



p.2 Acabó 2021 con las esperanzas puestas en el año nuevo

p.3 Viviendo las navidades 2022 en el centro

p.6 Nuestra unidad de trastornos de la conducta alimentaria cumple un año

p.8 Discapacidad intelectual

p.10 Día del cuidador

p.11 Día del voluntariado

p.11 Un final de año saludable

p.12 Nuestros chicos aprenden a buscar trabajo

p.13 Navidades llenas de actividad

p.14 Pastoral

p.15 Desarrollo solidario



ACABÓ 2021 CON LAS ESPERANZAS PUESTAS EN EL NUEVO AÑO

El final de 2021 ha llegado con muchas dudas para todos. En noviembre albergábamos la esperanza de unas Navidades casi normales pero según avanzaba el mes nos íbamos dando cuenta de que Ómicron no nos iba a dar tregua.

Pero a pesar de que hemos tenido que aplazar de nuevo todas las actividades que en el Centro se realizan en Navidad, esto no ha significado, para nada, que el Centro se haya parado. Nuestra actividad interna sigue intacta, aunque a veces echamos de menos nuestras puertas abiertas y jornadas con las familias.

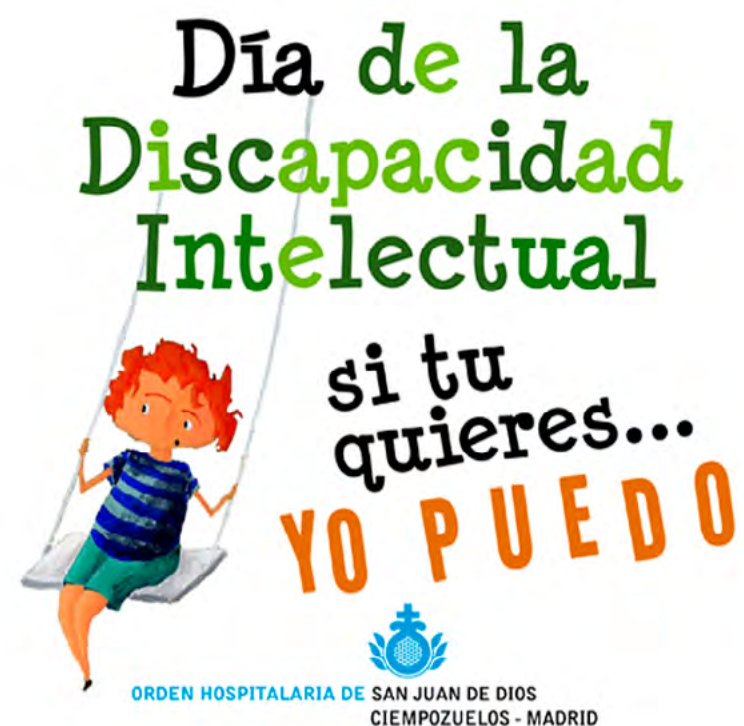
Durante el mes de noviembre fue el primer aniversario de la Unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCAE). Una unidad de media estancia que está siendo de gran ayuda para muchos usuarios que, hasta el momento, no habían dado con el centro apropiado que diera respuesta a sus necesidades.

También nuestro centro ha vuelto a ser protagonista en los medios de comunicación. Nuestro director de Enfermería ha concedido una entrevista con motivo del Día del Cuidador. En ella, destaca esta figura, su importancia y sus necesidades, como experto en cuidar que es.

Además, el 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. En nuestro Centro esta fecha siempre ha sido fundamental para salir a la calle a contar la realidad de las personas con discapacidad intelectual, los chicos van a los colegios para normalizar la discapacidad y se hacen diferentes actos para compartir con las familias. Un año más, estas cosas no se han podido realizar, pero, a cambio, varias televisiones y radios han mostrado uno de los programas más innovadores del centro: el programa de Kárate San Kobra Kai.

Todo un ejemplo de cómo el deporte bien enseñado puede aportar mucho aprendizaje y autocontrol en chicos que realmente lo necesitan. Nosotros felices y ellos ¡¡famosos!! y encantados de salir en televisión.

Dos meses muy intensos que, junto con la Navidad, han creado un boletín doble donde aglutinar toda esta actividad. **¡¡Esperamos que os guste!!**



VIVIENDO LAS NAVIDADES 2022 EN EL CENTRO

Un año más hemos vivido las fiestas navideñas en el Centro San Juan de Dios. El nacimiento de Jesús es una fecha especial para toda la familia hospitalaria, pero en general son días de encuentros, de reuniones y de felicidad.

En el centro siempre se han hecho multitud de actividades pero la pandemia ha hecho, un año más, que muchos actos se hayan tenido que suspender y que todo haya sido en las propias unidades, sin el compartir con la familia que tanto nos ha gustado siempre.

Pero esto no significa que nuestros usuarios no hayan estado entretenidos, que no hayan disfrutado y que no hayan vivido estas fiestas como se merecen. Por ello, en estas páginas, os vamos a mostrar los Belenes que se han creado en cada unidad y los diferentes Christmas creados entre alumnos y profesionales.



AGENDA

Día de Año Nuevo.

1 de enero.

Día de Reyes.

6 de enero.

Día Mundial de Lucha contra la Depresión.

13 de enero.

Día Internacional del Abrazo.

21 de enero.

Día de Nuestra Señora de La Paz.

24 de enero.





NUESTRA UNIDAD DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA) CUMPLE UN AÑO

El pasado mes de noviembre celebramos el primer aniversario de la Unidad de Media Estancia de Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA, que empezó a funcionar en el Centro el 30 de noviembre de 2021). Una de las pocas unidades en España que están centradas únicamente en estos trastornos, con profesionales especializados y donde la estancia de los usuarios está entre los seis meses y un año aproximadamente.

Hemos tenido oportunidad de hablar con Beatriz Expósito, dietista-nutricionista de la Unidad. Como ella misma señala, el perfil de los pacientes de esta unidad es bastante complejo. Acuden al centro tras haber tenido diferentes y muy variados ingresos en otros dispositivos públicos y privados de la Comunidad de Madrid. “De hecho -añade- sus ingresos suelen ser voluntarios ya que aquí ven una verdadera oportunidad para su recuperación”.

La Unidad 15 está compuesta por 14 camas de adultos y 6 de infanto-juvenil, es decir, adolescentes de entre 13 y 18 años. El equipo es multidisciplinar, formado por 1 educadora social, 2 psicólogos, 1 psiquiatra, 1 nutricionista, 1 enfermera, técnicos en cuidados auxiliares de enfermería (TCAE) y el coordinador de Enfermería, responsable de la Unidad.



Como señala Beatriz, en salud mental los abordajes son multidisciplinarios, en constante coordinación y comunicación con todo el equipo pero, en TCA es aún más necesario si cabe. “Porque aunque la alimentación es el problema fundamental, siempre hay algo detrás. Por ello, es necesario que todo el equipo nos movamos juntos, al igual que con la familia”.

“El objetivo siempre es el alta, así es como trabajamos cada día con nuestras usuarias, ya que generalmente el mayor porcentaje es de mujeres”.



En esta unidad el trabajo de Beatriz juega un papel fundamental para conseguir la vuelta a casa. Como dietista-nutricionista, al comienzo hace una valoración del estado nutricional del usuario, que suele ser muy complejo. Tras este primer paso, se conoce el tipo de trastorno y se ahonda el tipo de conducta para poderlas trabajar.

Como dietista, nos explica, hay una entrevista inicial y un ajuste en la dieta de cada usuario. Y desde la nutrición, se trabaja la educación en este sentido, tanto de forma individual como grupal, así como con la familia en etapas más cercanas al alta.

El trabajo en esta unidad es complicado, a veces duro, pero la implicación de todo el equipo es enorme y la alegría que desprenden, sin duda, se contagia entre los usuarios. Los resultados están siendo muy buenos en este primer año de vida y eso es, sin duda, gracias a la gran calidad humana de quienes forman la unidad.





DISCAPACIDAD INTELECTUAL

NUESTROS CHICOS DE SAN KOBRA KAI SE HACEN FAMOSOS

El día 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad. Un día muy importante en el centro porque se consigue dar una mayor visibilidad al valor de estas personas y se concientia a la sociedad de todo lo que son capaces de hacer. Algo de lo que muchas veces no somos conscientes.

Con motivo de ese día, se aprovechó para dar a conocer una iniciativa que se está llevando a cabo en la Unidad 5 del área de Discapacidad Intelectual. La creación del grupo de artes marciales “San Kobra Kai”. Un programa que ha llamado muchísimo la atención y ha salido en diferentes medios como televisiones nacionales, programas de radio y publicaciones online.

Una de las peculiaridades del Centro San Juan de Dios es que todos los usuarios llevan asociados trastornos de conducta, por ello, es normal que haya déficit en el control de los impulsos”. Esto hace que el trabajo tenga que ser mucho más adaptado a las necesidades de los residentes y, en ocasiones, dificulta los tratamientos debido a la complejidad de cada uno.

Con la llegada de la pandemia, se hacía aún más necesario buscar mecanismos para que los residentes del área de discapacidad intelectual pudieran canalizar esa energía no regulada. Por ello, desde el área, y dados los conocimientos del psicólogo Eduardo Guevara sobre este deporte, se pensó en la creación del “Programa de Karate San Cobra Kai” (nombre elegido por los propios usuarios). Se trata de un programa innovador para trabajar el autocontrol a través de las artes marciales y la filosofía que engloba. Se desarrollan cinco sesiones semanales, alternando entrenamientos propios de clases de Karate con sesiones psicoeducativas centradas en el respeto al otro, la importancia de los vínculos en el grupo y con el “Sensei”, la búsqueda del equilibrio personal y el encuentro del “camino propio”. Una fusión de disciplina oriental unida a las técnicas de intervención psicológica más eficaces en la actualidad para abordar la estabilidad emocional. De este modo, a través de role-play, modelado en visualizaciones, exposiciones y trabajo en equipo en una dinámica de autogestión, se han conseguido unos significativos avances en la regulación de los problemas de conducta de los residentes.



Qué es “San Cobra Kai”

El “Programa San Cobra Kai”, que ha contado con la participación de los propios usuarios en su desarrollo, es una prueba de cómo a través del vínculo, la interacción y la estructuración de las intervenciones se fomenta un cambio sustancial en las conductas disfuncionales de los residentes. Su característica principal es la de integrar la visualización de una serie (que da nombre al programa) sobre la que se desarrolla un debate posterior con la práctica de las artes marciales. Como es bien sabido, las artes marciales tienen una importante base filosófica basada en valores tan relevantes como el respeto, la autodisciplina y autocontrol. Esto es, precisamente, lo que se pretende transferir a los participantes con la práctica de este deporte.

Estos avances se han generalizado a otras áreas de su vida que, unidas a todas las actividades ocupacionales y laborales del centro, han hecho que los usuarios hayan encontrado un camino de crecimiento personal. Esto, unido a los valores orientales, han supuesto un encontrarse consigo mismos, un proceso de superación personal.

Resultados y esperanza de futuro

La evaluación realizada sobre las conductas disfuncionales de los participantes del programa ha mostrado cómo comportamientos agresivos hacia otros, hacia objetos o conductas oposicionistas se han reducido notablemente. Este resultado, sin duda, es todo un hito y avala la validez de programas como el que aquí se presenta para usuarios con estas características.

El “Programa San Cobra Kai”, en consonancia con los valores promulgados por el CSJD, marca un punto de partida en las intervenciones posteriores a desarrollar con residentes del centro. Eduardo Guevara explica que esta actividad evidencia cómo la participación activa de los profesionales a través de una vinculación adecuada con los usuarios, junto con intervenciones novedosas para éstos como las artes marciales que aumenten la motivación y que trabajen aspectos tanto de forma directa como indirecta, son componentes que han de estar presentes en los programas de intervención que se realicen para este tipo de problemáticas.



FORO DE FAMILIAS

Este año se ha retomado nuestro encuentro con las familias pero, debido al aumento de contagios, se hizo de forma online. Una jornada muy enriquecedora para todos



La gran característica de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios es su hospitalidad y la humanización de la asistencia, concepto que lleva en la orden más de 500 años. Y, siguiendo estos valores, el Centro San Juan de Dios, que atiende a más de 1200 usuarios, 600 de ellos con discapacidad intelectual, cuenta entre sus fines el proporcionar una asistencia de calidad a sus usuarios. Como muestra de ello, es la constante innovación y creación de intervenciones y programas adaptados a la idiosincrasia de cada grupo de residentes, recogiendo sus necesidades, características y adaptándose a ellas. El objetivo final, además de mejorar la calidad asistencial, persigue aumentar la autonomía de los usuarios beneficiarios de los programas.



MANIFIESTO POR LA DISCAPACIDAD

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, un año más desde el centro hemos preparado un Manifiesto que ponga en valor sus capacidades. Los usuarios de la Unidad 4 junto con profesionales de las unidades 4 y 5 y algún familiar, disfrutaron muchísimo grabando estos mensajes tan necesarios para todos.

Puedes recordarlo aquí:





DÍA DEL CUIDADOR

EL DIRECTOR DE ENFERMERÍA DEL CENTRO, PABLO PLAZA, DESTACA EL PAPEL DEL CUIDADOR EN SU DÍA MUNDIAL

El pasado 5 de noviembre se celebró el Día Mundial del Cuidador, una figura muy poco reconocida pero que tiene un valor incalculable. Las personas enfermas o dependientes encuentran en estas personas un apoyo fundamental tanto psicológico, como físico, ya que muchas veces se convierten en sus pies y sus manos.

En el Centro San Juan de Dios conocemos bien esta figura. Nuestros trabajadores son los mejores cuidadores que podemos encontrar y en los que confiamos a nuestros seres más queridos. Ellos les atienden con todo el cariño del mundo y, a su gran formación, se añade esa humanidad que caracteriza a la Orden Hospitalaria y que ellos tan bien representan.

Pero también somos conscientes del papel tan importante que juegan las familias. Los primeros cuidadores que dan el máximo de sí mismos para cuidar de quienes más quieren. Unos familiares que aprenden sobre la marcha y a quienes la situación desborda. Unos padres, hermanos, hijos a los que, en muchas ocasiones, lo más duro para ellos es reconocer que no pueden más y tienen que delegar.

Ése, en muchas ocasiones, es el mayor acto de amor que podemos ofrecer.

De este papel sabe muchísimo Pablo Plaza, director de Enfermería de nuestro Centro. Por este motivo la publicación “Corresponsables” le hizo una entrevista en la que habló mucho sobre este papel.

Aquí te destacamos algunos párrafos, pero puedes leerla completa en:



Un aspecto en el que coinciden la mayoría de los cuidadores al hablar de su experiencia como tales es que CUIDAR ES UNA DE LAS EXPERIENCIAS VITALES MÁS SATISFACTORIAS Y CONMOVEDORAS QUE SE HAN ENCONTRADO. Cuidar a un familiar permite estrechar la relación con él o ella, permite descubrir cosas de nosotros mismos que desconocíamos, nos hace sentirnos queridos y útiles para nuestro familiar y así hasta un largo etcétera.

Del mismo modo, debe destacarse que cuidar no es una experiencia sencilla. Está llena de problemas y dificultades que hay que afrontar con determinación. Debemos de tener presente que en la mayoría de los casos una persona se convierte en cuidador de manera inesperada y va avanzando en el cuidado de manera progresiva.

“Cuidar es un acto que nos ennoblece como persona ya que es un privilegio que tenemos al poder valorar al otro como parte de uno mismo. Por ello, cuidémoslo.”



DÍA DEL VOLUNTARIADO, 5 DE DICIEMBRE

El 5 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Personas Voluntarias. Desde la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, cada año se hace diferentes encuentros y homenajes ya que el papel de los voluntarios es fundamental para el cumplimiento de muchos de los programas que llevamos a cabo.

La pandemia nos ha obligado a tenerles más separados físicamente de lo que nos gustaría, pero eso nos ha permitido echarles aún más de menos y reconocer que su labor es fundamental. Su ayuda en el comedor social, su gran generosidad acompañando a los usuarios, su solidaridad siempre ayudando y colaborando con todo y todos. En este día les recordamos especialmente.

Pero una gran noticia ha sido que, poco a poco, vamos volviendo a la normalidad y durante el mes de diciembre se hizo un encuentro con todos los voluntarios, nuevos y veteranos, para intentar volver a poner en marcha algunas iniciativas y para explicarles las novedades que se harán a partir de ahora.

Volver a tenerles con nosotros fue, sin duda, todo un regalo. ¡¡Contamos con vosotros!!

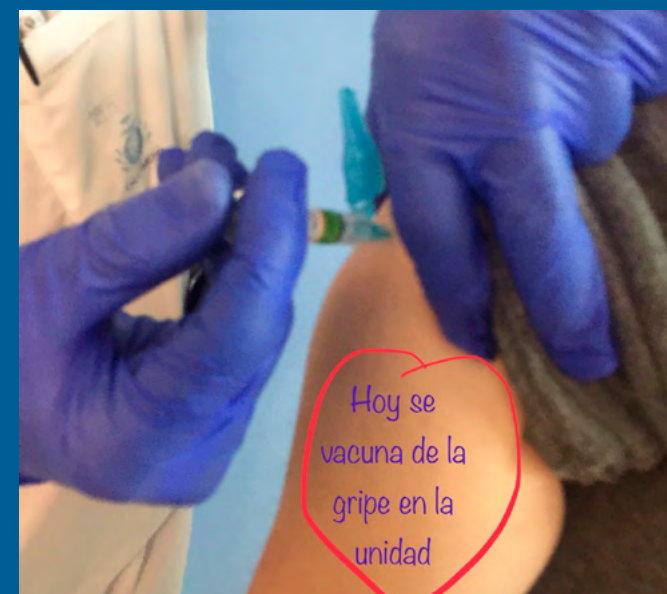


UN FINAL DE AÑO SALUDABLE

Una de nuestras máximas es la salud y el bienestar de todos. Y esto también implica a nuestros colaboradores. Por ello, durante los últimos meses del año se pusieron dos vacunas muy importantes. Primero, la de la gripe, que cada año protege de esta enfermedad y, un poco después, la de la covid.

Primero fueron nuestros usuarios los que recibieron la tercera dosis que les protege frente al coronavirus y, tras ellos, los trabajadores del centro. De esta manera, toda persona perteneciente al centro está protegida y, en consecuencia, también protege a nuestros usuarios.

La salud, siempre es lo primero.





NUESTROS CHICOS APRENDEN A BUSCAR TRABAJO

Las nuevas tecnologías son una realidad que, nos guste más o nos guste menos, se ha implantado en la sociedad para quedarse. Y eso es algo que nuestros chicos también tienen que aprender.

Como todo, con control y conociendo bien su uso, se pueden sacar muchos beneficios durante y tras su aprendizaje. Y, sin duda, nuestros talleres son el mejor lugar para aprender y divertirse haciéndolo.

En el área de Salud Mental las nuevas tecnologías se están convirtiendo en una actividad más de su día a día. Ya hemos visto (boletín nº 5- Febrero 2021) cómo durante la pandemia han podido relacionarse con otros compañeros del centro de Valladolid, ampliando sus relaciones sociales y sintiéndose muy realizados al llevar a cabo exposiciones, presentaciones de power point y vídeos para explicarle a sus compañeros muchas de las cosas que hay en Madrid.



Un paso más hemos dado con el taller de búsqueda de empleo. Aquellos residentes que se encuentran más cerca de su vuelta al entorno social y a una vida fuera del centro, han recibido, a través de la Fundación Juan Ciudad, de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios, un taller en el que se les ha enseñado a preparar y redactar su propio Curriculum Vitae.

A través de videoconferencia, han podido consultar sus dudas e ir haciendo con el apoyo de sus monitores todo el diseño del documento. Un segundo paso ha sido preparar una entrevista de trabajo, ensayar las respuestas, conocer qué se les puede preguntar y, sobre todo y lo más importante, enseñarles a ganar confianza. Sentirse seguros de sí mismos es fundamental para todos y, como no, también para ellos.



NAVIDADES LLENAS DE ACTIVIDAD EN EL CENTRO SAN JUAN DE DIOS

Si por algo se caracteriza el Centro es por la gran cantidad de actividades que se realizan. Siempre con la valoración del equipo, las unidades hacen múltiples actividades tanto dentro, como fuera de las instalaciones.

Y las Navidades son una época del año especial para todos y, como este año la covid-19 nos dio un pequeño respiro al principio, pudimos hacer que disfrutaran de estas fiestas como hacía tiempo.

Acompañados de sus monitores, han podido visitar diferentes lugares de la Comunidad de Madrid en los que ver las luces, comer almendras asadas y bocadillos de calamares. Además, el buen tiempo les ha permitido hacer picnics al aire libre. Gracias al departamento de cocina del Centro, han comido de maravilla mientras reponían fuerzas todos juntos.

¡¡Qué de momentos para el recuerdo!!





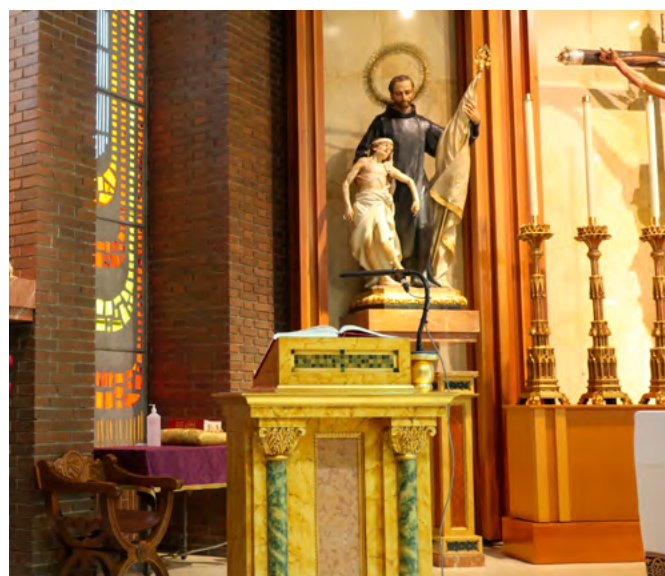
PASTORAL

ORACIÓN DE LOS TRABAJADORES

De cara a las fiestas navideñas, desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) tuvo lugar la tradicional oración de los trabajadores. Este año, divididos en dos grupos para garantizar la distancia de seguridad, todos los colaboradores del Centro San Juan de Dios han acudido a la iglesia del centro con motivo de esta celebración.

Este 2021 desde el SAER se ha utilizado la metáfora de la llave para abrir la puerta a Jesús. Ese niño que nació para salvarnos a todos. Asimismo, es puerta nos ayuda a recordar lo importante que es abrirnos a la fe, pero también a la ilusión, a la alegría y a la bondad.

Algo muy importante para recordar en nuestro día a día.



DESARROLLO SOLIDARIO

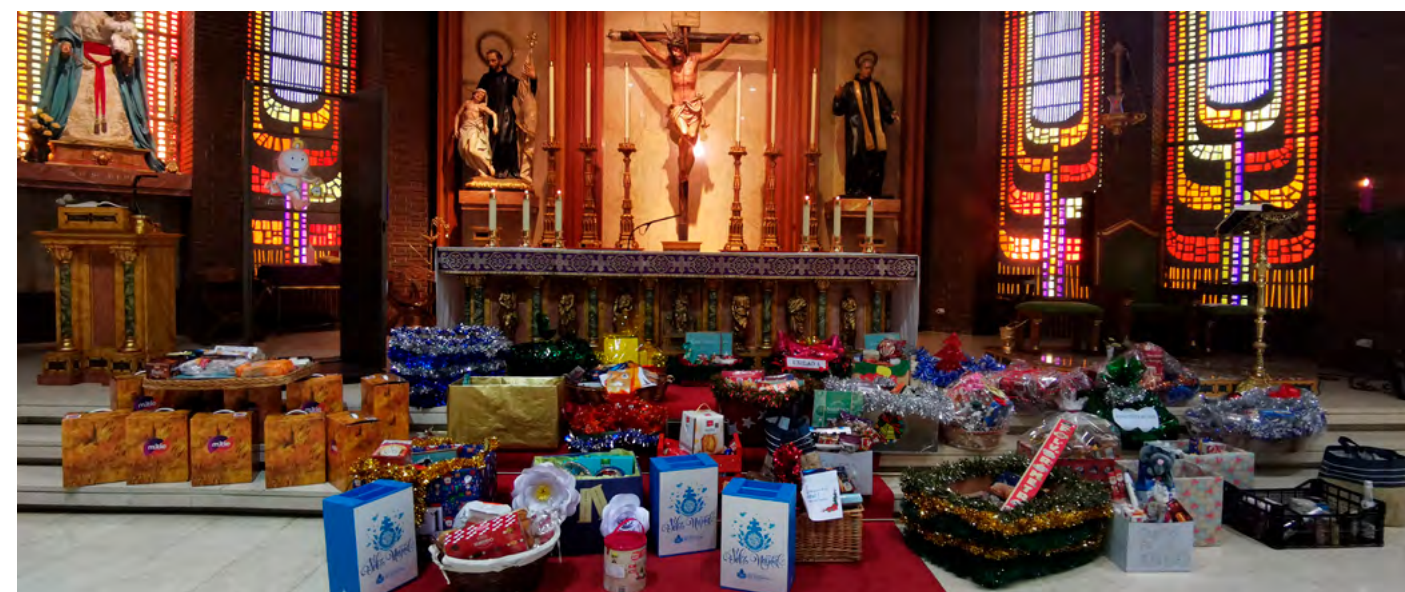
LOS TRABAJADORES DEL CSJD, EJEMPLO DE SOLIDARIDAD

El mismo día en el que tuvo lugar la oración de los trabajadores, al finalizar, hizo acto de presencia la solidaridad de todos los trabajadores del Centro San Juan de Dios. Cada uno de los departamentos fueron dejando en el altar todos aquéllos productos que quisieron ofrecer a los más desfavorecidos.

Todo un ejemplo de humanidad que, un año más, hace que todos los colaboradores del Centro sean un ejemplo no sólo como profesionales, que lo demuestran cada día, sino también como personas.

Las familias más vulnerables del Municipio de Cienfuegos han podido disfrutar durante estas fiestas, este año también tan complicadas, de productos navideños con los que celebrar en familia las fiestas. Cada año se organiza esta entrega desde el área de Desarrollo Solidario y, una vez más, los trabajadores del centro han superado todas las expectativas.

Desde aquí, nuestro agradecimiento más sincero por esas muestras de generosidad que ponen en valor lo que significa formar parte de la Familia Hospitalaria de San Juan de Dios.





DESARROLLO SOLIDARIO

NUESTRO COMEDOR SOCIAL MÁS NECESARIO QUE NUNCA, EN NAVIDAD

Como todos sabemos, el comedor social del Centro San Juan de Dios es una gran ayuda para muchísimas familias del Municipio de Ciempozuelos. Durante la pandemia, este servicio impulsado por el área de Desarrollo Solidario del Centro ha sido más necesario que nunca.

Más de 300 personas al día han pasado por nuestras instalaciones para poder comer y cenar cada día. Ellas y sus familias, muchas de ellas con menores a su cargo.

Pero en Navidad este servicio se valora más que nunca ya que la implicación de Begoña y María, las trabajadoras sociales al frente, es tal, que gracias a ellas y a trabajadores voluntarios del Centro, ni un sólo día de fiesta ha faltado comida en la mesa de quienes más lo necesitaban.

Y esta preocupación es tal que no se han conformado sólo con ofrecer la comida diaria, sino que estas familias han podido degustar también diferentes productos navideños, típicos de estas fechas, para poder celebrar la Navidad con sus seres queridos.

De esta manera, todos los beneficiarios del Comedor Social han sentido que las fiestas navideñas también llegaban a sus casas y, aunque sólo fuera por unos días, han podido tener comidas especiales con las que celebrar.

www.csjd.es[@csjdciempozuelos](https://www.facebook.com/csjdciempozuelos)[@csjdciempoz](https://twitter.com/csjdciempoz)