

## **EDITORIAL AREA**



**Colección:**

*Recuerdos, sentimientos, memoria*

**Nº 1**



# SENTIMIENTOS, PALABRAS...

*Dones de Natzaret*



Primera edición:

*Barrio de Natzaret, marzo de 2006*

ISBN: 84-609-9498-8

Dep. Legal:

Edita: AREA

Colección:

*Recuerdos, sentimientos, memoria*

Nº 1

© 2006, de la edición: Dones de Natzaret

© 2006, de los textos y dibujos: las autoras

© 2006, de la portada: Esperanza Segovia

© 2006, de la coordinación: Catalina Socías

Maqueta, desde el Barrio del Cristo, Quique

GRUP DE DONES DE NATZARET.

Tfno: 669 858 562

Dirección:

Comissió de Dones de la Coordinadora

C/ del Parque, 94, 4ª planta

46024 Natzaret (Valencia)

*Impreso y hecho en Valencia*

*para la celebración del 8 de Marzo,*

*Día de la Mujer Trabajadora.*

---

# PRÓLOGO

## *El poder de cada mujer y el poder de las mujeres organizadas*

### *ANTECEDENTES*

Ya antes de la constitución de la Asociación de Vecinos –entonces llamada "Isabel Nebrada" en el año 1976– un grupo de mujeres participaba activamente en el Centro Cultural ISO con actividades para niñ@s, jóvenes y adultos. La presencia física y cualitativa de la mujer en todo el proceso de creación de la Asociación de Vecinos, como en el transcurso de los años posteriores hasta hoy, ha tenido siempre un relieve significativo en todos los aspectos (participativo, organizativo, de iniciativas nuevas, etc).

Las mujeres que participaban más activamente tenían este tema claro y, sin una sección

específica, hubo una gran dedicación e incidencia en la promoción de la mujer en el barrio, formando parte en la Junta Directiva, participando en las acciones reivindicativas, de formación, lúdicas... En 1984 se constituyó, ya de modo explícito, un Grup de Dones en el seno de la Asociación de Vecinos pero con participación de otras entidades (Servicios Sociales municipales del barrio, U.P., E.P.A., etc). Durante algunos años este grupo se mostró muy activo en los intereses específicos de la mujer: formación, debates, talleres, organización de jornadas culturales, participación en las Semanas de la Mujer del 8 de marzo...

La implicación de estas mujeres en la vida laboral –sindicalismo, cooperativismo–, les ocupó de tal manera que la organización de la mujer en el propio barrio se resintió. Sin embargo, más directa o más indirectamente, la labor ha continuado siempre. La celebración del 8 de Marzo todos los años y los contactos con mujeres de la Casa de la Dona, de Valencia, han sido una oportunidad de ir tomando conciencia de nuestras propias necesidades y del gran potencial que tenemos para desarrollarnos como personas –como mujeres– y comprometernos en la construcción de un barrio y de una sociedad más justos y solidarios. Inmersas dentro del trabajo

Comunitario del barrio (profesionales-vecin@s, que coordina Marco Marchioni), se participa en la elaboración del libro *La mujer en el barrio de Nazaret*. Fruto de ese trabajo se constituyó en 1994 la Asociación de "Dones de Portes a Fora", con un gran apoyo de la Asociación de Vecinos y de profesionales del Centro de Salud.

Hay que destacar la gran oportunidad que significó para muchas mujeres la labor que se hizo desde la Escoleta, la UPE y la EPA y más tarde de Cáritas, el CIJ, el CMD, la Coordinadora del Barrio y sus Comisiones de Trabajo, etc..

### *NUEVA ETAPA*

En septiembre del 2000, algunas mujeres de la Asociación de Vecinos y de "Dones de Portes a Fora" contactan con el Colectivo "8 de marzo" de La Casa de la Dona con el objeto de recoger información sobre actividades y sugerencias de cara a potenciar la organización de la mujer en el barrio. Con esta finalidad, y en diciembre, en la Comisión de Acción Social de la Associació de Veïns i Veïnes de Natzaret <sup>(1)</sup> se nombra una res-

---

(1) Nueva denominación de la A. de V. según la adaptación de Estatutos Ley 2004.

ponsable del Área de la Mujer, la cual presentaría el planteamiento de su área (objetivos y actividades) con cuya aprobación se constituiría la Comissió de Dones de la Coordinadora del Barri.

En enero de 2001, después de la celebración del 8 de marzo –preparada con dos mujeres de cada grupo y contando con actividades permanentes– se consolida una programación mensual de actividades, cada jueves de 17 a 19 h.: de autoestima o de género, campañas del barrio, Comissió de Dones de la Coordinadora, temas e informaciones diversas...

El CIJ programa sus actividades para las madres de lo niñ@s que participan en la programación de infancia (yoga, autoestima, búsqueda de empleo, informática, etc). Y ahí están también las actividades para mujeres del grupo de Cáritas, de natación, de gimnasia, etc... y las que organiza la EPA, el Centre de Salud, el Centre de Música i Dança de Natzaret...





---

# **MANIFIESTO**

## **8 MARZO 2004**

*Las mujeres de Natzaret  
en este día internacional de la mujer  
trabajadora y, unidas a las mujeres  
de todos los pueblos de la tierra,  
manifestamos lo siguiente:*

**Estamos agradecidas y orgullosas  
de ser MUJERES**

\* porque hemos experimentado la gran capacidad que tenemos para crear vida, para transformar lo negativo en positivo, para sacar de donde no hay, para compartir, para no desistir en nuestros empeños, para VIVIR...

\* porque hemos descubierto la alegría de aprender cosas desconocidas, de disfrutar de la música, del arte, de la relación con otras mujeres, de cuidar nuestro cuerpo, de descansar...

\* porque hemos experimentado que siendo solidarias somos más felices

\* porque estamos convencidas que mucho de lo que pasa en nuestro barrio, en Valencia y en otros pueblos del mundo entero, y que no nos gusta, podría ser de otra manera si somos más las que nos ponemos manos a la obra

\* porque sabemos QUE ES MENTIRA que tenga que padecer tanta gente porque sí, y que sean tantos los que no puedan vivir

\* porque sabemos QUE ES MENTIRA que no hay trabajo para todos y todas

\* porque sabemos que OTRO MUNDO ES POSIBLE si no consentimos que unos pocos vivan a costa de muchos.

*HOY 8 DE MARZO DE 2.004,  
DIA INTERNACIONAL DE LA MUJER,*

RENOVAMOS NUESTRO COMPROMISO  
UNIDAS A TODAS LAS MUJERES  
QUE A LO LARGO DE LA HISTORIA  
HAN LUCHADO PARA FORMARSE,  
INFORMARSE Y PARTICIPAR

EN LA CONSTRUCCION DE UN MUNDO  
BASADO EN LA JUSTICIA,  
DONDE NO SEA POSIBLE  
EL APROVECHAMIENTO DE UNOS SOBRE OTROS,  
DONDE NIÑOS, PERSONAS MAYORES, MUJERES,  
Y TOD@S Y CADA UN@ PODAMOS DISFRUTAR  
DE TODOS LOS BIENES DE LA TIERRA.

*¡ NO MÁS GUERRAS !*  
*¡ NO MÁS NEGOCIO DE ARMAS !*  
*¡ NO MÁS VIOLENCIA !*  
*¡¡¡ QUEREMOS A NUESTROS HIJOS*  
*PARA LA VIDA, NO PARA LA MUERTE !!!*

MUJERES DE NATZARET, OS INVITAMOS A TODAS  
A UNIRNOS PARA COMPARTIR NUESTRAS NECESIDADES Y POSIBILIDADES, PARA CONOCERNOS, PARA INFORMARNOS Y FORMARNOS, PARA PARTICIPAR EN LA CONSTRUCCION DE UN BARRIO, DE UNA CIUDAD Y DE UN MUNDO MÁS JUSTO Y SOLIDARIO.

*"JUNTES LLUITEM,*  
*CANVIEM, GAUDIM"*

*—Comissió de dones de la coord. del Barri*

## *DEDICATORIA*

Al recuerdo de nuestra amiga Amparo Estarlich.  
Por su fortaleza, compromiso y entereza.  
*Ella era y hacía poesía.*



# Ana M<sup>a</sup> Jiménez Barrientos



*Ana M<sup>a</sup> Jiménez Barrientos.  
Nacida en Torrente. Casada y con  
tres hijas: Cristina, de 25, M<sup>a</sup>  
José, de 28, y Ana, de 32 años.  
Trabaja de costurera y en su  
casa.*

## *MARIA ISABEL*

Isabel, tienes nombre de reina,  
cara de niña y cuerpo de mujer.  
Naciste de un "nardo" y una "rosa",  
por eso eres la más hermosa.  
Debes amar la vida,  
como el aire ama el mar,  
y ama tu libertad,  
como tus padres aman su hogar,  
ese nido familiar,  
que a veces te hace reír  
y otras te hace llorar.  
Hoy es tu día,  
y tu madre que te dio el ser  
te dedica esta poesía  
para hacerte comprender  
que te adora con locura  
que te cuida con ternura  
y que no consentirá mientras viva  
que alguien haga sufrir  
a su hija tan querida.

## *UNA SONRISA*

Una sonrisa no cuesta nada pero vale mucho  
Enriquece a quien la recibe  
Sin empobrecer a quien la da.  
Pero su recuerdo puede ser eterno:  
Nadie es tan rico que no la necesite  
Ni tan pobre que no pueda darla  
Crea felicidad en el amor y en el trabajo  
Es la señal visible de la amistad  
Una sonrisa da reposo a quien está fatigado  
Y coraje a los más débiles  
No se puede comprar, ni prestar ni robar  
Porque es algo que no tiene valor hasta que  
[ se entrega  
Y si alguna vez encuentra a una persona  
Que no sabe sonreír  
Sea generoso y dele la suya  
Porque sepa que nadie tiene tanta necesidad  
[ de UNA SONRISA  
Como aquel que es incapaz de dársela a  
[ otros.  
¡NUNCA DEJES DE SONREIR!



## *GALAN DE NOCHE*

Galán de mi vida  
Guardián de mi jardín  
De mis días y mis noches  
Me enamoré de tu aroma  
Y me embrujó la noche  
¿Le has dicho a esta flor  
Cuando estaba en su esplendor  
Cuánto la querías?  
Me dices que me quieres a tu manera  
Pero, ¿qué clase de amor me has dado?  
¡No es el que yo había soñado!  
Sé que vivimos de ilusiones  
Pero de un *"te quiero"*  
Me harías un mundo de fantasía y de colores  
No enfríes nuestro amor  
No le echés hielo a mi corazón  
No apagues esa llama que vive para los dos.  
Formamos nuestro nido entre nubes  
[ de algodón  
Dejaste caer tu semilla  
En nuestra noche de amor  
Entre sábanas blancas  
Y almohada de color  
¡Qué deprisa se va la vida!  
¡Qué deprisa se va el amor!

Encadenados estamos a la rueda de la vida  
que siempre está rodando y nunca se  
[ termina

pero nos deja envejecer juntos  
con amor y con ternura  
y ver crecer nuestra semilla.  
Y cuando esta rosa se marchite por el sol  
y pierda su color  
guárdala en un libro que sea de amor.

Cuando leas mi poesía  
dime las cosas que nunca me decías.

## *MIS DIECIOCHO PRIMAVERAS*

Corre, corre, mariposa, corre sin parar,  
Que hoy cumples dieciocho años  
Y ya eres mayor de edad.  
Con esas alas grandes y doradas,  
Que un día bordaste en tu hogar,  
Las flores y el arcoiris  
Te envidiarán al pasar,  
Por tus labios rojos y espesos  
Como la lava de un volcán.  
Un día te saldrá un galán  
Y esa inocencia te la quitará.  
Y, si ese día se te rompen las alas  
Y no puedes volar,  
Busca el nido de donde un día saliste  
Y te encontrarás con tu hogar.  
Allí estarán tus padres y hermanas  
Que te quieren y siempre te querrán.  
Quisiera que el mundo se detuviera  
Para que te quedaras como estás  
Porque esas dulces e inocentes  
primaveras,  
nunca más  
volverán.

*Feliz cumpleaños, Cris.*

## *LA VIDA ES UN SUEÑO*

Soñé que un día yo me casé  
Y del amor yo te engendré.  
Nueve meses en mi nido de oro te llevé.  
Un día llamaron al timbre. ¿Quién es?:  
"Madre, ábreme la puerta  
que el mundo yo quiero ver"  
Naciste pequeña y morena  
con ganas de llorar y de comer.  
Pero yo te cogí entre mi pecho  
Y del manantial de mis senos  
te di de beber.  
Y en el momento de tu nacimiento  
me desperté  
Vi que era la realidad de la vida,  
Hoy cumplías 25 años  
y estabas hecha una mujer,  
que como has podido ver,  
no es todo oro lo que reluce,  
sino un camino muy largo  
de rosas y espinas  
que tenemos que recorrer.  
Como has podido comprobar,  
Ésta es la realidad de la vida,  
De toda madre y de toda mujer.

## *GRACIAS*

Gracias por tu amor,  
Gracias por tu comprensión  
Gracias por llenar nuestra vida de color.  
Gracias por todas esas cosas que  
[ nos ofreces,  
Sin esperar nada a cambio,  
Por esas cosas que tú también te mereces,  
Aunque a veces tu familia  
No sepa expresar lo que siente.  
Gracias por todo, MAMÁ,  
Por tu honestidad, tu sinceridad,  
Por esa inocencia que nos has transmitido,  
Y por el cariño que nos has ofrecido.  
Son tantas cosas buenas las que nos  
[ has brindado,  
que este poema no acabaría ni de aquí  
[ a un año.  
Por todas estas razones y por muchas más,  
No me cansaré de agradecértelo  
[ nunca jamás.  
Y sufro cuando pienso que la vida te robó  
La figura de una madre que tiene  
[ tanto valor.  
Pero le doy gracias a Dios, porque  
[ a nosotras,

No se nos negó esa oportunidad,  
Y esperamos seguir teniéndola,  
toda una eternidad.  
Mamá, cuando estés triste,  
piensa en nosotras,  
que estemos donde estemos  
estaremos orgullosas,  
de esta madre que nos ha tocado tener,  
y que además se ha comportado  
como toda una MUJER.

*SONRISAS Y LAGRIMAS DE  
DOS ESTRELLAS "PERDIDAS"*

En una noche dorada  
Nació una estrella rubia y sonrojada.  
Blanca como el coral y con el pelo ondulado  
Como las olas del mar.

Una noche de tormenta te pusiste a llorar  
Y tu hermana, la estrella mayor, te dijo:  
*¿Qué te pasa?*. "Que he perdido a mi madre  
y no la puedo encontrar".  
Y yo te dije: "ven conmigo que nuestros  
hijos esperándonos están.  
Algún día del cielo mil estrellás bajarán  
Y un camino luminoso nos harán.  
Que por la edad yo me iré delante  
y tú detrás,  
pero el camino yo te dejaré encendido  
para que me puedas encontrar.  
Allí estaré yo, cocinando como una negra  
para todas las demás,  
Pero tú tendrás un desfile de modelos  
y tabaco para fumar.  
Pero viviremos felices  
porque nuestra madre  
con nosotras estará.

Esta es la historia de dos estrellas diferentes  
Que un día se perderán y se volverán  
a encontrar  
y esta vez junto a su "MAMÁ".

Tienes un marido que no te lo mereces,  
Aunque no sepas guisar  
él te querrá siempre igual.  
Tú le dirás: "*ea, ven acá*"  
Y con tu hermoso pan quemado  
lo alimentarás.

*Para el día de tu cumpleaños,  
con retraso,  
de tu hermana y sobrinas  
que Te quieren.*



## *TENGO UN JARDÍN*

Tengo un jardín en mi corazón  
Al que cuido con mucho amor.  
Tres cosas brillan más que el sol  
Y no las cambio ni de forma ni color  
Estas rosas son mis hijas  
Porque lo más bonito de mi vida  
Ha sido ser madre y jardinera,  
Para regar estas rosas  
Hasta el día en que me muera.

## *¡JESÚS DE LA CIERVA!*

¿Tan ciego estás que no ves lo que pasa en esta  
[ vida ?

Quítate la venda de los ojos y danos luz y alegría

Te lo pido por este pueblo y estas gentes

Que te tienen en un altar limpio todos los días

Que te quieren con locura

Por esos niños inocentes

Que mueren de hambre y de frío

¿Qué más quieres que te haga?

¿Qué más quieres que te diga?

Quisiera ser un pájaro para poder volar

y decirle al mundo lo enfadado que estás.

¡Yo! que tengo celos hasta de la madre

[ que te dio la vida

De la mujer que secó la cara con su pañuelo

Cuando estabas en la agonía.

Treparía como la hiedra para cambiar

Por rosas tus espinas,

Tus heridas lavaría

Como un animal limpia sus heridas

Perdida estoy en un laberinto sin salida

Esperando la llave de esta puerta

[ para poder entrar.

Y para terminar

Castígame si en algo te he ofendido,

Pero si te he dicho la verdad,

Sigue premiándome con toda esta AMISTAD.

# Asunción Palerm Domingo



*Asunción Palerm Domingo.  
Nacida el 25 de octubre de  
1949 en Natzaret (46024,  
Valencia). Vida laboral, nada.  
Aficiones o actividades lúdicas:  
pintar, moldear, trabajos  
manuales, gimnasia.*

## *PENSAMIENTOS*

**I.-** Color, dolor, amor...

Cuando se está cansado

qué bien viene un colchón.

Cuando se tiene hambre, un buen chuletón

Y cuando se está enamorado,

un buen achuchón.

**II.-** Quisiera ser mariposa

Y con mis bonitos colores poderte enamorar,

Pues aunque tú no tengas bonitos colores

Yo te quiero enamorar,

y juntos los dos

poder volar.

## *PENSAMIENTOS*

**III.-** Dónde estás, corazón,  
que ya no lates con ilusión...  
Tal vez la vida te ha puteado un montón  
Y necesitas a alguien que te devuelva  
la ilusión  
Y poder latir con el ritmo de la pasión.

**IV.-** Quisiera ser mariposa para poder volar  
Y allá donde estés poder llegar.

## *PENSAMIENTOS*

**V.-** Qué triste es la soledad  
sin nadie con quien hablar,  
Sin nadie a quien amar,  
Sin nadie por quien luchar...  
Qué triste es la soledad.

**VI.-** La rosa huele bien pero tú hueles mal  
El pez puede nadar pero tú te puedes ahogar  
Las motos hacen ruido pero tú haces mucho  
[ más  
Los burros son tercos, pero tú lo eres más.  
Aunque tú no querías  
había alguien que te quería de verdad  
Ahora ya no me tienes, ahora qué solo estás.

## *PENSAMIENTOS*

**VII.**- Te crees que eres perfecto  
y te pasas la vida sacando defectos a los  
[ demás.  
Por qué no analizas tu vida y verás  
Que tienes tú muchísimos más defectos que  
[ los demás.

**VIII.**- Calma tensa hay en mi hogar,  
Tengo miedo que se despierte  
y estalle la tempestad.  
Hay mal ambiente y en cualquier momento  
puede estallar.  
Con lo que nos hemos querido...  
Y que lástima que no haya paz  
en nuestro hogar  
Y con toda nuestra familia  
felices podamos estar.



## *PENSAMIENTOS*

**IX.**- Hay hombres que se pasan la vida  
[ buscando el amor  
¡Qué tontos...!  
Si sólo tienen que mirar a su alrededor

Allí tienen al verdadero amor.

**X.**- Él le dice: un tesoro tienes entre las  
[ piernas,  
que yo lo quiero tocar  
Cuando nos casemos, con él podrás jugar  
Y cuando me dejes en estado verás qué  
[ felicidad,  
Sea niño o sea niña , ¿qué más da?  
Si lo vamos a querer igual.  
Ese sí es nuestro tesoro  
Que los dos tenemos que cuidar.  
Y aunque vengan más hijos  
Los vamos a querer igual.

## *PENSAMIENTOS*

**XI.-** Qué lástima que cuando te estás  
[ muriendo  
Te das cuenta quién te quiere de verdad  
Porque la vida es tan complicada  
Y te lo demuestran cuando saben que te vas.

**XII.-** Tengo un bebé que es precioso  
Yo tengo miedo de no saberlo cuidar  
Es tan pequeño que con cualquier cosa  
Parece que se pueda lastimar.  
Pero lo que estoy segura es  
Que como yo lo cuido  
Nadie lo cuidará  
pues desde este momento  
lo mejor de esta vida le quiero dar.  
...Sólo su padre, que lo quiere igual  
Y me ayudará a que se críe  
Y viva en paz, salud, amor y felicidad.

## *PENSAMIENTOS*

**XIII.**- La vida es hermosa cuando hay amor  
Pues alégrate que yo te quiero un montón:  
Voy a pintar un arcoiris  
para que te alegre tu corazón.

**XIV.**- Qué bonito es el amor  
Es como si todo tuviera otro color  
No te hace falta ni un televisor  
Pues él llena la vida  
Con sólo estar alrededor.  
Oh , qué bonito es el amor...!

## *PENSAMIENTOS*

**XV.-** Él se acaba de ir...

Tengo un dolor inmenso en mi corazón.

No sé si voy a poder seguir

Sin él no vale la pena vivir.

Pero si no me muero

No tengo más remedio que seguir...

A ver dónde puedo ir para calmar mi dolor

Necesito algo que me devuelva la ilusión

Tal vez "Dios" (alguien)

Me ayude a encontrar la solución

Y calmar este inmenso dolor.

## *PENSAMIENTOS*

**XVI.**- Tengo muchísima alegría en mi  
[ corazón:  
¡He encontrado a mi amor!  
Es tan perfecto que me da miedo hasta tocar  
No sea que lo pueda estropear.  
Él ha despertado mi pasión  
Soy tan feliz cuando hacemos el amor...!  
Cuando quiero a alguien con tanta pasión  
¡Qué bonito es hacer el amor!



# Eva García



*Eva García. Nacida en Valencia el 11 del 05 de 1965. Casada y con dos hijos . Psicóloga, maestra de educación especial. Imparte cursos. Actividades lúdicas : deporte, lectura, montañismo. Actividades sociales: cursos de formación para mujeres.*



## *SOBRE LA VIDA*

Qué es el amor? El sueño de un beso.  
Qué es la pasión? Un beso hecho deseo.  
Qué es la vida? Un deseo de amor,  
fundido en el sueño de la pasión,  
contenida en un beso.

## *SOBRE EL AMOR*

*Te amo*, dices, y hundes tu mirada  
[ en mi mirada azul.

*Te amo*, repites, y se agita el mar de  
[ mis ojos  
y todo se llena de luz.

*Te amo*, insistes, y entonces se cruza  
[ una sombra,  
se aparta mi alma y te alejas tú.

Y el "*te amo*" persiste aún en mi cabeza,  
pero ya no te tengo:  
perdí tu luz.

## *SOBRE LA MUERTE*

¿Es la tristeza de la muerte la que acoge  
[ el corazón?

¿Acaso es el miedo al adiós el que nubla la  
[ razón?

¿O quizá sea el anhelo de lo perdido,  
de aquello que amamos y se ha ido,  
lo que abre las heridas  
y desgarrar el corazón?



# Sacri



*Sacri. Nacida el 01 de noviembre de 1957 en Casas Ibáñez, lleva 28 años viviendo en Natzaret. Viuda con tres hijos de 20, 25 y 27 años. Trabaja en servicio doméstico. Practica la natación y le gusta el cine. Es la presidenta de la Asociación de Dones de Portes a Fora. Vive en pareja.*

## *EL FINAL*

Cuando por fin llegó el final,  
un llanto desgarrador  
salió de mi alma  
lleno de rabia y dolor  
como de un volcán sale la lava,  
y una enorme calma me llenó.

Una guerra llena de batallas  
en mi vida empezó,  
ya crecieron, todo terminó  
y la calma de nuevo llegó.

Quisiera ser un velero  
para poderte llevar al mar  
Allí tú y yo solos  
llenarnos de paz y amor  
y decirte lo que te quiero

Quisiera ser tus zapatos  
de esos pies tan preciosos  
Y en ellos para poderte llevar  
para que todo lo maravilloso del mundo  
ellos puedan pisar.

Quisiera quererte de nuevo  
mas no puedo.  
Te di todo  
y tú ¿qué hiciste?  
Dejar que todo acabara.  
Todas las cosas hay que cuidarlas.

Soy un gusano de seda  
débil y delicado;  
cuando todo pase  
me enorgulleceré de mi cuerpo.  
Seré mariposa llena de colores  
revoloteando por el césped,  
las flores,  
los árboles.

Hasta el cielo subiré  
gritaré al mundo  
que hay que quererse, amarse,  
que todos somos iguales.



*“YA VUELVO A NACER  
COMO UNA FLOR...”*

Ya vuelvo a nacer como una flor,  
me corre la sangre como la savia  
[ a los árboles en primavera.

Sonrío, a veces sin saber por qué. Pero me  
[ gusta:  
es agradable.

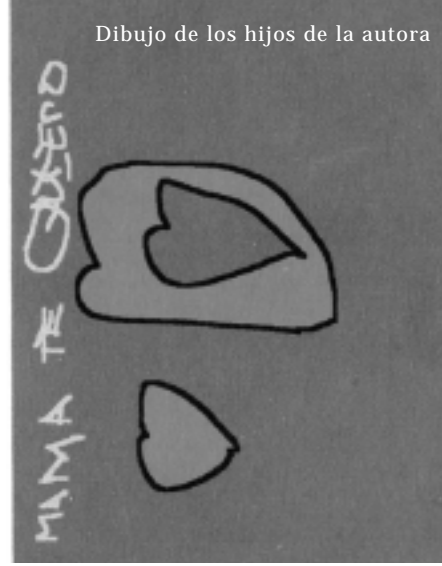
Me encuentro con fuerzas para seguir  
[ el camino  
que hay que recorrer día a día.

¡No pienso cansarme!

Siempre habrá una luz que me iluminará.



# M<sup>a</sup> José Terol Pérez



*M<sup>a</sup> José Terol Pérez. Nacida en 17 de noviembre de 1964. Casada y con dos hijos: Silvia, de 12 ños y Fran, de 17. Nacida en Natzaret. Ha trabajado 8 años de administrativa en compra-venta de maquinaria; 4 años de teleoperadora en telefónica, 6 años en negocio familiar, ventas y contabilidad. Actividades lúdicas: dibujar, leer, escribir, pintar cristal. Ha sido presidenta del Ampa del colegio de Ntra. Sra. de los Desamparados. Tiene título de administrativa e informática.*

## MAÑANA

Serás los brazos donde me acostaré,  
Serás el hombro donde me apoyaré,  
Serás tú el bastón de mi vejez.  
Contemplaremos la luna y las estrellas,  
Veremos el amanecer,  
Anocheceremos juntos  
Y despertaremos después.  
Tendremos los mismos sueños  
Viviremos la misma ilusión.  
Me envolverás con tu aliento.  
Yo te ofreceré ternura  
Y tú me cubrirás de amor.  
Y el día que tengamos que volar,  
Recorreremos la playa,  
Subiremos a un volcán  
Y elegiremos la estrella  
Que será nuestro hogar.

## *A MI PEQUEÑO*

Cinco meses te sentí  
En mis entrañas moverte.  
Imaginé tu carita  
Imaginé tu mirar,  
Imaginé tantas cosas  
Que no sé cómo empezar.  
Serías gallardo y fuerte,  
Tendrías los ojos azules  
Serías mi mar en calma,  
¡Estaba ansiosa por verte!  
Imaginé tu sonrisa  
Imaginé tu calor,  
Eras ya toda mi alma  
Eras ya mi gran amor.  
Eras ya luz de mis ojos  
¡Eras mi gran ilusión!  
¡Mira si imaginé cosas!  
¡Mira cómo me sentía  
Que nunca me imaginé  
Que tu cara nunca vería!

## AMIGA

Tengo una espina clavada  
Muy dentro del corazón.  
Llámame cobarde, mala amiga,  
Pero, aunque no entiendas nada,  
Todo tiene su razón.  
Motivos muy personales  
Me llevaron a olvidarte,  
Mejor dicho, no olvidarte  
Sí esconderte en mi corazón.  
Todo tiene su momento  
Y entonces comprenderás  
Que tú eras mi gran amiga,  
Tú eras mi confidente,  
Tú fuiste ese hombro  
En el cual me apoyé siempre.  
Por proteger tu amistad  
Salí de tu corazón  
¡Pagué un precio muy caro!  
Tuve que dejar de verte  
Y, sin más, decir... *adiós*.

## *NO TE QUIERO*

¡No te quiero!  
Esas palabras tan duras  
Me salen del corazón.  
Más que palabras, lamentos,  
Te las digo con dolor.  
Me has hecho muchísimo daño,  
Mataste mi corazón.  
Te he perdonado mil veces  
¡He intentado comprender!,  
buscar una explicación.  
Me he sentido tan pequeña  
Que hasta perdí la razón.  
Por todo el mal que me has hecho  
¡Olvidame, por favor!  
Imagina que no existo,  
Que nunca nos conocimos,  
Que mi nombre se te borre  
Y que caiga en el olvido.  
Sólo me queda el rencor  
Y ese es mal compañero.  
Te has convertido en la nada,  
Por eso hoy... No te quiero.



## *SOY MUJER*

Por fin he decidido  
Contar lo que yo siento,  
Lo que mantengo escondido,  
Lo que hoy he comprendido.  
No sé cuándo comenzó  
Pero, estoy segura de ello,  
Que siempre me acompañó  
Y estuvo ahí, escondido.  
Jamás sentí este amor  
Que se transforma en tormento,  
Que me ahoga, me aprisiona,  
Hace que sufra en silencio.  
Ahora siento el querer  
De forma maravillosa,  
Puedo oler la esperanza,  
Puedo sentir el viento,  
El amor, la flor hermosa,  
Y puedo sentir el apoyo  
Que siempre me da su aliento.  
El amor no tiene reglas,  
No conoce los colores,  
Ni los mitos ni leyendas.  
Lo diferente es comprender,  
Intentar saber, conocer...  
¿Por qué no se puede sentir amor,  
de mujer a mujer?

## *A MIS NIÑOS*

Tan sólo sois unos niños  
Y parecéis centenarios,  
Con esa fuerza que hay  
A los doce y diecisiete años.  
Yo soy el templo florido,  
Vosotros todo el cimiento,  
Las bases, el ornamento,  
El aire, sol y viento.  
Yo soy la luna encendida  
Y vosotros los cometas,  
Las estrellas, las dos osas,  
El firmamento y planetas.  
No existen templos sin bases,  
No existe la luna sin sol,  
Y yo no podría vivir  
Si no existierais vosotros dos

## *MIS CUATRO SOLES*

Ella fue la primera,  
Diferente y misteriosa,  
Sensible como una flor:  
Verónica es mi diosa.  
Despierto como un halcón,  
Jesús nació después,  
Cariñoso y detallista  
Sus ojos despiden amor.  
Listo como un lince,  
E inteligente hasta el límite  
José es el tercero  
Y por él yo también muero.  
Y el pequeño Miguel Ángel,  
Simpático y besucón,  
Siempre tan cariñoso,  
Él es el gran picarón.  
Mis sobrinos son así.  
Son así, o así los veo:  
Estos son mis cuatro soles,  
Y mis cuatro grandes amores.

*Os quiero, peques...*

## *NIÑOS INVISIBLES*

A esos niños oscuros  
Que a nadie parece importarles,  
Maltratados y olvidados  
Porque no importan a nadie.  
A esos pequeños sin voz  
Que gritan y nadie oye,  
Ocultos en la miseria,  
La guerra, sida y hambre.  
No se puede permitir  
Que existan niños invisibles,  
Niños de miradas grises,  
Prostituidos en calles.  
Son niños de ojos tristes,  
Del terror, miseria y hambre.  
Y ya que están escondidos,  
Y nadie parece escucharles,  
¿Por qué no gritamos al mundo?  
¡Ayudemos a los hijos de nadie!

## *A LOS ANGELES NEGROS*

¿Quién ha dicho que en la tierra  
no existen los ángeles negros,  
que se ponen su disfraz  
para bajar al averno?  
Son esas tristes mujeres  
Que se venden por pesetas,  
Maltratadas y humilladas  
Que ruedan como las veletas.  
Ellas también son madres,  
Hijas, personas y esposas,  
Que obligadas por la vida  
Se disfrazan como diosas.  
Para que el posible cliente,  
Con ese gesto y el guiño,  
Las elija esa noche  
Para un poco de cariño.  
¿Entiendes tú, mujer honrada,  
a la mujer de la vida?  
¿Por qué juzgar y pisotear  
a una persona ya hundida?  
La miseria, hambre y miedo,  
Situaciones de la vida,  
Obligan a una mujer  
A no encontrar otra salida.  
Y esos ángeles blancos  
Se colocan el disfraz,  
Se ponen sus alas negras  
Y salen a trabajar.

## *ERASE UNA VEZ*

*Había una vez un príncipe...*

Así empezó tu cuento  
Y hoy coges un espejo  
Para mirarte a la cara  
¿Qué no sabes que el espejo  
no refleja nuestra alma?

Una ceja partida...

Un labio roto...

¿Y la dignidad perdida  
por ser la luz de sus ojos?  
¿Y los sueños e ilusiones  
que te rompió en mil trozos?  
Siempre viviendo en silencio  
Y escondida entre las sombras,  
Recorriendo caminos de espinas  
De soledad y penumbras.  
¡Rompe el cuento en mil pedazos!  
Y sácalo de tu vida.  
Hay muchos príncipes, hay otros,  
Y ese cuento será el mismo.

El no es el príncipe, es el ogro.

## *LA SOLTERONA*

¿Qué saben ellos de amor,  
Cuando dicen que estoy sola?  
¡Qué saben ellos de amor!  
Me llaman la solterona.  
Aguanto chistes y risas,  
Desprecios e insinuaciones  
Porque en mi vientre no han visto  
El fruto de unos amores.  
¡Sí! No estoy sola,  
tengo el corazón ocupado  
y no puedo gritar ahora  
todo lo que he amado.  
No puedo porque esté sola,  
No puedo porque soy ... la otra.

## *LO QUE SIEMPRE SOÑÉ*

Hay tanto amor en nuestras vidas  
Y tanta vida en nuestras manos,  
Que el amor que os profeso  
Es infinito, es inhumano.  
Enloquecería de dolor  
Si al amanecer mañana  
No encontrara vuestras risas  
Ni tampoco las miradas.  
Yo soy el centro del mundo  
Y vosotros sois mis manos  
Para tocar la belleza  
Hecha por el ser humano.  
Yo soy el centro del mundo  
Y vosotros mis oídos  
Para escuchar el canto  
De esos bellos pajarillos.  
Sois la luz de mis ojos,  
Sois mis cinco sentidos,  
Sois lo que siempre soñé,  
Ese amor profundo y cálido:  
El que se da sin reservas  
El que jamás cae en olvido,  
El que rodea mi vida,  
*ESE*, el que le da sentido.



# Conchín Navarro Caplliure



Dibujo de Irene Ripoll Navarro

“No busques por senderos  
ciudades, cielos o mares  
Busca dentro de ti:  
sólo allí  
hallarás la verdad”

*(Conchín Navarro Caplliure)*

*Conchín Navarro Caplliure. Nacida el 17 de agosto de 1959 en Natzaret. Casada, tiene dos hijas: Verónica, de 23 años, e Irene, de 17. Ha trabajado 6 meses de secretaria en un despacho de abogados y 10 años en una librería-imprensa. Practica taichí y yoga. Lectura, poesía, cuadros de punto de cruz. Como actividades sociales: donaciones a Cotolengo, recogida de firmas para salvar la vida de Amina. En cuanto a formación, ha hecho graduado escolar, título de secretariado y de valenciano, de técnicas de comunicación, de habilidades sociales, de búsqueda de empleo, de masajes y de aromaterapia.*

## *UN FUTURO SIN BARRERAS*

Mujer, ya sólo pronunciando esta palabra engrandesces a tu "Ser". Mas sólo encuentras barreras que te impiden ello ser.

Si además padeces algún tipo de invalidez, eso implica más barreras: una, por minusvalía; la otra, por ser mujer.

No hace falta que nos falte esta mano o este pie, ese oído, esos labios, esos ojos, este "Ser", tan sólo pronunciando en este mundo: *soy mujer*.

Nos discriminan con barreras que invalidan nuestro "Ser". Mas nosotras no cedamos y, si caemos, al caer nos levantaremos con más fuerza, que poco antes de caer.

Tenemos sillas de ruedas, mas falta espacio y sostén; tenemos bastones blancos, mas faltan manos de piel.

Tenemos tantas cosas y faltan tantas por haber, que falta lo principal: unión de mujer a mujer, de persona a persona, de un "Ser" hacia otro "Ser".

Mientras tanto, el mundo gira, avanza, y tú con él. No te rindas, no te pares, no les des ese placer.

Uniremos nuestras manos, y con ellas construiremos otro mundo más sensato, mucho más justo y transparente, en el que encuentres más apoyo y menos trabas al hacer, con más espacio para todas, con más luz para ver, para ver y sentir, para sentir y poder.

Poder construir una sociedad contando contigo, mujer.

Nuestra sociedad es esclava, esclava de la ceguera, pues nadie quiere mirar hacia donde está el problema; no basta con quejas y más quejas, hay que buscar solución, solución a los problemas que afectan a la razón; la razón y el sentimiento que nos hace enloquecer, enloquecer de dolor, al ver que cierras los ojos y miras a otro rincón.

Pues no somos menos válidas por tener ese dolor, a ese dolor y problema hay que buscar solución.

Hacer frente a tantas trabas, hacer frente con unión, unión de todas las manos, que se unan con amor; con amor y con más fuerza, con más fuerza y poder, poco a poco pero firmes: la constancia es solución.

No desanimes, amiga, no te dejes afligir; si nos lo proponemos, todas juntas llegaremos hasta el fin, el fin que es sólo el principio de una sociedad sin fingir. Sin fingir y ocultar que el problema

sigue ahí, pero que día a día y poco a poco conseguiremos poner fin.

Tú vales mucho, mujer, y sabes que es así; así que no te detengas: la unión hace la fuerza y está dentro de ti.

Si las calles se vuelven estrechas, con nuestras fuerzas las ensancharemos; si tus palabras enmudecen, con las nuestras hablaremos y todas juntas gritaremos: basta ya, hay que poner solución a vuestros problemas, porque también nuestros problemas son, ya que todos formamos parte de esta vida, de este "Don"; ... "Don" que nos ha sido dado para disfrutarlo sin dolor.

Por lo tanto, no finjamos, y apoyemos con valor.

No te detengas en la lucha del día a día, y si tropiezas con lenguas afiladas que te hieren y causan dolor, piensa que precisamente esas lenguas son las menos válidas que existen o deben existir, pues no existe invalidez más grande que la que no deja vivir.

Así que ánimo y adelante: sin trabas y con valor, superaremos minusvalías día a día, y sol a sol.

## *EL CAMINO*

Caminando voy por el sendero de la vida,  
un camino largo y desconocido,  
a veces llano y ligero.

Otras, lleno de piedras  
que me hacen tropezar,  
cayendo y volviéndome a levantar.

A veces, son piedras pequeñas,  
casi sin importancia,  
otras veces, son más grandes,  
siendo más grande el tropiezo  
y más grande el dolor.

Pero no importa.

Porque al final del camino  
siempre hay un riachuelo  
de agua fresca y cristalina,  
lleno de vida y de luz,  
que cura y limpia nuestras heridas,  
hasta las más profundas,  
devolviéndonos la alegría,  
felicidad y fuerza interior,  
que todos llevamos dentro  
y guía nuestro camino

## *ESPIRITUS DE MIS ANTEPASADOS*

Antepasados amados,  
perdidos por un instante.

Viajeros invisibles en otra dimensión,  
pero conectados siempre a nuestras vidas  
por vuestros amados y queridos recuerdos.

Sé que alcanzasteis la luz Divina,  
y vivís llenos de amor y de paz.

No tengo miedo al último viaje,  
pues sé que vosotros estaréis allí,  
al otro lado del cielo,  
esperándome, para cogerme de la mano,  
como tantas veces lo hicisteis en esta vida.

Os rodea tanto amor  
que, hasta aquí, soy capaz de percibirlo.

Seguid vuestro camino,  
hacia el infinito Universo,  
y sólo os digo  
que os quiero y hasta luego.

## *EL AMOR*

Qué dulce es el amor,  
nos ensalza, nos renueva  
y nos llena de pasión.

Con ternura,  
nos recibe.

Con su fuego,  
nos envuelve.

Con sus besos,  
nos seduce.

Y en sus brazos,  
nos retiene.

Qué dulce es el amor.

Por él, perdimos batallas.

Por él, ganamos cruzadas.

Y en sus brazos nos dormimos,  
esperando sus pasiones  
y queriendo ser amadas.



## *AMOR COMPARTIDO*

Tus manos me dan caricias  
tus ojos, serenidad  
tus labios me dan la vida, sonrisas y la verdad.

Tu pelo es terciopelo  
tu cuerpo me da calor  
y todo tu ser entero, mi vida, motivación.

Para vivir día a día  
para luchar con amor.

Junto a ti, todo es posible  
junto a ti, todo es mejor.

Todo adquiere otro carisma  
cuando te tengo cerca, mi amor.

Por eso quiero decirte,  
a gritos, con gran pasión,  
gracias, mi vida, por darme tanta ilusión  
y caminar, siempre juntos  
en la misma dirección.

## *A MIS HIJAS*

Cuando nacisteis,  
me trajisteis la alegría.

Cuando crecisteis,  
me llenasteis de ilusión.

Y ahora que sois mi vida,  
os entrego mi corazón.

Sois como dos rosas blancas,  
llenas de belleza y emoción,  
aunque también con espinas  
que se clavan en mi corazón.

Mas no me importa pincharme.  
Por vosotras, moriría.

Cuando os miro, enorgullezco.  
Cuando os oigo, me adormezco.

Sois mi orgullo.  
Sois mi vida.  
Sois mi alegría y mi llanto.

Y, Dios sabe, que os quiero tanto  
que vuestro es mi corazón.

## *DE PASO*

Como un soplo de aire fresco  
quisiera pasar por la vida  
repartiendo paz y alegría  
por donde quiera que viva

Que mis manos repartan calor  
mis palabras, la alegría  
mi mirada, la ternura  
y mis labios, la dulzura

que siempre mi huella sea  
como el rocío en la hierba

Que mis recuerdos  
recuerden la verdad de la amistad,  
la sonrisa y la bondad.

Y, cuando alguien al pasar  
por el borde del camino  
se detenga a descansar  
y se acuerde de mi ser,  
que sólo sean recuerdos gratos  
llenos de amor y de paz  
de ternura y de bondad.

## *LA PAZ*

Paz, no te escondas,  
no dejes que te ignoren  
los guerreros de la muerte.  
Ellos quieren que te ocultes,  
no les des ese placer,  
no les dejes que te hieran,  
no te dejes vencer.

Paz, no nos dejes,  
no abandones nuestro ser,  
pues sin ti no somos nada,  
sólo almas destrozadas,  
por el miedo de la guerra,  
del dolor y de no ser.

Paz, por ti nacemos,  
existimos y morimos,  
ten en cuenta cuánto vales,  
y no te marches de aquí,  
pues sin ti no somos nada,  
sólo sufrimiento y lágrimas,  
lágrimas derramadas por ti.

## *A MI TIA*

Vuela alto, muy alto,  
por fin ya puedes volar,  
dejar tu silla de ruedas  
y el cielo poder alcanzar.

Podrás tocar las estrellas,  
con los ángeles hablar.

Decirle al Dios de tus sueños  
que con él quieres estar,  
y sentarte junto a él,  
ese gran Ser Celestial,  
y con tus seres queridos  
ya nunca los dejarás

Desde el cielo, nos observas,  
yo lo siento, y sé también  
que desde allí tú nos cuidas,  
con cariño de un gran ser,  
ese ser que siempre fuiste  
y que nunca olvidaré:  
fuiste parte de mi vida  
y yo siempre te querré.

Vuela alto, vuela alto y dirijete a la Luz,  
esa Luz que llevas dentro  
y que siempre fuiste tú.

## *ALLI*

De risas y sonrisas  
de lágrimas y llanto  
donde el corazón duerme y el alma se adormece.

De amor y desamor  
de luz y oscuridad,  
donde duerme el sentimiento,  
donde descansa la paz.

De palabras de dulzura  
donde vive la esperanza,  
donde reina el amor.

Allí donde estamos todos  
allí donde sale el Sol  
allí donde cae la tarde,  
allí donde vivo yo.

De nubes, de viento, de paz, de ilusión:  
allí, donde el río nace  
allí, donde el río crece  
con ráfagas de viento  
con olas de ilusión.

# Pilar Sánchez



“...mi deseo es que estas letras  
sirvan para sentir, pensar,  
soñar...”

*(Pilar Sánchez)*

*Pilar Sánchez. Nacida en León el 05.03.1941, tiene un hijo de 43 años, soltero. Separada, vive sola. Ha cursado estudios básicos y es autodidacta. Hace 40 años vive en Natzaret y anteriormente trabajó en Francia 7 años. Ha trabajado en mecánica de coches, limpieza, costura y actualmente es recepcionista del Centro de Música y Danza. Le gusta mucho leer, la música, bailar; además canta en el Coro, toca en la Batucada y hace poesías.... Está en la Junta Directiva del CMD.*



## *RAYO Y OLIVO*

Puedes mofarte  
del amor fraterno  
porque tú no sientes  
lo que yo siento.  
Porque tú eres rayo  
y yo soy olivo.  
Puedes lograr vencerme  
con tus duras palabras,  
porque yo no hablo  
lo que tú me hablas.  
Puedes alejarme de tu lado,  
puedes sentirte huérfano,  
porque por tu culpa  
las lágrimas yo derramo.  
Pero ...sí yo decido  
ponerte en mi olvido  
¿sabes tú, insensato,  
quién en verdad ha perdido?

## *PRIMAVERA*

Renovarse ¿Qué es renovarse?  
Es volver a nacer, surgir de nuevo algo:  
A la vida, a la esperanza,  
quizás a un nuevo mundo.  
Qué hermoso sería un nuevo mundo  
lleno de alegría para que la humanidad  
resurgiera limpia de odios y alteraciones.  
Quizá esta próxima primavera  
nos dé todos estos logros o sueños.  
Gracias, PRIMAVERA.

## *SOLEDAD*

Si vieras lo que yo siento  
Al encontrarme tan sola.  
La tristeza que me embarga  
Y también que me aprisiona.

La soledad me rodea  
Me aniquila y obsesiona.  
Quiero luchar contra ella  
Y las fuerzas me abandonan.  
Si tú estuvieras aquí  
Qué diferentes las cosas.

Ven conmigo, no me dejes.  
Que no me encuentre tan sola.  
Ven, que yo iré a tu encuentro.  
No puedo vivir tan sola.

## *A TI*

A ti que me has devuelto  
El ansia de vivir.  
A ti, que me has hecho sentir.  
A ti me entrego.  
No te pido nada a cambio,  
Sólo con la esperanza que un día  
Puedas llegar a decirme:  
*TE QUIERO.*

## *A FERNANDO*

Ay, mi niño, niño mío  
No me pidas que te cuente  
Pues no es momento ni hora  
Y la pena me devora.  
Ay, mi niño, niño mío,  
No me dejan que te cuente  
Y en mi boca las historias  
Fluyen como un torrente.

Yo quisiera que algún día  
Sin que nadie lo prohíba  
Poderte contar la historia  
De tu mamita querida.

Era como un torbellino  
De alegría y buen humor  
Para grandes y pequeños,  
Para ti una interrogación.

No recuerdas su sonrisa  
Ni tan siquiera su olor  
Pero te tuvo en sus brazos  
Y te dio todo su amor.

Sus ojos, que son tus ojos,

Reflejaban el calor,  
La alegría, la belleza  
Y también el buen humor.

No me preguntes, bien mío,  
No lo quieras tú saber  
Pues eres aún muy pequeño  
Y no lo puedes comprender.

La enfermedad traicionera  
Sin motivo y sin razón  
Nos dejó sin su presencia.  
Y yo ¡te juro por Dios!  
Que para que tú la tuvieras,  
En su lugar me habría ido yo.

## *TU COMUNION*

Mi nietecillo querido,  
Ya tomas la comunión  
Que al fin y al cabo, según dicen,  
Así es la ley de Dios.

Te rodea la familia  
Que te quiere con razón.  
Hasta tu hermano pequeño,  
Un regalo del Señor.

Has tenido regalitos,  
sorpresitas y calor,  
y yo quiero regalarte  
un grandísimo "achuchón".

Que seas feliz te pido  
Y si quieres, por los dos,  
Te conserves puro y bueno  
Y con tu gran corazón.

Pues alguien más, desde el cielo,  
Está brindando en tu honor.

## *RUGE LA BESTIA*

El rescoldo de la hoguera  
De nuevo se ha avivado  
¡Ya vuelve a estallar la guerra!  
Los hermanos se están matando  
En el planeta Tierra.

Unos claman sin cesar  
Por la "Guerra Santa";  
Otros arguyen luchar  
Por la Libertad.  
Lo cierto es que sus corazones  
No laten con normalidad.

La Humanidad ansía  
Paz y amor fraternal,  
Pero pocos son todavía  
Los que lo dan.

No esperemos que Mahoma,  
Jesucristo, Buda o Moisés,  
Impongan en la Tierra  
Justicia, amor y sensatez.  
Porque todo nos ha sido dado  
Aunque no lo sepamos ver.



Abramos bien los ojos,  
Actuemos con honrradez,  
Y hallaremos el tesoro  
Que Mahoma, Jesucristo,  
Buda o Moisés,  
Encontraron en su día  
Y lo dieron con sencillez.

No vendamos el amor  
Que siente nuestro corazón:  
Sólo logran que "ruja la bestia"  
En la faz de la Tierra.

El rescoldo de la hoguera  
De nuevo se ha avivado  
¡Ya vuelve a estallar la guerra!  
Los hermanos se están matando  
En el planeta Tierra.



# Gabriela Jiménez Romero



*no importa la fecha del año que  
sea, respirar el aire fresco de la mañana  
nos ayuda a afrontar el día con alegría*

“La poesía es vida, ayuda  
a través del pensamiento  
a serenar el espíritu  
y a calmar el alma:  
unida al corazón,  
se funde en amor”

*(Gabriela Jiménez)*

*Gabriela Jiménez Romero. Nació el 13.04.1950 en Terrinches (Ciudad Real). Desde los 9 años vive en Natzaret. Separada, tiene dos hijos, de 28 y 29 años respectivamente. Es auxiliar de enfermería y ha trabajado 27 años en La Fe. Le gusta andar, bailar, cantar, leer... En estos momentos se inicia en el Grup de Dones de Natzaret. Ha estudiado Bachiller y Enfermería.*

## *PENSAMIENTOS*

**I.-**

Dicen los médicos que el alma no duele.

El alma duele.

Es el sentimiento más fuerte de nuestro

[ corazón.

El dolor del alma duele y mata.

El dolor del alma muere.

## *PENSAMIENTOS*

### **II.-**

No hay amor sin sentimiento,

No hay ceñimiento sin dolor,

No hay vida sin amor,

Y todo lo que existe lo mueve el corazón.

## *PENSAMIENTOS*

### **III. -**

Vi una estrella fugaz,  
Yo en ella me reflejo y cuando me desperté  
Aquello que le pedí lo tenía delante de mí.

## *PENSAMIENTOS*

### **IV. -**

No hay que dejar crecer la hierba

En el terreno de la amistad

Pues ella es tan grande que ni con el mejor

[ diamante

Se puede comparar.



## *PENSAMIENTOS*

**V.-**

Los hijos son parte nuestra  
Que queremos proteger  
Y cuando nos damos cuenta  
Han crecido de una vez.  
Dicen que un hijo es amor  
Dicen que un hijo es vida  
Pero también, un poquito, las lágrimas  
[ de la vida.



# Amparo Estarlich



*Amparo Estarlich falleció este mismo año. Sus datos constan en "Retazos de la vida de Amparo" escritos por su hija Merche y su marido Pepe, y por las palabras que le dirige Filo en su entierro.*

*EL*

*(dedicada a su marido)*

El es, mi despertar a la vida  
El es, mi maestro de sueños,  
El es, mi corazón joven,  
El es, el pilar en el que me sostengo.

El es, mi profesor de baile,  
El es, como el pan lo más tierno,  
El es, mi paño de lágrimas,  
El es, el que me escucha aún con sueño.

El es, mi alma desnuda,  
El es, mi hombre perfecto,  
El es, lo mejor de mí misma,  
El es, mi compañero eterno.

El es tantas cosas bonitas  
Que yo estaría escribiendo  
¡EL ES LA PERSONA QUE QUIERO!

## *FIESTA TRANVIARIOS*

Parece que hace cuatro días, y ya han pasado 21 años. Vienen a mi mente tantísimas cosas gratas: noches de concursos, bailes hasta la madrugada, la ilusión de nuestros hijos que desde muy pequeños han estado en ella y han disfrutado tanto que llevan marcado en su recuerdo, como algo muy especial y con mucho cariño, estos años pasados.

Tantas y tantas cosas que sería innumerable nombrar y podría estar toda la noche hablando de ello; así que lo dejaremos para otra ocasión.

Además de todo esto me digno y me siento orgullosa de haber pertenecido a esta fiesta muchísimos años.

Algunos de vosotros pensarán: ¿y no ha habido momentos malos? Pues sí, como buena fiesta que se precie, pero yo soy de la opinión y así deberíamos ser todos. Que tendríamos que tener un gran contenedor en el centro de nuestro barrio para que pudiéramos echar en él nuestros enfados, riñas, envidias, orgullos tontos y todo aquello que en algún momento de nuestras vidas nos ha llevado a no ser felices.

Luego, entre todos, deberíamos enviarlo a través del espacio, a la galaxia más lejana, para que no pudiera perjudicar a nadie. Porque en la vida lo que hace falta es ser feliz y hacer felices a los demás.

Por todo ello y aprovechando esta noche de hermandad entre todos estos amigos, quiero agradecer y a la vez brindar por todas estas personas que continúan en la brecha, al pie del cañón para que esta fiesta continúe.

Por todos vosotros un gran abrazo.

*03.07.2003*

*DEDICADO A MI MEDICO,  
EL DOCTOR SASTRE*

Son las 2 de la mañana y aquí estoy de nuevo con mi bolígrafo, inseparable compañero de mi vida. Los pensamientos parecen deslizarse con una rapidez asombrosa y las ideas me vienen a mí como un gracioso encantamiento que me dice que no debo parar, ...escribir y escribir... y mientras lo hago, mi mente se serena y un remanso de paz se alberga en mi corazón.

En todos estos cambios de mi ser, además de mi familia y mis amigas que tengo la suerte de tener y que me han demostrado que lo son de verdad, se encuentra mi médico. Pero no os creáis que es un médico cualquiera, ¡no!, es alguien muy especial. No os podéis imaginar en tan poco tiempo, relativamente hablando, que me está tratando, la confianza, la serenidad y el gran cariño que me aporta en cada visita.

Los resultados, un poquito malos, los hace más chiquititos si cabe. Si las noticias son algo buenas tira del hilo y resultan bastante buenas y sus palabras, aunque sencillas y escuetas, son un masaje hidratante que recorre todo mi cuerpo



renovándome en espíritu y alma. Al cruzar de nuevo la puerta de su consulta para marcharme, soy otra y pienso: *“con lo poquito que me ha dicho y qué llena me siento”*.

Así que, para mí, quizá sea esto una nueva terapia, ya que llegó un momento que mi gran temor era ir al oncólogo. Ahora mi miedo y mis nervios parecen estar un poco más relajados, ya que lo tengo a él para cualquier duda, consulta o simplemente para regalarme esa mirada de cariño y humildad que me transmite y me hace sentir tan bien.

## *MIS VIVENCIAS DEL TALLER DE AUTOESTIMA*

No os podeis imaginar, y hablo sobre mi punto de vista, de la riqueza física y moral que hemos incorporado en nuestras vidas durante estas cuatro jornadas.

El cariño, la comprensión, la humildad, el afecto mutuo..., han abierto nuestros pequeños corazones y nos hemos dado un poquito de ellos entre nosotras ...repartiéndonos mucho, mucho amor. Sintiendo sensaciones en nuestro cuerpo que creíamos no tener, o quizá estaban ahí pero muy escondidas en el interior de nuestro ser.

Estos sentimientos han aflorado y han salido como incipientes y tímidas flores primaverales que, poco a poco, se van formando y tomando color por el paso de los días, dándonos al final de su floración ese perfume tan característico y penetrante que se siente cuando ves que se ha conseguido algo, no material, pero sí más humano, ha llenado un poco, o un mucho según cada una, nuestras vidas tan faltas de cariño en estos tiempos que corren. Y qué decir de Teresa, nuestra psicóloga: ¡nos ha enseñado tanto! Su imagen

de serenidad y a la vez de una gran fuerza interior que nos ha transmitido y nos he hecho ver todo lo que a simple vista no creemos tener y sin embargo allí, en algún lugar recóndito e insospechado de nuestro cuerpo, de momento aparece y te hace "sentir bien"; a veces muy bien, excelentemente bien.

Tambien nos ha dado algo especial (para mí es un ARTE con mayúsculas): A ESCUCHARNOS UNAS A OTRAS, sin interrumpirnos, haciendo nuestros por unos momentos las sensaciones y problemillas que cada una tenemos.

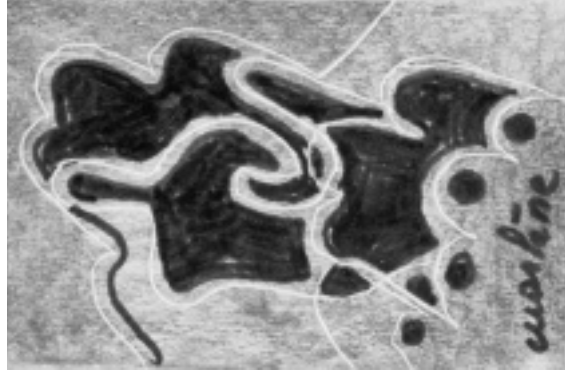
Cada sesión salimos un poco más renovadas en espíritu y alma y, ante todo, hemos conseguido una unión, yo diría un lazo bien grande que creo sabremos mantener bien atado; a la vez sabremos transmitir a las demás mujeres todo el amor que hemos recogido y mantenemos dentro nuestros corazones.

Siento no poder estar con vosotras: ayer salí del hospital y estoy un poco flojilla. Por eso, y porque desearía estar ahí, os he escrito lo que opinaba y sentía sobre el curso que hemos hecho.

Un abrazo bien fuerte para todas. Pensad que estoy ahí.



# Filo López



Dibujo de Marlene

“... no te detengas  
en la confusión ...”

*(Filo López)*

*Filo López. Nacida en Turón, Concejo de Mieres (Asturias), el 6 del 6 de 1930. Viuda. Vive con su hija casada y con un hijo de 19 años. En 1936, a los 6 años de edad, es evacuada a Bélgica por motivos de la guerra civil, regresando a su pueblo a los 9 años. A los 32 años va a Bélgica con su hija a trabajar y a los 36 a Francia, hasta el 74, en que vino a Natzaret y puso un bar en el que trabajó hasta la jubilación. Trabaja desde los 14 años sirviendo, en fábrica de confección, en mercados, etc. Le gusta leer, viajar, canta en el coro del CMD, etc.. Ha sido presidenta de la Asociación de vecinos y vecinas de Natzaret. Actualmente forma parte de la Comisión de dones de la Coordinadora del Barri.*

## *SIN TÍTULO*

¿Y he de seguir, ¡Díos mío!, siendo una mezcla  
[ burda  
de estúpidas flaquezas e indecisión suicida...?  
¡Oh no! Que por encima de esta existencia  
[ absurda  
se yergue inexorable la realidad, la Vida.

¿He sido? ¿He sido algo? Debí ser en la farsa  
de la comedia humana, más real y egoísta  
Siempre me adjudicaban papeles de comparsa  
cuando pude sin duda ser la protagonista.

¿Generosa? ¿Inconsciente? No sé. De todo acaso  
debí ser en el vértigo de mi loco optimismo  
Que al ser buena con quienes me cerraban el  
[ paso  
Era excesivamente mala conmigo misma.

Tuve un doble concepto de la amistad.  
Creo ingenuamente en ella...  
Cuántas veces mi mano tendió el plinto dorado  
de una victoria mía  
para darla al primero que me llamaba  
[ "hermana".

Sé que nací bohemia y he de morir bohemia  
sin la mugrienta pipa ni la melena fútil,  
porque hice el bien sin esperar el premio  
llevando mi vida como una carga inútil.

Caminé eternamente sobre la espuma.  
Vivía una existencia falsa sin solidez alguna.  
De concepción ilógica mi corazón quería  
caminar sobre firme y no lo conseguía.

Sobre el nido inefable de una existencia absurda  
despertaba la rosa sangrante de mi vida.  
¿Y ha de seguir, ¡Dios mío!, siendo una mezcla  
[ burda  
de estúpidas flaquezas e indecisión suicida?

Oh, ¡no! He de tener un gesto de viril gallardía.  
Y arrogante y contrita hoy escribo  
el premio de una existencia mía,  
sin querer seguir remando, para morir  
[ en la orilla.



*DESPEDIDA DE  
AMPARO ESTARLICH*

Amparo, te has ido.

Y contigo se nos ha ido una persona buena, generosa, cariñosa, formidable.

Jamás hemos visto en ti un gesto falso. Siempre fuiste honesta.

Estuviste en muchas organizaciones del barrio: La Escoleta, Nueva Fiesta de Tranviarios, Dones de Portes a Fora, Associació de Veïns i Veïnes, el Coro del Centre de Música i Dansa, Comisió de Dones de la Coordinadora de Natzaret, y en todas has dejado tu huella.

Te damos las gracias por ser tu amiga.

Amparo, tú no te vas. Porque irse es cerrar la puerta detrás de tu existencia para no volver. Pero tú serás alguien que siempre estará presente en nuestros corazones. Se puede entender tu partida como otra forma de estar entre nosotros y nosotras.

Para ti se acabó la injusticia, se acabó el mal. La muerte contra la que has luchado con tanta

resistencia y valentía no es tu final. Tu bondad, tu amor, tu fortaleza, continuarán vivos en tu familia y en las personas que te hemos conocido, y nos darás ánimo para continuar luchando por hacer frente a la vida y por una vida mejor para todos y todas.

Muchas gracias, Amparo. Reposa en paz.

A Pepe y al resto de la familia queremos decirles que no estamos lejos, y que pueden contar siempre con nosotros y nosotras. Os deseamos mucha fuerza para los días de tristeza que os esperan.

— *Filo Lopez*  
(*A. de Veïns i Veïnes de Natzaret*)  
*Nazaret, 11 de octubre de 2005*

# Merche Mínguez Estarlich



*Merche Mínguez Estarlich. Nació el 15.06.1977 en Valencia. Está casada con Roberto, de 29 años de edad, desde hace 4 años. Es madre de Pablo, de 6 años. Forma parte de la Comisión "Nueva Fiesta de Tranviarios", desde donde pertenecía al Grupo de danza regional y playback. Desde los 17 hasta los 23 años trabajó como dependienta de panadería y, desde hace cuatro años, está empleada en una fábrica de plásticos. Actividades lúdicas: jardinería y natación. Actividades formativas: curso de hostelería, curso de jardinería y primeros auxilios.*

*RETAZOS DE LA VIDA  
DE AMPARO ESTARLICH*

*ESCRITOS POR SU HIJA MERCHE  
EN COMPAÑIA DE SU MARIDO PEPE*

Qué dulce y amarga puede ser la vida. Sin embargo, a mi madre le encantaba todo de ella. Le gustaba tanto que no pudo esperar a cumplir el embarazo en el vientre de mi abuela y nació ochomesina. Tenía prisa por vivir. Nació en su casa, pesaba poquito y estaba muy débil. Allí mismo luchó su primera batalla por la vida.

Me contó que mis abuelos –Luis y Amparo– fabricaron una incubadora para ella en un canastillo cubierto de mantas y suaves arrullos, con la intención de mantenerla calentita.

Fue el 18 de marzo de 1952. Era la primera hija. Vivían en Valencia, en la C/ Carniceros, donde tenían una tienda de compra-venta de muebles.

Cuatro años más tarde –como si de un regalo de los Reyes Magos se tratara– nació su primera hermana, Luisa, y poco después se fueron a vivir a Natzaret.

Transcurrió su infancia siendo una niña responsable y estudiosa.

Al cumplir los 10 años, mi abuelo –que tenía un hermano en París– creyó que tendría más oportunidades en la vida si la mandaba con su tío a estudiar allá. Y así fue, marchando el 17 de Junio de 1962. Aprendió perfectamente el idioma y avanzó mucho en sus estudios. Al año siguiente nació su segunda hermana, Isabel. Y para el bautizo, sus abuelos la trajeron de Francia. Fue tal el desconcierto de mi abuelo al ver que su pequeña casi no le conocía: mi madre mostraba frialdad y unas formas distantes seguramente por la influencia de la educación recibida en París. El abuelo, por miedo a perderla, decidió no separarse de ella nunca más. Mi madre continuó sus estudios en Valencia en el Colegio de S. Vicente Martir.

Llegó su adolescencia, y convirtió aquella adorable niña en una preciosa mujer. Tenía 14 años cuando una tarde su amiga le presenta a Pepe, el que sería el amor de su vida.

En verano iba con sus amigas a la playa de Natzalet, donde volvió a ver a Pepe, mi padre, que empieza a fijarse en ella. Su inocencia y encanto lo enamoraban. Le invitó al baile de Mar

Azul, donde al fin se confiesan su amor.

A mis abuelos no les gustaba el noviazgo porque mi padre tenía cuatro años más que ella y temían que descuidara sus estudios. Pero a escondidas ellos llevaron su amor adelante. Al salir de clase la acompañaba hasta el barrio dando un largo paseo por la Avda. del Puerto.

Un día mi abuelo fue a por ella al tranvía y vio que no lo había cogido. Se dio cuenta entonces que no podía prohibir ese amor.

Todo fue muy bien. Mi padre y mi madre ya eran novios formales. Ella nunca descuidó sus estudios y luego pasó a hacer bachiller en Isabel de Villena. Luego hizo lo de Auxilio Social en el Ayuntamiento de Valencia como administrativa.

Mi padre el año 1970 se fue a la mili y el 71 queda huérfano, yendo a vivir con una hermana casada.

Por estos acontecimientos y el gran amor que les unía, deciden casarse el 20 de agosto de 1972. Empezaron una nueva vida juntos que los hizo "inseparables".

Un año después, el 2 de septiembre del 73 nació su primer hijo, José Luis, y doce meses más tarde la segunda hija, Maite. Mi madre contaba

que eran muy traviesos... A los tres años nació yo, Merche, la última de sus hijos.

Junto a mi padre, creo que los cuatro éramos la pasión de mi madre. Viajamos a muchos sitios. Compraron una casita en el campo, donde pasamos los mejores momentos de nuestra infancia y disfrutando de los momentos en familia.

A los 25 años de matrimonio, y para confirmar que su amor seguía latente, mis padres vuelven a casarse y a celebrarlo con todos sus amigos y familiares. Mis hermanos José Luis y Maite fueron los padrinos. Una prueba más de que aquel amor era firme y fuerte como una gran muralla.

Los tres hijos nos hicimos mayores y también nos llegó el amor. Decidimos casarnos para formar familias como la nuestra, felices y unidos.

Nuestros padres siempre nos apoyaban en todo lo que hacíamos; nos dieron la mejor educación y principios, ayudándonos a ser más felices si cabe y mejores personas.

Maite le dio su primer nieto, Josemi, su perdición. Fue la abuelita más dulce y tierna a los sólo 47 años. Después nació el pequeño Roberto, también hijo de Maite; les contaba cuentos, les cantaba canciones, jugaba con ellos y ellos la ado-



raban. Tenía tiempo para todos: nos escuchaba, nos aconsejaba, nos ayudaba. Siempre estaba. Para ella todo podía perdonarse, no le guardaba rencor a nadie, ni nadie se lo guardaba a ella. La persona más profunda, sincera y honesta que habrá nunca. Hace 5 meses nació Pablo, mi hijo, del que sólo pudo disfrutar tres meses. Él no recordará a su abuelita pero, seguro que como sus hijos, Pablo tendrá algún atributo que nos haga pensar: éso lo ha heredado de su abuela.

Mamá, te has ido, y yo aún no consigo entender muy bien cuál es el significado de la vida, pero sí que he entendido por qué te gustaba tanto. Sólo espero que allí donde estés sea tal y como tú lo habías soñado.

Y no te preocupes por nosotros, que lo hiciste fantásticamente: has dejado aquí todo lo mejor de ti.

## *CARTA A MAMA*

Dicen que antiguamente  
Los escritores necesitaban  
De su Musa para inspirarse.  
Hoy yo entiendo el porqué.  
Mamá, tú eres mi musa, mi  
Inspiración.  
Muy lejos estoy de ser una  
Escritora pero éste es mi  
Momento,  
Y quiero decirte,  
como tú bien dices,  
estas palabras de sentimientos,  
que nunca encuentro ocasión de  
expresar.

Mamá, soy muy feliz, soy feliz  
Gracias a ti, gracias a todo lo que  
Me has dado y enseñado en toda  
Mi vida y ésta me la diste tú.

Puede sonar a canción, pero si en  
Alguna de ellas alguien se lo cantó  
A su madre, yo te lo escribo.

Te admiro como MUJER, como

ESPOSA y como MADRE.

Una mujer que sabe estar en cada  
Momento,  
Que lucha por lo que desea en la  
Vida.

Una Esposa amante de su marido,  
Comprensiva, tolerante...  
Siempre valoré mucho  
Que en todo momento  
Papá fuera lo primero para ti.

Y como Madre,  
Eres lo más grande del mundo.

Sé que no es bueno imitar,  
Todos tenemos caracteres  
Distintos,  
Mejores, peores...  
¿quién valora eso?

Pero si el coraje, la tolerancia,  
La paciencia y la pasión por la vida  
Se pudieran heredar,  
Me gustaría que me las dieras.

He conseguido que la vida

Me concediera  
Casi todos mis sueños deseados...  
Si pudiera pedir uno más  
Pediría que durara más.

*Te quiero*  
*Merche (09.07.03)*

**Isabel Casado  
García**



“La Navidad puede ser triste.  
Con estas palabras  
he pretendido encontrar  
la Esperanza...”

*(Isabel Casado)*

*Isabel Casado García, nacida en Valencia, tiene 47 años de edad y está casada. Tiene una hija, Rebeca, y dos nietos: Quim, de 5 años, y Sofía, de 6 meses. Tiene graduado Escolar y muchos cursos de formación profesional como Cooperativismo, Dirección y gestión de empresa, Comercial, Internet, Dinámica de grupos, Sistemas de producción y calidad total, etc. Ha trabajado en limpieza profesional y en S. Sociales, y como directiva de una empresa cooperativa. Le gusta mucho leer, el cine, hacer manualidades, y participar en actividades de lucha y compromiso por otro mundo más justo y solidario.*

## *LA OTRA NAVIDAD*

Jana caminaba por las calles de la ciudad, sin rumbo, sin un propósito determinado: cuando se acercaba la Navidad, la acometía una imperiosa necesidad de hacerlo. El desasosiego que sentía por todo lo que acompañaban a esas fiestas, la impulsaba a ello. Se preocupaba porque le ocurrieran estas sensaciones todos los años cuando presentía que el momento se acercaba. Parecía que todos eran felices y corrían comprando regalos, preparativos, llamadas a la familia, a los amigos para quedar, casi por obligación. A veces la miraban como a un bicho raro; no entendían sus inquietudes, su tristeza. Ese día, Jana sentía que era especial, tenía la premonición de que algo iba a ocurrir diferente a otras Navidades. De repente, al doblar una esquina, se fue la luz, se produjo un gran apagón, la gente desconcertada salía de los comercios, se paraba en las aceras: ¿qué ocurre?

Los semáforos dejaron de funcionar, los establecimientos cerraron sus puertas; alguien, posiblemente cansado del ajetreo de las compras, se sentó en un banco y empezó a comer una chocolatina y le ofreció a su vecino; se fueron formando corros, la gente conversaba sin prisas, de

lo que acontecía en el mundo, del sufrimiento de otras personas; los niños corrían despreocupados. Jana pensó: *Esto es lo que la Humanidad necesita: palabras, mirarnos a los ojos, escucharnos, ser felices con los detalles pequeños, recuperar tesoros de la vida.* Pero ese momento era efímero, porque *la luz volvería* y la vida continuaría siendo igual. En un momento dado, en una esquina de la ciudad, una persona mayor acompañada de la mano de un niño pequeño (Quim, nos dijo después que se llamaba el nene) empezó a desplegar su pequeño tenderete y la gente se extrañaba de que no pusiera mercancía y que pusiera carteles a precios muy asequibles, y le preguntaron: *¿Qué vende usted?* Él, de una manera muy solemne, les dijo: *Vendo vales de luz.* Su nieto asentía con unos ojos como luceros. *Pero los vales –añadió– son sólo para las cosas necesarias: ser mejores personas, solidaridad con los que tienen menos, entrega, generosidad, conocer las injusticias que sufren otras personas, escribir cartas, leer con pasión, cantar...*

Por primera vez en estos días, Jama sonrió y fue feliz en Navidad.



---

## NOTA FINAL

Para las mujeres que hemos hecho estas poesías, "*Pensamientos, palabras..*" es un logro impensable aunque muy deseado por la mayoría de nosotras. Apenas nos conocíamos entre sí y ha sido gracias a los contactos como vecinas, la participación en actividades comunes (como en el Centro de Música, el CIJ, Dones de Portes a Fora, la Asociación de vecinos y vecinas, y la Comisión de Dones de la Coordinadora del Barri) lo que ha hecho posible nuestro encuentro y esta publicación. Nuestros poemas son el reflejo de los sentimientos que todas llevamos dentro. Mediante este libro queremos transmitir nuestro esfuerzo y el de otras muchas mujeres que también tienen nuestras inquietudes y que se verán reflejadas en nuestras palabras.



# índice

PRÓLOGO .....	5
MANIFIESTO .....	9

DEDICATORIA .....	12
-------------------	----

## *LAS AUTORAS:*

Ana M <sup>a</sup> Jiménez .....	13
Asunción Palerm .....	27
Eva García .....	39
Sacri .....	45
M <sup>a</sup> José Terol .....	51
Conchín Navarro .....	65
Pilar Sánchez .....	79
Gabriela Jiménez .....	91
Amparo Estarlich .....	99
Filo López .....	109
Merche Mínguez .....	115
Isabel Casado .....	125

NOTA FINAL .....	131
------------------	-----

