

Octubre de 2016 ■



Munay

BOLETÍN DE LOS PROGRAMAS DE DROGODEPENDENCIAS



Unidad de Salud Mental del Centro de Salud Municipal Cardenal Raúl Silva Henríquez de Quillota.



Munay

BOLETÍN DE LOS PROGRAMAS DE DROGODEPENDENCIAS

Edición Boletín:

Marcela Morán G.

*Coordinadora Programa Ambulatorio Básico El Molino.
Centro de Salud Municipal Raúl Silva Henríquez.*

Agradecimientos por colaboración voluntaria:

Carolina Graya V.

Ilustraciones Documento Terapéutico.

Diego Jorquera D.

Diagramación Documento Terapéutico.

Eduardo Valenzuela G.

Diseño Gráfico Boletín.





Nuestro primer Boletín surge de las ganas de compartir con ustedes algunas de las experiencias y aprendizajes colectivos que como programas de drogodependencias de la Unidad de Salud Mental del Centro de Salud Municipal Cardenal Raúl Silva Henríquez de Quillota, hemos ido construyendo en conjunto con cada una de las personas que han acudido a solicitar orientación y/o tratamiento.

Entre todos/as quienes integramos los 3 equipos que alberga esta Casa hemos decidido bautizar este Boletín con el nombre MUNAY. MUNAY es un principio andino que nos habla de la voluntad del amor recíproco, que es algo tan sencillo como caminar juntos en la misma dirección aún si somos diferentes en cuerpo y alma.

Es por ello que en esta primera edición del Boletín queremos honrar el caminar juntos/as como compañeros/as de trabajo, acompañando los procesos de tratamiento de la personas. Procesos en los cuales ocupan un lugar fundamental los saberes cotidianos, los aprendizajes entre pares y los esfuerzos, algunas veces imperceptibles, que realizan las personas día a día para recuperar sus vidas de los efectos del consumo.



¡Queremos que nos conozcas!



Las dependencias del Departamento de Salud ubicadas en **FREIRE 1211** albergan a los 3 programas que a continuación describimos:



Programa **EMERGER**

EMERGER es un programa que surge de la iniciativa de la Ilustre Municipalidad de Quillota, para abordar las dificultades que el consumo problemático de alcohol puede traer a nuestras vidas.

El equipo **EMERGER** está compuesto por diversos profesionales; entregamos apoyo médico, psicológico, y social para acompañar a personas que quieran iniciar un cambio en su consumo de alcohol y así, mejorar su calidad de vida, la de sus familias, y su estado de salud en general.

Para acceder a una Primera Entrevista en el Programa EMERGER, tienes que:

- *Ser residente de la comuna de Quillota.*
- *Ser mayor de 20 años.*
- *Estar inscrita o inscrito en un Centro de Salud de Quillota.*

Datos de contacto:

- **FONO:** 33 2 25 75 77 o al 9183 2869.
- **MAIL:** paula.vicencio@saludquillota.cl



Programa **MONTÚN**

Montún es un Programa de tratamiento y rehabilitación que garantiza una atención oportuna, de calidad y gratuita a niños, niñas y adolescentes, que presentan un consumo problemático de alcohol y otras drogas, ya que está dentro de las enfermedades que cuenta con **GARANTÍAS EXPLÍCITAS EN SALUD GES 53 (AUGE)**.

El equipo está integrado por profesionales especializados en temáticas referentes a los niños, niñas y adolescentes con problemas de consumo de alcohol y otras drogas y ofrece las siguientes prestaciones: Evaluaciones y controles médicos, Tratamiento farmacológico (si corresponde), Psicoterapia individual, Jornadas de reflexión y talleres, Aplicación de Test de Drogas, Visitas domiciliarias integrales y de rescate y Actividades de integración.

Pueden acceder a orientación y/o tratamiento todos los niños, niñas y adolescentes inscritos/as en Centros de Salud de la comuna de Quillota, que cumplan con las siguientes características:

- *Ser menores de 20 años de edad.*
- *Presentar consumo perjudicial o dependiente de alcohol y otras drogas*
- *Contar con apoyo familiar.*
- *Ser afiliado a FONASA.*

Datos de contacto:

- **FONO:** 2257577 - 91832869
- **MAIL:** montun@saludquillota.cl



Programa **EL MOLINO**

El Programa Ambulatorio Básico “**El Molino**” es un programa cofinanciado por SENDA y SSVQ, que pertenece a la Unidad de Salud Mental del Centro de Salud Municipal Cardenal Silva Henríquez, el cual ofrece orientación y/o tratamiento a personas que se encuentren en situación de consumo problemático de drogas y/o alcohol, y que voluntariamente quieran realizar un proceso de cambio al respecto. Para ello, se realiza un especial énfasis en el motivo de consulta expresado por las personas, a fin de generar planes de tratamientos personalizados y respetuosos de las habilidades, recursos y objetivos considerados como significativos por parte de quienes consultan.

Como equipo de trabajo estamos comprometidos/as con una mirada vinculada a los derechos humanos y enfoque de género como parte de los ejes transversales que orientan nuestras atenciones, tanto a nivel individual como familiar y grupal.

Nuestro equipo ofrece atenciones médicas, sociales, de terapia ocupacional y psicológicas a nivel individual y familiar, además de instancias grupales para las personas usuarias “Taller Tejiendo Redes” y para la red de apoyo de quienes se encuentran en tratamiento “Taller Cuidando a los/as que cuidan”.

Para acceder a una Primera Entrevista en el Programa El Molino, es necesario:

- *Ser mayor de 20 años.*
- *Estar inscrito/a en un Centro de Salud de Quillota*
- *Ser usuario/a de FONASA*

Datos de contacto:

- **FONOS:** 33 2 25 75 77 o al 9/97543650
- **MAIL:** programaelmolino@saludquillota.cl



Testimonio

**“COMPARTIENDO HABILIDADES COTIDIANAS COMO
RESPUESTA AL ALCOHOL”**

Trabajo terapéutico de Coautoría Estela Flores y Ps. Marcela Morán G.
Programa El Molino.

Compartiendo habilidades cotidianas como respuesta al alcohol

Agradecimientos especiales a *Bellina*,
quien hizo que sus imágenes resonaran con los relatos de Estela.



... Cocinar ...

Guillota

Compartiendo Habilidades Cotidianas como Respuesta al Alcohol

Un encuentro...

Conocí a Estela a mediados de Marzo del 2014, en el Programa Ambulatorio *El Molino* de Quillota. Desde ese entonces nos hemos reunido semanal, quincenal o mensualmente como parte de su proceso terapéutico en el Programa, con la única excepción de aquella vez que me contó que se sentía nerviosa y entusiasmada porque una de sus hijas la acababa de invitar a Valdivia, y por primera vez en sus 53 años iba a conocer el sur de Chile. Dos semanas después regresó maravillada por lo intenso de las lluvias y porque “allí donde miraba encontraba verde”.

Nos pusimos de acuerdo con Estela para compartir algunos de los conocimientos, habilidades, valores y esperanzas que la han ayudado a sostenerse a sí misma durante los momentos difíciles que le han tocado vivir. A Estela le gustaría que su relato sirviera para que algunas personas comprendieran lo difícil que puede ser dejar el alcohol para quienes lo consumen con frecuencia: *“me gustaría que mi historia pueda ayudar a que otros comprendan que a veces duele mucho la vida y uno no sabe qué hacer para sentirse menos mal... a veces uno lucha por dejar de beber aunque nadie note que uno lo está intentando”*. Estela tiene la esperanza de que otras personas también puedan reencontrarse con sus propias habilidades y se animen a compartirlas. Me contó que se imaginaba que quizás algunas personas que leyeran su relato pudieran desear escribir una respuesta, y que le gustaría que alguno de sus hijos e hijas se las leyeran para así *“reunir fuerzas en este tiempo que ha vuelto a ser un poco triste”*.

Para Estela ha sido de gran ayuda durante su proceso contar con las impresiones y comentarios de quienes han leído su testimonio y han querido enviarle sus palabras incluso desde muy lejos y sin siquiera conocerla. Su rostro se iluminaba cada vez que leíamos y comentábamos las respuestas en las sesiones, dando lugar a muchas nuevas historias preferidas. Historias que Estela no había recordado hace años e incluso algunas parecían casi no existir de tanto protagonismo que tenía la historia del consumo de alcohol para ella y para quienes la rodeaban. Colaborar con Estela en este proyecto, inspirado en las Prácticas Narrativas, es para mí una forma de honrar su testimonio y su confianza, y de celebrar todas las tardes que hemos compartido juntas.

Marcela Morán González

Psicóloga Programa Ambulatorio El Molino
Centro de Salud Municipal Raúl Silva Henríquez



El alcohol ha tenido una gran importancia en mi vida, algunas veces he sentido que no podría vivir sin él. Es como si a veces fuera una especie de amigo que por más de 30 años ha estado presente. Como alguien que llega y te hace sentir tan bien y te hace olvidar las penas, aunque después todo sea peor. A veces, es como si me tratara de convencer a mí misma de que su compañía está bien, así que yo sigo tomando como si nada. Ahora que lo recuerdo, este amigo empezó a llegar tempranito a mi vida, incluso antes del desayuno se hacía presente como mi primera pequeña rutina del día, después de que los niños se iban al jardín.

Separarme de mi marido fue como partirme por la mitad. Me sentía tan débil, enamorada y sola. Recuerdo como si fuera ayer esa soledad, como un olor malo, hediondo, como frío en el cuerpo. El alcohol siempre me acompañaba también en las noches mientras yo estaba en mi dormitorio, acostada sola mirando mi velador, mientras mis hijas dormían. En ese velador estaba mi secreto guardado con llave: una botella de ron y una de pisco. Me decía “un cortito para dormir”. Nunca fue el cortito, siempre fue la botella entera durante 7 años. Ahí estaba yo tomando de noche en mi dormitorio, sin que mis hijas supieran, ya sea porque hacía mucho frío o porque me ayudaba a dormir sin recordar.

Una noche tembló muy fuerte, y llegó una vecina a vernos a mis hijos y a mí. Fue terrible porque me pilló completamente ebria. En ese momento no me importo nada, le dije gritando que sabía qué hacer con mis hijas, que yo igual podía protegerlas si volvía a temblar. Me asusté tanto tanto cuando dijo que me iba a denunciar, no quería que se llevaran a mis niños. Entonces dejé de tomar por miedo y por amor. Si se llevaban a mis hijos ¿qué iba a hacer de mí? Renegué del alcohol por dos años y caí en una depresión, en el frío de nuevo. Por muchos años estuvo mi marido en mis recuerdos, con el formé el hogar y la familia que nunca tuve cuando niña. Para mí él ha sido tan importante que incluso después de 15 años tratamos de volver. Aunque lo quise, no pude. Durante estos años el alcohol ha sido como un amigo que llenó un vacío justo cuando yo quería borrarla la vida. Hace un tiempo estoy luchando para estar mejor, para que el alcohol se aleje de mi vida. Les voy a contar algunas de las cosas que he descubierto que me han ayudado a beber menos...



Mascar chicle, comer dulces

Mascar chicle o comer dulces es una cosa chiquita que me ha ayudado mucho. Fue a Manuel, mi pareja desde hace 12 años, a quién en realidad se le ocurrió esta idea y me la dijo un día en que estaba desesperada por beber. Al principio pensé que se estaba riendo de mi cuando me decía “échate un dulce a la boca, verás cómo te calma”. Lo hice con mis dudas y aun así me resultó y me sentí un poquito más tranquila. Siempre ando con dulces en la cartera y cuando me siento ansiosa y con muchas ganas de tomar, extrañamente un dulce me tranquiliza, tal como dijo Manuel. Cuando miro mis dulces, me siento bien, es como si Manuel hubiese pensado una idea para mí, como que le importara que esté bien. Los dulces me hacen recordar las cosas buenas de nuestra relación y que estoy luchando de a poco para estar mejor.



Trabajar duro para criar a mis hijos

Después de que me separé de mi marido aunque estaba muy triste me esforcé mucho por sacar adelante a mis hijos. He hecho muchas cosas en la vida, trabajé como empleada, niñera, cuidadora de abuelitos, garzona, maestra de cocina. La Sra. Alicia me enseñó que podía trabajar cocinando. Nosotros vivimos un tiempo con ella y yo siempre me ofrecía para ayudarla a deshuesar pollos y le picaba la cebolla para las empanadas. Era mucho trabajo y nos pasábamos a veces hasta la madrugada picando a cuadrado, incluso nos teníamos que turnar. Ella me decía: “Estelita aprenda mire que un día esto le va a servir, nosotros con mi familia hemos vivido de este trabajo y tu también podrás hacerlo”.

En los peores momentos pensaba en que un día mis hijos iban a crecer y estarían bien. Me ayudaba imaginármelos de grandes, los veían tal como son ahora, buenas personas, cada uno con sus trabajos, independientes. Mientras yo trabajaba para mis hijos, hubo personas que me ayudaron, recuerdo a mi amiga Lucy y a las Tías del Jardín Abejita. Ellas cuidaban a mis hijos para que yo pudiera trabajar hasta más tarde, porque a medida que los niños crecían aumentaban los gastos y más tenía que trabajar. Creo que ellas se daban cuenta que yo me esforzaba mucho por mis hijos y me ayudaron cuidándolos.



*Llamar a mi hija por teléfono,
estar con mis nietos*



... Llamar a mi hija por teléfono ...

La hija me escucha y me dice que me vaya a su casa o bien ella viene a la mía. Cuando llego a su casa me recibe contenta, nos abrazamos fuerte, nos damos unos besos. Me pone a mis nietos al teléfono y ellos me hablan: “¿Mami como estay? ¿Qué estay haciendo? Te echamos de menos, vente pa’ la casa. Te amamos, besitos”. En ese momento siento una gran emoción al escucharlos. Me hacen sentir que no estoy sola y que me quieren. A la hija se le ocurrió que por un tiempo yo cuidara a mis nietos mientras ella trabajaba para así tener una responsabilidad y no tomar. A veces no podía evitar tomar igual, mi nietecita me decía despacito “acostémonos mejor para que la mamá no te rete cuando llegue”. Me sentía tan mal y no podía evitarlo, de a poco me fui dando cuenta que eso estaba muy mal para mis nietos, de ahí empecé a sacar fuerzas. Me di cuenta que ellos me estaban ayudando mientras yo los cuidaba.

... Estar con mis nietos ...



Cuando nació la más pequeña de mis nietas fue una gran emoción. Fui la primera en verla, daba la impresión que se iba a quebrar al tomarla de lo chiquitita que era. Me daban tantas ganas de abrazarla y hacerle cariño, pero el alcohol me impedía disfrutarla porque podía molestarla con el olor o podría caerse si la tomaba, y ahí pensé que no podía estar con trago si estaba con ella. Cuando estoy con mis nietos, cuando abrazo a la bebe siento un calorcito que me sube el ánimo.

Tejer

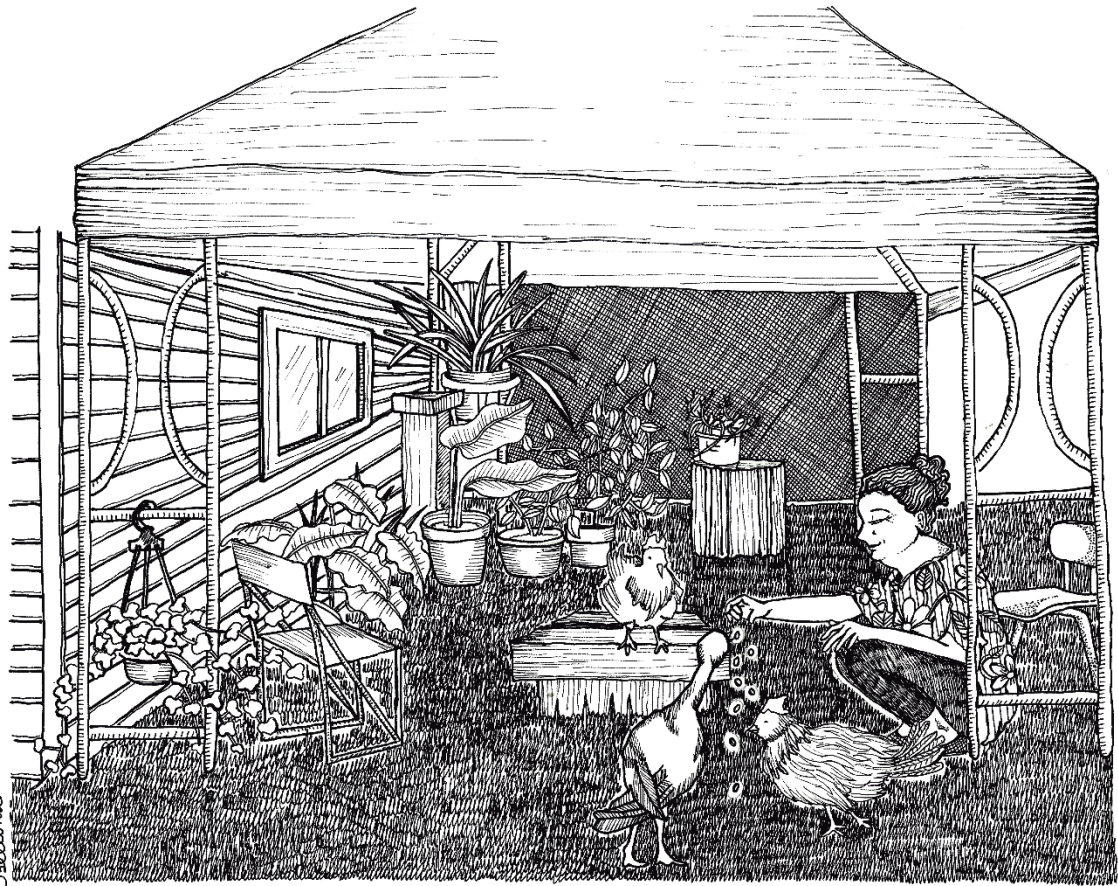
Este último tiempo cuando me han venido ganas de beber tejer me ha sido de gran ayuda. Me pongo a tejer botines, chalequitos y vestidos para mi nieta. Aprendí a tejer mirando, primero a la Chavelita cuando tenía 6 años. De grande, preguntando he ido aprendiendo nuevos puntos; por ejemplo, cuando me tocan largas esperas en el hospital. A veces pregunto o a veces solo miro con interés y no falta alguien que me dice “¿a usted también le gusta el tejido?” y me enseña. Después llego a mi casa y práctico. Hago pequeñas muestras con los puntos que voy aprendiendo y así después es más fácil volver a repetirlos, y además se los regalo a otras personas que también les gusta tejer. Si supieran las personas que tan amablemente me enseñan sus puntos lo que significa para mí... imagino que a ellas les gusta que yo también me interese en lo que hacen y les encuentre bonito sus tejidos.

... Tejer y compartir ...



Estar con los animales en el patio

En mi casa de Limache hay un patio grande lleno de plantas y hay un horno de barro donde hago mis empanadas, el pan amasado, el pastel de choclo, la carne, etc... Ahí también están los pollos, los patos, los gansos, y le tengo nombres a cada uno de ellos. Cuando me dan ganas de beber, para distraerme salgo al patio a llamar al Canelito, la Canelita, a la Pepita, a la Pintita. Ellos corren por todos lados, me conocen aunque son muchos y me entretienen hasta que se me pasan las ganas de beber. Desde chica que me gustan los animales, recogía perritos callejeros y los llevaba a mi casa. Cuando Manuel se dio cuenta que me gustaban los animales me compró un ganso, luego una pareja de gallos y una de gallinas.



...Estar con los animales en el patio...

Cocinar



... Cocinar ...

Me encanta hacer pasteles, tartaletas, pie de limón, empanadas, pan. Siento que me relajo. Por ejemplo: cuando amaso, las ganas de beber se van pasando, me cambia el cuerpo, me enderezo para no dañarme la espalda y disfruto ese calorcito que va tomando la masa. De chica aprendí a cocinar con la Chavelita, la señora que me crio. Donde estaba ella ahí estaba yo, mirándola arriba de un piso para ver como hacía la cazuela. También me enseñó a tejer con clavos en su salita, yo no sabía hacerlo pero lo intentaba y ella se daba cuenta de eso. Me enseñó a ser honrada. Me decía “si algún día necesitaba algo siempre pídale, y si no se lo dan trabaje y algún día lo va a lograr”. Cuando voy al cementerio siempre paso a darle gracias a la Chavelita y a su marido. Siempre los recuerdo con cariño, están conmigo cada vez que hago el pan. Uno de mis sueños es tener mi amasandería en Limache, con mi horno de barro, mis plantas y mis animales revoloteando alrededor.



Talleres Grupales,

un espacio para encontrarnos

Programa **EMERGER**

TALLERES PARA MUJERES:

El taller intenta contribuir a la adherencia al tratamiento de las mujeres pertenecientes al programa Emerger de la comuna de Quillota, incorporando la temática de género al tratamiento. Se trabajan temáticas relacionadas con circunstancias sociales y personales que han influido en su consumo de alcohol, promoviendo un espacio contenedor y de vínculo entre las mujeres que asistan al taller.

DIA Y HORARIO: días jueves de 16:30 a 18:00 horas.

TALLER DE VARONES:

El taller intenta contribuir a la adherencia al tratamiento de varones pertenecientes al programa Emerger de la comuna de Quillota, incorporando el reconocimiento de factores de riesgo y protectores asociados al consumo de alcohol (familiares, sociales, laborales etc.), trabajando psi coeducación, prevención de recaídas y hábitos de vida saludables.

DIA Y HORARIO: días lunes de 18:30 a 20:00 horas.

TALLER DE FAMILIA:

El taller intenta acompañar y motivar la participación de la familia y de otros miembros de la red de apoyo en el tratamiento, entregando un espacio contenedor, cálido y de escucha atenta, entendiendo que el consumo problemático de alcohol posee un carácter multifactorial que incide en que las familias sean tan afectadas como el que consume y que a veces también mantengan las conducta y los síntomas de la persona que padece el cuadro.

Las actividades con la familia y red se orientan a mejorar la comprensión del abuso y dependencia al alcohol y a potenciar recursos personales y sociales que contribuyan a contener las conductas asociadas al consumo y así optimizar la efectividad del tratamiento.

DIA Y HORARIO: días Miércoles de 16:30 a 18:00 horas.

Programa **MONTÚN**

TALLERES PARA PADRES

El programa Montún se encuentra en fase de planificación de sus próximos talleres para padres, en los cuales se compartirán temáticas específicas asociadas al consumo de drogas y/o alcohol en la población adolescente. Conoceremos detalles de este trabajo en la próxima edición del Boletín.

Programa **EL MOLINO**

TALLER TEJIENDO REDES:

El taller “Tejiendo Redes” es un espacio grupal para las personas que se encuentran en tratamiento y que tiene por objetivo identificar y compartir intereses, aspiraciones y actividades que motivan a las personas diariamente y que enriquecen sus vidas en contraposición a los efectos que genera el consumo.

Como equipo queremos colaborar para que las personas que asistan sean parte de un espacio de confianza y respeto; en el que puedan expresarse, conocer a otros/as, hacer redes y redescubrir sus propias potencialidades en la compañía del grupo.

DIA Y HORARIO: días Miércoles de 14:30 a 16:00 hrs. **DURACIÓN:** 6 sesiones.

TALLER CUIDANDO A LOS/AS QUE CUIDAN:

Este taller es una invitación que realizamos a quienes acompañan a las personas que ingresan al programa El Molino y que forman parte de la red de apoyo significativa (familiares y/o amistades). El propósito del taller es brindar un espacio de acogida y escucha a quienes realizan la importante tarea de acompañar y cuidar, incluso en momentos muy difíciles, a las personas que están viviendo una relación problemática con el consumo de drogas y/o Alcohol.

Cada una de las sesiones está planificada en base a las dudas e inquietudes habitualmente consultadas por la red de apoyo, relevando en el espacio de conversación saberes y estrategias cotidianas que hemos ido identificando durante los diferentes procesos de tratamiento, tanto individuales como grupales.

DIA Y HORARIO: días Miércoles de 15:30 a 17:30 hrs. **DURACIÓN:** 4 sesiones.



Una invitación a reflexionar:

DROGA OCULTA:

CONSUMO DE INHALANTES EN ADOLESCENTES.

Por Ps. Clínico Juan Pablo Vicencio C. Programa Montún.

DROGA OCULTA:

CONSUMO DE INHALANTES EN ADOLESCENTES.

Por Ps. Clínico Juan Pablo Vicencio C. Programa Montún.



Son baratos, se pueden conseguir fácilmente, es legal comprarlos y producen un efecto placentero, y de euforia. Algunas de las drogas más peligrosas y tóxicas no están sólo en la calle, sino que pueden estar justo debajo de su lavaplatos.

Los inhalantes, son sustancias que desprenden vapores que son aspirados por nariz o boca. Se trata de químicos, por tanto, son de alta toxicidad. Si bien, inicialmente, su uso se relacionó con niños marginales o de la calle, hoy se sabe que su uso se ha vuelto popular en las escuelas y atraviesa todos los niveles socioeconómicos. En Chile, las sustancias más usadas son: la parafina, bencina, lacas, aerosoles (desodorantes ambientales y antitranspirantes), cola fría y pinturas, como asimismo, disolventes y pegamentos.

En los establecimientos educacionales habría que considerar, entonces, el posible uso de líquido corrector, plumones (con alcohol), marcadores de pizarra, cementos de goma (ej. Poxipol) como sustancias que debieran tener una mayor supervisión.

Otras sustancias encontradas son: limpiadores domésticos, diluyentes para pinturas, quitaesmalte para uñas, betún de zapatos, cera para autos, y encendedores de butano.

Efectos en el organismo

La intoxicación por inhalantes es similar al efecto de estar embriagado con alcohol. Primero viene la euforia, pasando luego a las alucinaciones, alteraciones de conducta y etapa depresógena. Los efectos generalmente duran entre 15 y 45 minutos.

Síntomas físicos

Es común que los consumidores de inhalantes presenten aliento inusual u olor a sustancias químicas en la ropa, apariencia de estar ebrio, aturdido o mareado, lagrimeo, rinitis e irritación de las vías respiratorias, manchas y/o llagas alrededor de la boca, etc. Otros posibles signos de su uso son encontrar trapos o medias empapados con sustancias químicas en la casa, o hallarlos escondidos en armarios y cajones, así como la desaparición “misteriosa” de productos domésticos inhalantes.

Riesgos

Se puede producir la muerte súbita por paro cardíaco, asfixia (al quedarse dormido y tragar el vómito).

El abuso crónico causa severos e irreparables daños al cerebro, sistema nervioso central y periférico, al hígado, corazón y a los riñones, entre otros.

Existen tantas variables de solventes y gases que se torna muy difícil su adecuado control. Son fáciles de esconder e ignorados por la comunidad. Es por ello, que resulta clave, que los padres y educadores conozcan los tipos de sustancias que pueden ser inhaladas, y los riesgos que conllevan para la salud física y mental. Considerando que el cerebro adolescente está aún en desarrollo y, por tanto, se encuentra más vulnerable; el uso de estas sustancias, incluso por breves períodos, puede causar un rápido deterioro psicofísico.

La prevención siempre debe impulsarse desde el hogar, a través de una adecuada comunicación con los hijos, un vínculo nutricional, y una clara demarcación de límites.





Munay

BOLETÍN DE LOS PROGRAMAS DE DROGODEPENDENCIAS

Finalmente compartimos una cita tomada del Libro “Alzando nuestras cabezas por encima de las Nubes” de Caleb Wakhungu, que ilustra algunos de los aspectos que valoramos de nuestro trabajo:

“Tantas veces en mi trabajo con personas que han sufrido dolor y trauma he sentido la presión de saber y entender todo. Sentí la necesidad de ser experto.

Necesitaba proporcionarles orientación y proveer soluciones a los niños, a sus familias y a sus comunidades. Y tomando en cuenta la gravedad de los problemas que enfrentan muchas de nuestras comunidades, esto me desesperaba. El proceso de entender las propias habilidades y conocimientos de niños, familias y comunidades, vinculados a su propia historia, cultura y contexto me dio mucho alivio.

Los conocimientos no tienen que venir de mi persona. La gente con que trabajamos realmente tiene conocimientos y habilidades que utilizan para responder a dilemas y problemas en sus vidas. Al darme

cuenta que mi trabajo consiste en ayudarlos a conectarse más con sus propias habilidades y conocimientos ya no sufro esa desesperación. Ya que sus habilidades se vinculan a la historia y la cultura entiendo que no estoy sólo en este trabajo”.