
- 1l de leche
- 6 huevos
- Rayadura de piel de 2 limones
- Canela en polvo
- 2 Ramas de canela
- 100 gr de azúcar
- Aceite de girasol

PASOS A SEGUIR

1. En un cazo ponemos a hervir la leche con las ramas de canela y la peladura de limón para que se fusionen.
2. Mientras la leche se pone a hervir vamos cortando las dos barras de pan en rodajas de alrededor 2cm de grosor y las vamos poniendo dentro de un recipiente una al lado de la otra.
3. Una vez el pan esté cortado y colocado en el recipiente y la leche con canela y limón haya hervido procederemos a verter la leche dentro del recipiente y lo dejaremos alrededor de 1 minuto para que el pan absorba bien la leche.
4. Paso siguiente pondremos el aceite al fuego, batiremos los huevos dentro de un recipiente y mientras el aceite se calienta iremos rebozando las rodajas de pan con leche en el huevo.
5. Una vez el aceite ya esté caliente iremos friendo las rodajas de pan hasta que estén de un color más o menos dorado por los dos lados.
6. Finalmente en un platito mezclaremos azúcar con canela y rebozaremos las rodajas de pan frito en la mezcla y ya tendremos nuestras torrijas hechas.



CONOCE GRUPO MARTES

ARROZ AL HORNO

Virginia Moya Sánchez

RECETARIO

INGREDIENTES

- 60ml AOVE
- 700g costilla de cerdo troceada
- 400g panceta de cerdo
- 2 patatas medianas
- 2 morcillas de cebolla
- 200g garbanzos
- 600g arroz
- 1 tomate y medio
- 1l de caldo concentrado
- 100ml tomate frito
- 1 cabeza de ajos
- Pimentón dulce
- Sal
- Colorante

PASOS A SEGUIR

1. En una sartén con aceite sofreímos las costillas, panceta y morcilla. La retiraremos a un plato.
2. En la misma sartén añadimos la patata, que previamente habremos pelado y cortado en rodajas, la dejamos unos 3/4 minutos y retiramos a un plato.
3. En esta misma añadimos el arroz que sofreiremos junto con el tomate y el pimentón dulce (opcional) hasta que veamos que coge una textura un poco compacta.
4. En una cazuela de barro añadimos el caldo con un poco de colorante y sal al gusto y ahí ya introducimos el arroz y la carne junto a la morcilla, la patata, el tomate a rodajas y la cabeza de ajo al centro de la cazuela.
5. Introducimos la cazuela al horno y el tiempo estimado de cocción será de 1h aproximadamente, dependiendo del horno.
6. Cuando el arroz haya absorbido todo el agua podremos disfrutar del plato, con cuidado de no quemarnos.

DESDE LA EXPERIENCIA

HISTORIA DE VIDA

G.M.C

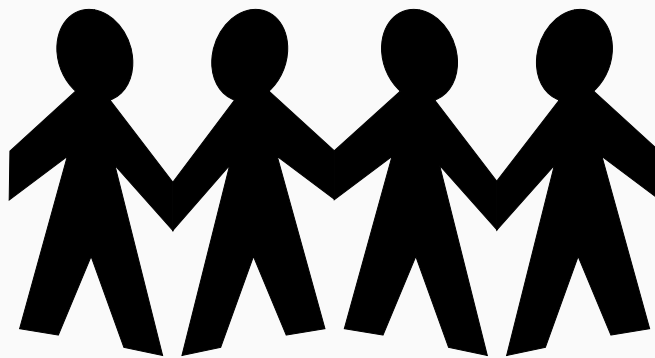
Hola a todos, mi nombre es G.M.C y nací un 18 de agosto. Tuve una infancia muy bonita y feliz, tengo dos hermanos mayores y mis padres fallecieron hace bastante tiempo.

A los 14 años tuve mi primer novio que me duró nada menos que 22 años. Estando con él empecé a consumir y aunque él lo tenía más o menos controlado yo no, estaba *completamente enganchada* a las drogas. Al pasar esos 22 años, me separé y me fui a vivir a casa de mi madre (que vivía sola). Estuve un año sola, sin novio y sin consumir pero conocí a mi segunda pareja (que además era mi vecino). Él también consumía y además de consumir droga más dura, también estaba enganchado. Me volví a enganchar, esa fue mi perdición y como además él no trabajaba lo mantenía yo con la pensión de mi madre.



Cuando mi madre falleció yo lo pasé muy mal, consumía mucho. Al fallecer, se vino a vivir conmigo porque lo desahuciaron y como no trabajábamos ninguno ni teníamos ingresos, empezamos a **delinquir**.

Al tiempo, entré en **prisión**, y estuve *6 años y medio*. Estuve primero en Picassent y al año me fui a la prisión de Ávila. Cuando pasó mi condena, como no tenía donde ir fui a la trabajadora social del centro penitenciario. Me habló de **Grupo Martes**, y cuando salí viaje a Valencia. Los servicios sociales me trasladaron a la oficina. Tuve una entrevista con *Maria*, la coordinadora de GM, y en ese mismo momento entré a formar parte de su familia. **Eternamente agradecida**. Actualmente aún sigo en el piso tutelado, ya llevo casi ocho meses y estoy muy contenta. Solo tengo palabras de agradecimiento al equipo de Grupo Martes.



Gracias.

DESDE LA EXPERIENCIA

GM-PICASSENT

Jorge Sancho Llacer

Gustavo Adolfo Rodríguez Linares

Hola, me llamo Gustavo y soy destinatario de Grupo Martes en el centro penitenciario Antoni Asunción Hernández (Picassent). Conocí a Grupo Martes a través de unos compañeros que llevaban tiempo asistiendo y escuché que era un grupo en el que se trabajaba temas de adicciones. Me interesó lo que escuché, por lo que solicité entrar en los grupos. Estos grupos se realizan el segundo y cuarto sábado del mes de 17:00h a 19:00h y consisten por una parte en contar tu estado de ánimo en esos momentos, tanto si es bueno como malo y compartir (si lo necesitas) algo en especial y, por otra parte, cuando los demás comparten algo, es importante aportar tu punto de vista siempre desde el respeto para ver si le puedes ayudar de alguna manera desde tu *experiencia*.

Al principio iba un poco *cohibido* al llevar poco en prisión y no saber cómo sería la primera vez. Poco a poco fui cogiendo confianza e integrándome más en el grupo que asistía, también empecé a participar más y a aportar mis ideas y mi forma de ver las cosas a los demás. Al empezar en grupo, en la mayoría de las cosas no estaba de acuerdo o no sabía en ese momento ver lo que me querían transmitir mis compañeros y los voluntarios. Con el paso del tiempo fui cogiendo **conciencia de enfermedad**, con lo cual fui cambiando la forma en la que interpretaba lo que me decían y también la forma de pensar.



Llevo casi dos años asistiendo a las reuniones y en el transcurso de este tiempo se me ofreció también tener atenciones individuales a lo que dije claramente que sí. En este momento llevo casi medio año asistiendo a dichas intervenciones, en las atenciones individuales ha sido donde he podido darme a conocer y tratar de temas más personales con ayuda de una gran psicóloga.

En Grupo Martes también han conseguido volver a retomar las salidas terapéuticas después de mucho tiempo sin poder realizarlas y de momento han realizado dos salidas terapéuticas a las cuales a la primera no pude asistir por un error del centro penitenciario y a la segunda después de haberlo solucionado conseguí salir.

Estoy muy agradecido por formar parte de esta familia y espero que siga siendo parte de mí muchos años más.

Hola, yo soy Jorge. Actualmente soy destinatario de Grupo Martes y me encuentro en una de sus viviendas tuteladas desde el tres de noviembre de 2022, pero llevo con Grupo Martes ya tres años. La forma por la cual me interesé la primera vez por saber que eran es algo anecdótica, ya que fue por el simple hecho de que las reuniones que hacían en el módulo eran los sábados y cuando llamaban a la gente para que subiera para salir hacia el área decían "salida Grupo Martes" y empezamos con la broma de "¿Grupo Martes? Pero si es **sábado** jajaja" pero gracias a esto se me quedó la curiosidad de saber qué era y cuando volvieron les pregunté a mis compañeros que qué era eso y para qué servía y me llamó la atención. Pregunté qué podía hacer para entrar en las reuniones. Al tiempo comencé a ir a las reuniones las cuales realizaban dos voluntarios el segundo y cuarto sábado de cada mes en el área.

Al tiempo de estar asistiendo a estas reuniones un día acudieron al módulo Maria y Sara y nos comentaron que existía la posibilidad de tener atenciones individuales con ellas, que si queríamos nos lo pensáramos y en la siguiente reunión se lo comunicásemos a los voluntarios o que si queríamos se lo dijéramos directamente a ellas ese día (que eso fue lo que hice).

Más o menos cuando pasó un mes de eso empecé las individuales con Sara que eran 1 al mes en las cuales estuve alrededor de un año donde trabajé diversas cosas pero desde un principio se me planteó que si cuando saliese quería ingresar en la vivienda, a lo cual dije que no rotundamente ya que le decía que cuando saliese quería irme con mi madre para aprovechar el tiempo lo máximo posible hasta volver a entrar. Cuando ya me faltaban solo tres meses para salir ya venía más veces a verme para sobretodo insistir más en que fuera a la vivienda. Un dia en la celda pensando decidí que sí que iba a entrar, simplemente por probar y que si no me gustaba me iría con lo que a los días cuando Sara volvió se lo comenté y ya empezamos a preparar mi salida enfocada a entrar a la vivienda.



Empecé a tener reuniones con Maria también para que me explicara más o menos el funcionamiento de la vivienda y las normas, en la última atención que tuve me proporcionaron el número de contacto para que nada más saliera les llamase para organizar mi entrada (en sus caras podía ver que su confianza en que esa llamada fuera a suceder era casi 0). El mismo día que salí, que era viernes, cuando aún estaba en el coche de vuelta a casa les llamé y muy sorprendidas me dijeron que cuando hubiese una vacante me llamarían pero que más o menos tardarían como un mes o un poco más. A las horas me llamaron y me dijeron que si podía entrar el sábado siguiente, a lo que dije que sí aunque no me hizo mucha gracia ya que iba a poder estar muy poco tiempo con mi madre.



DESDE LA EXPERIENCIA

BALSA BLANCA

Virginia Moya Sánchez

Balsa Blanca es una comunidad terapéutica exclusiva de mujeres situada en el municipio de Enguera. Ahí se tratan principalmente las adicciones, tiene un equipo terapéutico compuesto por psicólogos, trabajadores sociales, educadores y equipo directivo.

Trabajan con las chicas de manera individual pero a la vez en terapias de grupo que suelen dirigirse principalmente a: recaídas, ver venir el peligro, abstinencia, dependencia y teorías de las adicciones.

También se hacen talleres como ganchillo, meditación, manualidades, risoterapia, cultura... (depende de la especialización de los educadores).

La dinámica está centrada principalmente en profundizar en el problema que ha llevado a las chicas a estar ahí y trabajar sobre ello.

Tienen una rutina bastante completa basada en la convivencia en grupo. Casi todo lo llevan las chicas: la cocina, mantenimiento del huerto, limpieza y actividades que se puedan proponer supervisadas por el equipo.

Los horarios son marcados y tienen que ser muy puntuales en sus tareas. Se levantan a las 8 de la mañana, empiezan con el aseo personal, vestirse y hacerse la cama. Una de las chicas, normalmente de las más veteranas, revisa las habitaciones para que esté todo en su sitio. Si algo estuviera mal, avisa a la habitación de las chicas para que lo arreglen. A las 8.30 es el desayuno, que ha sido preparado por el grupo de chicas que tengan esa tarea, ya que cada una tiene su tarea. Hay un grupo encargado de limpiar la parte de arriba, donde están las habitaciones (polvo, mopa, fregar, hacer los baños), otro de la parte de abajo que se compone de comedor, sala de televisión, despacho, zonas comunes y baños. Otro del huerto y limpieza de cocina.

A las 12 empiezan con la terapia dada por el psicólogo o alguna actividad con la trabajadora social. Al terminar, hay un ratito de tiempo libre hasta las 14h que comen. Luego hay otro tiempo de descanso y a continuación un taller que es dirigido por algún educador del equipo, dependiendo del horario por estación hacen primero taller y luego 1h de deporte obligatorio ya sea andar, zumba, correr, yoga, baile, etc. Al finalizar la tarea, toca la ducha y el aseo personal y a las 20.00h las chicas son llamadas a cenar. A las 22.00 está lo que llaman "la reunión" un espacio en el que se juntan todas y comentan cómo ha ido la rutina del día y las tareas, si ha habido algún conflicto se soluciona con los educadores y también se lee la hoja de tareas del día siguiente.

MI EXPERIENCIA PERSONAL

Estuve un periodo de 8 meses, es un programa muy completo que se debería continuar al salir de la comunidad, porque es un espacio muy seguro y casi no me dio tiempo a prepararme para la salida a la calle, la cual yo estaba ansiosa y no supe gestionar de forma adecuada.

Siento que en el centro trabajé y aprendí muchas cosas, sobre todo lo que más el trabajar la autoestima y la dependencia emocional, aprendí mucha teoría que me faltó llevar a la práctica.



Me llevo muchas vivencias y una afición que descubrí como es el deporte y sobre todo el senderismo, mucho cariño y amor que me dieron tanto el equipo como todas mis compañeras ya que tuve un grupo maravilloso en el que apenas tuve conflicto. Aprendí a callarme muchas cosas, a saber controlar mi genio y aprendí a tener una convivencia sana, preocupándome por mí y mis actos y no fijarme tanto en los de los demás.

Aunque creí que mi enfermedad la podía seguir tratando en la calle sin ningún tipo de ayuda, me engañé a mí misma.

Estoy muy agradecida con el centro, mis compañeras y todo el equipo, con mi familia y conmigo misma porque aunque tengo que seguir luchando día a día, fue el primer paso y el más importante para salir de la adicción en la que estaba metida.

VOLUNTARIADO

ENTREVISTA A VOLUNTARIADO (ALUMNA EN PRÁCTICAS) GM

Javier Requena Montes

Dayanna Micaela Montenegro Albán

Mi nombre es Dayanna Montenegro, soy de Ecuador y vine a estudiar el máster de intervención psicológica en ámbito social en la universidad de Valencia.

¿Cómo conociste Grupo Martes?

Como parte de mis prácticas preprofesionales por medio de mi tutor conocí Grupo Martes, me contó un poco lo que hacen y me abrió la posibilidad de hacer ahí mis prácticas, de lo poco que sabía me interesó mucho y enseguida me puso en contacto con María, quien me contó el objetivo y el perfil de los destinatarios. Me pareció muy interesante y empecé mis prácticas, me vinculé tanto al proyecto que una vez finalizadas mis prácticas me quedé como voluntaria.

¿Qué te llevó a ser voluntaria?

Lo que me motivó a quedarme como voluntaria fue la familia que existe dentro de Grupo Martes y el arduo trabajo que realiza el equipo y voluntarios, que es admirable y me motiva como profesional y persona el ayudar y trabajar por quienes necesitan una segunda oportunidad.

¿Qué representa Grupo Martes para tí?

Grupo Martes no solo fue mi lugar de prácticas, para mi es mi lugar de paz, donde me permitieron desde el momento uno ser parte de ellos y aprender no sólo de mis tutores sino de cada uno de los usuarios y ser parte del cambio y del trabajo que cada uno viene realizando.

¿Qué le dirías a una persona con problemas de adicción?

Yo le diría que hay futuro, que el proceso de rehabilitación es muy duro y muy largo pero que en el camino no vas a estar solo, hay personas que creen en las segundas oportunidades y están dispuestas a echarte una mano y a ayudarte a disminuir la carga que llevas. Solo debes creer en tus propias capacidades y dejarte guiar por personas profesionales en este nuevo camino.

¿Qué ha sido lo mejor y lo peor en las prácticas con Grupo Martes?

Lo mejor ha sido conocer a los destinatarios, su historia de vida, su trabajo, y ser parte de su proceso.. y también los momentos compartidos, uno que recuerdo mucho fue la salida a Elche, para mi fue muy inspirador escucharles a cada uno de ellos contar su historia y aconsejar a jóvenes con relación a las adicciones.

No quiero decir lo peor pero también es un aprendizaje el conocer un poco la burocracia y la falta de presupuesto para este tipo de proyectos, el saber que muy pocas personas apuestan por personas con problemas de adicción y peor aún por personas ex presidiarios. Es necesario que las personas encargadas de designar los presupuestos conozcan la verdadera realidad, sean más empáticos y sean conscientes del duro y verdadero trabajo que se realiza y todo el trabajo que aún queda por realizar.

¿Qué te llevas de Grupo Martes?

*Mi experiencia en Grupo Martes fue fantástica y lo mejor que me llevo fue el conocer y compartir con cada una de las personas: tutores, destinatarios, voluntarios y ex destinatarios, para mi **Grupo Martes es la familia que me acogió** y por eso estaré siempre agradecida con ellos y que sepan que como ellos me abrieron la puerta de su hogar, las puertas de mi casa en Ecuador están abiertas para cada uno de ustedes.*



CONVIVENCIAS

VERANO EN BENICARLÓ

Del 15 al 18 de Julio del 2023 estuvimos en Benicarló en una *Convivencia del Grupo Martes*.

Decimos en *Benicarló* porque es donde estaba el albergue en el que nos hospedamos los cuatro días, pero estar estuvimos en muchos sitios, como visitando *Peñíscola*, paseando por su pequeño pueblo sobre la montaña, donde estuvimos en una de sus tiendas degustando el fuet (buenísimo) que nos ofrecieron y que más tarde compramos y nos sentamos a merendar. Después de la merienda entramos en el castillo, que es muy bonito, por cierto. Vimos también su museo del mar.

La segunda visita que hicimos al día siguiente de ir a Peñíscola fue a *Morella*, un pueblo precioso rodeado de murallas, donde probamos sus típicos dulces que estaban *buenísimos*.

No tardamos mucho en verlo ya que la verdad es que es bastante pequeño, pero ***encantador***.

No queremos que se nos olvide resaltar que todo lo hemos hecho en un autobús alquilado para estos días, cuyo conductor fue uno más de l@s 28 personas, entre el Equipo, voluntarios, destinatarios, antiguos destinatarios, tío Vicent... y siete compañeros que salieron en una salida programada del Centro Penitenciario de Picassent.



También fuimos al *Delta del Ebro* a practicar **kayak**, no lo habíamos hecho nunca y la verdad es que moló mucho. Fueron *4km* de ida hasta la playa, y otros 4 para volver. Cuando llegamos a la playa paramos a darnos un buen baño, ponernos crema para no quemarnos, hidratarnos y descansar un poco para remar desde la playa hasta el muelle de partida. Lo hicimos con dos monitores que desde el primer momento nos enseñaron todo lo que había que hacer.

Además, del primer día al último fuimos a la playa de Benicarló. La teníamos a cinco minutos andando del albergue. Jugamos al voleibol, con las palas, hicimos deporte, paseamos, nos bañamos... sentimos la LIBERTAD, esa sensación de libertad que da el mar. Fue una sensación y una experiencia inolvidable.

Yo, *Gemma*, era la *primera* vez en **diez años** que iba a la playa y la disfruté muchísimo. También tengo que decir que cuando fuimos a los kayak al montarme me dio miedo y entré en pánico y tuve que volverme. Estuve con el tío *Vicent* y el chofer del autobús hasta que mis compañeros llegaron y fui corriendo a abrazar a *Isa* y a *Alba*.

El lunes por la noche, después de cenar y descansar un poco, sobre las doce, nos fuimos a dar una vuelta por el paseo de la playa y nos tomamos un helado, para algunos sería un paseo más pero yo, *Javi*, personalmente lo disfruté *muchísimo*.

Todas las noches hacíamos un "buenas noches", reunión de reflexión para compartir entre nosotros. En los ratos libres también echamos algunas partidas de dominó, otras de pin-pon, juegos de mesa...

Sin duda fueron unos días maravillosos que nos ayudaron también a enriquecer el vínculo entre compañeros, equipo y personas voluntarias. *Eternamente agradecidos de poder hacer salidas así.*



CONVIVENCIAS

VERANO EN BENICARLÓ (TRASPASANDO PAREDES)

Juan Carlos Arenas Cuadrado

Llegó el día tan esperado y los siete compañeros penados nos encontrábamos en el parking de prisión, entusiasmados y preparados para disfrutar de la **segunda** salida terapéutica de Grupo Martes 2023

Una vez llegamos a Salesianos, nos reunimos con los compañeros de las viviendas tuteladas, los terapeutas y las personas voluntarias. Un estupendo autobús llegó para ser nuestro transporte particular durante los más de tres días venideros. Arrancamos nuestro viaje hacia la localidad de **Benicarló** en Castellón, el viaje fue muy ameno. Llegamos a nuestro destino, el Albergue Santo Cristo del Mar, un lugar muy pulcro y agradable que más bien parecía un hotel por sus comodidades y calidad, pues sus desayunos, comidas y cenas fueron estupendas; en una palabra: lujo. Además estaba a cinco minutos andando de la playa. Nos asignaron las habitaciones y ya instalados, a primera hora de la tarde, partimos hacia *Peñíscola* para disfrutar de su maravilloso pueblo amurallado y castillo imponente. Sus calles, casas, tiendas eran muy peculiares y bonitas. Las vistas hacia el mar eran impresionantes y el castillo también, conocido como **Papa Luna**, muy bien conservado, con mil años de antigüedad, donde se podía contemplar hasta donde alcanzaba la vista. El fluir de gente que por allí transitaba nos hizo sentir muy libres.

Al día siguiente por la mañana fuimos a la playa, había algunas personas que llevaban años sin pisar la arena del mar y bañarse en él. Con nuestras sombrillas, toallas y hasta una red de voley transportable, nos divertimos como niños, estuvimos todo el grupo jugando.

Esa tarde con nuestro bus nos desplazamos hasta *Morella* para andar y conocer el maravilloso pueblo que conserva gran parte de su origen medieval. Las calles y construcciones de la época, su iglesia en el punto más alto, la artesanía de sus tiendas... (muy ricas, como los *Flaons*, el dulce típico del lugar que merendamos todos, cortesía de **Maria**).

El siguiente día, lunes por la mañana, lo pasamos de nuevo en la playa, poniéndonos bien morenos, relajados, escuchando música, jugando, bañándonos etc. Después de comer, llegó la actividad más esperada de todas las programadas, que fue la aventura en **Kayak**.



Nos pusimos de dos en dos y cruzamos una desembocadura del *Río Ebro* hasta llegar al mar. Nos lo pasamos de miedo y nos reímos mucho viéndonos unos a otros remar e intentar controlar el Kayak. Fue una experiencia especial en la que navegamos por un buen tramo del río como auténticos exploradores, todos muy monos con cascos y chalecos.

Por último, para acabar con el ocio, pasamos las horas de la mañana del martes en la arena de la playita que teníamos tan próxima. Nos bañamos y nos despedimos de la ya tan familiar playa.

Sensaciones muy buenas, **vivencias enriquecedoras y fructíferas**, momentos que se han convertido en buenos recuerdos y melancolía han quedado en fotos y sobre todo en nuestras vidas.

Y cómo no compartimos cada noche el *Buenas Noches* en una sala del Albergue, donde hicimos ejercicios de reflexión, donde cayeron lágrimas de alegría, tristeza y de mucha verdad, también de algunas de las *terapeutas*, que dejaron aflojar sus sentimientos mostrando el sentido que conlleva sus labores y contagiándonos al resto, algo realmente bonito.

Parece mentira la *implicación* de las terapeutas, tan concienciadas con nuestras causas para apoyarnos y ayudarnos y poder tener una vida normalizada y digna.

Por señalar algo en mi recuerdo, queda como marca el paseo nocturno por la costa de Benicarló, tomándonos un *helado* que fue cortesía de **Isa**. Me hizo sentir la **fuerza** y **recompensa** de ir por **buen camino**.

Mil gracias *Grupo Martes* por crear estas vivencias tan inolvidables y por **creer** en nuestra **reinserción**. **Os queremos, no cambiéis nunca, grandes siempre.**



**WELCOME
TO THE
FAMILY!**