



**Juan  
Soñador**

**#91**

**Octubre**



# SUMARIO

---

**02** **¿Quiénes somos?**  
JuanSoñador, Valladolid

---

**04** **Preparados y preparadas para el otoño**  
JuanSoñador, Ourense

---

**05** **Otoño y “la vuelta” al cole**  
Despega, JuanSoñador Valladolid

---

**07** **Pensando en el futuro laboral de las personas migrantes**  
Teranga, Coruña

---

**08** **Convivencia trabajadores/as Casa Santiago el Mayor**  
JuanSoñador, León

---

**09** **Objetivo 2023: ser faro en la tormenta de alguien**  
Teranga, Galicia

---

**10** **Aprendizajes y experiencias compartidas**  
Malaikas, JuanSoñador Galicia

---

**11** **Voluntariado en movimiento**  
Voluntariado, JuanSoñador Galicia

---

**12** **Yo cuento**  
Campaña de sensibilización 2022, BoscoSocial

---



## ¿Quiénes somos?

Juan Soñador, Valladolid

Fue una participante del proyecto de Intervención Psicológica la que me dio la idea de hablar sobre **la aceptación de nosotras mismas**.

Cuando alguien llega a terapia queremos que se sienta **como en casa**; no como en una casa cualquiera, sino como en un hogar en el que hay aceptación, afecto, buen trato y reina el sentimiento de ser persona valiosa. Y a esto en psicología lo llamamos establecer una buena relación terapéutica; lo que viene a ser un espacio donde sentirse libre, no juzgada, con seguridad y en confianza.



A partir de aquí, ¿qué cosa puede haber más importante que saber **quiénes somos**? Esto que parece muy obvio a veces no lo es tanto y nos encontramos con personas, de 14 años ó 57, que aún no han llegado a elegir su color preferido, película favorita o esos platos de comida que les resultan más apetecibles.

“¿Quiénes son *mi familia*?, ¿cuál es *mi casa*?, ¿cuál es *mi grupo de amistades*?”... Todos ellos, aspectos muy muy complejos por los que la psicóloga nos pregunta... Y no sabemos qué responder. *Parece que no sabemos quiénes somos*.

Aunque esto lleva tiempo, trabajaremos día a día para forjar o re-significar nuestra identidad; cada persona la suya. Aquí hay que destacar la grandísima importancia de la familia o de esas personas junto a las cuales crecemos, y que son fundamentales en el desarrollo óptimo de los distintos sistemas, entre ellos el del apego. No levantamos un metro del suelo cuando las personas que nos rodean nos crían haciéndonos sentir que somos **personas dignas de ser queridas**. Cuando aprendemos esto, entonces podemos empezar a querernos a nosotras mismas. Pero... ¿y si nuestros/as cuidadores/as nunca nos han apreciado como importantes, valiosas y merecedoras de buen trato? ¿Qué hacemos ahora? ¡¡Terapia!!

En este punto empezamos a comprender cómo cualquier cosita pequeña se nos hace un mundo a la hora de ponernos en marcha. En el momento de actuar no nos sentimos capaces, aparece el bloqueo y de nuevo “**volvemos a hacerlo mal**”. Nos encontramos una vez más con el fracaso y la propia auto-descalificación y también con el reproche de las personas que nos rodean. Facilitemos en las personas de nuestros proyectos experiencias de éxito: “he conseguido asistir al curso todos los días”, “he aprobado el primer examen de mi vida”, “he sido capaz de hablar en público”, “he sido capaz de asistir a la cita”, “he conseguido decir la verdad”, “he sido amable con esas compañeras”. *Y empezamos a sentir que somos personas valiosas*.

Cuando conseguimos esa re-construcción de nuestra identidad, comenzamos con la segunda parte que es **aceptar** quienes somos, **aceptar** nuestra historia pasada y **aceptar** la situación actual (en muchas ocasiones injusta). Aprendemos a vivir con esto sin que nos provoque tal daño que nos paralice. Nombramos a la resiliencia. Encaminamos nuestros pasos hacia el futuro que deseamos y **no nos conformamos** con dejarnos llevar por el viento, a merced de hacia dónde sople. Y entonces empezamos a coger el timón y dirigir nuestras vidas, siendo protagonistas y tomando decisiones desde el esfuerzo, la constancia y por supuesto desde el amor y el autocuidado hacia nosotros y nosotras mismas sabiendo que **somos valiosos/as**.

Nada de esto es fácil y trabajamos juntos y juntas para poder conseguirlo porque **HAY OPCIONES Y CAMINOS QUE AÚN NO HEMOS DESCUBIERTO**.



## Preparados y preparadas para el otoño

*JuanSoñador, Ourense*

La llegada del otoño viene aparejada de ese aire bucólico que rodea a la añoranza. La añoranza de un tiempo de estío que ha finalizado y que en muchas y muchos de nosotras/os se transforma en una cierta melancolía por un tiempo que llega a su fin. Nos asentamos, de alguna forma, en un tiempo intermedio entre un modo de relación centrada en la expansión y el aire libre y otro caracterizado por el recogimiento y las actividades de interior.

Desde la Plataforma JuanSoñador Ourense hemos querido despedir al verano como se merece y no hay nada más apropiado para ello que realizar nuestro encuentro local anual. Para ello, nos reunimos en el Colegio María Auxiliadora de Salesianos para emprender nuestra partida hacia la Parroquia de Teixugueiras, después de realizar nuestra tradicional foto con la estatua de Don Bosco.

Una vez llegados a nuestro punto de reunión, compartimos información sobre los diferentes programas que se están llevando a cabo, sobre los que se pondrán en marcha y sobre las diferentes líneas de trabajo generadas en el Plan de Igualdad y en el de Pastoral.

Además de esta interesante labor de exposición y reflexión, como no podía ser de otra forma, pasamos al momento de compartir desde un lugar más lúdico. Participamos en dinámicas de distensión, de toma de conciencia y de integración del propio trabajo y del de nuestras compañeras y compañeros. Disfrutamos también de una comida capitaneada por el maestro gastronómico Farruco, quien mostró sus dotes para el asado de todo tipo de succulentos manjares.

Finalmente, el mismo Farruco nos acompañó a una visita guiada por la hermosa parroquia de Teixugueiras, en el Concello de Cartelle, y finalizamos la jornada con la puesta en común de las conclusiones de un día tan fructuoso.

Este tipo de encuentros nos recargan de energía y nos disponen para enfrentarnos al largo invierno con muchas ganas, y con la toma de conciencia de que formamos parte de un gran equipo.



## Otoño y “la vuelta” al cole

*Despega, JuanSoñador Valladolid*

Finalizamos un verano lleno de buenos momentos, muchas emociones y aventuras... ¡¡y formaciones!!

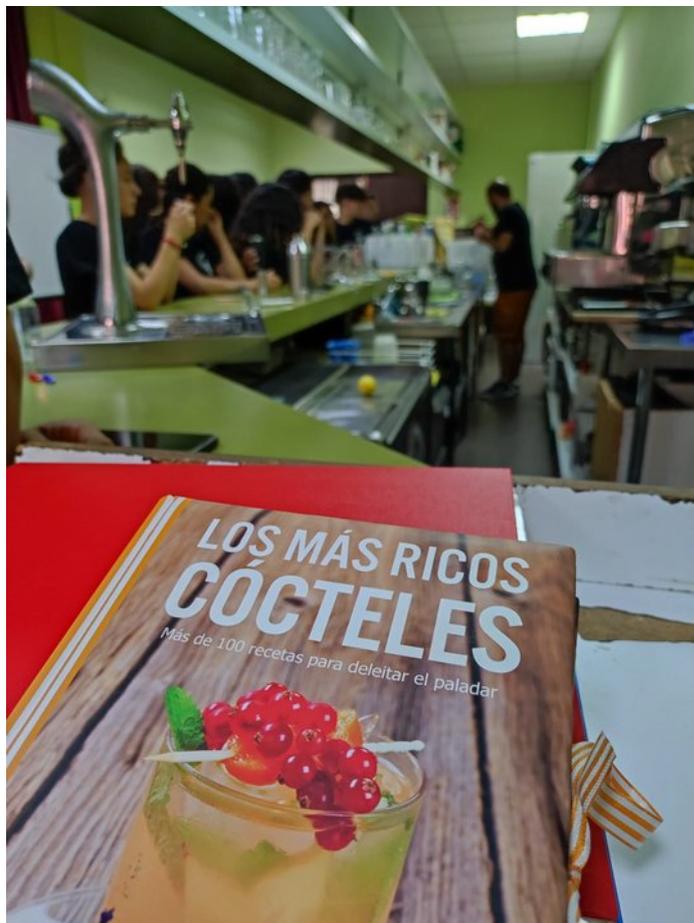
Han sido unos meses muy productivos en los que hemos visto y vivido como los grupos de formación en comercio y hostelería iban creciendo y adquiriendo todos los conocimientos necesarios para su despegue hacia el mundo laboral.

**La Formación en Comercio** tuvo su inicio en junio, en ese momento chicas y chicos llegaban con muchas ganas de aprender, con el fin de prepararse para un primer empleo en muchos casos. Adentrarse en el mundo laboral es algo que genera ganas, dudas, incertidumbre, curiosidad... A lo largo de estos meses este grupo ha estado preparándose para ello.

A través de la formación de Comercio, han adquirido conocimientos propios del sector y han mejorado su nivel de empleabilidad desarrollando habilidades y competencias esenciales para el empleo (comunicación, trabajo en equipo, autoestima, autoconocimiento, FOL, habilidades sociales...).

Se ha combinado formación teórico-práctica para acercar experiencias reales a los participantes visitando el Centro Comercial Vallsur, Rioshopping, Feria de Stock, Feria de Muestras y Museo de la Ciencia. También hemos podido contar con formaciones externas y charlas formativas que han ampliado los conocimientos de las chicas y chicos, como han sido la de comercio online y comercio justo.

Finalizada la parte teórica, comienzan su periodo de prácticas, una experiencia que les brinda la oportunidad de aplicar todo lo aprendido en un contexto real y cercano a lo que podría ser su futuro como trabajadores en comercio.



Por otro lado, y cambiando de sector, **el curso de igualdad de oportunidades en hostelería** arrancaba en julio, con un grupo de chicas que rebotaba carisma y profesionalidad. Trabajadoras, constantes y alegres, este grupo ha aprendido todos los conocimientos en hostelería de mano de sus educadoras, desarrollando las competencias personales y profesionales necesarias para enfrentarse al mercado laboral y con nuevas herramientas para encontrar y mantener un empleo.

Estas doce chicas han descubierto sus objetivos y sueños y han luchado por ellos con uñas y dientes hasta llegar dónde quieren estar; algunas deseaban volver a estudiar, otras buscaban trabajar y han conseguido su primer contrato de trabajo y otras han conseguido estudiar y trabajar a la vez. ¡Unas súper heroínas! Queremos felicitar a cada una de ellas por el gran esfuerzo que realizan día a día por conseguir sus sueños.

Echando la vista atrás, y viendo lo productivo que ha sido nuestro verano, arrancamos el último trimestre del año, con las mismas ganas e ilusión. Al igual que las chicas y chicos que empiezan las formaciones.

Esta motivación por seguir aprendiendo, nos la han demostrado con su participación en las *masterclass*, tanto de coctelería como de banquetería, y los monográficos de servicio de terraza y preparación de comidas rápidas en el bar. Donde han podido ampliar conocimientos para su formación.

Un pequeño avance de lo que será nuestro tercer trimestre, es la formación inicial en hostelería, donde un grupo de 15 jóvenes han encontrado su lugar, se formarán en el sector de octubre a diciembre, para poder tener su primer contacto con el mercado laboral.

Arrancamos con mucha energía y personas repletas de talento e ilusión.



# Pensando en el futuro laboral de las personas migrantes

*Teranga, Coruña*

Durante este mes de octubre se ha llevado a cabo el curso de **Camarero/a de barra y sala** de 80 horas de duración, organizado desde el Programa Teranga Coruña e impartido por la Asociación de Hostelería y Escuela Álvaro Cunqueiro de A Coruña y financiado por el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones y el Fondo Social Europeo.

Estas personas, que esperan poder dedicarse en un futuro a la **profesión de camarero/a de barra y sala**, han podido descubrir, aprender y experimentar en primera persona lo que significa e implica desempeñar el puesto de trabajo de servicio al cliente en Restauración, ya que se trata de una formación adaptada a las necesidades que se demanda conocer en el sector hostelero.

En relación al temario del curso, han conocido las normas o deontologías de obligado cumplimiento para el puesto, las actitudes y aptitudes que se requieren, y unas normas de conducta que se espera del profesional, y, en definitiva conocer y experimentar lo necesario para marcar la diferencia como profesionales del sector.

Pero también, han podido aprender y practicar entre otras cosas, el montaje de mesas o de un buffet, conocer la loza, la cubertería y cristalería necesaria según el servicio y su limpieza; conocer las diferentes modalidades de un servicio en restaurante y bar, los equipos de personas que conforman las brigadas, conocer las diferentes formas de preparar un café, un té, el servicio de chocolates, las normas para la elaboración de la carta de un bar y mucho más.

Es una formación llena de práctica aprovechando las instalaciones de la Escuela de Hostelería Álvaro Cunqueiro y el equipamiento tan completo con el que cuentan.

El grado de satisfacción de las personas participantes es muy positivo. Han considerado una oportunidad única hacia su futura inserción laboral, ya que para muchas de ellas era la primera vez que se acercaban al mundo de la hostelería, con la finalidad de formarse en un puesto de trabajo, ya sea de cara a una primera experiencia laboral o bien de cara a su reciclaje profesional.

Por último, agradecer a la Escuela de Hostelería Álvaro Cunqueiro su disponibilidad en todo momento dando todo facilidades al alumnado, en cuanto a instalaciones, personal y los/las docentes.



## Convivencia trabajadores/as Casa Santiago el Mayor

*Juan Soñador, León*

Desde hacía tiempo, veníamos pensando en reunirnos todas las personas que compartimos vida y misión en nuestra querida Casa Salesiana de SANTIAGO EL MAYOR en un encuentro FAMILIAR.

La ocasión apropiada se nos presentó después de las vacaciones, bien merecidas, de unos y de otros. Como dijo Rafa, el director de la Casa en su invitación, *"merece la pena dedicarnos un **"tiempo verde"** para vivir y disfrutar del don que somos cada uno de nosotros para los demás"*.

Y así fue... El encuentro tuvo lugar el pasado 24 de septiembre en el Albergue de la Vecilla, que tan bien conocéis todos vosotros y vosotras.

Dentro de un ambiente alegre y festivo, compartimos fuera del rigor de nuestras tareas habituales, momentos distendidos con el resto de compañeros y compañeras que desempeñan su labor en la Casa, y con algunos miembros de la comunidad salesiana, en el marco de las distintas realidades que compartimos este proyecto inspectorial.

Entre charlas y refrigerios, disfrutamos de un rato de juegos para las y los más pequeños y de una emotiva celebración eucarística precedida de una breve presentación de la Campaña pastoral. Finalizamos la jornada con una espectacular barbacoa y el deseo de repetir como postre.



## Objetivo 2023: ser faro en la tormenta de alguien

*Teranga, Galicia*

Este mes de octubre celebramos en A Coruña el encuentro de los equipos educativos de Teranga Galicia. El lugar escogido por nuestras compañeras anfitrionas fue el Faro de Oza, un edificio lleno de magia y simbolismo situado en un entorno precioso de la ciudad herculina.

Las sorpresas se fueron sucediendo desde nuestra llegada, empezando por un desayuno buffet tan completo como el de los mejores hoteles y un divertido photocall.

Los buenos días nos abrieron las puertas a un día para la reflexión y la convivencia y nos permitieron dedicar un tiempo a pensar en lo que hacemos y a donde queremos llegar.

Después nos pusimos serias y serios un ratito para recibir una formación en la que nuestras coordinadoras expusieron el nuevo procedimiento de atención a las personas participantes que se va a llevar a cabo a partir del año que viene, con la intención de que les enviemos aportaciones y dudas en los próximos dos meses.

Se generó un debate que parecía no tener fin...

Hasta que entró un rayo de sol por la ventana avisándonos de que era el momento de salir al exterior para la siguiente actividad.

Nos dividieron en grupos y teníamos que superar varias pruebas de diversa índole, todas muy divertidas. Hicimos acrobacias, cantamos, buscamos tesoros, comimos tortilla, nos subimos a un barco, corrimos, hicimos fotos, videos... Y, sobre todo, ¡reímos!

Después de un descanso para comer llegó el momento de la creatividad. Hicimos tres equipos y a cada uno le entregaron una caja grande que contenía distintos objetos, herramientas y materiales. Con lo que hubiera dentro, cada equipo debía construir un faro. Una persona de cada equipo era la “negociadora” y podía hablar con el resto para intercambiar o prestarnos elementos. El resultado fue maravilloso. Como nos encanta trabajar en equipo y colaborar entre nosotras, en media hora conseguimos terminar nuestras obras, que brillan a día de hoy en cada uno de nuestros centros.



## Aprendizajes y experiencias compartidas

*Malaikas, JuanSoñador Galicia*

En el número anterior de este boletín os contábamos unas pinceladas de cómo había sido el verano en los grupos de mujeres del Programa Malaikas de Galicia. Paseos por las distintas ciudades, actividades formativas, visitas a la playa y a varios museos... El verano ya ha llegado a su fin y hemos cambiado las gafas de sol por abrigos, botas y paraguas; lo que no ha cambiado son las ganas de compartir tiempo de calidad juntas.

Por aquí os dejamos unas imágenes de algunos de los encuentros semanales de Malaikas en Vigo y Lugo.



“Habitar el cuerpo” un taller realizado por A Morada (Vigo) donde dimos vida y expresión a nuestras propias siluetas, plasmando en ella las cosas importantes para nosotras en un acto de autorreconocimiento, valoración y ocupación del propio espacio.



En otro de nuestros encuentros hablamos de los viajes de las Malaikas. Escuchamos maravillas y aprendimos de cada país de origen de las mujeres Malaikas, todos ellos llenos de tanta riqueza natural y cultural.



En Lugo realizamos una ruta por algunas de las calles que llevan nombre de mujeres relevantes en la Historia, partiendo de la base de que éstas solo representan un 5% del total de nuestro callejero. Finalizamos nuestra caminata en el Parque de Rosalía de Castro. También realizamos varios encuentros para fomentar el autoconocimiento y la cohesión grupal.

Seguiremos tomando fotos, riendo, debatiendo y sobre todo compartiendo tiempo juntas.

#SomosMalaikas #TejiendoRedes

*\*Convenio de colaboración entre a Consellería de promoción do emprego e igualdade (Secretaría Xeral da Igualdade) e a Fundación JuanSoñador para o desenvolvemento de mulleres migrantes en situación de vulnerabilidade e risco de exclusión social*

# Voluntariado en movimiento

Voluntariado, JuanSoñador Galicia



En el Programa de Sensibilización de Voluntariado (Galicia) estamos siempre en movimiento. Unas personas vienen y otras se van cuando sus situaciones personales cambian y siempre dejando tras ellas/os todo el cariño compartido.

Hoy dejamos por aquí el testimonio de Daniel, que fue voluntariado en la Fundación JuanSoñador en Lugo durante este verano y que nos cuenta como ha sido su experiencia:

“He tenido la oportunidad de ser voluntario este verano por primera vez y ha sido una experiencia inolvidable.

Desde el primer día me sentí parte de una familia. Es un espacio de convivencia y diversión. Cosas tan aparentemente simples como jugar a la pelota con los chicos o ayudarlos con sus manualidades me han generado una alegría extraordinaria.

Estoy muy agradecido con todos los organizadores, monitores y con los chicos por ser parte de esta vivencia que para mí ha sido memorable.”

En Ourense, Cecilia acaba de sumarse al equipo y las educadoras/es están muy emocionadas de poder contar con ella:

“El viernes 21 de Octubre se incorporó a nuestra dinámica local en JuanSoñador Ourense **CECILIA**.

Se puso en contacto con nosotras **incondicionalmente** para ofrecer su **conocimiento**, su **tiempo** y sobre todo su **actitud**. Cecilia es de las personas que merece mucho la pena conocer y de las que hay mucho que aprender, ha dedicado parte de su vida a la educación y siempre ha estado al lado de las realidades sociales. Por lo que ya conocemos de ella podemos decir que Cecilia es una persona **perseverante, luchadora y cercana**.

Sin duda un lujo poder contar con ella semanalmente en la actividad de formación para la inclusión con las personas migrantes.

¡Bienvenida a esta gran familia y **GRACIAS** Cecilia!

**\*Programa de Sensibilización do Voluntariado «Acompañando sueños, transformando realidades» (en colaboración con Consellería de Política Social e Xuventude, Xunta de Galicia – Voluntariado Galego)**

**#VoluntariadoGalego**

# Yo cuento

Campaña de sensibilización 2022, BoscoSocial

## Yo Cuento

#Mira #Emociónate #Cuida #Transforma

**Yo cuento** es nuestro deseo de crear un mundo donde el "me importas" y "te necesito" sea la base para relacionarnos. Es poner en evidencia que el individualismo constituye un absurdo en nuestra especie social por naturaleza. Una idea que nos lleva a concluir que el ser humano desde su ser social, si se alimenta del individualismo, crea una insatisfacción generalizada en la que la necesidad de **comunidad** sale a flote. Ante problemas colectivos necesitamos soluciones colectivas.

Promovemos una cultura basada en la amistad (social) que se convierte en encuentro libre de prejuicios que comparte la dignidad del ser humano, sin etiquetas y más allá de individualismos.



Pongamos el **"AMOR"** de moda. Ha sido y es de los temas más relevantes en el arte y una de las **experiencias más fuertes de nuestra Vida.**

¿Por qué dejar que este espacio lo ocupe el odio desde diferentes discursos?

**Yo cuento** es *yo escucho* y es *yo comparto*. Es yo cuento y tú cuentas y así convertimos el encuentro en solidaridad y preocupación por la otra persona. Es caminar en la vida al lado **de quien más lo necesita** y avanzar en el sueño de vencer la desigualdad, porque recorreremos juntos el camino.

Y al final, si **contamos todas las personas** y trabajamos por superar la desigualdad, no puede haber injusticia, no puede haber violencia... construiremos un mundo mejor para todas las personas y viviremos el sacramento de la fraternidad.

"Cultura del aislamiento, no; cercanía, sí.  
Cultura del enfrentamiento, no; cultura del encuentro, sí" (FT).

# Yo cuento

Campaña de sensibilización 2022, BoscoSocial

## NUESTRO CARTEL Y NUESTRO BARRIO

Nuestro cartel de este año sigue una línea de continuidad con los dos anteriores y te lo queremos explicar desde el “*mira, emocionate, cuida y transforma*” que ha venido para quedarse en BoscoSocial.

### MIRA

Abre los ojos y mira desde los ojos de la **madre** que busca otras miradas cómplices que le den tranquilidad y apoyo; esfuérate por entenderla y por COMUNICARTE desde la cercanía, con la sonrisa cómplice... y con el corazón. Arriégate a querer saber y recibe lo que te muestra desde la empatía.

### EMOCIÓNATE

Muévete física y emocionalmente y alarga la mano a ese **niño** asustado por una realidad todavía desconocida. Demuestra que tienes un gran CORAZÓN que se derrite ante las personas en situación de vulnerabilidad, como el de Don Bosco “*apasionado por los jóvenes*”... Observa todo lo que rodea a esa madre y a ese niño y, tal vez, la emoción haga que nazca un compromiso.

### CUIDA

PREOCÚPATE por el entorno que rodea a esa **familia**. Cuida los detalles, las relaciones, las influencias, los mensajes ambientales, la palabra, los gestos... Hazte presente con atención y cuidado... **Quédate** al lado de quien no lo está pasando bien. Que tus cuidados sigan poniendo en valor la VIDA.

### TRANSFORMA el mundo

No tengas una presencia pasiva al lado de las personas. No te pares. MUÉVETE. Construye tu proyecto de vida desde las personas. Conviértete en la enviada especial para las personas más vulnerables. Comprométete con la transformación de la realidad que tienes en tu entorno. Únete y participa con quienes buscan el cambio.

*“No es una opción posible vivir indiferentes ante el dolor, no podemos dejar que nadie quede a un costado de la vida” (FT).*



[www.fundacionjuans.org](http://www.fundacionjuans.org)



Fundación JuanSoñador. - Avda. Antibióticos 126 - 24009 León