

Amtaes **METAMORFOSIS**

Equipo de redacción: **Judith Vela y Maria Vega**

Edición: **Enrique Melchor**

boletinamtaes@gmail.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD AMTAES](#)
- [LOGROS Y SUPERACIÓN](#)
- [EL DOLOR DEL NIÑO INTERIOR RECLAMA TU ATENCIÓN](#)
- [COMUNICACIÓN SOCIOS](#)
- [SOCIOS EN RED](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: Rompiendo el cascarón](#)

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela y Enrique Melchor

PRESENCIA EN MEDIOS ON LINE

[Grandes Minorías](#) [El dolor del niño interior reclama tu atención](#) [Comunicación socios](#) [Socios en red](#) [Historias para contar: Rompiendo el cascarón](#)



Só ó ó e1 ó ¼U i ó 1~D Y ðoi ý Ý ð ó ði È ði ó ý ð ði ÈY¼Ð
 Só ð ði ý ó 1~D i ¼ ¼ ó ¼ ý ó ðEÜ ó ðE ð ¼ ó ý ¼¼ ð¼E ¼ ¼U i ¼ý ð ó ¼
 ð È¼¼ ¼U ð ¼ ð e¼E¼Y¼eð ði ðò¼

'i ðEÈ¼ó Ì ð 1~D ?ðoi ð ÜÝ ó i ¼Eó i óE¼ó Y¼ ð ð i Ýi ý¼¼ óÈY Ì ð
 ?ðoi ~ Y¼ h¼e¼ óe¼ ? Ú ó ¼ ý ó ðEÜ¼ Ì ó e¼ ð ¼ ÈY¼ ý ó e¼ ói ¼ Ì ðE
 ¼E ¼eý ð Ý ði ð Ì ð~D j~'Y 'e ði È ði ó ó e Ü¼ ði e¼EY Ì ¼ Ì ð ?ðoi
 Èó i Ý Y ði i ¼ ð i Ýi Ý Ü i ¼e ði e¼ý ð ð Ü¼Ç ó Ì ð ó Ì ó i ý ó È ó ý ð ó
 ð ý ðEY¼ ði ð Ì ð e¼Y ý ó ¼ ÈY¼ Ì ð e¼ ð i Ýi ð ý ð ði ÈY¼Ð

'i ð ð ði Ý ó ðeý ð Ý ði ð ð ý ð ó ý ð óÈ ý¼EYi ý ó ðeý ðEÜ ó Ì ð ý ð
 ó Ü ý ó ói e¼ ð Èó i È ð ¼ ði ð ó Ì ð Ü¼ ¼ý ý ð ð ¼ ý ó ¼U i ó
 1~D ý¼¼ e¼ Ý ð ¼EÈYi ði ð i Ýi Ç ó ð YÈ ði Èó i ó i È¼
 Ü ð ¼ ði ¼ Ì ð ¼E ÝY¼ Ì ð i 1~D Ý ði ð ði È ði ¼ ý ð ðE ó Ç ð Ý ó
 ý Ý ÈY¼e Ì ð Ñ ð ói e¼ ¼E ÝY¼ ð ý ð ði ÈY¼Ð ý ð ói e¼ ý ð Ì ¼
 ði Ý ó ¼ ó 1 ý ó Ì ð~ Ì ¼D ¼ý ðE¼¼E ð Ý¼ i ð ¼¼ óÈY¼EYi



LOGROS Y SUPERACIÓN

Historias de logros y superación de nuestros socios, a pesar de nuestros trastornos

' i D ¼ DEËYbi DEóUDI ó kÚ ó lD k óÈYb ¼ ó k y DD yóí ÚY' Di
De Ú yó ói éi D lD ' D¼YóÈYb Èóí ó k y Dió y D Y' ÚYED kÚ¼ ¼
boletinamtaes@gmail.com ' yD ¼ ó y Di i È¼ÚE Di y Dió kDi Di lD
D yD ¼ ¼¼ ól ó

' éy Y' D È¼ó D DelD Marisol y YDi ió ÚYó kÚ¼ ¼Èó Dó lDeÇóD B i
D ó Èóí e¼ Y' Di Dy D Di ¼ÈYbi

3óe¼

I Di B ¼ ç i ¼ i ¼ÈóeÇó ¼ÈYbi y¼¼ kÚ ó yD ¼ÈYbi Yó óÈY' lD
D ¼ ¼óÈY'ÈYbi ¼ i y Dió UD y¼ Y'Y¼ ó ¼ i Di i Y'Ú ió lD D ó
Di È Di ó D yD ó ÚYED k ¼Ú i lB¼

Zóí De¼ y Y' ó Di Y¼ i i Di ¼D lD ½ Y' ó ¼ ól ó k y DD Y' Di e¼
¼óÈY'ÈYbi ?¼ é ÈÚ¼ Èóí ¼ e¼ lBÇY¼ óÈY'È D ¼ l ¼ y¼¼ yó i ói Di ó
i Dq D yDó D yD ó i i È¼Ú Di ó lD yD lD e¼D yD ¼ ¼ lD Y'Y eÇ D lD
De¼ kó D ó Di D ¼ é ÈÚ¼ UD y óÚ D ¼ ó i ÈÚó i Y' Y¼¼Úó ¼ i ó Dy¼DEE
Di i ¼ ¼¼e¼ lD ÚYED ¼ó yD ó ¼ i Di Úó y D ÚYED k i ½

~ óÈY'ÈYbi D Èóí ó e¼ D ¼ ói i ¼¼ l¼Y' yó ¼ B Y' ¼ Di D Dy óÈD ó
lD yD ¼ÈYbi 1 ¼ÈY¼ yó De ¼Ç¼ y D ÚYENY

_i ¼e ló

k D DD De D ó

Yó k y Y' ó ¼ Y' ¼ ¼¼ y De¼ yD ói ¼ y DD ½ i Y' ¼ Di D Dy ó ói DÚ ó
y Dy Di D kÚ¼ ¼ D e¼ lBÇY¼ óÈY'È y¼¼ y Di i È¼y' l¼ e¼È Ybi lD
D D ¼Ú i lB¼eÇ D lD De¼

kó UD D ¼ ó i D ¼ Di Y' ¼ l ¼ Di ÈÚó ¼ó óÇ D Y'Yi ló i ½ y D
Y'Yi ló y D ¼ lD e¼¼ Ú Y¼ e¼¼ y¼¼ B¼ l¼ ló yó ÚDEÚó y Di Y' lD Y' ó D ¼
Y'Y lD D ¼ i ¼ D ¼ ól ¼ i Y' Y¼ yDi ¼ ó y Dy Y' ½ D ¼ kó y Di Di D DEB¼

SD ó ió D D l¼ ól ó k DD Y' ó i D DEE Di ó Y'Y e¼ Y' ¼Èóí eÇD ¼
y¼ Y' D Y'

?ÉÚó ï ï óí Đí ó ÌĐí Ý Ý ¼Đí ÿ Đ ÌĐÈÝ ßÿ Đ ÌĐ ý Ñ ÌĐ ¼ó ÌĐ
¼ ¼Ú ¼ ï ¼É ÝÝ ï ó ÿ Đ ß¼ý¼¼ ó ó ¼ß ÑĐí Ñÿ Đ ÌĐ ÌĐ ĐÈß¼ Đ ÌĐ
ó ¼ Ý ¼ éÇ Đ ÌĐ ¼ Đ Ì ¼ k ÿ Đ Đ Ì ß¼ÿ Đ Ò¼ÇĐ ¼Ú ï ¼ ¼É ¼ ï ó ýól ß¼
¼ÉĐý ¼ ÿ Đ Đ ó ¼Đ ¼ÿ Đ Đ Ì Ý ÌĐ Ý ó É ó Ì Đ ĐÈß¼ Đ ÌĐ ï ¼ Ý ¼ ¼ ¼
Éó Ì ó é Ì Đ Ì ½ ~ È¼ ó Ò¼Çß¼ÙÈÈÚó ¼Úó ý¼¼ ï Ì Đ ĐÈĐ é

ÑĐí Ñÿ Đ Ýé ÈÙ¼ ó ý¼¼ ¼É¼ ï ¼È¼ Đ ¼ ÌÝĐ Ý¼¼ Ýé ÈÙ¼ ó ý¼¼
¼É¼ ¼ Ì Đ ó Ò¼ ¼Đ¼ Đ ý¼¼ Ç È¼ Ì Ç Đ Ì ¼Ç¼ ¼ ÇÑ Ì
ýól ß¼ ó é ÈÙ¼ ý¼¼ ýĐ ¼ Đ ó Ì Đ Ì ó ÿ Đ Èó Ì Đ Ò Đ ó ¼ Éó ¼ Đ
ý Đ Ì Đ Èó Ì ĐÚ Ý Ì Ì ¼ È¼ Đ ¼ ¼ ýól Đ Ì ó ¼É¼Ç¼ Đ ¼ó ó ýól Đ Ì ó
ì ĐÈĐ Ý¼ Ì ½ ¼ ĐÈĐ ýĐ Ì Đ Ì ó ¼ ĐÈĐ ¼ óÇ¼ ó ýó é ýĐé ¼
ĐÈĐ Ì ó Ì ó ý Đ Đ Ì ¼ ó ¼É Đ ¼ Đ Ì ýĐ ó Đé óÇĐ Ýó Đ ÿ Đ ¼Ú Ì Ì ß¼
Èó Ì ¼¼ ó Đ Ì Đ Đ Đ ß é ÿ Đ ÿ Đ Đ Ì ó Só é ¼ ó Ì ĐÈÝ ßÿ Đ ó
Ì Đ Ì È¼ß¼ ó Ì ó Ì ÝĐ Ò Đ ó ¼Ù¼ÈĐ Đ ¼È¼ Đ ¼ÿ Đ Đ ¼é ÈÙ¼Èó Ì ¼é¼ÙÇ¼
óÈ¼

k ýĐ Ì ß¼ Ì ¼¼ Ì ý óÙĐ Ý Ì ¼é ýó ÿ Đ Ý ¼ Ì ¼Đ Ì Ì ÒÈÈ ¼É Só ÿ Đ
Ì ó ó ó Ì Ý Ì ó Ì ó Ì ó ýól Đ Ì ó ¼ Ì ¼ Ì ó ÇóÈó Đ¼ ó Ì ó Ì ¼ Ì ¼ ó
ì Đ Ì ¼Đ Ì ĐÚ¼Ýó Ì ó ¼ óĐ Ì Ò¼¼ Ì ó É ó ó Ì ó ¼ ĐÈĐ Ç Đ Ì ó
Èó Ì ý¼Đ ó Ì Đ Ì ó ó ó Ì Ý Ì ó ¼ßÿ Đ Ì ĐÈĐ Ý¼ ó ¼¼ Ì ¼ Ì Đ ¼Ú Đ Ì
óÇĐ Ýó ~ ¼Ú Đ Ì ÿ Đ Ì ó Đ ½ Ì Ì ¼Ú Ì ó Ì ó óÈ¼½ Èó Ì ¼ ¼Ý¼ Ì ó
¼ Ì Ì Ì ¼½ Đ Ì Đé ¼ ¼ Ì Đ ¼ÙĐ ¼ ýĐ ó ÿ Đ Ì ó Ý ýÝ¼½ Ì ó ¼ Ý ¼½ Ì ó
Ì Đ óé Đ ½ Đé Èó ¼Đ È ¼ Ì ó Đ Ì Ò¼ ó Đ óÈĐ ó ýó ÿ Đ é Ò¼ Ì ó Ò¼½
Đ ¼ Đ ¼É ¼ Ì Đ ¼ý Đéó ÿ Đ Đ Ì ó Ì Ý ó Ý Ì ¼ ó

k Ì Ò ýó Ì Đ ¼ ó¼ Ì ¼ Ì Đ é ÿ Đ Đ Ì ÑÝ Đ Ì ¼¼ óÈ¼Èó Ì Ì Đ ÒÝó Đ Ì Ý
ÿ Đ Ì ó Đ ¼Ç¼ ó¼ Đ Ì Đ ¼ é ÈÙ¼ ÿ Đ Ì ó Đ ¼ Ì ÇÈÙó ¼ó ÿ Đ Ì Ý
ý óÇĐ Ì ¼ Ì ó Đ ¼ ¼Úó Đ Òó Ì ¼ Đ

¾¼ Ý ó Ì ÈÙó ¼ó Ì ó ý Đ Ì ó Ì ĐÈÝ ¼ Ì ÿ Đ Ò¼¼ ýĐ ¼ ó Ì Đé ó Ì ó ¼
ÙÇ¼ óÈ¼ ' Ì ¼Ç óé ó ÑĐ ó Ì Ý Ý ¼¼Ùó ¼Đ Ì ¼ Ý ¼ Ì ½ Èó Ì ýĐ ¼ Ì ½
È¼ #Đ ÝÝ ¼É ¼ Ì Đ ó Ì ó Èó Ì Ì Ì ó ¼ ó Ì ó ¼Úó ¼ý Đ Ì ó Ò¼ÈĐ Èó ¼
ÿ Đ ¼ Đ Ì Ý ýól ß¼ óò¼ éÈÙ¼ ¼Ù¼ÈĐ Ì Ý Ò ó Ì Đ Ì ½ éÇĐ ¼ Ì Đ Ì Ì ó
ì Đ

ÑĐ ó ¼ Ì Ì Đ ÿ Đ Ì ¼ Ì ÈÙßÝ ó ÿ Đ ý óÚ Đ ¼ ýó Đéó ¼Ú é ÈÙ¼ Ì ó ý¼¼
ì Đ ¼ È¼ ¼ Ì ß¼ Ì ýóÿ Ýó Ì ½ k¼ Ñÿ Đ Đ Ì ÒÈÈ Đ Ì ó Đ È¼ ¼ ó
ÑĐ ó Ì ó ýól Đ Ì ó Đ Ì Ì È¼ Ì Ì È¼¼ Ì Đ ó óÇĐ Ýó Ò¼ ¼é ÿ Đ Đ ÝÝ Ý
¼ Ì Ì ¼ Đ ½ Đ Ì Ì ¼ó Đ ½ Đ Ì ÈÝ Èó ó Ì Ò ýĐ ó ÒĐ Ì ó Ì Đ ýĐ Ì ¼ ÿ Đ
éÈÙ¼½ Só ÿ Đ é Ì Đ ĐÈĐ Ì ó

Ì ó ó é ÿ Đ Đ ¼ý Đ Ì Đ ¼¼ óÈ¼Èó Ì ó ýĐ ó Ì ¼ ý ĐÈó ¼ ÿ Đ Ò Đ Ì
ì Đ ĐÈÑÝ ÝÝ Ý ÒÝ ' é ý Ý Đ ý¼ ó ý¼¼ Èó Ì ĐÚ Ý Đ Đ óÇĐ Ýó ¼ é
Ò¼ÇÑÝ Ì ¼ ó ¼Ç È¼ ¼ Ì ¼ Ì Ì Ì ó Ì ó Èó Ì ý Đ Ì Ýó Đ Ì Đéÿ Đ ó ýól ÑÝ

Di Y i 1/2 Eoi U1/4 o 1/4 U o Eoi UDi D y D D 1/2 e EU1/4 l o y o e i Yi o y D o o o

' e DU i l o E1/4 o D Del D David y Di o D yoi D e Y U Di D

S D B e UY 1/2 Y D 1/4 D 1/4 Y D 1/4 Y1/4i Di Y1/4 D UD Eoi Di 1/4 o De y o ED o l D C E1/4 1/4 1/4 o E o D 1/2 YDi l o i 1/4 1/4 U E Y 1/2 1/4 C1/4 D 1/4 o o Y ED o U1/4 y o E o l B1/4 C Di o i EU o i Di o C Di o o l D Y 1/2 Y Y 1/4 1/4 o e 1/4 y D o o y o E o 1/4 y o E o y 1/4 o 1/4 y 1/4 o

Zoi e Eoi y 1/2 D o l D y Y o 1/4 i i o UD e U 1/4 o i 1/4 De E Y i i 1/4 1/2 Y U o U 1/4 C 1/4 l o y o E o yoi N i l o i D Di Di Yoi E 1/4 1/4 D y D Di U o y D De E Y i 1/4i D Eoi D e y D o yoi U o y D 1/4 i y D o 1/4 l Di 1/2 y D 1/4 U Di o E Y C o l o D 1/2 E D Yoi l D Di y o l Di 1/2 UD Di y D 1/4 o 1/4 E o e C o 1/4 Eoi i Dy Y o Di E Y o y o y D o y 1/4 1/4 y o l E Y i l o E i Di 1/2 1/2 E E 1/4 l De 1/4 o i o l D i Di 1/4 Y o E Y 1/2 1/4 y D E D o y D y Di D 1/4 l 1/4 o C D o l o 1/4 y Di D e y 1/4 D E Di y D o 1/4 i i o 1/4 C Di y D Di Di o i C D y D D y Di D 1/4 1/4 1/4 y D e y D 1/4 i E D Di y D D 1/2 o e Di D o S 1/4 1/4i B e 1/2 o Di y D i o Eoi y Di l B 1/4 y N i D o E B 1/4 y o y N U 1/4 C B 1/4 i 1/4 C 1/4 D 1/4 Di D e l Di 1/2 o UD oi Y l l 1/4 e i 1/2 l U E Y D E 1/4 l Di o l o D 1/2 E o e 1/4 Di D Eoi 1/4 D l D Di o E Y i D De i Di o l Y U 1/4 1/4 o l D Y 1/4 y D Di E Y 1/4 e 1/4 o Dy o EU D e 1/4 o e l 1/4 D oi D 1/4 Di D C E 1/4 1/4 D EU 1/4 D E D Di B y D o i o D 1/4 i D U i 1/4 o y D D 1/4i Y E e y 1/4i o Di E 1/4 C Eoi e l Di 1/2 y Di Y o C U 1/4 Yoi D 1/4i 1/4 Di Di D D o l D o l o y D i Y Y D 1/4 C 1/4 1/4 1/2 1/4 C 1/4 1/4 D E 1/4 l o 1/4 y D oi 1/4 y D y D B 1/4 D EU 1/4 D E D E D B y Di D D E B 1/4 e i 1/2 o y D i D o E B 1/4 Y E e o y D D 1/4 1/4i 1/4 Y o k U D i 1/4 Y o y o l D yoi D Di o i C D 1/4 C D i o o e y Di o D 1/4 D e i Y o y D U 1/4 C B 1/4 E 1/4 Y o y D DU Y U Di D l Y y D 1/4 1/4 1/2 Eoi y 1/2 1/4i D S o D o i D Y o e E o Di D Dy o D E o y o y D Y 1/4 U Di y D e D Di Dy Dy Di D 1/4 l D D Dy o o Di l o i l D E D Dy D Y Y 1/2 D e D o l D Y 1/4 i D i D D E D 1/2 e 1/4 y Di 1/4 e 1/4 1/4 Y Di 1/4 y D i D y o o E 1/4 i D Di D Di o l o D o

I i 1/4 l o UD 1/4 U Di D y 1/4 1/4 y D Y 1/4 o 1/4 1/4 1/4 l o Di i D 1/4 e EU 1/4 y D oi 1/4 e i Y o

Podéis leer el texto íntegro [Di D D Di e E D](#) D 1/4 C N i e Eoi Di 1/4 Y y D D U E Y D oi 1/4 l Y U 1/4 Di 1/4 1/4 Di D e 1/2 D 1/4 D Y U Y 1/4 1/4 o E Y

EL DOLOR DEL NIÑO INTERIOR RECLAMA TU ATENCIÓN

Por Maria Vega



YDÚ i DéÈóì ÌÐ Ðì ÈÝ¼ Ð Isaac Jaulí #óÈ ó Ðì S ËóóÙ¼

S¼¼ ÐÈ ýÐ ¼ Û ¼ÐÈÐ Ðé¼ ó ¼ ïóì Ýì ó **es muy importante sanar las heridas emocionales que se fueron acumulando en nuestra infancia.** ' ÌÐÈÝ Ðì ÌÐÙÝ ÝÝ¼ Ðì Èóì ¼ ¼¼ ì Ð ó ïÝó Ý Ð Ý

Rescatar a nuestro niño interior Ýì ÝÈ¼ È¼ Ç¼ ì Ð ¼ ý óÙ¼ ¼ ÝÈòì Ðì óÈÝòì ¼ **Sanar las heridas que se generaron en la niñez** ý Ð Ð Ù¼ ý Ðì ¼ ó ¼Ù¼ ¼ Ðéì ß¼ Ì Ð Ùó óÈ¼ Ýòì ¼ Ì ó ý óÇÐì ¼ Ðì ì Ð ó ì ì Ì ó Ì Ð¼ éó

CLAVES

- ÝÝ ÝÐì Ð Ðé ¼ó ÙÈÝÐì Ð ý¼¼ ì Ý¼ ý Ñ Ù¼ Ç¼ é¼ ýÐ ÙÈÝÐ Ì Ð ýÐ óì ¼ ì Ì Ð ì ½È¼¼ óÈÝ¼ Ðì Èóì ¼½ ó ¼ È¼¼ Ì óì Ì Ð Ù¼ ì ÈÙó Ì óó ¼È ì é¼ ó
- ' Ð Ì óó ¼é ý Ð ¼¼ ýÐ óì ¼ Ðì Ðì ì Ý¼ Ì Ð ÙÐì Ð Èóì ÝÐì ¼¼ Ì Ýóé Ð ÐÈ ¼ Ì ó Ð ý Ð ¼ ó ¼ Ðì ÈÝòì
- ' é ó Ý Ù¼ ÝÈ ÐÈóì óÈÝ ó ¼ÈÐý ¼ ó ¼ ì ÝÝ ó ýó ó ¼ ó Ý Ð Ù¼ ó Èóì Ý Ð ì ì ì ¼ ì Ùì ÒÈ¼ Ù Ðì Ð ý¼¼ Ðì ÝÝ ÐÈÐ ì Ð ¼ Ý¼ Èóì Ð ýòì ¼ ÐÝ¼ ¼ ¼Ð Ù Ð Ý¼ÈÝ¼ È¼¼ ÝÈÝ¼ Ý ¼ÙÝ¼ Ý¼
- ' ì È¼ Ý ó Ì ÙÈÝ¼ ¼ ì ý Ð ¼È ÙÝ¼ Ù¼ ÙÈ¼ Ð ýó ý Ð Ð óó ¼¼ ÐÐì Èóì ¼ Ð Èóì Ýó ì Ýì ó]Ð Èóì Ý Ð Ð Ðì Ðé¼ éó ý ó ÐÈ ó ý Ð ì ÐÈÐ Ý¼Ç¼ ¼ é¼ ó Ðì é¼Ý Ù¼ ÈÝ¼ ì ó Ý Ð
- #Ð È Ç Ð Ðé Ýì Ðì ó ýéÈÐ Ì Ð Ð ì Ýì ó Ì Ð Ð ¼¼ é¼ ó ¼ÈÐý ¼ Ì ó éÈÐ óì Ç¼ ì ì ý Ð¼ ÐÈÐ ì ó Ð óýó Ð

EL YO INFANTIL (MI NIÑO/A INTERIOR)

' é ó Ý Ù¼ Ý Ð ð¼ Ðý Ð Ðì ¼ËÛì Ý Ð Þ Ì Ðéì Þó ý Ð Ù Ý ó ' é È ó ç ì ó Ì Ð ¼Ë Ý Ì Ð Ðì Ý Þì ó ¼ Ð ý Ð ý Ð È Ý ¼ ý Ð Ù Ð ó ì ì Ð ¼ Ù Ë Ð ì È Ù ó Þì ý ó

Þ Ð é ¼ ì ¼ Çý Ð ó ì ¼ Ì ì Ð ¼ ó ì Ðì ¼Ëý Ð ý Ð Ì Ð Ð ì ½ ó ì Ðì ó Ì ó ì Ý ¼ Ð Ðì ì ì ó ì Ðì ó Ì ¼ ó Ý Ý Ì ¼ ì ó È Ðì ¼ Ð È ó ì Ý Ð ¼ Ð È Ð Ðì Ð é ¼ Ðì Ð È ¼ Ý Ð È é Ý ó Ì Ðì Ð ó ¼ È ó

Es posible sentir al niño o niña que fuimos como una fuente de dolor, rabia, miedo, vergüenza o humillación. Algo que debe ser reprimido, rechazado, repudiado y olvidado.

Ý Ð Ù ì J. Hillman Ð é ì Þó ó ð¼ ì Þó ¼ ì ó Ý È ó ì ì ¼ ì ó ì Ð Ðì ð¼ ¼ Çý ¼ Ðì È Ý ¼ **Sentimos ansiedad ante las tendencias humanas concentradas en el mundo del niño. Resulta excesivamente evocador de lo desconocido y de lo marginal** k Ð ¼ ó È Ý ¼ Ù Ë Þ Ðì Ð È ó ì é ý Ý Ý ó é ì Þ È ó é ì ½ È ó

' é ó Ý Ù¼ Ý ì ó Ð È ó ì ó È Ý ó ì Ý È ó ì ý Ð ì Ý ó Ð È Ù ¼ ¼ ó ¼ Ç¼ Ì ó ì ¼ ó ý Ð Ì Ð È ó ì Ð Ý Ð Ðì ì Ð Ç Ð é Ð ý Ð ó Ç ¼ È é ¼ ì Ð ó Ì Ð ¼ ó é ì ó Ý È ¼ Ý ¼ Ý ¼ ý ¼ ¼ Ù ó ¼ Ì Ð ð¼ Ð Ý Ðì È Ý ¼

LA PERSONALIDAD COMO CORAZA PARA OCULTAR NUESTRA VULNERABILIDAD

?¼ Ð ¼ È Ý Û Ù Çý ¼ È ¼ Ð ¼ Ý ¼ È Ûì Ð È ó ì Ý ì ó ì ¼ ý Ð ó ì ¼ Ì ¼ ¼ ¼ ¼ ¼ é ý Ð È Ð Ðì ó ý Ð ì Ð ó ý ¼ Ð ó È Ý ¼ ó Ð Ð ý Ð ¼ Ì Ð ì ó ó ó

Ý Ð Ù ì ð¼ ý È ó é Ù ¼ Ð ¼ ý Ð ¼ **Victoria Cadarso** ¼ ó ¼ Ì Ð é Ç ó Ç ¼ ¼ ¼ ì Þó Ý Ð Þ “**Nos mostramos como se espera de nosotros para poder sobrevivir en el entorno que nos ha tocado. Mientras que nuestro auténtico ser, se esconde en lo más profundo**”.

hÝ Ý ó ó È é ½ Ì ó ì ó Ç¼ Ð ¼ È ¼ ¼ Ù ¼ ¼ ý Ð ì ¼ È Ý Ý Ý ¼ ó ì ¼ Ð È Ý Ûì Ì Ð ý ¼ Ð Ç¼ ì ó Ù Ë Ðì Ì Ð Ðì Ð ì ó È Ð Þ ì ¼ ì ó ý Þ ì Ð ó ì ó Ð ¼ Ðì Ð ' ì ó ì È Ð Ð é È ¼ ¼ ¼ ì ó Ç¼ Ð é ý Ð Ð È ó Ì Ðì ó ì Ð ¼ ý ¼ Ð ì ½ Ðì Ý Ç Ð Ð ý Ð Ç ¼

LA IMPORTANCIA DE MIRAR EN NUESTRO INTERIOR

Yy Di D De 1/6 UeYDi D y1/41/4i Y1/4 y N U1/4 C1/6 e1/4 yD UeYD l D
yD oi 1/4 1/4 l D i 1/2 E1/41/4 oEY1/6 Di Eoi 1/41/2 o 1/4 E1/41/4 l oi l D U1/4 i EUo
l ooo 1/4 i e1/4 o

' 1/4 E1/41/41/4 D 1/2 UDeU1/4 l D oo l D Di E Di o y 1/4 Di e1/4 DeEYoi Eoi e1/4
yD oi 1/4 Yoi UeY1/4 Y1/4 l D i D o y1/41/4 o y1/4 D UD i 1/4 o U1/4 Y1/4 D
y oUD o D 1/4 Uo D yeE1/4 Z 1/4 1/4 o

Ese dolor, al que tantas personas temen mirar de frente, comienza a disolverse cuando le prestamos atención.

' e o Y U1/4 Ye Deoi oEY o 1/4 EDy 1/4 o 1/4 i Y1/4 o yo oo 1/4 o Y DU 1/4 o
Eoi Y D i 1/4 i 1/4 i DE1/4 U Di D y1/41/4 Di Yy DeD i D 1/4 Y 1/4 Eoi
D yoi 1/4 DY 1/4 1/4 DU D Y 1/4 Y 1/4 E1/41/4 Y 1/4 Y 1/4 Y 1/4

' i E1/4 Y o l UeY 1/4 i y D 1/6 UY 1/6 U 1/4 UeY1/4 D yo y D D oo 1/4 1/4
DDi Eoi 1/4 D Eoi Uo i Y i o]D Eoi D D Di De 1/4 eo y o De o y D
i DeD Y 1/4 1/4 e1/4 o Di e1/4 Y U1/4 EY1/4 i o Y D

Z 1/4 l o 1/4 oi 1/4 i Di o 1/6 DeU1/4 o 1/4 i o D 1/4 EDy 1/4 o 1/4 y D D 1/4 1/4 l oi Di
o Y Ye eDi D l 1/4 E Di 1/4 l D 1/4 Uo i Y yo 1/4 D ol o D o Di o D y D
1/4 D Dy1/4 DeB1/4 Y yD 1/4 D 1/4 Uo 1/4 oi 1/4 1/4 E1/4 1/4

Dejas de construirte una personalidad creada para agradecer a los demás. Antes a tus padres y profesores. Ahora a tus amigos y parejas

Descubres el inmenso placer de ser tú mismo, de estar a tu lado aceptando tus luces y tus sombras. Aunque a veces no te soportes

k D DeD i EUo i 1/2 eC D l D 1/4 1/4 D 1/4 1/4 o Y l DyDi l D
Di oEYoi 1/4 Di D l D y1/4 D C1/4

Muchos de los bloqueos mentales que tenemos son debidos a que las decisiones que vamos tomando a lo largo de nuestra vida no se las comunicamos a nuestro niño/a interior.

Yy oi 1/4 o l DeY Yoi D y D D 1/4 De 1/4 Y Eoi e1/4 D y N Ee1/4 D l D 1/4 o D
D D Sni 1/6 Di Di E Di 1/4 y D i Yo o i Y 1/4 Y D Y D De D yoi 1/4 D l D
i 1/4 Di D D 1/4 1/6 o

Trabaja conjuntamente con tu niño/a interior. Haz acuerdos con el o ella y te dará la posibilidad de construir las bases de una nueva confianza y entendimiento con el niño/a interior

Sí, a veces, pero no siempre. Depende de la situación y de cómo se maneja. A veces, cuando se está en un momento difícil, es más fácil confiar en uno mismo que en los demás.

Una vez que ha sido herido, el niño/a interior no confía fácilmente, aunque quiera hacerlo.

Es normal que después de haber sido herido, el niño/a interior tenga dificultades para confiar de nuevo. Esto puede ser especialmente cierto si el daño fue reciente o si se trata de una persona que ha sido traicionada.

SOCIA NÚMERO UNO:

¿Hablas a menudo con tu niña interior? ¿Qué le dices?

Sí, a menudo. Le digo que estoy aquí para ella, que la quiero y que la apoyo. También le digo que es fuerte y que puede superar cualquier dificultad que se le presente.

¿Consideras que tu niña interior ha podido sanar sus heridas?

Creo que sí, pero a veces todavía siento que hay cosas que aún no he sanado completamente. Sin embargo, he aprendido a manejarlas mejor y a no dejarme afectar por ellas.

¿Recuerdas qué parte del amor a ti misma es amar a tu niña interior?

Me gusta cuidarme y escucharme. También me gusta darme permiso para descansar y hacer cosas que me gustan. Todo eso es parte de amar a mi niña interior.

¿Tu niña interior confía con facilidad en los demás, en la vida, en sí misma?

Confía en sí misma, pero no necesariamente en los demás. A veces se muestra cautelosa con las personas nuevas y con situaciones desconocidas.

SOCIO NÚMERO DOS:

¿Hablas a menudo con tu niño interior? ¿Qué le dices?

Sí, a menudo. Le digo que estoy aquí para él, que lo quiero y que lo apoyo. También le digo que es fuerte y que puede superar cualquier dificultad que se le presente.

¿Consideras que tu niño interior ha podido sanar sus heridas?

Creo que sí, pero a veces todavía siento que hay cosas que aún no he sanado completamente. Sin embargo, he aprendido a manejarlas mejor y a no dejarme afectar por ellas.

¿Recuerdas qué parte del amor a ti mismo es amar a tu niño interior?

Me gusta cuidarme y escucharme. También me gusta darme permiso para descansar y hacer cosas que me gustan. Todo eso es parte de amar a mi niño interior.

¿Tu niño interior confía con facilidad en los demás, en la vida, en sí mismo?

¿Cómo se siente el niño interior cuando confía en los demás, en la vida, en sí mismo? ¿Qué le dice cuando se siente inseguro o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste?

SOCIA NÚMERO TRES:

¿Hablas a menudo con tu niña interior? ¿Qué le dices?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Consideras que tu niña interior ha podido sanar sus heridas?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Recuerdas qué parte del amor a ti misma es amar a tu niña interior?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Tu niña interior confía con facilidad en los demás, en la vida, en sí misma?

SOCIO NÚMERO CUATRO:

¿Hablas a menudo con tu niño interior? ¿Qué le dices?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Consideras que tu niño interior ha podido sanar sus heridas?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Recuerdas qué parte del amor a ti mismo es amar a tu niño interior?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

¿Tu niño interior confía con facilidad en los demás, en la vida, en sí mismo?

¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso? ¿Qué le dice cuando se siente triste o triste? ¿Qué le dice cuando se siente feliz o orgulloso?

AGRADECEMOS MUCHO VUESTRA COLABORACIÓN.

COMUNICACIÓN SOCIOS



' ¼i Ð ¼ ÐÈÈÝöi Ð i ¼ Ði ¼ ¼¼¼¼ Ð ¼¼¼¼ óÈÝö Ð Ð Ð] ~ ' Y ý¼¼¼ý Ð Ð ýéý ÑÝ é ý Ð ý Ð ¼Ý Ð¼ ó i ó Ði ¼ Ð ¼ Ði ¼ i ¼ ÐÈÐ ¼¼ý Ð ó Ú Ð ÐÈöi Ði Ð ¼ i éÇ ó Ð ýéÈ¼i ó Ðéýó ý Ñ Èöi ¼ Èöi ó Ð¼ÈÈÝöi ¼Ý ¼ Ð i ¼¼¼ý Ð Ð ¼ Ði ¼ Èöi Ðç ýÐi ¼ Ði ó Ýý Ð Ð Ði ÚÝ È¼ÇÐ ól ó é ý Ð ý Ð ¼Ý Èöi i È¼ ' ýÐ ¼ ó Ð ¼ ¼ýó ¼ÈÝöi Ð Ði ÇóÐ Ý ¼ ¼ Ð ÚÝ Èöi

' i Ð ¼óÈ¼Ýöi ¼Ði ó ¼ý ÐÐ ¼ýóÐ Ð¼i Ði Ð ó ¼ Ýö **Pablo Céspedes:**

k Èöi ¼ ó Ði ýó ¼é¼i Ð Ý ¼
 Ði Ý È Ði ¼Ðéi ½ Ú¼ö ý ÐÐ ¼Ñéi Ýi ó ý Ði Ð Ý Ði ¼¼¼¼¼ óé¼
 ?¼ i Ýi ¼ ý Ð Ú¼¼
 é¼ ý Ð ¼¼¼¼¼ é¼ ý Ð Ú¼¼¼¼ Ð Ð Ði Èöi ¼éö ¼ö¼¼¼ ó È ¼ý Ð Ð ¼¼¼¼¼
 Ði ¼¼¼¼¼ i ¼ýé¼¼ Ði ó ¼ Ç¼¼¼¼¼
 YÐi Ý È Ði ¼ý Ð ýó¼¼¼ ÐÈÝÝ Ýé¼i ¼ Ði ó ¼¼¼¼¼
 ó Ý Ði ¼ Ð i ¼i ¼ Ði È¼¼¼¼ Ði óÈÈÜÐ ó Ð Ði ¼¼¼¼¼
 Eó ¼¼¼¼¼ Ñi Ð ¼ý Ð ÐýÐ ¼¼¼¼¼
 Ú¼¼¼¼ Ði Ðç Ð Ð Ð Ði ¼ Èöi ó Ði Ði Ý¼¼¼¼



SOCIOS EN RED



Ž¼¼ Ð õĩ ĩ ½ éé óÈÛ ÿ Ð Ûĩ Ñĩ ý½Ÿ¼ ó ÇóÚ Èõĩ é Ðĩ ¼ ý Ð ĩ ó óÈ ý¼ ~ Ç Ý ó Ð ¼ ÐÈÛõĩ ÕóÈÛ Ðĩ Ðĩ ý¼¼ĩ ó ¼ó ¼Ú ĩ ó Ĩ Ð ¼ ĩ éé ¼ ÑÈõĩ ó ý½Ÿ¼ ÝÝ¼ ĩ óÈÛ ĩ ó ÿ Û Ð ĩ ó ¼ ¼Ç¼ óé Ûĩ Ð ÿ Ð ý Ð Ðĩ ½ĩ ó éé ĩ ¼ Ĩ¼ ĩ¼ Ð Ðò¼ Ĩ ĩ¼ é Ð¼ ¼ Èó Ðó ÇóÐ Ý¼ ¼ Ð Ûĩ ¼Èõĩ

Lucía ĩ ó Û¼È Ð ĩ¼ Ð Ðò¼ Ĩ ¼ ĩ éé ý ÇÈ¼ ó Ðĩ ÇóÚ

TIERRA LLAMANDO HUMANOS



' ĩ Ĩ Ðĩ ¼ Ÿ¼¼ óÈ¼ Õĩ Ð ĩ Ð Û Ð Ðĩ Ý ó Ĩ Ð Çó Ĩ¼ ¼ ýó ĩ¼ Ðĩ ¼Èõĩ ĩ ó ýó Ĩ Èõĩ ĩ¼ ¼ Ð¼ ÿ Ð Ð ¼Ç¼ Û¼È Ð ĩ ó ó Èõĩ ó ĩ ó éé ÿ Ð Û¼È Ð ÿ Ð ĩ Ĩ Ð Ĩ Ð ¼Ç¼ ó Ð Ĩ Õ ó Èõĩ È Ð ¼ ó ÇÈ¼ Û¼È Ð Ĩ Ð é¼ Ý¼ ' Èõĩ ó ÿ Ð Ð¼ õĩ õĩ ¼ ó ĩ ó Ðĩ é¼È¼Ç¼ ĩ ó éé ¼ ¼È Ĩ Ð Û Ñ ÿ¼¼ ¼ ĩ ó Ðĩ Ð Ð ĩ õĩ Ðĩ ó Só Ð Ð ĩ Ĩ Ñ¼ Ÿ Ð Ĩ Ñ ÿ Ð Ð¼ ĩ ó Ð¼ ó Ý ó ÿ Ð Ð ¼Ç¼ Ðĩ ĩ Ð ¼ ó Ĩ Ð¼ Û Ĩ¼ Ð Ñ ó Ĩ Ðĩ Û ĩ ó Èõĩ Ý ó

' ĩ ĩ Ý¼ ĩ éé **Ansiedad laboral: ideas y aprendizajes. Hay salida!** È Ðĩ ó é¼ ý¼ ¼ ÿ Ð¼ĩ Ñĩ Ð Û¼ Ð Ý ó ý¼¼¼ ¼Ç¼¼ Èõĩ ĩ ½ ¼ ó Èõĩ Û¼¼ È¼¼ ¼¼ĩ ó ¼ Ú Ý¼ĩ Ð¼ ó Ý¼Ú ĩ ó ¼ Ð ĩ ĩ ÝÇóÚ È Ðĩ ó Èõĩ ¼ ĩ éé Ĩ Ð ĩ È¼ ó Ð Èé Ý¼ Ðĩ Ð¼ Ĩ¼ éé Ðĩ Ð Ĩ Õ Èó ÿ Ð ó ¼ÈÛ Ñ ÿ¼¼¼ ¼È Ĩ Ð Ð Ð Ð¼ ó Ð ĩ ½ ÛÈÛ È¼¼ Ĩ Ñ¼ ÿ Ð ý¼¼ Ðĩ ĩ Ý Ý¼ Ĩ¼ Ĩ¼ ÿ Ð Ĩ¼ Ĩ¼ Ĩ¼¼Ú Ðĩ

HISTORIAS PARA CONTAR

ROMPIENDO EL CASCARÓN

Por Kepa Amtaes

Ž ¼ ló Ÿi Đ i Ÿi ó ¼ Đ ĐÈÜ¼¼ ó È ¼ ló ió Ÿi Đ ¼ óĐ Ÿ ¼ yŸi ¼
 y ĐÈ ¼ ló iĐÈ Ç¼ Đ l¼ Đ ó ó Đ ¼ ¼ y Đ l¼ i l ĐÈĐyÈŸi ¼ ó
 #Đ ¼ óœ¼ i¼ È¼¼ Ÿ¼ Ÿ¼ l Đ Đ ¼ Èoi Ÿ ¼ Đ i Đ ¼¼ ló l Đ Ÿ¼ ¼ ¼ ¼œ¼
 yĐ oi ¼ yĐ ó Ÿ œÚ¼ ¼œ¼ ¼ œ¼¼Đi ÈŸi y Đ y¼Đ È¼¼ Ñi Ÿó Ž¼œ¼ Đ
 Đ ÈÈÜ¼ Ü¼ Đ y Ÿ Đ ó ¼ Đ l Đ ¼ Ç Ÿ œ¼ ÇóÈ¼ ' ½ Èoi Ÿ ¼ Đ i Đ
 ¼ Ÿ¼¼ ló œ ŸĐ ó œ Èoi Đ i ¼ Ÿ ¼¼ ló l Đ y¼ĐÈĐ Ÿ ĐœÜĐi Đ
 Ú¼ŸŸó Đ yĐ ó ó Èoi Ÿ Đ ¼ ó Đ È œ y Đ Đy Đ ¼œ¼ Ÿ ¼ÈŸi

hÝĐ ¼ ŸŸ¼ ló œ Ÿ ¼ÈŸi Đ ¼ Đ l Đ y Đ óÈ ¼ y¼¼ ¼ÇĐ Èoi ó
 ¼È ¼ y Ñ l ĐÈŸ y Đ ió Đ Èóœ¼ yó ó y Đ ¼ ió Ÿ¼ÈĐ Đé ŸÈ œ
 óÈ é¼ ló Đ l¼ Đ ó Đ i Ÿ Ÿi ó hÝĐ ¼ Ÿ¼¼ ló œ Èó ¼ y Đ Ÿ¼
 l ŸÈÜó Đ È Ÿó ó ŸÈÈÜó y¼¼ ¼ÇĐ ŸÜ¼ È¼ ¼ ó Ç Đ i ¼ ó i ¼œ¼ Ÿ y Đ Ÿi ¼ B
 l ¼ Đ ó l ó Đœ l Ÿ¼Ÿ¼ ¼ i Đ Đ ĐĐi œ¼È¼ ¼ y¼¼ ĐÚ Ÿ l ¼ lóœĐ Đé¼ '

lĐi Ÿ ¼ Đ Ÿ¼ ó Èoi œ¼ yĐ oi ¼ œÚ¼ ¼ i y i ó i Đ ó ló i l Đ Đ
 y Đ Đ ¼ ¼ l Đ È Ç Ÿ ' i i Ÿ Ÿ¼ ŸĐÈoi óÈŸ ó ŸĐi Đ Ç Đ i ¼ Đ Ÿ Đ Đ ¼ Đ y Đ
 Ÿ¼ i ó ¼ ó Đ l¼ Đ ó Ÿ Đ Ñ yó i B yĐ ó œÚ¼ ó i y i ó ŸĐ Ÿ¼ Ÿ¼ ó Đé
 i ó Ÿéyó i ¼ ó ÈĐ ¼ ó œ¼ y Đ ¼ y¼¼ i ó óéĐ ¼ Đ œ¼ i i È¼œ¼ ¼ ŸŸ
 l¼Đ Đ yœ¼ÈŸi ¼ Ÿ i¼ y¼¼ Ÿi y Đ h¼Ÿ¼ ĐÈĐ œ ŸŸÈ l ¼ Đ i Ÿ Ÿ¼
 l Đ y Ñ l Đ Ÿ¼ i ¼ Ÿ¼ Đ l Đ y¼Èó

h¼ Ÿb i ¼ ló È¼¼ i ½ È¼¼ ¼œĐi Đ ló l Đ ¼ Ñi Ÿó ó Èoi ó i¼
 ÈĐÇóœ¼ ¾¼ ¼ y Đ ¼ ió ¼ÇĐ y Ÿi Đ Đ Đ¼œ Đ i Đ È ¼ ló Đ ½ Èoi
 ¼ Ÿ Ÿi lĐŸ yŸĐ l Đ ¼ óœ¼ y ó y¼ yĐ oi ¼œ¼ ¼ Đ ¼ y Đ ¼ ó l Đ Đ ¼
 y Đ ¼ ó ¼ ¼ l Đ Đ ¼ ŸœÚ¼ ¼ Đ œ¼ lĐ l Đ Đ ¼ yó ió Đ y Ÿi Đ Đ
 yó Đ y Ÿi Đ Đ Ÿóœ l Đ È¼ ¼ l Đ ó l ó Đ i È¼¼ óœ

' i ĐœÚ yó ¾ Ÿ ó Ÿ¼ y¼¼ Žoi ¼ ¼œy Đ yĐ Đ i ĐÈĐĐ ¼ ŸŸ ó Ÿ¼ Đ i Đœy Đ
 y Đ i Đ i y¼ ŸŸ¼ È ¼œy Đ óÈŸ l Đ ~Dj~' Ÿ ¼ Ç Ñi Èoi Đ i ¼ ó œ
 Đ ó ~y B Đ i ÑŸ ¼ Ÿ ió l Đ œ Èoi Đ i ¼ Ÿ Èó Đ yó i l Ÿi Đ ¼œ¼ ŸŸ ó Ÿ¼
 ¼ Đ Ÿ

J Di Di l ¼ Di D ÇYDi D yeE¼ ó ~ eÜY ¼eD D i Yí ó Di Dé YDi ÈYó l D
e¼ óDi ¼ 'i È ¼ ó y¼Di D ~ ÜBÜ D ¼D D yó ÈDi ¼D i ½ ó
i Di ó ¼eó l D eó y D D¼ Di D D D

>Dy¼ i D Ü¼Di È¼ ¼ ó D yó YDi D D ÜD Di Yó DÜD¼ ¼ i D Ü¼
l ¼ ó i ÈÜ¼Di y¼B¼Eóí Yó Di Y y D ¼¼Ü YDi D y¼ ¼eó i Yí ó y D
¼i B D D Ü¼Ü ¼ ó i ÈÜó D D eó 1 ¼E¼

1 ¼E¼ Di Üó ¼Ç Di ¼yó eó ÇYDi y D eó Ü¼ D yeE¼ ó ¼ i YYó

' ¼B ¼E È ¼ ÜD YYó Eóí i YDi ó ól ¼i Y Y ¼l Dy Di D È Ç Y ¼ i Y
Di l ¼ D ó ó Eóí ó Y Ü D D i ¼ Ü¼ ¼ D Eó Di Üó y óÇDi ¼ Di
ÈÜ¼e¼ Eóí e¼ÜDi D yD ó È ¼ l ó Dó y D e¼Eó ¼y Di D Y ¼i ½ i D
D ¼Üó yó D Di YDi ó D y¼ ó ó ¼y D D¼ Eóí ó ó D¼ Di D i D
l DDi