



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



¡Vamos al Hospital! *Nueva guía para adolescentes antes de su operación*
Menudos Corazones se Mueve *Campamentos, lo mejor del verano*
Opinan los Expertos *Maternidad y cardiopatías congénitas*

La gargantilla solidaria de Miriam de Ungría

Menudos corazones
FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



Pídela en el 91 373 67 46

*Te la enviamos a casa por un donativo
de 40 euros + gastos de envío*

De plata, en 2 acabados:

- *Baño de Rodio*
- *Baño de Oro Amarillo (18 quilates)*

*Regálala en
Navidad*

**Adquiere 1 gargantilla y Menudos Corazones
podrá dar 2 noches de alojamiento a una familia
que tiene un hijo hospitalizado lejos de casa**



Sumario

- 4 Editorial**
- 6 ¡Vamos al hospital!**
Nueva guía para adolescentes
- 9 Menudos Corazones se Mueve**
Lo mejor del verano
Al calor de la amistad
Un mar de emociones
El apoyo imprescindible
Memoria 2016
Estrategia de futuro
Gaia: 'torna al più presto'
Premio Paloma de Bomberos de Madrid
Globos para recordar
Charlas sobre cardiopatías
En el I Congreso Internacional de Psicología, Salud y Educación
Un reto joven más
Puro Corazón
Una tarde en el teatro
- 18 Cuéntanos tu Historia**
Gadea
- 20 Opinan los Expertos**
El paciente adulto con cardiopatía congénita (II parte)
- 24 Voluntariado**
Emociones y musicoterapia
Eficiencia energética
En el hospital
'Impact Day': tejiendo amistades
Gracias, gracias, gracias...
- 26 Corazones que Crecen**
Willy
- 28 Actividad Asociativa**
VII Congreso Mundial de Cardiología Pediátrica y Cirugía Cardíaca
Entrevista al Dr. Roberto Canessa
Dejar de fumar, un reto de todos
Cine para concienciar
- 32 Corazón Solidario**
Iniciativas Personales
Otro aplauso más a Cristina
La Rioja, siempre implicada
- Árbol que deja huella
Deporte y corazón
Fiesta y rifa
Aldeanueva de San Bartolomé
50 veces gracias
Ceviche en Segovia
Mercadillo en Andoáin
...y muchas más noticias
- 37 Corazón Solidario Empresas**
Marta Martín, directora de Responsabilidad Corporativa de NH Hotel Group
Nuestros campamentos, premiados
Compromiso en el tiempo
De olimpiada
Siempre, de corazón
Tú decides
Valladolid se vuelca
Ayuda de altura
Festival Holi en Toledo
Cuenca, siempre sumando
Flamenco en Castilla
Hasta lfema
Palencia marcha
El limón más dulce
¡Al agua patos!
Solidaridad a toda página
¡Menudo acelerón!
Aliados y amigos
¡Arriba el fútbol 7!
Actuar para ayudar
Con el estilo propio de Ana
En tierras segovianas
Premio a la Idea Más Novedosa
Apoyo soriano
Un plus a la segunda mano
Desayuno generoso
Cuadernos solidarios
¡Gracias!
- 44 Lecturas Recomendadas**
Para otoño
- 46 Agenda**
XIV Jornada sobre Cardiopatías Congénitas
- 49 Pequeños Momentos**
- 50 Rincón Artístico**
Cuando la poesía alivia

Gadea ha vivido innumerables aventuras desde su temprano nacimiento y nos lo cuenta, en primera persona, con positividad y con la madurez de sus 15 años. ¡Gracias por tu testimonio y tu ejemplo, pequeña viajera!

menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN



Edición, dirección y coordinación:

Menudos Corazones

Fundación de Ayuda a los Niños con Problemas de Corazón

Centro de Apoyo al Niño Hospitalizado
C/ Doctor Castelo, nº 49, 1ª planta 28009 Madrid
Centro de Apoyo Integral a los Niños con Cardiopatías Congénitas y sus Familias
C/ Doctor Vallejo Nájera s/n, esquina C/ Ercilla, 41, 28005 Madrid
Tel. 91 373 67 46 – 91 386 61 22
Fax: 91 376 92 15

informacion@menudoscrazones.org
www.menudoscrazones.org

Depósito Legal Fundación Menudos Corazones
M-32.684-2005

Colaboradores:

Conchi Llorente, Ramón Alonso-El Norte de Castilla, Pablo Rodríguez, Celia Corral, Inmaculada Muñoz, Noelia Andrade, Maite Domingo-Agencia IDS y Rosa Álvarez.

Diseño original:

David Marín

Maquetación:

Daniel Marín

Ilustraciones:

Javier Marín

Fotografía Portada:

© Menudos Corazones

Preimpresión e Impresión:

Industrias Gráficas Afanias

c/ Aeronáuticas, 13-15

Pol. Ind. URTINSA II -28923 Alcorcón (Madrid)

Distribución:



Avenida de los Premios Nobel, 37
Polígono Casablanca
28850 Torrejón de Ardoz (Madrid)

La Fundación Menudos Corazones acepta y respeta la diversidad de opiniones expresada en su revista, pero no se hace responsable ni se identifica necesariamente con el contenido de ningún artículo firmado por autores ajenos al equipo editorial de la misma.

El Espíritu de Menudos Corazones



María Escudero
Presidenta de la Fundación
Menudos Corazones.

Este editorial va a ser un poco diferente a los que escribo normalmente, porque en realidad es una introducción. Bueno, diréis, los editoriales con frecuencia son precisamente eso, una introducción a la revista. Y es verdad, pero este es más bien una introducción a “un” artículo de la revista... de ahí lo raro. Y es que me pidieron que escribiera un “breve” artículo y me dio la verbosidad y entonces he tenido que utilizar el editorial para incluir parte de lo que en realidad debería ir en el artículo. Lo siento, licencias que se toma una... en una de estas me echan... pero hasta entonces...

El artículo que podéis encontrar en la página 6 (no quiero anticipar nada...) es en relación a un proyecto de guía que han realizado los jóvenes y del que nos sentimos profundamente orgullosos. Pensamos que el resultado ha quedado genial. Pero no voy a hablar aquí del proyecto, que para eso está el artículo, sino del “espíritu” que subyace en el proyecto.

Recuerdo cuando les planteamos por primera vez la idea a los jóvenes. Les dijimos: queremos que esta guía responda al espíritu de Menudos Corazones. Pero... ¿Qué significa el “espíritu” de Menudos Corazones? Algunos jóvenes lo saben muy bien, porque siendo adolescentes participaron ya en uno de estos proyectos “Menudos Corazones”, el proyecto de cómics, pero para todos aquellos que todavía no lo tenéis claro, ahí va:

Desde los orígenes, la idea que ha estado en la base, que ha conformado el “espíritu” de Menudos Corazones ha sido la de ayudarnos unos a otros a partir de nuestras experiencias, de nuestra propia “historia” personal. La idea es preguntarse: frente a esa dificultad que tuve, ante ese problema, ¿qué me ayudó?, ¿qué no tuve, pero me habría ayudado o gustado tener?, ¿qué habría necesitado? Y así, con nuestras respuestas, ayudar a otros.

Además, muy pronto nos dimos cuenta de que buscar respuestas por nosotros mismos a estas preguntas era algo esencial, porque descubrimos que la especialidad en sí de las cardiopatías congénitas, en comparación con otras, era una especialidad “joven”. Muchos de estos niños eran pioneros, y además cada niño es único, y por tanto su evolución también lo es. Todo esto hacía que fuera difícil encontrar pautas o recetas ya establecidas o consensuadas. En muchos aspectos tuvimos que empezar casi de cero, construyendo camino según avanzábamos. En este sentido los propios médicos, en ocasiones cuando les preguntábamos por el estado de nuestros hijos, nos decían: “Eso lo sabrás tú

mejor que yo, que para eso eres la persona que está con él todo el día”. Y así fue como nos fuimos dando cuenta de que nosotros éramos los verdaderos especialistas en la realidad del día a día de nuestros hijos y que, por tanto, nuestra “experiencia” era realmente valiosa. También descubrieron esto los especialistas médicos, que en relación a determinadas cuestiones nos decían: “Para saber más de eso, habla con otros padres”. Así fue como empezamos a valorar la trascendencia de nuestro conocimiento del día a día. Y fue entonces cuando nos dimos cuenta del valor de compartir. Así fue como se iniciaron las interminables llamadas de teléfono cuando todavía no había whatsapp, en las que sin conocernos personalmente nos hacíamos “hermanos de sangre”, como cuando éramos niños y nos pinchábamos el dedo haciendo que nuestras sangres se unieran para siempre. Nuestras palabras eran

“Es un orgullo y un privilegio ver que son los jóvenes los que toman el relevo cediendo sus vivencias, sus experiencias, los que abren sus corazones y muestran con generosidad sus sentimientos para ayudar a los más pequeños”

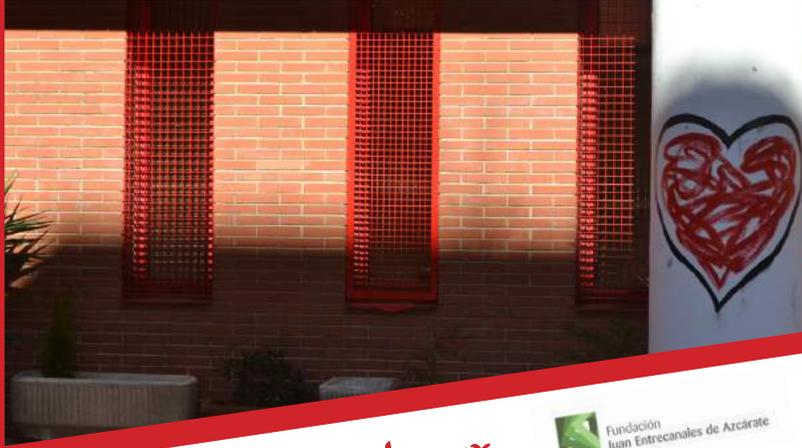
ese torrente sanguíneo que nos unía de forma inexorable. Y no quiere esto decir que nuestras experiencias fueran siempre válidas o aplicables a todos los casos, no, como digo, sabíamos que nuestros hijos eran, son, únicos y que lo que funcionaba para uno podía no funcionar para otro, pero así fue como nos convertimos en “investigadores”. Probábamos las recetas ajenas, y como pasa con las de cocina, constatábamos: esta sí, o esta no nos funciona a nosotros. Y así, poco a poco y como sin darnos cuenta, comenzamos a acumular un conocimiento que nos beneficiaba a todos. Nuestro rudimentario sistema de I+D iba dando sus frutos. Aprendíamos simultáneamente que había cosas que ayudaban a la mayoría, al tiempo que vivíamos y asumíamos la realidad de la diversidad, de la individualidad.

Y en este continuo aprender, es en el que llevamos ya inmersos quince años. Por eso, es un orgullo y un privilegio ver que son los jóvenes los que toman el relevo cediendo sus vivencias, sus experiencias, los que abren sus corazones y muestran con generosidad sus sentimientos para ayudar a los más pequeños. El logro, ya lo veréis, es algo grande, pero también lo es el camino recorrido. Ese camino que, de una u otra manera, todos recorreremos juntos, tejiendo así la maravillosa cadena de favores que sustenta el espíritu de Menudos Corazones.

Centro de Apoyo Integral a Niños con Cardiopatía Congénita y sus Familias

Estamos en la calle Doctor Vallejo Nájera, s/n, esquina calle Ercilla 41, Madrid

¡Con los mismos teléfonos!
91 373 67 46 / 91 386 61 22



Espacio acondicionado por



Centro de Apoyo al Niño Hospitalizado
¡Seguimos también en la calle Doctor Castelo, nº 49, 1ª planta, Madrid!



Espacio cedido por



Junta de Damas de Honor y Mérito

¡Vamos al Hospital!

Nueva guía para adolescentes

Contigo en el hospital

Con mucha ilusión te damos a conocer ‘Contigo en el hospital’, uno de los proyectos cumplidos en 2017 del que nos sentimos más orgullosos. Concebida en principio como una guía para preparar a adolescentes y jóvenes para una operación, finalmente lo que te presentamos es mucho más que eso: es además una agenda, un diario y un cuaderno de actividades ilustrado que cada chico personalizará durante su estancia en el hospital.



Pensamos que ha quedado genial y, además, consideramos que el valor del proyecto realizado va mucho más allá del resultado final que se muestra. Por eso queremos compartir con todos el camino recorrido para llegar a él.

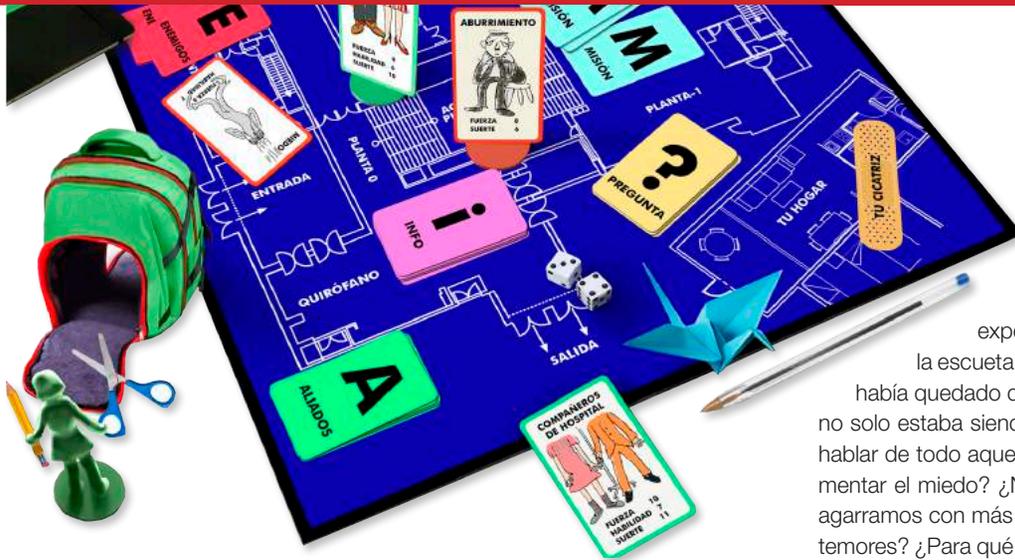
Tal vez haya quien piense que la clave para obtener un buen resultado es tener el presupuesto necesario, recurrir a un especialista, dejarlo en sus manos y... ¡tarán! Ya está todo hecho. Bueno, quizás no es un mal método, pero la mayoría de las veces no es así como se hacen las cosas en Menudos Corazones. En general, realizar un proyecto conlleva mucho más esfuerzo e implica a mucha más gente y, precisamente por eso, el resultado es mucho mejor, porque todos los implicados aprenden mucho en el camino. Aquí no ha habido un único especialista, sino un montón de “especialistas” cuyas experiencias y conocimientos logran un resultado imposible de conseguir por una sola persona. Cada una de estas personas no solo ha puesto su esfuerzo, sino un cariño y una dedicación especiales: Menudos Corazones en estado puro.

La constatación de una necesidad fue el origen de todo: cómo apoyar a los adolescentes

que tienen que acudir al hospital para ser intervenidos y qué sugerencias darles a sus padres.

Como estamos convencidos de que es de sabios mirar alrededor para ver qué han hecho bien otros y aprender de ellos, encontramos que la Children’s Heart Federation de Gran Bretaña había publicado una guía con nuestro mismo objetivo, basada en testimonios de adolescentes y jóvenes ingleses. Traducir esa guía al español parecía una solución rápida y sencilla, pero nos dimos cuenta de que se perdía mucho siguiendo esta ruta corta: ¿no debían ser los propios chicos españoles quienes aportaran sus experiencias para hacer la guía? Decidimos escoger un camino más largo, pero que pensamos que daría mejores resultados: un grupo de jóvenes operados de corazón serían los que pusie-





Una bitácora de acompañamiento desde los días previos al ingreso hasta la vuelta a casa

ran en común sus recuerdos y, de esos testimonios y de sus sugerencias para otros chicos, debía surgir la guía.

De enero a junio de 2016 se volcaron a compartir sus experiencias a través de un medio que resultaba fácil y familiar para ellos: una plataforma online. De esta manera cualquiera que quisiera participar podría hacerlo, sin importar su lugar de residencia ni los horarios en que estuviera disponible para opinar y compartir.

Aquel folleto de la Federación inglesa que nos inspiró seguía guiándonos, pero al contemplar todo el material generado después de medio año de trabajo online resultaba evidente que debíamos y queríamos ir más allá de aconsejar a los adolescentes sobre qué objetos podían llevar al hospital para hacer más llevadera su estancia. Lo que se desprendía de la vivencia del grupo online era la necesidad de ofrecer herramientas con-

cretas y propuestas reales para afrontar, por ejemplo, frustración o miedo y para expresar las emociones complejas de un chico o una chica adolescente que vive una experiencia hospitalaria. El modelo de la escueta guía inglesa de preparativos se nos había quedado definitivamente corto. Pero el camino no solo estaba siendo más largo, sino arriesgado: ¿Cómo hablar de todo aquello que nos da miedo, sin contribuir a aumentar el miedo? ¿No es acaso esta la excusa a la que nos agarramos con más frecuencia para evadir enfrentar nuestros temores? ¿Para qué hablar a los niños o a los adolescentes de que en el hospital pueden encontrar cosas que les inquieten? Nuestra respuesta nos convenció para seguir adelante: pues precisamente para eso, para que sepan qué pueden encontrar y que estén preparados. Es verdad que es muy posible que no lo encuentren... ¡bendito sea!, pero y si lo encuentran... ¿van a saber reconocerlo y enfrentarlo? ¡Este era el objetivo que debía perseguir nuestra ¿guía?!

Para entonces ya habíamos rebasado los presupuestos concedidos al proyecto y los tiempos estimados para concluir el trabajo; porque la guía ya había empezado a materializarse también como un cuaderno para escribir, dibujar y pegar recuerdos y una bitácora de acompañamiento desde los días previos al ingreso hasta la vuelta a casa. Todo esto quedaba integrado en la estructura de un juego de mesa. Un juego, sí, como esos a los que nuestros hijos están tan acostumbrados en que hay cartas y objetos poderosos que si se saben utilizar ayudan al jugador a recorrer con éxito el camino.

Dar forma a todo esto fue posible gracias a Javier Marín, colaborador fiel de Menudos Corazones, cuyas ilustraciones apa-



¡Vamos al Hospital!



recen en nuestra revista desde su inicio, en enero de 2004, y dan vida a nuestras guías monográficas. En el momento en que él entró en el juego y puso su creatividad y entusiasmo al servicio de una idea que había ido creciendo y necesitaba encontrar su forma, respiramos confiados en que el proyecto había encontrado su cauce.

Un cuaderno para escribir, dibujar y pegar recuerdos

Quien reciba esta guía la hará suya haciendo aquellas actividades que le interesen, siguiendo los consejos que le parezcan útiles y le ayuden, incorporando sus propias vivencias y sus dibujos y estando acompañado de las voces de los jóvenes que los precedieron en el hospital e hicieron posible que llegara a sus manos. En definitiva, será un instrumento vivo, que tenga un uso propio en manos de cada chico y cada chica que lo utilice.

Desarrollar este proyecto ha sido una gran experiencia. Y en gran medida, no ha hecho nada más que empezar. Ahora entramos en nuevas y emocionan-



tes fases. Lo primero, darla a conocer a todos aquellos que puedan necesitarla, y a todos aquellos que puedan usarla como herramienta para hacer más llevadera la estancia de los adolescentes en el hospital. Contamos para ello, una vez más, con la colaboración de los voluntarios de Menudos Corazones.

Al mismo tiempo vienen las pruebas y evaluaciones. Estamos deseando recibir los comentarios y aportaciones de todos los que abran sus páginas y busquen ayuda en ella. También, por supuesto, las de los padres. Junto con las sugerencias del personal sanitario y de los voluntarios que en los hospitales están muy cerca de los chicos ingresados, se debe seguir puliendo y mejorando este trabajo que es un final y es un comienzo... y del que todos vamos aprendiendo cada día.

Gracias



fundación



13 de mayo
—
Día del niño Hospitalizado

Menudos Corazones se Mueve



Campamentos de integración **Lo mejor del verano**



Para muchos, es su semana más fantástica de las vacaciones. Nuestros campamentos regalaron a 96 chavales siete días de disfrute, aventuras, compañerismo, emociones y superación. En Brunete (Madrid), para los pequeños, o en Moraira-Teulada (Alicante), para los adolescentes, se cumplió la máxima que guía nuestro proyecto de Ocio y Tiempo Libre: vivir –a tope– y con todas las garantías médicas una experiencia lúdica, educativa y cultural normalizada. Como siempre, el regreso a casa nos deja un indescriptible sabor de felicidad, nostalgia e ilusiones renovadas para el 2018.

Desde primera hora de la mañana, en nuestros campamentos de verano brotan las sorpresas. Monitores que se disfrazan, fantásticos planes que se descubren. Nunca despertarse es tan divertido como en estos días en el que los “menudos” de nacimiento y los “menudos” de corazón comparten experiencias en el campo o en la playa.

Como bien resume Jesús Puente, su coordinador: “Llueven emociones por todas partes y acabas con una grata resaca afectiva que te carga las pilas para mucho tiempo”.

Desde hace 15 años, en el caso de los más pequeños, o desde hace 10, en el de los adolescentes, los campamentos son un espacio de integración especialmente concebido para ellos, donde pueden dejar de sentirse diferentes y donde todos van al mismo ritmo, fomentando su autonomía y mejorando su

autoestima. ¿Y cuál es el sello del de 2017?, le preguntamos a Jesús. “Yo pondría 117 sellos, porque los 96 niños y los 21 monitores que nos han acompañado durante estas semanas son quienes realmente han hecho que, una edición más, estos campamentos sean diferentes, únicos y genuinos”.

Gracias de corazón a todos los que hacen de estos campamentos una aventura inolvidable: el equipo de Menudos Corazones; nuestra María Guti, responsable de Ocio y Tiempo Libre en la Fundación; las doctoras Miriam y Beatriz; las enfermeras Isa y Blanca; los “monis” más implicados del mundo; las responsables de que las familias recibieran noticias de sus hijos, Inma y Rosa, que prestaron un valioso apoyo a Jesús; los voluntarios; las familias; y las empresas colaboradoras.

¡Nos volveremos a encontrar muy pronto!



Menudos Corazones se Mueve



Al calor de la amistad

Para los niños de 7 a 14 años será inolvidable su semana en la granja escuela de Brunete (Madrid). Estas imágenes hablan por sí solas, pero, como todos los años, hay muchas más en la Zona Socios de nuestra web. ¡No te pierdas el Diario de Campamento!



¡Cómo hemos disfrutado los momentos a la mesa! ¡Y qué buen diente tenemos todos! Con canciones y buen rollo, los ratos de comer han sido alegres... y deliciosos.



¡Al agua patos! Arrugados como pasas, quedábamos al salir de la piscina. ¡Menudos ratos de diversión hemos vivido en el agua y cómo nos ayudó a derrotar el calor de esos días!



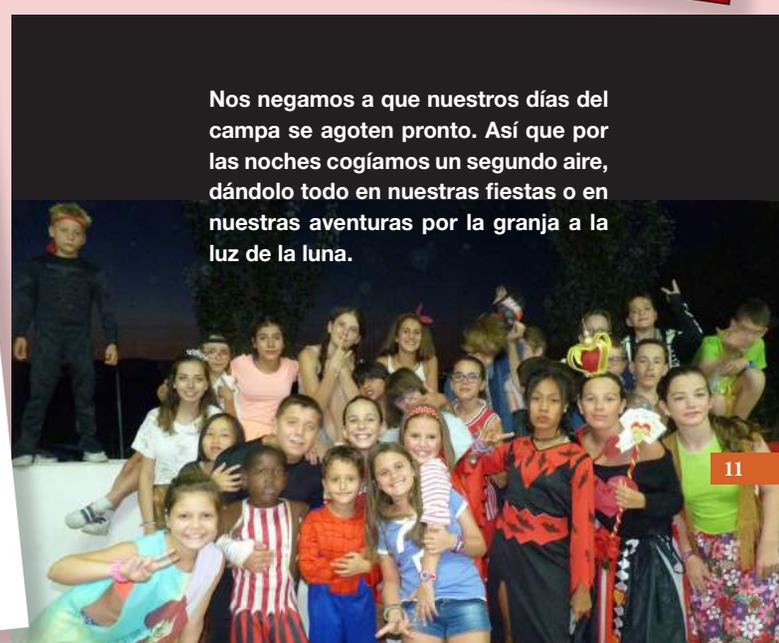
La visita a la Fundación ONCE del Perro Guía fue alucinante. Conocimos el centro de adiestramiento, la residencia, la zona de partos y la guardería. Pero lo que más nos gustó fue acariar a estos dulces héroes de cuatro patas.



La creatividad corrió a raudales a lo largo de la semana. Somos unos 'manitas' y todo nos queda requetebonito: reciclado de camisetas, abanicos, botellitas de sal, pintura, diseño con *pysslas*, masilla de modelar, lengua de signos... ¡Nos lo hemos pasado pipa diseñando y aprendiendo!

Una de las novedades de este año fue la actividad 'Los juguetes buscan nueva casa', que comenzó con un trabajo en familia y siguió en el campa. El altruismo y la generosidad de los peques sirvieron para concienciar sobre la importancia de las salas de juego de los hospitales, lugar de destino de los juguetes donados. ¡Muchas gracias!

¡Un campamento sin 'Yincana Guarra' no sería un campamento! Es el claro ejemplo de cómo disfrutamos con unos pocos materiales. ¡Con ganas de pasarlo bien, hasta manchados somos felices!



Nos negamos a que nuestros días del campa se agoten pronto. Así que por las noches cogíamos un segundo aire, dándolo todo en nuestras fiestas o en nuestras aventuras por la granja a la luz de la luna.

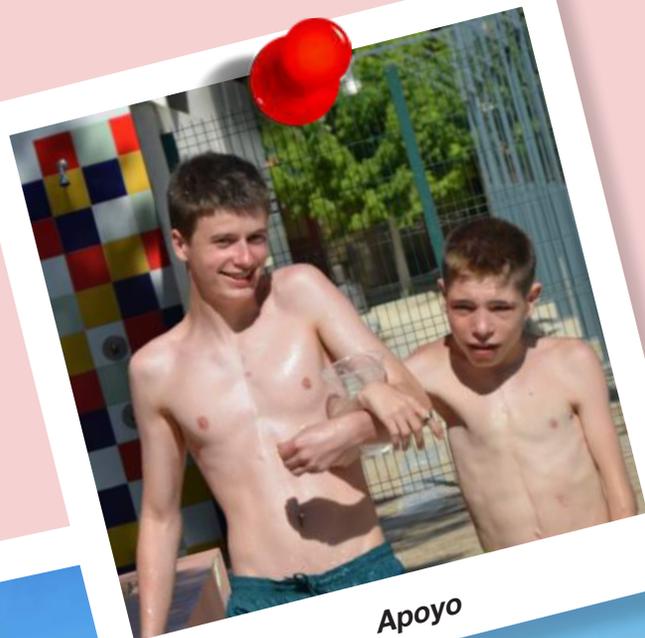
Menudos Corazones se Mueve

Un mar de emociones

¡Cómo disfrutaron los adolescentes de 15 a 17 años en su campa playero en Alicante! Fue un tiempo de canciones y aprendizajes, de juegos, bailes y chistes, de relajarse en el agua y fuera de ella, de tejer amistades y de recordar que juntos son invencibles. Como en nuestro calendario de 2017, elegimos 12 fotografías con las 12 palabras que simbolizan la grandeza de los corazones 'menudos'.



Alegría



Apoyo



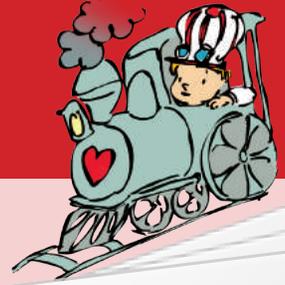
Esperanza



Compromiso



Empatía



Gratitud



Esfuerzo



Ilusión



Humanidad



Respeto

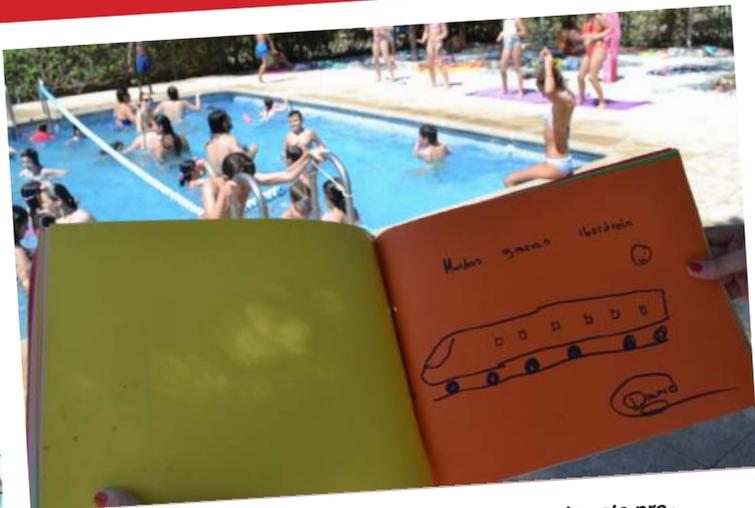


Superación



Generosidad

Menudos Corazones se Mueve



Obsequiamos a nuestro mayor patrocinador de este programa con un regalo personalizado por los chavales. A su vez, los amigos de Iberdrola nos trajeron spinners para los niños y gafas para cada monitor. ¡Diversión garantizada!

Ramón Castresana, director del Comité de Fundaciones de Iberdrola (centro), y Alberto García Casas, responsable de las Áreas de Formación e Investigación y de Cooperación y Solidaridad de la Fundación Iberdrola (derecha), posan con los "menudos" Carol y Nacho y con Jesús, nuestro coordinador del campa, en la jornada que compartieron.

El apoyo imprescindible

Un pilar fundamental de nuestros campamentos de integración es el respaldo de las empresas colaboradoras. Por eso les dedicamos el Día del Patrocinador. Y también les damos las gracias con las sonrisas de los niños y los adolescentes de estas imágenes, sonrisas que pudieron disfrutar en persona durante su visita.

Patrocinadores y colaboradores fueron recibidos por los propios chavales como viejos amigos. Con la sinceridad que caracteriza a los niños, saludaron a los representantes de las entidades con ilusión, cercanía y agradecimiento. ¡Los chicos también entienden cuán importante es su apoyo!

pas. También, nuestro agradecimiento a **BBVA, Fundación Mutua Madrileña, Johnson Controls** (con nuestra socia Patricia Morcillo representándonos en la convocatoria), **Coca-Cola Iberian Partners, Caser Seguros, Volvo, Physio Control y Sixt.**

Damos las gracias a **Iberdrola**, principal patrocinador de nuestro programa de Ocio y Tiempo Libre, cuya semilla está en los cam-



Montse Collado, a quien vemos con la presidenta de la Fundación, María Escudero, ha postulado los tres últimos años los campamentos a la convocatoria de Territorios Solidarios de BBVA. No solo disfrutó al entregar los diplomas, sino al constatar el agradecimiento de los peques a su empresa.



Amaya Sáez, directora de Menudos Corazones, con Conchita Navarro, responsable de RSC de la Mutua Madrileña, que tiene a los "menudos" en el corazón.



MEMORIA DE ACTIVIDADES 2016

Por
Para
Con **ELLOS**
19.770 personas atendidas

Memoria 2016

¡Ya puedes leer la Memoria de Actividades 2016 de Menudos Corazones! Estamos muy orgullosos de ella, de haber acompañado a 19.770 personas en su día a día, en los hospitales, en nuestros centros y también de cómo lo ha contado nuestra compañera M^a Ángeles Rodríguez. ¡POR, PARA y CON los “menudos” y sus familias!

La tienes en www.menudoscrazones.org, en el apartado Quiénes somos, Documentación institucional.

Al leerla, nos invade el agradecimiento hacia las personas y las entidades que contribuíis a hacer posible el sueño de Menudos Corazones. ¡Gracias!

Menudos Corazones
FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Estrategia de futuro

Llevamos meses trabajando en el Plan Estratégico 2018-2022. Se trata de un proceso participativo, de familias, socios, voluntarios, patronato, colaboradores, equipo... de todos los

que formamos esta gran familia. Así, conseguiremos un documento consensuado por todos que guiará los próximos cuatro años de la Fundación.

Antes de las vacaciones, nuestra compañera Montse Mireles nos contó: “Hemos conseguido culminar la fase de diagnóstico interno tras vuestra alta participación en la encuesta sobre comunicación y clima laboral y tras el desarrollo de un taller para patronato y dirección”.

Al cierre de esta revista, estamos inmersos en la fase de diagnóstico externo, que, según la definición de Izada —la consultora que nos guía en este proceso—, consiste en el “análisis del entorno y la sociedad española, prestando especial atención a algunas dimensiones socioeconómicas, tendencias, grupos de interés, situación jurídica, sanitaria...”.

Damos las gracias a quienes habéis participado y también a aquellos que vais a participar.



Gaia: ‘torna al più presto’

Desde el Instituto Pontificio San Apollinare de Roma, viajó la joven Gaia Martini Jiménez para hacer entre nosotros sus prácticas. Se sintió equipo, aseguró que va a buscar un voluntariado en un hospital de Italia y nos dejó esta cariñosa despedida: “Menudos Corazones ha sido una experiencia muy positiva. He conocido a personas maravillosas que

me han transmitido muchas cosas buenas y he visto lo bonito que es poder ayudar a estos pequeños. Pienso que los niños con cardiopatías congénitas son unos héroes y que la Fundación organiza para ellos actividades muy interesantes. Quiero dar las gracias a todas las compañeras que han hecho posible que yo pudiera vivir esta experiencia”.



Menudos Corazones se Mueve



Premio Paloma de Bomberos de Madrid

Nuestra presidenta, María Escudero, acompañada de Juanma Orbeago, vocal del patronato, recogió y agradeció la distinción Paloma de Bronce de los Bomberos de Madrid, otorgada por la Hermandad del Cuerpo de Bomberos de la Santísima Virgen de La Paloma, a Menudos Corazones; a Vicente Soler, bombero jubilado del Ayuntamiento de Madrid; y al patinador Javier Fernández. Acudieron también al acto, el pasado agosto, nuestra compañera Pilar González y la voluntaria Merce Ruiz con buenas amigas, como Carmen y Ana.



Charlas sobre cardiopatías

Con la vuelta al cole, regresan las charlas sobre cardiopatías congénitas para pacientes y sus familias que iniciamos a primeros de año, gracias al acuerdo de colaboración entre la Fundación Hospitales Vithas Nisa y Menudos Corazones.

En estos encuentros informativos, tanto nuestros jóvenes como los padres de niños con cardiopatías pueden resolver dudas sobre deporte y cardiopatías, trasplante cardiaco, patología de la válvula aórtica, tetralogía de Fallot, etc.

Puedes asistir al Hospital Nisa Pardo de Aravaca, c/ La Salle, 12, en Aravaca (Madrid), inscribiéndote de forma gratuita en comunicacionmadrid@hospitales.nisa.com. También puedes seguirlas vía *streaming*; es decir, en directo desde un ordenador o el móvil, a través de este enlace <http://original.livestream.com/grupocto>, con posibilidad de participar haciendo tus preguntas al ponente. El programa puede consultarse en el apartado Actualidad de nuestra web y las primeras citas en la sección Agenda de esta revista.

Globos para recordar

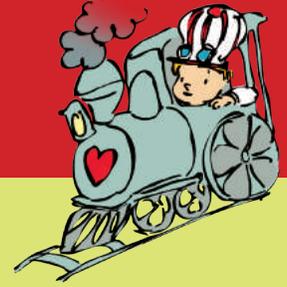
El último día de junio, el Grupo de Duelo cerró el curso con una reunión muy especial. Después de un tiempo para compartir, los participantes soltaron globos de colores, elevando con ellos su cariño y sus recuerdos antes de los días de vacaciones. ¡Fue una tarde entrañable y de agradecimiento por todo lo vivido durante el primer semestre del año! Las reuniones mensuales regresan el viernes 15 de septiembre. En otoño serán el 20 de octubre y el 17 de noviembre. Recuerda que puedes contactar a este grupo de apoyo a través del correo: grupoduelo@menudoscrazones.org

En el I Congreso Internacional de Psicología, Salud y Educación

Las conclusiones de la primera fase del Estudio de Atención Temprana, en el que participaron familias de la Fundación en 2016, no solo han sido publicadas en el número 5 de la *Revista Española de Discapacidad* con el título *Detección precoz de trastornos del neurodesarrollo en los primeros años de vida en niños con cardiopatías congénitas* (www.cedd.net/redis/index.php/redis/article/view/271), también serán presentadas en el I Congreso Internacional de Psicología, Salud y Educación, entre el 8 y el 11 de noviembre, en Oviedo. El estudio, desarrollado por la neonatóloga Susana Ares Segura, la pedagoga María del Rosario Mendoza Carretero y la doctora en Educación, Belén Sáenz-Rico de Santiago, en cuya segunda fase han contado también con nuestros "menudos", está comprendido en el marco de colaboración de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid y Menudos Corazones.

Recientemente, Rosario ha compartido otra buena noticia: "Nos han admitido la comunicación en el Congreso Internacional Educación y Aprendizaje, de julio de 2018, en París".





Un reto joven más

Antes de la aventura, se cerró esta revista. Por eso nos toca esperar a la siguiente para contar con todo lujo de detalles el encuentro de jóvenes de nuestra Fundación y de la asociación France Cardiopathies Congénitales en París. ¡Estamos impacientes!

En la capital francesa, chicos de ambas organizaciones compartirán un exigente proyecto, con intercambio de experiencias incluido, y crearán juntos un dossier sobre los inconvenientes que les surgen al viajar fuera de su país debido a sus cardiopatías. Un trabajo que será de gran ayuda a otros chavales en su misma situación.

Tras recorrer dos trayectos del Camino de Santiago (2014 y 2015) y alcanzar en el Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido retos de kayak y senderismo (2016), el Proyecto para Jóvenes 2017 fue elegido por los chicos en la Jornada de noviembre, fijándose un nuevo horizonte, que denominaron 'Cruzando fronteras'.



Puro Corazón

Quisimos apoyar a la Sociedad Española de Cardiología Pediátrica y Cardiopatías Congénitas en la presentación del proyecto 'Puro Corazón', cuyo objetivo es prevenir las enfermedades cardiovasculares y promover la actividad física en niños y jóvenes deportistas, el pasado mes de junio.

La iniciativa, con el apoyo de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte del Consejo Superior de Deportes, se centra en la muerte súbita cardíaca asociada al deporte y está previsto que comience en enero de 2018.

La primera parte de este proyecto busca difundir la *Guía clínica de evaluación cardiovascular previa a la práctica deportiva en pediatría*, que ofrece información relevante y uniforme sobre el reconocimiento cardiovascular predeportivo en niños y adolescentes; así como sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de estas pruebas en los chicos que practiquen deporte competitivo a cualquier nivel y sobre la práctica deportiva de menores portadores de cardiopatías.



En una segunda fase está prevista la creación de una cátedra de investigación en la Universidad Rey Juan Carlos y la celebración de un encuentro nacional sobre patología cardíaca de riesgo para la práctica deportiva en niños y jóvenes.

Una tarde en el teatro

"Menudos" mayores de 2 años disfrutaron a lo grande de la obra musical infantil *Oliverio y la tormenta*, en El Pavón Teatro Kamikaze Madrid, el pasado mes de junio. En esta historia llena de magia, música y ternura, escrita por Ismael Serrano y Jimena Ruiz Echazú (en la foto, junto a nuestras familias), los peques siguieron las peripecias vividas por Emma y su amigo Oliverio, el ratón robacalcetines. ¡Gracias por invitarnos!



Cuéntanos tu Historia



Gadea

Me llamo Gadea, llegué a este mundo un 23 de mayo de 2002. Como tenía muchas ganas de ver lo que había fuera de la tripa de mi madre, vine antes de tiempo. Cuando nací, mis padres ya sabían que llegaba con muchas cosas (tetralogía de Fallot), pero no les importó nada; es más, se pusieron manos a la obra y se prepararon para una nueva etapa en sus vidas.

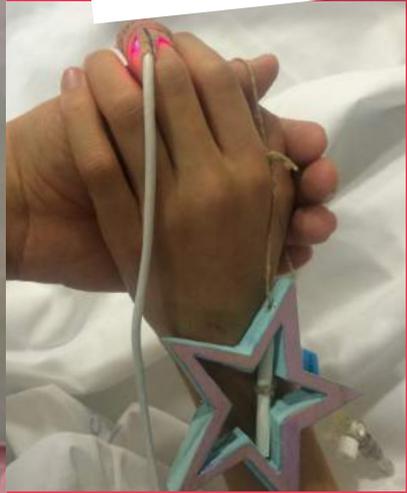
pués de un viaje tan largo no estaba dispuesta a ponérselo fácil al doctor Hanley, y a la vez me empezó a gustar la vida americana. La recuperación de esta cirugía fue muy lenta: estuve 9 meses con mi madre, ¡menos mal que conocimos a unas personas maravillosas que me ayudaron a salir adelante! Nunca los olvidaré.

Por llegar antes de tiempo, tuve que estar dos meses en la incubadora, que fue mi primera toma de contacto con el mundo hospitalario. Allí me empezaron a preparar para cruzar el charco y un buen día de diciembre aparecí en San Francisco. A los dos días de llegar, ya estaba ingresada en Lucile Packard Children's Hospital de Stanford, donde me hicieron la primera cirugía.

Había escuchado a mis padres que íbamos a estar 20 días, pero yo des-

Al final, en agosto, pude regresar a Madrid, pero era temporal, ya teníamos cita para volver a cruzar el charco y otra nueva cirugía. Esa vez el viaje duró 6 meses, ni que decir tiene que, a pesar de las complicaciones, iba mejorando poco a poco, ya me dejaban salir más del hospital a pasear, incluso un buen día a mis padres se





les ocurrió llevarme a conocer el Golden Gate. Ahora cuando veo esas fotos me hace mucha ilusión.

Tras la recuperación, volvimos pero, como todo el mundo dice que no hay dos sin tres, tuve que regresar otra vez. Como ya sabía algo de inglés, esta vez no era un *begin the begin*, era la definitiva, estuvimos casi 5 meses hasta poder regresar a casa.

Una de las cosas que he aprendido en mi corta vida es que las cosas se ganan en equipo, si no, que se lo digan a los del Gregorio Marañón, que no son un equipo, son un equipazo.

Ya en Madrid, empecé a llevar una vida más tranquila, siempre vigilada día y noche por mi madre, a quien siempre he oído decir que en nuestra casa teníamos de todo menos quirófano.

A los pocos meses empecé a ir al colegio. Para mí todo era nuevo y a la vez muy extraño, ya que no había tenido contacto con otros niños, había vivido en un mundo de hospitales con médicos, enfermeros, auxiliares, celadores, voluntarios... ¡Qué gran mundo, cuánto los quiero y cuánto me han ayudado!

Estos últimos años he estado bastante tranquila, llevando una vida casi normal, con mis pastillas, terapias, revisiones...

Cuando todo parecía que iba bien, surgió un contratiempo que me hizo estar ingresada 5 meses, ¡menos mal que estaba en buenas manos! Me tuvieron que conectar a muchas máquinas, me hicieron varios cateterismos, tacs... Les di un buen susto. Los dos últimos meses fui al colegio del hospital y, por las tardes, tenía el entretenimiento asegurado con mis amigos de Menudos Corazones, pero poco a poco pude salir adelante y volver a casa.



Opinan los Expertos



El paciente adulto con cardiopatía congénita (II parte)

“Con determinado tipo de cardiopatía o situación clínica, algunos embarazos deben ser controlados en unidades específicas”

María Teresa Subirana, jefe clínico de la Unidad Integrada de Cardiopatías Congénitas del Adulto Vall d’Hebrón-Sant Pau y del Servicio de Cardiología del Hospital Santa Creu i Sant Pau (Barcelona), aborda el tema de la gestación en esta entrevista. Además, cuatro mujeres con cardiopatía congénita, que han llegado a la maternidad por distintos caminos o tenido que renunciar a ella, nos cuentan su historia, recordándonos la importancia de los cardiólogos en este proceso y el papel de aliado de los avances de la Medicina.

Los pacientes adolescentes y adultos con cardiopatías pueden ver condicionadas sus vidas en temas como la sexualidad y el deporte. ¿Las Unidades de Cardiopatías Congénitas del Adulto disponen de profesionales especializados en estos temas?

No todas las Unidades tienen especialistas en todos los temas que pueden ser importantes en el mundo del adolescente o en el del adulto joven con una cardiopatía congénita: psicólogos, rehabilitadores, obstetras, ginecólogos, etc., pero no debemos dejar de luchar para conseguirlo. La unidad donde trabajo (Unidad Integrada de Cardiopatías Congénitas del Adulto Vall d’Hebrón-Sant Pau) dispone de una Unidad de Asesoramiento

Reproductivo/Contracepción y Embarazo de Alto Riesgo que, sin duda, desarrolla una labor extraordinaria. El paciente debe estar lo suficientemente informado sobre aquellos temas en los que su estilo de vida, su conducta, pueda tener una repercusión más o menos grave.

¿Puede quedarse embarazada una mujer con cardiopatía?

El riesgo de un embarazo puede ser muy elevado, o no, dependiendo del tipo de cardiopatía y la situación clínica de la paciente. Debemos distinguir entre “contraindicación” y “alto riesgo” que, si bien son escalas más o menos próximas, no son superponibles. En caso de que, a pesar de estar contraindicado o ser de riesgo, la paciente decida seguir adelante con el embarazo, este deberá ser controlado en una unidad adecuada, tanto a nivel obstétrico como cardiológico, en la que se disponga no solo de un cardiólogo o un obstetra expertos en el tema, sino también de otros profesionales que puedan ser imprescindibles en un momento determinado. Citemos como ejemplo el importante papel del anestesiólogo ante un determinado tipo de sedación o de anestesia que estas pacientes pueden requerir.





¿Qué le recomendaría a una mujer con cardiopatía que quisiera ser madre? ¿Qué debería hacer? ¿Le aconsejaría algún estudio determinado?

Lo primero que le recomendaría sería que hablase con su cardiólogo, entendiendo que quien controla a la enferma es conecedor de la temática. Si no fuera así, que solicite ser remitida a un centro experto en el control de pacientes adultos con una cardiopatía congénita. Lógicamente, para una correcta información es importante no solo conocer el tipo de cardiopatía que presenta la paciente, sino también su situación hemodinámica, por lo que probablemente requerirá que se le practique alguna exploración complementaria.

¿Qué riesgos afronta una mujer con cardiopatía que decide ser madre?

Como hemos indicado previamente, los riesgos dependen del tipo de cardiopatía y de la situación hemodinámica de la paciente, yendo desde una posible muerte al empeoramiento de su situación hemodinámica, con aparición de arritmias, preeclampsia, eclampsia, insuficiencia cardíaca, accidentes embólicos, etc., sin olvidar las posibles repercusiones que ello pueda tener en el futuro hijo: aborto espontáneo, retraso en el crecimiento, prematuridad, transmisión de una cardiopatía, entre otras.

Se habla de que una atención multidisciplinar y un seguimiento estrecho pueden ofrecer en el embarazo un margen de riesgo asumible. ¿En qué consisten?

Ciertamente, con determinado tipo de cardiopatía o situación clínica algunos embarazos deben ser controlados en unidades específicas en donde obstetras, cardiólogos, genetistas, anestesiólogos, neonatólogos... colaboren en que, tanto el embarazo, como el parto, como el puerperio o, en caso necesario, el futuro hijo, puedan disponer de los mejores recursos médicos. Ello puede modificar totalmente el resultado a través de incrementar el número de visitas médicas, realizar las exploraciones y los tratamientos adecuados, establecer de manera consensuada la mejor estrategia en cuanto al parto, el puerperio...

El bebé, ¿puede heredar la cardiopatía de la madre?

Sí, pero las posibilidades varían dependiendo del tipo de anomalía que presenta la madre, el padre, o algún hermano. Existen algunas anomalías secundarias a mutaciones genéticas y en donde la transmisión puede ser lo que llamamos autosómica dominante; en estas, las posibilidades de que la mutación se transmita al hijo es de un 50%. Pero en otros casos la posibilidad de transmisión de la cardiopatía puede ser menor o prácticamente inexistente. En la mayoría de las cardiopatías congénitas la etiología es desconocida y se considera que es mixta, es decir, suma de factores ambientales y genéticos, siendo las posibilidades de transmisión más bajas. Debemos

PROBLEMÁTICA DEL PACIENTE ADOLESCENTE Y/O ADULTO CON UNA CARDIOPATÍA CONGÉNITA

6 Recurrence risk (RR) of different types of congenital heart disease (CHD)^{6,8,13,24}

Cardiac lesion	RR in siblings with unaffected parents		RR in children of affected parents	
	1 child affected	> 2 children affected	Mother affected	Father affected
VSD	3%	10%	9%-10%	2%-3%
ASD	2%-3%	8%	6%	1%-2%
TOF	2%-3%	8%	2%-5%	1%-2%
CoA	2%	6%	4%	2%-3%
AS	2%	6%	12%-20%	5%
PS	2%	6%	6%-7%	2%
HLHS	3%	10%	nr	nr
AVSD	3%-4%	nr	nr	nr
PA	1%	3%	10%-14%	1%
TA	1%	3%	nr	nr
TGA	1%-2%	5%	nr	nr
L-TGA	5%-6%	nr	nr	nr
Ebstein anomaly	1%	3%	6%	nr
Heterotaxy	5%-6%	nr	nr	nr
Overall	1%-6%	3%-10%	2%-20%	1%-5%

ASD = atrial septal defect; AS = aortic stenosis; AVSD = atrioventricular septal defect; CoA = coarctation of the aorta; HLHS = hypoplastic left heart syndrome; L-TGA = congenitally corrected transposition of the great arteries; nr = not reported; PA = pulmonary atresia; PS = pulmonary stenosis; TA = truncus arteriosus; TGA = transposition of the great arteries; TOF = tetralogy of Fallot; VSD = ventricular septal defect.

Med J Aust, 2012; 197 (3): 155-159.

mencionar, además, que no siempre es el mismo tipo de cardiopatía la que presenta el hijo. Así, por ejemplo, la madre puede tener una tetralogía de Fallot y el niño nacer con una comunicación interventricular, como hemos visto en alguna ocasión.

¿Qué contraceptivos son los más adecuados para una mujer con cardiopatía congénita?

Nuevamente, la respuesta depende del tipo de cardiopatía, pero, en general, ante cardiopatías congénitas complejas o con un mayor riesgo de fenómenos tromboembólicos aconsejamos evitar los contraceptivos combinados, dado el riesgo protrombótico de los estrógenos, que aunque con las preparaciones actuales es bajo, no se puede obviar.

Embarazo contraindicado

Los avances de la ciencia pueden correr a favor de las mujeres con cardiopatías, permitiendo en un futuro ser madres a quienes actualmente se encuentran en el grupo de mayor riesgo. Sin embargo, a día de hoy, como refiere la doctora Subirana, un embarazo está "contraindicado" en las pacientes con las enfermedades o cuadros clínicos que la OMS clasifica dentro del grupo con riesgo IV.

- Hipertensión arterial pulmonar de cualquier causa.
- Disfunción severa del ventrículo sistémico (FE < 30%, NYHA III-IV).
- Miocardiopatía periparto previa con afectación residual (incluso leve) del ventrículo izquierdo.
- Estenosis mitral severa.
- Estenosis aórtica severa, sintomática.
- Síndrome de Marfan con dilatación aórtica > 45 mm.
- Dilatación aórtica > 50 mm en paciente con válvula aórtica bicúspide.
- Coartación aórtica severa no corregida.

Opinan los Expertos

Marta Boullón

“Nuestro bebé había heredado mi cardiopatía congénita”

“Durante el embarazo viví una mezcla de sensaciones, desde incredulidad y felicidad pasando por miedo y angustia, fue un periodo precioso, muy feliz. También duro, ya que a la incertidumbre de no saber cómo tu cuerpo va a tolerar el embarazo y el parto, se unió el diagnóstico de que nuestro bebé había heredado mi cardiopatía congénita. ¡Cómo me hubiera gustado poder hablar con otras mamás en situaciones similares en aquel momento!”, nos cuenta Marta en un correo electrónico remitido desde su casa en Bristol (Reino Unido).

En cuanto al seguimiento del embarazo, nuestra socia asegura que fue continuo: “Tuve la suerte de estar al cuidado de un equipo de expertos en partos con necesidades especiales. Me hicieron muchas revisiones cardiológicas para controlar el corazón y ver cómo el embarazo estaba afectando a mi cardiopatía. Por último y debido al potencial riesgo de que Alba naciera con una cardiopatía y la constante incógnita de cuál sería la gravedad de la misma, me hicieron



muchas ecografías que ayudaron a monitorizar el desarrollo de Alba y facilitar el plan a seguir: un parto natural, en manos de un equipo especializado de matronas, y los cardiólogos estarían disponibles por si hiciera falta su intervención. Mi corazón estuvo monitorizado en el parto y el de las dos en el posparto (la parte más complicada). Alba no tenía prisa en nacer y al final hubo cesárea”.

Marta tiene cinco consejos importantes que compartir: “Disponer de toda la información desde antes de quedarse embarazada (esto debería ser una conversación rutinaria entre cardiólogos y pacientes en esta franja de edad); preguntar cuál es la probabilidad de que el bebé herede la cardiopatía y si hay alternativas disponibles; tener siempre un teléfono al que acudir en caso de duda (me dio muchísima seguridad); estar en contacto con otras personas que hayan pasado por algo similar; y buscar apoyo psicólogo si es preciso (es vital)”.

Beatriz Camino

“Un embarazo de 1 año y 15 días”



“La adopción nos la recomendó el doctor José María Oliver, mi ángel de la guarda. A nosotros no se nos había pasado por la mente, yo quería arriesgarme, ser madre era mi sueño, pero Santiago, mi marido, se negaba a correr ese riesgo. Mi cardiólogo nos explicó que era muy peligroso, que ni ingresándome los nueve meses en el Hospital La Paz podía asegurar nada con mi arritmia y mi corazón”, recuerda nuestra socia Beatriz Camino.

Esta madraza asegura que el proceso de adopción fue muy duro porque, después de conocer a su pequeña de 2 años, tardaron mucho hasta poder traerla a casa, y ahora bromea al recordarlo: “En ese tiempo de espera, me decía a mí misma que estaba embarazada, ¡y al final fue un embarazo de 1 año y 15 días!”.

A sus 50 años, esta socia madrileña afirma: “Beatriz es lo mejor que me ha pasado en la vida, es una hija del corazón”. Y, junto a ella, de 19 años, y su marido, va a seguir luchando: “Estoy bien, cuidándome mucho. Mi corazón está cogido con alfileres, pero desde 2016 todo está estable con el desfibrilador”.

Isabel Uriol

“Yo preguntaba cuánto podría vivir para criarlos, y claro, no me daban respuesta”

“Soy hija única. Mis padres hubieran querido más hijos, pero no los tuvieron, no sé si por algún asunto genético, así que no tuve hermanos, pero hubiera deseado una gran familia. Por eso, para mí fue muy importante tener hijos cuando vi que estaba bien”, reconoce Isabel Uriol, diagnosticada de una cardiopatía congénita el mismo día de su nacimiento, en 1953, en Calatayud (Zaragoza).

Poco tiempo después un cardiólogo en Madrid comunicó a sus padres que se trataba de una tetralogía de Fallot. “En ese momento en España no tenía curación porque no había técnica todavía. Aun así, en 1958, hubo un intento de operación que resultó fallida y, a los 13 años, mi estado no me permitía salir de casa. Entonces fui operada de forma paliativa y mi vida cambió”, asegura.



Sin embargo, a los 23 años Isabel volvió a empeorar y tuvo que someterse a una cirugía correctora. “Había llegado a tiempo para beneficiarme de los avances de la Medicina, y en ese momento empezó el auténtico sentimiento de curación y normalidad. Cuando vi que estaba bien, pensé que tenía que organizarme la vida para más tiempo. Mi marido, que es médico, nunca me ha sobreprotegido. Nos dijeron que igual no podía tener hijos por miedo a que nacieran como yo. Lo pensamos y decidimos arriesgarnos”.

El embarazo de su primer hijo transcurrió con normalidad y el niño nació, sin cardiopatía, por cesárea. Entonces fue a por el segundo, que también nació sano. “No tuvimos más porque yo preguntaba cuánto podría vivir para criarlos, y claro, no me daban respuesta. Por eso decidí plantarme. Mis hijos no han dado importancia a mi cardiopatía, es una circunstancia con la cual se convive y se vive”, reflexiona en voz alta Isabel.

Arancha Díez de Juanes

“Tenemos el gran regalo de vivir siendo muy felices”

A los 15 años, a Arancha le diagnosticaron una displasia arritmogénica del ventrículo derecho (ARVD), y a los 35 fue trasplantada de corazón. “Todo lo relacionado con la propia cardiopatía, unido a mis circunstancias vitales, ha llevado a que no haya sido madre. Fundamentalmente, por dos factores. Por un lado, las contraindicaciones de los médicos por el riesgo que supondría un embarazo para el feto debido a la medicación inmunosupresora –que no puedo dejar de tomar– y, el riesgo para mi salud, por el propio embarazo. Por otro lado, al ser genética mi cardiopatía, existía un porcentaje muy elevado (el 50%) de transmitirla a mis hijos; riesgo que no he querido asumir después de sufrir la enfermedad durante 20 años”, argumenta nuestra socia.

“Muchas veces me causa una gran tristeza no haber podido ser madre. En mi caso, además, siempre fue mi gran ilusión –se sincera Arancha–. Pero también creo que Dios tiene preparados otros caminos para nosotros. Podemos dar nuestro amor y cariño a otras personas que están a nuestro lado a lo largo de la vida. Yo tengo un marido maravilloso, que es mi familia, y por supuesto, mis padres, hermanos y sobrinos, además de muchos amigos a los que dedico mi tiempo”.



Arancha piensa que las dos décadas que transcurrieron hasta su trasplante le permitieron “incorporar poco a poco ciertas realidades”, y tomar las decisiones de manera “serena y consciente”. Así que a una mujer con cardiopatía para quien la posibilidad de tener hijos esté contraindicada o suponga un riesgo grave para ella o para el bebé, le diría: “A pesar de los momentos de tristeza, cada uno tenemos una misión que cumplir en la vida. En nuestro caso, no ha sido ser madres, pero sí podemos aportar muchas cosas a las personas de nuestro entorno. Tenemos el gran regalo de vivir siendo muy felices dando amor a todos los que están a nuestro lado”.

Voluntariado

Emociones y musicoterapia

Los participantes del Encuentro de Voluntarios del 24 de junio hubieran querido que cada hora tuviera el doble de minutos. ¡Qué gran jornada de aprendizaje, con muchas risas y reflexiones! Nacho Barrio, pedagogo, además de monitor y voluntario "menudo", los adentró en el fascinante mundo de la gestión de las emociones. Del magnífico taller de musicoterapia y comunicación no verbal se hizo cargo Isabel Ortega, nuestra compañera que llena de música la UCI pediátrica. ¡Es un orgullo contar con este equipo!



FUNDACIÓN MENUDOS CORAZONES



menudos corazones
FUNDACIÓN DE APOYO A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Estudio de eficiencia energética

Eficiencia energética

Nos importa mucho el medio ambiente y la adecuada gestión de nuestros recursos (¿has visto que la revista se edita ahora en papel reciclado?), por eso nos encantó la propuesta de voluntariado corporativo de nuestros amigos de Iberdrola: un estudio energético de nuestro Centro de Apoyo Integral a los Niños con Cardiopatías Congénitas y sus Familias y de dos de nuestros pisos de acogida, desarrollado en primavera.

El análisis de nuestras instalaciones ha sido exhaustivo, así que vamos a optimizar la reducción del consumo y, en consecuencia, el gasto energético. Y para que no se nos escape el menor detalle y le saquemos el máximo rendimiento, además de remitirnos el informe por escrito, los profesionales de Iberdrola se han ofrecido a explicárnoslo en persona. ¡Gracias, por tener un corazón de tantos kilovatios!

En el hospital

Dos profesionales de la Fundación, la psicóloga Ana Belén Hernández y la educadora María Alonso, participaron en el II curso Formación del Voluntariado en el Ámbito Hospitalario, organizado por el Hospital 12 de Octubre de Madrid, el 28 de junio. Entre otros temas, se impartieron contenidos relacionados con la humanización y con la mediación como futuro en la actuación voluntaria.



'Impact Day': tejiendo amistades



¡Cómo nos gusta recibir, un año más, a los amigos de Deloitte! El 23 de junio, en la tradicional celebración de su *Impact Day*, 17 empleados de la empresa visitaron nuestro Centro de Apoyo

al Niño Hospitalizado. Fue una jornada marcada por las ganas de ayudar a los "menudos" ¡Y vaya si lo hicieron! Con su colaboración y la de nuestras voluntarias Mercedes, Lucía y María Jesús, dejamos terminados la mayor parte de los telares de los Kits de Acogida que entregamos en los hospitales.

Gracias a su entusiasmo, Ana María Coca y sus compañeros contribuyeron a acompañar a los padres de los niños con cardiopatías congénitas ingresados, que encuentran un momento de calma confeccionando junto a sus hijos un objeto muy especial: "la pulsera de la amistad".

Además, de la mano de nuestra compañera Loli, anfitriona de este *Impact Day*, conocieron nuestro trabajo con los peques hospitalizados y sus

familias en la sala Como en Casa del Hospital Gregorio Marañón. ¡Gracias, Deloitte, por seguir haciendo equipo con Menudos Corazones!

Gracias, gracias, gracias...

"Impresionante la motivación, la ilusión y la participación de los voluntarios de Adglow con los niños en el taller de hoy en la sala de consultas Héroe de Corazón del Hospital Gregorio Marañón. Hemos tenido lleno absoluto, así que han podido disfrutar de las sonrisas de los peques y sus familias", nos dijo el primer día del verano Mery, nuestra responsable de voluntariado en los hospitales, que poco antes había impartido a los profesionales de la empresa una sesión de sensibilización en su sede madrileña.

Y, como todos querían conocer a los "menudos", otro grupo compartió la experiencia con los niños del campa elaborando caretas de carnaval, abanicos japoneses, botellitas de sal de colores y pintando camisetas. "Todos hemos quedado encantados. Gracias, a Adglow por venir hasta aquí", escribieron los chicos en el Diario de Campamento.

Empujón en redes... y más

La implicación de la empresa con nuestra causa se inició en primavera con el empujón que dieron en el Facebook de la Fundación al *post* de la historia de nuestro pequeño Jose. Con el buen hacer de sus profesionales, llegamos a 468.637 personas y conseguimos el premio de la convocatoria *Tú decides*, cuya dotación dedicamos al alojamiento de familias de niños hospitalizados.

El apoyo siguió en junio con una rifa solidaria organizada por Adglow en el marco de un torneo de golf celebrado en el Club Retamares, donde participó nuestro socio Eduardo Brunet, marido de la vicepresidenta de la Fundación, María Tarruella, quien compartió unas palabras sobre los "menudos" al finalizar el evento.

Y al cierre de esta revista, otra noticia nos saca una sonrisa: el equipo Adglow también correrá en la Carrera Solidaria Menudos Corazones del 24 de septiembre. ¡Eso es corazón!



Corazones que Crecen

Guillermo Requena, 'Willy'

“Los jóvenes de la Fundación no somos un grupo. Somos uno”

Charlar con él es un regalo. Este madrileño, que se mueve como un pez en las aguas del Cabo de Gata (Almería), igual te hace reflexionar que te partes de risa con sus ocurrencias. Se sumó a los “menudos” ya siendo mayor y su entusiasmo está dejando huella en el Proyecto. Si hay que arrimar el hombro para una iniciativa solidaria, allí estará. Y donde la música suene, también, dándolo todo a ritmo de cadera. ¡Gracias, Willy!



Impartiendo una clase de taichí.

¿Cuándo supieron tus padres que tenías problemas de corazón?

Me diagnosticaron una cardiopatía vascular mitral y aórtica cuando era muy pequeño, pero no me podían operar hasta que el corazón dejara de crecer. Mi primera intervención fue a los 19 años.

¿Cómo transcurrió tu infancia conviviendo con una cardiopatía congénita?

Pues estuvo bien: corría, hacía deporte, bailaba, leía...

¿No te cansabas?

Sí, claro, me cansaba, pero yo quería más, quería ser un niño fuerte. Lo que pasa es que era más bien vaguete.

¡Pero si te has sacado el carné de patrón de embarcaciones de recreo, eres instructor de taichí y estás preparando oposiciones!

Cuando tengo que esforzarme, lo hago. Ante una meta, voy a por ella. De hecho, también tengo Formación Profesional de Grado Medio en Gestión Administrativa. ¡Y la técnica contable sí que es difícil!

Así que de niño te gustaba más correr y disfrutar que estudiar. ¿Eras tan ‘trasto’ como tus amigos?

En realidad, era un poco más inocente. Digamos que todos se reían de mí y mis amigos eran muy escasos. ¡Hasta un tomate me tiró uno!

¿Cómo lograste transformar esas experiencias en la alegría y positividad que hoy te caracterizan?

Si te digo la verdad, con la ayuda de mi madre y de mi familia conseguí hacer oídos sordos. Mi madre me decía que no hiciera caso, pero entonces me quedaba solo, me iba a coger caracoles o a estar con los animales. Hasta que me cambiaron de colegio y la actitud de los compañeros y los profesores era mejor. ¡Pasé, de aprobar tres, a no suspender ninguna!

¿Y cuándo entró a tu vida Menudos Corazones, Willy?

Pues bastante mayor, a los 19 años. Yo estaba ingresado en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid para operarme por primera vez y vino Ana Belén, la psicóloga. Empezó a hablarnos a mí y a mi madre, y lo que nos decía era muy interesante. Así fue como conocí esta Fundación tan magnífica.

¿Qué sientes que te aportó en ese momento?

Fue como un abrazo de un padre a un hijo mutilado. Al padre no le importa que su hijo tenga un ojo tuerto, por ejemplo, porque le da el mismo cariño que si lo tuviera bien. Pensaba que recién operado me iban a llamar Frankenstein, aunque no fue así. Igual no me hubiera importado, porque las palabras valen poco si las





Llegada a Santiago de Compostela, en 2015.



pronuncia una lengua venenosa. Lo importante es que, aunque tengas mil heridas, puedas levantarte una y otra vez del suelo y demostrar que eres tan valiente como un hijo sano.

El primer Proyecto para Jóvenes en el que participaste fue el del 2015, haciendo el Camino de Santiago Portugués. ¿Qué recuerdo guardas de esa experiencia?

¡Oh! Me sentía como si yo fuera William Wallace [héroe nacional de Escocia de la segunda mitad del siglo XIII] por tierras escocesas... Estaba muy atraído por tanta aventura.

Cuando se publique esta entrevista, un grupo de jóvenes habréis estado ya en París, destino del Proyecto de este año. ¿Cómo habéis vivido este nuevo reto hasta hoy?

Hemos trabajado mucho, proponiéndonos ser más independientes y valernos por nosotros solos. Para mí, París es una ciudad desconocida con muchísima historia. ¡Y a mí me en-

canta la historia! De hecho, cuando estemos en París, yo voy a ser el guía de todos los monumentos que vayamos a ver.

Siempre has sido muy activo con las iniciativas a favor de Menudos Corazones, en especial las relacionadas con el baile o el deporte. ¿Cómo animarías a otros jóvenes a seguir tu ejemplo?

Pienso que, además de conseguir fondos para los proyectos de la Fundación, lo importante es que nos apoyemos los unos a los

otros. Trabajar en equipo. Digamos que las iniciativas son actos de "autosolidaridad", porque ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos.

Y para que se unan al Proyecto, ¿qué les dirías a otros chavales?

Les animaría a venir porque los jóvenes de la Fundación no somos un grupo. Somos uno. Con nuestros problemas individuales, pero una unidad.

“Las iniciativas son actos de ‘autosolidaridad’, porque ayudando a los demás nos ayudamos a nosotros mismos”

‘El presente es un regalo’

¿Qué tres cosas haces en un día normal? Estudiar, leer y hacer deporte.

¿Cuál es tu próximo sueño? Ir a la universidad y sacarme la carrera de Historia.

¿Cambiarías algo de tu pasado si pudieras? El pasado es historia, el futuro es un misterio y el presente, un regalo. ¿Para qué volver?

¿Qué significa para ti la palabra reto? Tener una meta.

Un lugar donde irte de vacaciones... Hay tantos... ¡A Roma!

¿Qué estilo de baile te gusta más? El que más mueve las caderas: el reguetón. Pero, si lo bailo con chicas, me quedo quieto como si fuera un robot [risas].

¿Qué te hace disfrutar? Ser consciente del mundo que me rodea.

¿Y qué te pone melancólico? No encontrar el amor.



¿A quiénes deseas dar las gracias por haberte apoyado? Sobre todo, a mi familia, a mis amigos y a toda la Fundación Menudos Corazones.

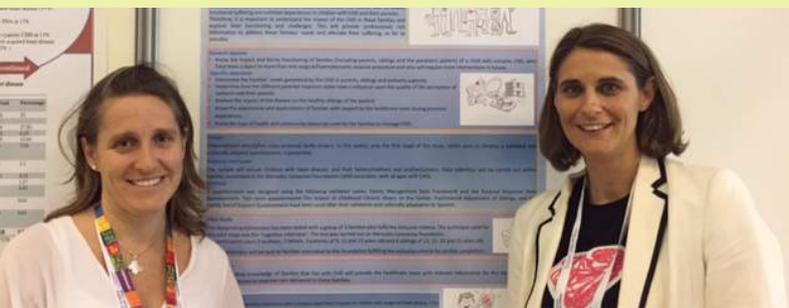
¿Alguna recomendación a los padres de un niño con cardiopatía? Que le quieran igual y que busquen cuanto antes las ayudas necesarias.

¿Algo más que te apetezca contarnos? ¡Pues sí! Que toco el piano.

Actividad Asociativa

VII Congreso Mundial de Cardiología Pediátrica y Cirugía Cardíaca

Compartimos, junto a 3.000 médicos de todo el planeta y a las asociaciones de cardiopatías congénitas españolas, este foro internacional, celebrado del 16 al 21 de julio en Barcelona.



Por su parte, Amaya resaltó la importancia de contactar con organizaciones de todos los continentes y la satisfacción de escuchar a profesionales de Latinoamérica comentar que, para sus asociaciones, la Fundación Menudos Corazones es un referente en su trabajo del día a día: “Es un gran aliciente para seguir trabajando”.

Nuestra vicepresidenta, María Tarruella, también asistió a este encuentro mundial y, además, aprovechó para entrevistar al doctor Roberto Canessa, a quien ya conocíamos de otro congreso, en Valladolid (2016). Y nuestra socia Blanca Egea (foto sup., a la izq.) presentó un póster sobre su estudio, en colaboración con la Fundación, que analiza el impacto de las cardiopatías congénitas en el ámbito familiar.



María Tarruella, vicepresidenta de Menudos Corazones, Amaya Sáez, directora de la Fundación, Marta Medina, nuestra subdirectora, así como nuestra psicóloga Ana Belén Hernández asistieron a distintas ponencias y estuvieron en la mesa informativa, también atendida por la catalana AACIC, Associació de Cardiopaties Congènites, y CorAvant, Fundació de Cardiopaties Congènites.

Llegamos a la cita haciendo equipo. Y es que el gran protagonista de nuestro stand fue el tríptico que habíamos preparado con mucho mimo para mostrar el trabajo que unas y otras, todas las entidades, hacemos en España por, para y con los “menudos” y sus familias: orientación, acompañamiento hospitalario, alojamiento, apoyo psicológico y en el duelo, actividades... y mucho, mucho más. El trabajo de una decena de organizaciones. Además de las mencionadas, Asociación Corazón y Vida (Andalucía); Asociación Corazón y Vida de Canarias; Asociación Todo Corazón (Región de Murcia); ACCAB, Associació de Cardiopaties Congènites de Balears (Islas Baleares); Asociación Latiendo Juntos (Comunidad Valenciana); Bihotzez, Asociación de Familias de Niños con Cardiopatías (País Vasco); APACI, Asociación de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas (Principado de Asturias); y Late Corazón!, Asociación Gallega de Cardiopatías Congénitas y Cardiopatías Familiares (Galicia).

Dr. Roberto Canessa, cardiólogo **“Después del dolor te queda un regalo: el amor a la vida”**



Roberto Canessa y María Tarruella, autora de la entrevista.

Reencontrarnos con el doctor Roberto Canessa en el Congreso y ponernos a charlar sobre su nuevo libro, fue todo uno. En ‘Tenía que sobrevivir’, este héroe del accidente de avión en los Andes, en 1972, relata cómo aquella tragedia ha marcado su vida. También la profesional, junto a los ‘menudos’ de Uruguay.





En 2016, en Valladolid.



Tras la experiencia extrema de tu juventud en la cordillera, cuando te encuentras ante la situación de un niño que puede ser un caso imposible, ¿cómo lo afrontas?

Pensando que tiene posibilidades de sobrevivir. Yo creo que si vos tenés el 90% de posibilidades de sobrevivir, y falleces, pues para ti es el 100%; y, si tienes un 1% de sobrevivir y lo conseguiste, entonces tenías el 100%. No hay que creer en las posibilidades, cada uno tiene sus cartas en la vida y las tiene que jugar lo mejor posible. No son números, son personas. Cada día la cardiología está avanzando más y, de repente, el año que viene sobrevive un 10%, luego un 15 y después un 20. No sabes a quién le va a tocar, con el destino no se puede...

En los momentos críticos, ¿en qué debería uno centrarse?

En las razones para vivir. Más importante que el cómo sobrevivir es el porqué. Eso ya lo decía Viktor Frankl. Si lo enfocas así, vas a tener una fuerza que te va a dar muchas más posibilidades que si estás aferrado a la vida. Yo creo que, en los niños, el cariño de la madre es fundamental para que salgan adelante.

Un socio me ha mandado esta pregunta para ti: "Tener una hija con cardiopatía nos hizo ayudar a otras familias en la Fundación. ¿Crees que vivir una situación límite es lo único que nos hace reaccionar así?"

Las personas que viven momentos terribles en su vida reciben un regalo, después del dolor te queda un regalo: el amor a la vida. El precio es demasiado alto, pero la única manera de entender esos regalos es pasar por esas circunstancias.

Entonces, ¿piensas que el sufrimiento nos convierte en mejores personas?

Nos hace más humanos. Yo creo que muchas veces no vemos el río de lágrimas porque falta una lágrima nuestra. Hasta que tú no sufres, no sabes lo que están pasando los otros.

Tú estás hablando de un sufrimiento que se ha podido encauzar para verlo bien. Pero hay veces que el sufrimiento destroza familias, rompe matrimonios... Hay veces que, viendo a tu niño sufrir, acabas destrozado...

Lo importante no es lo que te pasa en la vida, sino lo que tú haces con esa experiencia. Como decía Nietzsche: lo que no mata te fortalece. A veces no sabemos aceptar que algunos niños se mueren, como a mí también me costó aceptar que se murieron muchos amigos en la cordillera. (...) Hay muchas otras razones para vivir: los otros hijos, la familia, los amigos, los hermanos... es fuera de nosotros donde vamos a encontrar las respuestas para nuestra alma, no es encerrándonos en nosotros mismos. A veces, cuando veo a un niño que está todo lleno de tubos, sangrando, pasándolo mal, y se muere,

me da una paz espiritual como la que sentía cuando veía a mis amigos sufriendo en la montaña y fallecían. Tenemos que ver la muerte de otra manera, tenemos que saber aceptarla. Tenemos que luchar por la vida, pero también aceptar que hay cosas que se acaban en la vida.

¿Qué les dirías a los padres con hijos fallecidos?

Que sería muy lindo que sus chicos estuvieran muy orgullosos de ellos por la vida que llevan y que tenemos que seguir viviendo con la memoria de los que no están y honrar su memoria siendo mejores personas. En la Fundación Corazoncitos de Uruguay, que yo integro, tenemos muchos padres de chicos que han fallecido, y es muy difícil.

¿Qué es lo más urgente para que seamos esa sociedad colaborativa de la que hablas en 'Tenía que sobrevivir'?

En este libro lo que estoy diciendo es que somos todos iguales, cualquier familia en el mundo que tenga un hijo con una cardiopatía va a tener el mismo dolor, la misma ilusión y los mismos sueños. Tenemos que unirnos todos. Te voy a contar una anécdota: llegaba tarde al hospital y se me cruzó un auto, yo me enojé y casi me bajo a pelearme, cuando me para mi mujer: "¿Te vas a agarrar a puñetazos en medio de la ciudad?". Era un hombre que estaba muy nervioso y angustiado y, cuando entro en el hospital, era el primer padre de la consulta. Así es que me iba a crear un enemigo que me estaba necesitando. Eso creo que me lo mandó Dios por alguna razón, por eso me pasó... Por lo que tenemos que querernos un poco más y tratarnos algo mejor. La fe es donde termina la fuerza del hombre. Cuando no tenemos fuerza solo nos queda la fe.



Con los "menudos" en Valladolid, en la presentación de su libro. ¡Grandes sonrisas de nuestras socias!

Actividad Asociativa

Dejar de fumar, un reto de todos



Celebramos el Día Mundial contra el Tabaco, 31 de mayo, en la jornada “Dejar de fumar, un reto de todos”, organizada por la Fundación Más que Ideas y precedida de una reunión de trabajo de nueve entidades de pacientes. Menudos Corazones estuvo presente en ambos eventos a través de Cardioalianza y Alianza Aire, plataformas de las que forma parte, la última con el proyecto “Tu Gran Regalo”, dirigido a prevenir que se fume en casa y en entornos infantiles, y animar a las familias a dejar el tabaco como un gran regalo de vida y salud para los hijos.

Durante la mañana, el doctor José Luis Díaz-Maroto Muñoz, médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria y coordinador nacional del Grupo de Tabaquismo de la Sociedad de Médicos de Atención Primaria, presentó la situación del tabaquismo en España y las posibles vías de colaboración para prevenir esta adicción y apoyar la deshabituación tabáquica desde las asociaciones de pacientes.

Por su parte, las entidades debatieron sobre su papel en materia de prevención y abandono del tabaquismo y señalaron la importancia de que se respete la prohibición de fumar en determinados espacios públicos, así como la necesidad de un plan

nacional contra el tabaco que incluya el apoyo desde la asistencia primaria y otras instancias sanitarias y educativas.

Desde Cardioalianza y como vicepresidenta, Amaya Sáez recalcó la importancia de que el hogar sea un ámbito libre de tabaco y las familias entiendan el papel de los padres en la prevención, tanto por el ejemplo que dan a sus hijos, como por el hecho de no someter a los pequeños al humo del tabaco en casa. Por su parte, Alianza Aire expuso la iniciativa “Tu Gran Regalo” explicando que los niños pueden ser un buen motivo para que sus padres se animen a dejar el tabaco. Más información: www.tugranregalo.org



Cine para concienciar

Visibilizar la realidad de las personas con insuficiencia cardiaca (IC) es el objetivo del audiovisual *Vidas Delicadas*, que a través de siete vídeos testimoniales refleja el impacto de sus síntomas en las personas afectadas y su entorno. La iniciativa, organizada por Cardioalianza, plataforma de la que formamos parte, y Novartis, fue presentada el 29 de junio, en el marco de un cinefórum en el que participaron pacientes, familiares y especialistas, como Alberto Esteban, cardiólogo en la Unidad de Insuficiencia Cardíaca del Hospital Clínico Universitario San Carlos de Madrid, ciudad donde transcurrió el acto.

Fue una tarde centrada en la necesidad de apoyar a los pacientes con IC, recordar la importancia de los hábitos de vida cardiosaludables y sensibilizar sobre esta compleja patología, cuyas implicaciones personales también requieren cuidados, como destacó la presidenta de Cardioalianza, Maite San Saturnino: “En ocasiones se presta atención solo a los aspectos más clínicos de la enfermedad sin tener en cuenta el entorno social del individuo o su estado emocional. Ambos factores influyen en el estado de salud. En este sentido, las organizaciones de pacientes incidimos en la importancia de los aspectos sociales, a la vez que insistimos a través de información y educación sanitaria en que el paciente tome un rol más activo en su salud”.

En la foto, de izquierda a derecha, vemos a Josefina Lloret, responsable de Relaciones con Pacientes de Novartis; Maite San Saturnino, de Cardioalianza; Fausto Casteleiro y Josefa Vila, protagonistas de *Vidas Delicadas*; el Dr. Alberto Esteban; y Rafaela Testón, que también comparte su testimonio en el audiovisual.



Zona Socios, renovada y actualizada para ti

- ✓ Cada 15 días, nuevos contenidos de interés:
- ✓ Charlas y artículos, agrupados por temas
- ✓ Diarios de campamentos y jornadas
- ✓ Guías monográficas y cómics
- ✓ Historias de niños y jóvenes con cardiopatías



En www.menudoscorazones.org,
haz clic sobre esta imagen para
entrar a la Zona Socios



menudos corazones

FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS
CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Si no recuerdas tu usuario o tu contraseña, podrás recuperarlos con tu correo electrónico entrando en la Zona Socios.

Corazón Solidario *iniciativas personales*



Otro aplauso más a Cristina

Por sexto año consecutivo, la abuela de Miguel nos invitó al campeonato de canasta uruguaya en la Casa Grande del Real Club de Golf Vistahermosa, en El Puerto de Santa María (Cádiz), el 20, 21 y 22 de junio. En esta cita anual, nuestra socia Cristina Pradera transforma el amor a su nieto en implicación con todos los niños con problemas de corazón. Para eso, se rodea siempre de buenas amigas gaditanas y de muchas otras que viajan desde Sevilla, Córdoba, Galicia... porque ninguna quiere perderse el encuentro solidario que da la bienvenida al verano en la bahía.



La Rioja, siempre implicada

¡Vaya manjares, a los que nos invitó un agosto más nuestra socia Remedios Cárdenas en la degustación solidaria de las fiestas de Quel! En familia, Reme y nuestra Elena fueron entregando nada menos que 982 raciones de choricillos típicos de La Rioja y recogiendo los donativos, que ya nos han enviado. Hay más: la pastelería La Clavelina repitió colaboración con sus helados artesanales, también 100% solidarios, y nuestra andaluza de La Rioja, con su amiga Maitte, puso un tenderete de tejas decoradas... que se las quitaban de las manos. Gracias, al Ayuntamiento de Quel, a sus vecinos, a la Peña Fútbol Club Barcelona, a la familia de Elena, a sus amigos... a todos.

Ritmo y mercadillo

“La sala El Ninot y Daniel nos acogieron para la clase de baile. Para la mayoría de los jóvenes era nuestra primera experiencia así y, como tal, estábamos tímidos y expectantes. A un ritmo vertiginoso, aprendimos los pasos básicos y bailamos sin parar bachata, rock 'n' roll, salsa, merengue, charlestone e incluso una desconocida para nosotros, la exótica kizomba. Fue una hora y media de buen rollo, de risas, de algo de superación, de ejercicio; en definitiva, una manera diferente de pasar un viernes noche. Todos salimos con buen sabor de boca y con ganas de repetir algún día”, nos contó nuestro joven Jaime tras una de sus iniciativas solidarias. Porque también estuvo en un mercadillo, junto a Laura y Lucas, en el Colegio Nuevo Equipo de Madrid. Los abanicos, en un día de mucho calor, se agotaron en un abrir y cerrar de ojos. Además de sentirse “muy bienvenidos” fue, en palabras de Jaime, una “gran mañana que acabó con los niños más pequeños haciéndonos preguntas que solo pueden hacer los niños”.





Árbol que deja huella

Cristina Romero, una de nuestras madres del Grupo de Duelo, encontró en junio una emotiva manera de implicar a sus compañeros de la empresa Atento de Cáceres. En el *stand* con los productos corporativos de la Fundación, estrenamos los telares de la amistad que entregamos en el Kit de Acogida en los hospitales. ¡De los 300 que había, no quedó ni uno! Además de llevárselos a casa, cada compañero plasmó su huella en un árbol dibujado, que terminó convertido en un hermoso símbolo de solidaridad. Sin duda, una iniciativa para recordar. ¡Gracias, de corazón!



¡Enhorabuena, pareja!

Los padres de la "menuda" Julia, Jorge y Ruth, sellaron su amor en León a finales de agosto, obsequiando a sus invitados con nuestros llaveros. Gracias por ratificar, también, vuestro compromiso con la generosidad. ¡Felicidades!

Maratón de juegos

¡Berni es un as! En pleno julio organizó un maratón de juegos de mesa, a beneficio del Proyecto para Jóvenes, en El Mono Araña de Madrid. Y no solo eso. También hubo una rifa de un lote de juegos y un mercadillo solidario que gustó tanto a la dependienta de la tienda que no dudó un segundo en implicarse, colaborando con Bernardo. Porque jugar rima con ayudar.

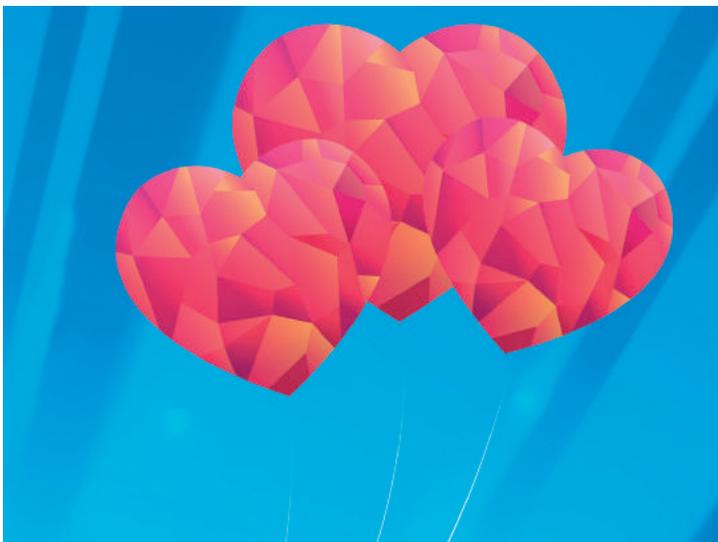
Deporte y corazón

¡Un año más, Aitor se puso al frente de un mercadillo! En esta ocasión, fue el 22 de julio y contó con varios alicientes. El Club Esportiu Granvia Mar Castelldefels (Barcelona), sede del evento, rifó dos clases gratuitas de pádel entre quienes adquirieron nuestros productos solidarios, y Mundaka Beach Racket donó un par de raquetas para contribuir a que el *stand* de Aitor estuviera más concurrido. ¡Y la suma de todo funcionó!



Amor de prima

Además de ir contentísima a la boda de sus primos Ana y Ángel en Zaragoza, nuestra socia Begoña adquirió los regalos para los niños en dos entidades, una de ellas la nuestra. ¡Gracias!



Corazón Solidario *iniciativas personales*

Fiesta y rifa. Víctor, el hijo de nuestra psicóloga colaboradora Araceli Galindo, celebró en julio, con un grupo de amigos, una fiesta en un local del madrileño barrio de Malasaña. Araceli, conocedora del buen corazón de las amistades de Víctor, aprovechó la ocasión para organizar una rifa a favor de la Fundación. ¡Gracias por llevar nuestra causa a todos los rincones!



Aldeanueva de San Bartolomé.

En el mercadillo medieval de esta localidad toledana, la madre de Jorge, nuestra socia Marta Paredes, puso un puesto de artículos de segunda mano, manualidades y juguetes. La experiencia fue muy positiva, como nos contó: “El pueblo es muy pequeño pero sus gentes nos han demostrado que el corazón lo tienen enorme. Nos ha gustado tanto la experiencia, que el año que viene, si no hay nada que lo impida, la volveremos a repetir”.

50 veces gracias. Nuestro socio Óscar de Torres, al que vemos en la foto con sus seis hijos, entre ellos el “menudo” Santiago, el más pequeño de la casa, tuvo una genial y generosa idea. Para la celebración de sus 50 años, pidió a sus amigos y familiares que en vez de regalos para él, hicieran un donativo a la Fundación. Y la respuesta de sus invitados nos ha hecho latir de agradecimiento.



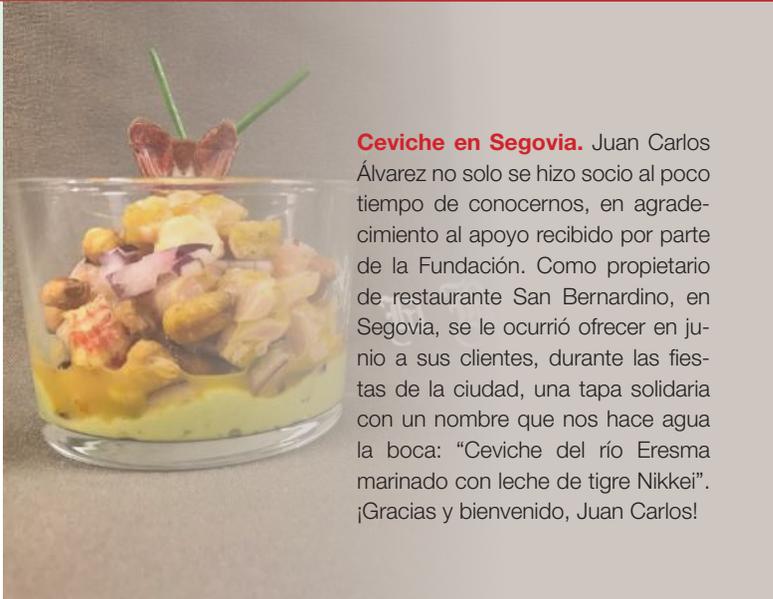
Boda en Ribaforada.

En esta boda hay dos tías que valen su peso en oro. Por un lado, Itziar Lapuerta, tía del “menudo” Jesús, que contrajo matrimonio con Fernando en Ribaforada (Navarra) en septiembre, realizando un donativo a la Fundación. Y por otro, la tía de la novia, que confeccionó los bonitos detalles para los invitados inspirados en nuestro corazón. ¡Gracias por tanto amor!

Pulseras en el camping.

Con esa sonrisa que tiene, ¿quién va a resistirse a nuestro Nacho? Ni corto ni perezoso, en el camping de Ávila donde estaba de vacaciones animó a los campistas a aportar un donativo voluntario para la Fundación, a cambio de alguna de las pulseras confeccionadas por un buen amigo suyo. ¡Una idea genial, Nacho!





Ceviche en Segovia. Juan Carlos Álvarez no solo se hizo socio al poco tiempo de conocernos, en agradecimiento al apoyo recibido por parte de la Fundación. Como propietario de restaurante San Bernardino, en Segovia, se le ocurrió ofrecer en junio a sus clientes, durante las fiestas de la ciudad, una tapa solidaria con un nombre que nos hace agua la boca: "Ceviche del río Eresma marinado con leche de tigre Nikkei". ¡Gracias y bienvenido, Juan Carlos!



Mercadillo en Andoáin. La joven Andrea ha vuelto a teñir de corazones rojos la plaza Etxeberrieta de esta localidad guipuzcoana. El 29 de julio instaló un mercadillo solidario en el que no faltaron sus irresistibles galletas, hermosas por fuera y deliciosas por dentro. ¡Gracias!



Destino: musicoterapia. Mari Ángeles Ramos, madre de la "menuda" Delia, nos cuenta que el 9 de junio se celebró un concierto en la sala Cadillac Solitario de Madrid en la que actuaron Soul.less (en la foto), Sin Receta y Sunday Home. Dos de estos grupos pertenecen a la Escuela de Música Joaquín Turina y uno de sus profesores, Mariano Zarzuela, tuvo la idea de convertirlo en un evento benéfico. Nuestra socia le propuso destinarlo al programa de musicoterapia de la Fundación. "Puesto que el dinero lo íbamos a conseguir por hacer música, qué mejor que donarlo para que otros pudieran también disfrutar con la música", razona Mari Ángeles.

Las huchas de Lucas. Así se llama el hijo de nuestros socios Tamara y Miguel, que reunió a amigos y familiares en su bautizo, celebrado en julio en Benavente (Zamora). Los invitados se fueron a casa con una de nuestras huchas como recuerdo, llevándose también una sonrisa de agradecimiento de todos los "menudos" como Lucas.



En el Retiro. El emblemático parque madrileño fue el lugar elegido por nuestro joven Lucas (en la foto, con camiseta de la Fundación) para poner un mercadillo. Muy cerca, majestuosa, la Puerta de Alcalá lo miraba a él y a otros amigos que se acercaron a apoyarlo, como Jaime. ¡Gracias, Lucas!

Si estás pensando en organizar una iniciativa solidaria, llámanos al 91 373 67 46 o contacta en: doloresanchez@menudoscorazones.org

Corazón Solidario *Iniciativas Personales*

Carlos  Ana
12/08/2017

Y gracias, también, a:

Marisil Agulló, madre de un “menudo” que regaló a sus invitados nuestras mochilas y abanicos en la comunión de su hija Paula, celebrada en Madrid el 10 de junio.

Marta Valcayo y Juan José Menéndez, sensibilizados con la problemática de las cardiopatías, por darle un toque solidario a su boda en Madrid.

Cristina Escribano, tía de un bebé “menudo”, por agasajar a los invitados a su boda en Valdemoro (Madrid) con nuestros llaveros.

Gemma Ahijón, que sabe de nuestra labor gracias a la socia María López, contrajo matrimonio con Fernando Marchena en Sevilla, apoyándonos.

Natalia Valerio, que nos conoció con el vídeo del *Calceñín roto*, por pensar en Menudos Corazones con ocasión de su enlace con Raúl Cantalejos en San Adrián (Navarra).

María Victoria Pecero, que celebró su boda en Fuente del Maestre (Badajoz) y quiso compartir su felicidad haciendo un donativo.

Rodrigo y Chelo, que disfrutaron de lo lindo preparando un regalo con mucho corazón para los invitados de su boda en Ríoja (Almería).

Lydia González, amiga de nuestra socia Manoli, madre de Miguel, que puso una hucha en la panadería donde trabaja, en Jaraíz de la Vera (Cáceres).

Rocío Álvarez, que adquirió huchas y confeccionó una bonita tarjeta, sensibilizando sobre la problemática de las cardiopatías congénitas, para su boda con Abraham en Torrijos (Toledo).

Ana Pilar Marcos, profe de un niño con cardiopatía, que, con nuestras chapas, nos tuvo muy presentes al decir ‘sí quiero’ en Cáceres.

Amparo Montero, pediatra y conocedora de la labor de la Fundación, que nos recordó en el bautizo de su hija Lola en Puebla del Río (Sevilla).

Gracia Márquez, que tiene una prima “menuda”, por las 220 chapas que adquirió para los invitados a su boda con Roberto en Montijo (Badajoz).

Irene García, enfermera del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, que adquirió nuestras chapas e hizo un donativo al celebrar su boda con Lorenzo García.

Mercedes Gómez, quien recibió una hucha en la boda de Natalia y Pedro y la colocó en su trabajo, una sucursal de Bankia.

María Victoria Pecero, por el donativo y por llevar nuestros corazones troquelados a Fuente del Maestre (Badajoz), donde contrajo matrimonio.

De celebración. Para el bautizo de Xavi, en Alcubierre (Huesca), el 22 de julio, Ana Lasheras, tía de la “menuda” Susana, adquirió 50 abanicos decorados, regalando aire fresco y solidario a los invitados.

Regalamos esperanza. Con esta frase empezaba la tarjeta de boda de Carlos Muñoz García y Ana María López, madrileños que eligieron Jarandilla de la Vera para su boda, en agosto. Llegaron a nosotros agradecidos por el apoyo que le brindamos a su prima “menuda”. ¡Gracias por el donativo!



Tómbola en El Robledo. Juani Morillas, tía del “menudo” Marcos, es trabajadora social y desde hace algunos años organiza una tómbola solidaria en esta localidad de Ciudad Real con productos y manualidades que confecciona en familia. Este año, la causa elegida fue la nuestra. ¡Gracias, Juani!

Los tíos de Luca. Paula y Adrián, que posan con Enzo, Luca y Aksel, compartieron este mensaje con los invitados a su boda en Ainzón (Zaragoza): “Con esta tarjeta os queremos agradecer que hayáis venido a compartir este día tan especial con nosotros. El dinero que íbamos a destinar a vuestros detalles ha sido donado a Menudos Corazones. De esta manera os queremos hacer partícipes de nuestra boda de una manera solidaria. ¡Esperamos que disfrutéis mucho!”.



Merendar con generosidad. Como nos contó Juan Antonio Contreras, un grupo de alumnos de UNED Senior de Pozuelo de Alarcón (Madrid), entre quienes se encuentra también Merche, de la coral Tintinabulum, colocó en la clausura del curso una caja adornada de corazones para quien quisiera aportar su donativo. ¡Y fueron muchos! Todos disfrutaron, además, de una exquisita merienda. Gracias por organizar esta iniciativa un año más.

Cumpleaños con causa. A Lola Piqueras y a sus hijas, Iria y Violeta, les encanta ayudar. Así que cuando Iria cumplió 11 años decidió, con sus amigas Carmen y Andrea —del Colegio Estudiantes de Las Tablas (Madrid)—, que en su fiesta de cumple los regalos se transformarían en donativos. ¡Gracias por la generosidad y por contárnoslo en nuestro Centro de Apoyo al Niño Hospitalizado!



De ‘Star Wars’. Como regalo de comunión, Vanesa Calzada le llevó a su sobrino Antonio el Escuadrón Cierzo, que de forma altruista se disfrazan de personajes de *Star Wars*. El compromiso es retribuirles haciendo una donación a una entidad, y Vanesa nos eligió. Que la fuerza —de nuestro agradecimiento— os acompañe.



Amor y huchas. Maribel y Raúl nos conocieron por Internet y quedaron flechados con nuestra causa. Así que, para su boda, en Sestrica (Zaragoza), nos pidieron 250 huchas. ¡Gracias... y que vivan los novios!



Marta Martín, directora de Responsabilidad Corporativa de NH Hotel Group

“La Fundación nos enseñó a ser solidarios con nuestras habitaciones”

La cadena hotelera lleva 14 años ofreciendo alojamiento gratuito a las familias de los niños desplazados a Madrid para ser intervinidos del corazón, un proyecto que se ha extendido, tras la experiencia “menuda”, a otras entidades a nivel mundial. Sus profesionales, además de expertos en servicio, lo son en empatía y cariño. ¡Gracias!

Por Conchi Llorente

Desde 2004, la continuidad mostrada año tras año de vuestra iniciativa “Hoteles con corazón” deja ver el enorme compromiso que tiene NH Hotel Group con Menudos Corazones y su causa. ¿De qué manera nos resumirías todo lo vivido desde el inicio de esta feliz colaboración?

Nuestra colaboración nos hace sentir muy orgullosos y nos ha enseñado mucho. Descubrimos que había familiares con una necesidad muy clara: sus hijos iban a ser operados en alguno de los hospitales de Madrid con servicio de cirugía cardíaca pediátrica, y requerían alojamiento. La Fundación nos enseñó a ser solidarios con nuestras habitaciones y esto nos ha ayudado a construir el programa “Hoteles con corazón”, una iniciativa que en estos momentos colabora con otras muchas entidades, más de 20, en las grandes ciudades de los distintos países donde estamos presentes, que ya son treinta, tanto en Europa como en América.

En cifras, hablamos de 3 habitaciones disponibles durante 14 años, que superan las 15.000 noches. ¿Qué os ha aportado desde la Responsabilidad Social Corporativa?

Una gran oportunidad de proyecto, que además hemos podido transmitir a nuestros empleados, accionistas, e incluso, a nuestros clientes. Además, quisiera destacar el compromiso mutuo por ambas partes en estos 14 años. Hemos sido capaces de que en todo este tiempo no haya habido ni una sola fisura, consiguiendo incrementar el compromiso con el máximo apoyo por parte de la alta dirección de la Compañía.

Tanto las familias como Pilar González, nuestra responsable del Alojamiento, coinciden en que el apoyo de vuestros empleados es inmejorable. ¿Cómo lo lográis?

Ha sido impresionante el nivel de involucración y de empatía que han demostrado los empleados, tanto en el NH Puerta de Alcalá, como ahora en el NH Madrid Sur. Nuestros trabajadores son expertos en dar servicio, pero además con el proyecto “Hoteles con corazón” se han convertido en expertos en dar cariño. Esto es la excelencia del servicio. De una manera natural, se ha producido una comunicación con las familias muy auténtica, muy directa y muy bonita por parte de todo el equipo.

Sonrisas de despedida

Un ejemplo de esta excelencia desde el corazón lo representa Roberto Álvarez, Front Office Manager de NH Madrid Sur: “Gracias a una fundación como esta, te das cuenta de que con pequeños gestos de empresas como NH se puede ayudar a personas que están pasando por momentos difíciles. Nos sentimos orgullosos de formar parte de este programa, y tenemos la suerte de sentirnos útiles, ofreciendo nuestra colaboración. Formamos un equipo fabuloso que hace que este proyecto nos otorgue el mejor resultado posible: la sonrisa de esos niños cuando les dan el alta y se van del hotel dándote las gracias”. Roberto, en el centro de la foto, con Inmaculada Manzanares, su directora, e Ignacio Liñán, jefe de Mantenimiento.



A la izquierda, nuestra ‘menuda’ Alexandra y su familia en el NH Madrid Sur.



Corazón Solidario *empresas*

Nuestros campamentos, premiados

cecabank Los empleados de Cecabank, como parte de la convocatoria 'Tú eliges', han demostrado una vez más que tienen un corazón enorme, repartiendo sus "monedas solidarias" entre 19 proyectos de ONG. Uno de los 7 galardonados ha sido el de nuestros campamentos de integración, abanderado con ilusión y compromiso por Juan Antonio Arroyo, patrono de la Fundación.

En la entrega de los premios, Amaya Sáez, nuestra directora, dio las gracias a la entidad financiera y a sus trabajadores por la iniciativa y por el reconocimiento, tan necesario para normalizar el ocio de los niños con cardiopatías congénitas, tocando con sus palabras la fibra sensible de los asistentes. ¡Gracias por elegirnos!



Compromiso en el tiempo



Cuando el corazón de una empresa acompasa sus latidos a los de nuestros "menudos", nos emociona. Eso nos ocurre con el equipo del Hotel Ritz Madrid que, desde su primera fiesta benéfica en 2015, llegó a la Fundación para quedarse: su compromiso se reanuda una y otra vez.

Con la empatía de siempre, Christian Tavelli, su director, entregó a María Tarruella, vicepresidenta de la Fundación, y Amaya Sáez, nuestra directora, el cheque marketing, un abrazo y la noticia de una iniciativa solidaria más: un próximo donativo procedente del Hotel Tapa Tour, celebrado en junio. Y en el encuentro, recibimos el cariño del *staff* al completo; el sello de la casa en el equipo de Tavelli.

De olimpiada



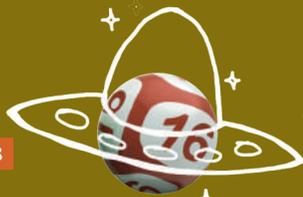
La empresa a32 events fue a por todas en la organización de los Juegos Interempresas Madrid 2017 cediendo todos los beneficios a nuestra causa. En estas olimpiadas, celebradas el 10 de junio, en el polideportivo municipal José Caballero de la localidad madrileña de Alcobendas, participaron profesionales de Schneider Electric (ganadores de esta edición), Novartis, UPS, Cuatrecasas, Roche, Altran España, Associació del Personal de "la Caixa" y Amplifon. En la 7ª edición de esta Olimpiada Empresarial Solidaria, todos afrontaron los primeros calores estivales con energía, compañerismo y mucha solidaridad. ¡Gracias, Marc! ¡Gracias, a32 events! ¡Gracias, deportistas!



Siempre, de corazón



Día a día y después de muchos años, los empleados de la empresa **enracha** siguen llevando la causa de los "menudos" hasta sus clientes con un cariño enorme. Por eso, hemos renovado el acuerdo de colaboración y, también por eso, su donativo merece un aplauso desde el corazón. ¡Cómo nos gusta este acompañamiento y esta generosidad, amigos!





Tú decides



Agradecidísimos a DKV Seguros por respaldar nuestro programa de alojamiento a las familias de niños hospitalizados, elegido en la sección Apoyo a Pacientes entre los nueve premiados en su *XII Convocatoria de ayuda a proyectos sociales de salud y discapacidad*. Esta iniciativa que, desde 2005, ha beneficiado a más de 262.700 personas, apoya proyectos sociales para mejorar el bienestar y la calidad de vida de personas desfavorecidas.

Damos las gracias también a todos los votantes de esta campaña que, bajo el lema 'Tú decides', se activó en redes sociales esta primavera y donde per-

manecemos siempre en cabeza. Sí, en ella, recibimos un tremendísimo respaldo de empleados, mediadores, profesionales sanitarios, clientes y proveedores de DKV Seguros... y, en especial, de nuestros seguidores en Facebook y Twitter. Lo conseguimos por sus votos y nos auparon con sus 'me gusta' al post del "menudo" Jose, compartiéndolo y dejando sus testimonios: ¡los comentarios son impresionantes, nos emocionaron!

En la foto superior, nuestra directora, Amaya Sáez, junto a Carlos Ávila, director territorial de la Zona Centro-Canarias de la compañía, en el acto de entrega de premios y de firmas de convenios de colaboración.



Valladolid se vuelca



"Alucinante". Este fue el adjetivo elegido por nuestra socia Mónica Vázquez para definir el ambiente del V Día de la Familia en Marcha, celebrado el 21 de mayo en Valladolid, por iniciativa de *El Norte de Castilla*. Gracias a la semilla plantada por nuestra

gente pucelana y al apoyo de este diario y de la Federación de Atletismo de Castilla y León, ambos organizadores del evento, más de 3.500 personas se congregaron en las calles de la ciudad, volcándose con gran entusiasmo con los "menudos". Y es que nuestros socios vallisoletanos son también alucinantes. Difundieron la marcha por toda la provincia, reclutaron voluntarios, atendieron a la prensa, organizaron el mercadillo de productos corporativos (que volaron) y acudieron a recibir el donativo otorgado por Caixa Bank, a quien también damos las gracias. ¡Sheila, Susana, Cuca, Javier, Isabel, Ana, María Jesús, Vero, Rosa, Inés, Juan, Rubén, Mónica, Javi, Yolanda..., Menudos corazones tenéis! Y gracias, por supuesto, a *El Norte de Castilla* por esta fantástica actividad deportiva y solidaria.

Ayuda de altura

Casi rozamos el cielo cuando subimos a lo más alto de la Torre de Cristal, la nueva sede en Madrid de KPMG, de la mano de nuestro embajador, Luis Casado, para recibir la ayuda al programa de apoyo psicológico, que había sido elegido por los empleados de la firma. Les dimos las gracias a todos, y en especial a su presidente, Hilario Albarracín, que felicitó a todas las entidades seleccionadas este año por promover el desarrollo de iniciativas que contribuyen a impulsar el cambio que nuestra sociedad necesita, y puso en valor el trabajo de los profesionales de KPMG "para transformar y mejorar la comunidad en la que nos encontramos y promover un futuro mejor para todos, siguiendo nuestros valores". Luis, lo has conseguido de nuevo, ¿imaginas a cuántas familias van a atender nuestras psicólogas? ¡Gracias!



Corazón Solidario *empresas*

Festival Holi en Toledo

Cazalegas, en la provincia de Toledo, ha demostrado ser una localidad muy “menuda”. Pues celebró un Festival Holi Solidario (polvos de colores), con animación, música, actividades deportivas y mucho más, por iniciativa de su Ayuntamiento y enfocado al disfrute en familia. La difusión en prensa local, colegios, comercios y redes sociales fue impresionante, pero también la respuesta y la diversión. Además de la colaboración desinteresada de dos DJ's y dos profesoras de zumba. Del mercadillo se hicieron cargo nuestra socia Eva Antona López y su familia, que se acercaron desde Talavera de la Reina. Solo resta enviar un beso al alcalde para que lo haga extensivo a todos los vecinos, y otro más para Ana Belén Martín, concejal de festejos.

Cuenca, siempre sumando

De la mano de nuestro socio conquense Jesús Pontones, nos llegó la I Carrera Solidaria Menudos Corazones del Colegio San Gil Abad, de Motilla del Palancar, con la que el centro iba a celebrar la clausura del curso escolar. Y contaron con la ayuda de la Fundación La Caixa. El cartel decía que la iniciativa se hacía realidad “gracias a nuestro proyecto deportivo cultural Semillas Deportivas, con el cual pretendemos transmitir en nuestro alumnado lo importante que son los valores humanos y la solidaridad”. Y así fue, el Parque Carrascal fue testigo de este evento con corazón que ayudó a sensibilizar sobre las cardiopatías congénitas y ha supuesto un donativo.

Flamenco en Castilla

Lita Blanco, nuestra querida profesora de flamenco en Medina del Campo, celebró su ya tradicional festival solidario agradecidísima por el apoyo incondicional de artistas, familiares y amigos: “Me siento muy orgullosa de mis chicas que colaboran con grandes causas como esta. No pudieron derrochar más arte del que derrocharon interpretando diferentes palos del flamenco, como son bulerías, alegrías, tangos... Ver un año más esa cola de gente esperando en la puerta me sigue emocionando”.

Hasta IFEMA

Nuestros amigos de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness nos llevaron hasta IFEMA, en Madrid, ilusionados con la idea de que el 50% de la recaudación de sus sesiones del 26 de mayo de cardiobox, entrenamiento funcional en movimiento, *cross force training*, pilates, latino y total fuera un donativo para la Fundación. Y Ledo Sports & Events lo hizo posible con su generosidad. Nuestro menudo Willy fue el primero en alegrarse y contárnoslo. ¡A todos, gracias, gracias, gracias!

Palencia marcha

¡Con qué ilusión enviamos nuestro diploma al Colegio Blas Sierra, de Palencia! Y es que no es para menos tras la marcha solidaria de 6 kilómetros protagonizada por sus alumnos al final de curso y organizada por su AMPA en un circuito en Monte El Viejo, con comida campestre, juegos, sorteos y mucho más. Nuestra querida cardióloga María de la Parte, sobrina de la presidenta del AMPA, nos contó los detalles y le pedimos que extendiera nuestro agradecimiento a organizadores, participantes y corredores.

El limón más dulce

Era evidente lo orgullosa que se sentía de sus alumnos Piedad García, directora de Infantil del Colegio Tajamar, que el 12 de mayo había organizado una Limonada Solidaria en su centro de Vallecas, Madrid. Con la iniciativa, recaudó 1 euro por cada vaso y, luego, vino con una compañera a contárnoslo al Centro de Apoyo al Niño Hospitalizado y a entregar el donativo. Le gustaron tanto nuestros corazones troquelados que se los llevaron a los padres de sus alumnos. ¡Gracias por ayudarnos a sensibilizar!





¡Al agua patos!

La imagen que acompaña estas líneas da cuenta de la generosa donación que la empresa Kovyx de Ciempozuelos (Madrid), con Laura a la cabeza, ha hecho para nuestro mercadillo. Un paraíso para los amantes del agua: flotadores, manguitos, colchonetas y tumbonas hinchables, gafas de natación y de buceo, piscinas... ¡Muchas gracias!

Aliados y amigos

La implicación y el cariño del Colegio Joyfe nos llega cada vez que necesitamos algo y los llamamos. También lo sentimos cuando son ellos quienes contactan. Así fue esta primavera con un correo electrónico de su director donde nos anunciaba que, una vez más, la primavera iba a tener tinte solidario en el centro con actividades de recaudación de fondos en beneficio de la Fundación. ¡Qué fortuna es tener tantas manos amigas!

¡Arriba el fútbol 7!

Nos llevamos una gran alegría cuando Verónica Moreno, concejal de Asuntos Sociales del Ayuntamiento de Aldea del Fresno, nos llamó para contarnos que el 10 de junio celebrarían por los "menudos" el segundo Campeonato de Fútbol 7 entre colectivos de la localidad madrileña: bomberos, municipales, Guardia Civil, concejales... Un mes después, Verónica acompañó al alcalde, Guillermo Celeiro, y al concejal Félix Nieto a uno de nuestros centros para entregarnos la recaudación y contarnos su deseo de hacer más actividades solidarias en su municipio.



Solidaridad a toda página

Cada vez más, los medios de comunicación nos contactan para conocer mejor el día a día de los niños con cardiopatías congénitas y sus familias. Y también con mayor frecuencia deciden apoyarnos desinteresadamente, ofreciéndonos espacios gratuitos de publicidad para sensibilizar sobre su problemática. Por eso queremos dar un enorme gracias a los suplementos *Papel*, de Unidad Editorial (editora de *El Mundo*), y a las revistas *Energía de Hoy* y *Humanizar* por ayudarnos a amplificar nuestra causa a toda página.

¡Menudo acelerón!

Marta, auxiliar de enfermería y miembro del club motero El Escuadrón, vio un cartel de Menudos Corazones en un centro de salud de Valladolid y pensó que el evento solidario que hacen todos los años podría ir destinado en 2017 a los niños con problemas de corazón y sus familias. La idea fue secundada, y así, el 24 de junio, en Puente Duero, se celebró la III Kedadá Motera. Nuestros queridos socios vallisoletanos, que tanto se implican en las iniciativas de su comunidad autónoma, participaron con un *stand* de información y con nuestros productos corporativos. ¡Gracias a todos!



Actuar para ayudar

Los alumnos de la escuela de teatro Arte & Desmayo, bajo la dirección de Juan Manuel Gómez, interpretaron cuatro funciones en julio de *Sin piedad* en la Sala de Teatro Arte y Desmayo, de Madrid. La mitad de la entrada se transformó en donativo para la Fundación Masnatur y Menudos Corazones. Una de las alumnas y propulsora de la iniciativa es Beatriz, voluntaria en la sala Como en Casa del Hospital Gregorio Marañón. De corazón, ¡gracias!

Corazón Solidario *empresas*

Con el estilo propio de Ana

El 19 de junio y a través de la web www.tocatacon.com, vio la luz el libro solidario de nuestra querida excompañera Ana López, titulado *Con estilo propio*, que destinará un 5% de cada ejemplar vendido a nuestra causa. ¡Qué grande eres, Ana! Con lo dicho, está claro que la solidaridad les viene de serie a sus hijos, Miguel y Victoria, que nos visitaron en los primeros días de vacaciones para donar una parte de la paga que les dan sus papis, y nos contaron: "Otra es para nuestros gastos y otra, para ahorrar".



En tierras segovianas

La Asociación Cultural San Cipriano encarga cada año unos mandiles que lucen los participantes de la actividad benéfica que en diciembre organizan en Ciruelos de Coca, Segovia, a cambio de un donativo de 1 euro. En la II Matanza Solidaria, hubo música, talleres infantiles y una comida tradicional que hizo las delicias de todos.

Apoyo soriano

Huf España, en El Burgo de Osma, Soria, donde trabaja Natalia Latorre, madre de una "menuda", mantiene su implicación y compromiso iniciado en 2016: su catálogo de premios del Sistema de Sugerencias incluye una opción donde los empleados convierten en donativo el importe de su regalo.

Desayuno generoso

Desde el Colegio San José de Segovia enviaron invitación a sus familias para una iniciativa con mucho corazón, Bocadillo Solidario: desde la hora del recreo cada alumno pudo degustar un desayuno especial por un donativo de 1 euro. ¡La respuesta de padres y alumnos fue impresionante! Y, durante el día, todos recibieron información sobre nuestra causa y los programas de ayuda.

¡Gracias!

Eirene Editorial sigue apoyándonos a través de su libro *Peditos, pedetes y pedotes*, con 1 € por ejemplar vendido.

Premio a la Idea Más Novedosa

En el Colegio Peñalvento de Colmenar Viejo, Madrid, los alumnos desarrollan en grupo el 'Proyecto Emprendedores'. El equipo Wanda, compuesto por el "menudo" Lorenzo y 5 compañeros más de 1º de la ESO, creó manualidades, montó un puesto para venderlas y las convirtió en donativo. Lo hicieron tan bien que recibieron el premio a la Idea Más Novedosa. Nuestro agradecimiento y... ¡enhorabuena, chicos!

Un plus a la segunda mano

Andrea Newsome celebró con la Academia Jump Into English de Madrid un mercadillo de libros de segunda mano, en junio. Así nos lo contó: "Niños y padres estaban muy contentos de poner su granito de arena para ayudar a vuestra Fundación". Y está ya haciendo planes para Navidad.

Cuadernos solidarios

Pitu de Corazones es una página web (<https://pitudecorazones.com>) que dona el 10 por ciento de las ventas de unos cuadernos preciosos, creación de Pitu García, que nos lo contó sensibilizada por el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas y porque una amiga íntima tiene un sobrino con problemas de corazón. Estaba feliz por colaborar e ilusionada con su proyecto. ¡Gracias!



¡Mil Gracias!

Colaboradores Platino



Colaboradores Oro



Colaboradores Plata

ACADEMIA BAILE MARÍA JOSÉ // AYUNTAMIENTO DE MADRID // BOSTON SCIENTIFIC // CASER SEGUROS // CAIXABANK // CIMD SOCIEDAD DE VALORES // COCA-COLA IBERIAN PARTNERS // CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID // FORUS DEPORTE Y OCIO // FUNDACIÓN C&A // FUNDACIÓN CAJA RURAL DE JAÉN // FUNDACIÓN MUTUA MADRILEÑA // FUNDACIÓN PRIVADA GRUPO TRAGALUZ // HERMANDAD NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ DE ALCOBENDAS // HOTEL RITZ // IKEA // JABONES PARDO // NOVARTIS // PERIÓDICO NORTE DE CASTILLA // PFIZER // RANK // RED ELÉCTRICA DE ESPAÑA // SOCIEDAD ESPAÑOLA CARBUROS METÁLICOS // WALT DISNEY // WELEDA // ZABALA INNOVATION CONSULTING

Colaboradores Bronce

Academia de baile Ana's Dance Studio // Accenture // Acceso Group // Adglow // A.F.C. María Hernández // AIM, About International Media // Alcandora Publicidad // AMPA Ceip Blas Sierra Palencia // AMPA Colegio La Milagrosa // AMPA El Tratado // ANR, Servicios Informáticos // Asesoría Escopar // Asociación CEN con C // Asociación Circuito Golf Solidario de Cádiz // Asociación Concierdos Solidarios // Asociación Cultural la Banda de Música Laguna de Duero // Asociación Cultural la Bulla Flamenca // Asociación Cultural San Cipriano // Asociación Cultural San Pablo // Asociación Deportiva Mapoma // Asociación de Estudiantes Chinos Universidad Carlos III // Asociación Juvenil Entrepinos // Asociación Papel y Pluma // Asociación Quintactiva Joven // Aspagem // Aula32 Consulting // Auriga Global Investors SV // Ayuntamiento de Aldea del Fresno // Ayuntamiento de Brunete // Ayuntamiento de Cazalegas // Ayuntamiento de Navalafuente // Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón // Ayuntamiento de Sardón del Duero // Bankia // Body-Kan // CEIP Anacleto Orejón // Cisco // Citytime // CMS Albiñana y Suárez de Lezo // Club Alpino Peña El Oso // Club Ciclista Quintanar // Club Deportivo La Laguna // Club Deportivo Solorunners Valladolid // Club Senderismo Michaelus // Colegio Guadalajara // Colegio Infanta Elena de Pozuelo de Alarcón // Colegio Joyfe // Colegio Mayor Santa Fe // Colegio Ntra. Señora de Rihondo de Alcorcón // Colegio Peñalvento // Colegio San Gil Abad // Colegio San José Obrero de Pozuelo de Alarcón // Colegio Infantil Tajamar // Consejería de Políticas Sociales y Familia de la Comunidad de Madrid // Cortefiel // De la Ossa Alimentación // Diagonal 80 // Edificios Gerontológicos // Ernst & Young // Escuela de Baile Zona 20 // Escuela de Empresas // Escuela Oficial de Idiomas de las Rozas // Europa Forum For Good // Facultad de Pedagogía de la UCM // Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid // Factory Fit // Farmacia Carril // Farmacia Conde Duque // Farmacia González Colino // Farmacia Monte del Pilar // Faunia // FEDA // Federación Española de Enfermedades Raras // Fundación Accenture // Fundación Arpa // Fundación Escuela de Empresarios // Fundación Pro-Infancia Gonzalo Queipo de Llano // Fundación Regina Sixt // Fundación También // Fundación Telefónica // Goldberry & Bombadil // Grupo Coral Tintinabulum // Grupo Día // Grupo Ilunion // Hermandad Ntra. Señora de los Dolores de Torremejía // Hewlett Packard // Hotel Monument Barcelona // IES Rayuela de Móstoles // IES Valle Inclán // JcDecaux España // Johnson & Johnson // Johnson Controls // La Cotia Posada Rural // La Nava Eventos // Ledo Sport Events // Lorenzo Producciones e Inversiones // Los Gaudares // Making Bras // Mapelor // MC Lehm Traductores // Medtronic Ibérica // Merk // Nestlé // Oriflame // Obra Social La Caixa // Orona // Peña Vitoriana Tennis Club de Vitoria // Physio Control // Relounge Events & Leisure // Restaurante El Bernardino // Rock & Kids Band // Rompiendo Moldes // Rotaract Madrid Serrano // Samadhi Pilates eta Yoga Zentroa // Saunier Duval Diosa // Sedimás // Señorío de Montanera // Servinform // Singular Wod Box // Star Wars Spanish Stuff // St. Jude Medical // The Ammodo Foundation // The Mathworks // Universidad Carlos III // Valdeburon // Volvo // Vueling // Zoo de Madrid

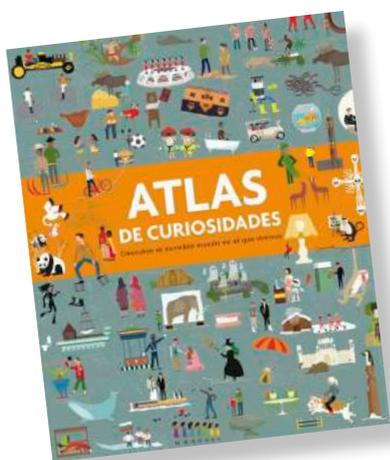
Lecturas Recomendadas

Para otoño

De mayor quiero ser bruja

Son demasiadas las cosas que no sabes de las brujas, pero lo que sí te puedo decir es que te sorprenderían. Anita tiene que pasar tiempo con su prima Clara y ese no es el mejor plan del mundo, ya que no la trata del todo bien; pero la aparición de Bri, una bruja bastante peculiar, cambiará su situación. De 5 a 8 años.

P.V.P.: 15,50 euros **Editorial:** Malpaso Ediciones **Autora:** Cristina Fernández Cubas



Atlas de curiosidades

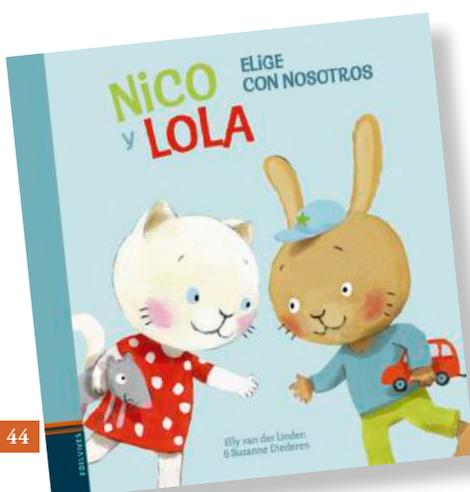
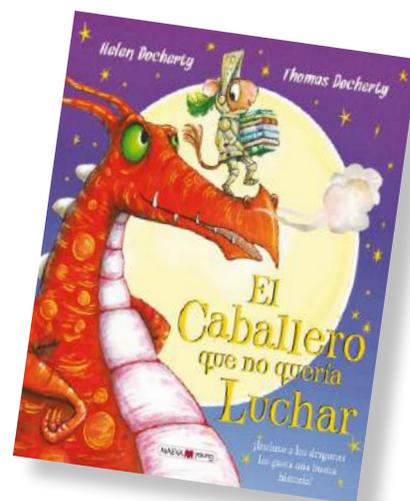
Ideal para todos aquellos que quieran saber, saber y saber; y también para los más curiosos que deseen conseguir cualquier información sobre el mundo en que vivimos. Una manera divertida e interesante de aprender geografía y diferentes culturas. De 9 a 12 años.

P.V.P.: 16 euros **Editorial:** SM **Autor:** Clive Gifford

El caballero que no quería luchar

De los mismos autores de *El Trincalibros, ¿quién está robando todos los cuentos?*, llega la entretenida historia de Leo, un caballero que cuando sus padres le mandan a perseguir dragones decide utilizar sus propias armas. ¿Quieres saber cuáles? Solo te diré que sus métodos son los más cuentistas. A partir de 2 años.

P.V.P.: 14,90 euros **Editorial:** Maeva Young **Autores:** Helen Docherty y Thomas Docherty



Nico y Lola. Elige con nosotros

Un cuento de solapas para los más peques, cuyos protagonistas son entrañables y nos ayudarán a conocer, buscar y encontrar diferentes objetos y escenas de nuestra vida cotidiana. Con ellos, trabajaremos los hábitos: vestirse, bañarse, comer, etc. A partir de 2 años.

P.V.P.: 12,90 euros **Editorial:** Edelvives **Autores:** Elly van der Linden y Suzanne Diederren



Ricitos de Oro. Un libro carrusel

Una tierna y original colección de cuentos clásicos, esta vez en tres dimensiones, en la que podremos leer el cuento como si estuviéramos viendo la representación de la historia en directo. De 0 a 5 años.

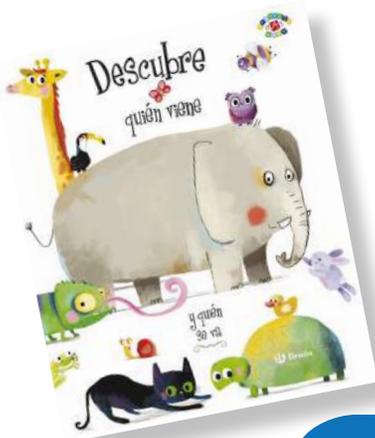
P.V.P. 11 euros **Editorial:** SM Ediciones **Autora:** Helen Rowe



Descubre quién viene y quién se va

Un libro ideal para que los peques se adentren en el mundo de los animales. A través de simpáticos dibujos y preguntas, se puede trabajar el reconocimiento de imágenes y la atención, así como ampliar la información sobre estos seres fascinantes. De 0 a 3 años.

P.V.P.: 16 euros **Editorial:** Bruño **Autor:** Anton Poitier



Bibliocarro

Algo superalucinante: Un lugar muy extraño

Nuestra recomendación del bibliocarro del hospital de este número nos lleva a otra historia trepidante, aunque esta vez es la de un niño llamado Stanley Buggles. El primer libro de esta colección de aventuras no nos permitirá parar de leer una vez lo hayamos empezado. Stanley acaba de heredar la mansión de su tío abuelo, pero en su viaje hacia su nueva vida tendrá que lidiar con fantasmas, piratas y otras criaturas que no le pondrán las cosas tan sencillas.

Además, con este cuento es fácil sumergirse en la historia gracias a las fabulosas ilustraciones que tiene. Así que si eres de los que les gusta viajar y descubrir nuevos mundos y si eres un apasionado de los misterios y las peripecias, esta es tu elección para este otoño. ¿A qué esperas para leerlo? De 9 a 11 años.

Editorial: Pearson Alhambra **Autor:** Chris Mould



Agenda



2017 Otoño

Septiembre

- 15:** Reunión del Grupo de Duelo.
- 28:** Charla: Ventrículo único y cirugía de Fontan. Dr. Enrique Maroto.*
- 24:** Carrera Solidaria Menudos Corazones, parque Juan Carlos I, de Madrid. www.carreramenudoscorazones.es
- 27:** Nuestros "menudos", protagonistas. Documental en el programa *La aventura del saber*, en La 2, de TVE.
- 29:** Día Mundial del Corazón.

* Charlas presenciales en Hospital Vithas Nisa Pardo de Aravaca (C/ La Salle, 12, planta -2. Salida 10B de la A6, Madrid) o vía *streaming* en <http://original.livestream.com/grupocto>. 19 h.

Octubre

- 5:** Charla: Coartación de aorta. Dr. Mario Cazzaniga.*
- 19:** Charla: Tetralogía de Fallot. Dr. Fernando Ballesteros.*
- 20:** Reunión del Grupo de Duelo.
- 26:** Charla: Patología de la válvula aórtica. Dr. Federico Gutiérrez-Larraya.*
- 28:** Jornada de encuentro entre cirujanos cardiacos infantiles y familias 'Cuidando de tu corazón'. Hospital La Paz (Madrid).

Noviembre

- 17:** Reunión del Grupo de Duelo.
- 18:** XIV Jornada sobre Cardiopatías Congénitas, Hotel NH Madrid Ventas, Madrid.
- 28:** Súmate a la iniciativa Giving Tuesday.

Sábado 18 de noviembre

XIV Jornada sobre Cardiopatías Congénitas

Coge el rotulador más fluorescente que tengas y señala la fecha en tu calendario: el sábado 18 de noviembre tendrá lugar el evento por excelencia de la Fundación, que este año arriba a su 14 cumpleaños. La Jornada sobre Cardiopatías Congénitas se celebrará en el Hotel NH Madrid Ventas de Madrid y estamos seguros de que contaremos con tu participación y la de tu familia. ¿A que sí?

Porque, ¿quién va a querer perdérselo? La Jornada es el encuentro donde ponerse al día sobre los avances en cardiopatías congénitas y resolver con un cardiólogo o un cirujano tus dudas en un taller médico; donde conocer a otras familias como la tuya mientras los chicos se reencuentran con sus amigos de los campamentos, de la carrera y de otros eventos; donde los jóvenes perfilan su proyecto del año y crean lazos... Y mucho más.

Estamos trabajando en el cierre de la agenda de la Jornada, pero ya sabemos que habrá un montón de actividades, todas geniales. A los "menudos" pequeñines les espera un día de juego, donde la imaginación, las risas y el cariño estarán asegurados por nuestros voluntarios en un espacio del propio hotel. Niños y adolescentes disfrutarán junto a los voluntarios de una excursión en un recinto muy especial de Madrid. Y nuestros jóvenes vivirán la Jornada como a ellos les gusta, juntos y con la intensidad que les caracteriza. Lo dicho: la gran cita del año que nadie puede perderse.





Su corazón te necesita



NO
NECESITA
SELLO
Franqueo en
Destino

Menudos Corazones
Apartado F.D. Nº 1934
28080 MADRID



¡Hazte socio!

La Fundación Menudos Corazones ofrece: Alojamiento gratuito a las familias en Madrid por motivos de hospitalización y revisiones médicas. Atención psicológica dentro y fuera del hospital. Campamentos de verano para niños y adolescentes. Acompañamiento y juego en los centros hospitalarios. Servicio de información y orientación. Jornada Anual sobre Cardiopatías Congénitas para padres y afectados.



menudos corazones
FUNDACIÓN DE AYUDA A LOS NIÑOS CON PROBLEMAS DE CORAZÓN

Sí, deseo colaborar económicamente con Menudos Corazones y recibir su revista, así como las guías informativas y cómics que edita.



Datos Personales

Nombre.....
Apellidos.....
Domicilio.....
Nº.....Piso.....C.P.....
Población.....
Provincia.....
Teléfono.....E-Mail.....
DNI.....
Afectado:.....

Quiero ser socio colaborando con:

10 € (Cuota mensual mínima)

Otras Cantidades:€

Mensual Trimestral
 Semestral Anual

Firma:

Forma de Pago Elige la que prefieras.

Domiciliación Bancaria.

Si eliges esta forma de pago, nos facilitas los trámites administrativos. Muchas gracias.

Cód.Entidad Cód. Oficina Control Número de Cuenta

Dirección

C.P. Población

Provincia

Titular de la Cuenta

DNI.....

Transferencia Bancaria (Por favor envíanos el comprobante que te dará el banco)

Bankia ES8220381877006000203965

Caixabank ES9121005738950200013839

(IBAN, el nº de cuenta empieza a partir del quinto caracter)

Me gustaría recibir un ejemplar de vuestras Guías Informativas

- Vuelta a casa tras una intervención cardiovascular
- Cuidado de los dientes en los niños con cardiopatías
- Tengo un niño con una cardiopatía en el aula
- Ideas para perder el miedo a las agujas
- Los medicamentos en las cardiopatías congénitas
- Primeros momentos tras la pérdida de un hijo
- Volver a vivir tras la pérdida de un hijo

Me gustaría recibir un ejemplar de vuestros Cómics

- La muestra del valor
- Héroes de corazón
- Miguel, cuando el corazón crece
- Curso nuevo, vida nueva

En caso de no querer recibir información, por favor, indicanoslo. No deseo recibir información de Menudos Corazones

RELLENA Y RECORTA ESTE CUPÓN, Y DEPOSITALO EN CUALQUIER BUZÓN. NO NECESITA SELLO.

DOBLAR POR AQUÍ

Conforme a la L.O. 15/1999, los datos de carácter personal que Ud. nos ha proporcionado previamente forman parte del fichero Afectados y Contactos, titularidad de la Fundación Menudos Corazones, cuya finalidad principal es gestionar los servicios que la Fundación ofrece a las personas afectadas por una cardiopatía y a sus familiares, así como la gestión del pago de la cuota por parte de los socios. Le comunicamos que continuaremos enviándole nuestra revista a este domicilio, así como cualquier otra información de Menudos Corazones que consideremos de su interés. Al facilitarnos sus datos y, en su caso, los del menor afectado, Ud. da su consentimiento expreso para dicho tratamiento. Ud. puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición dirigiéndose a la Fundación Menudos Corazones, Calle Doctor Castelo, nº49, 1ª planta. 28009 Madrid.

Pequeños Momentos



Marionetas de huevos animados

En los talleres del hospital, niños y voluntarios hacen auténticas maravillas, dando vida a materiales muy simples. Las mejores manualidades son las que permiten a los peques desplegar su creatividad al confeccionarlas y poder jugar largas horas con ellas. Por eso nos gustan tanto las que te traemos en este número, divertidas, fáciles y muy coloridas.

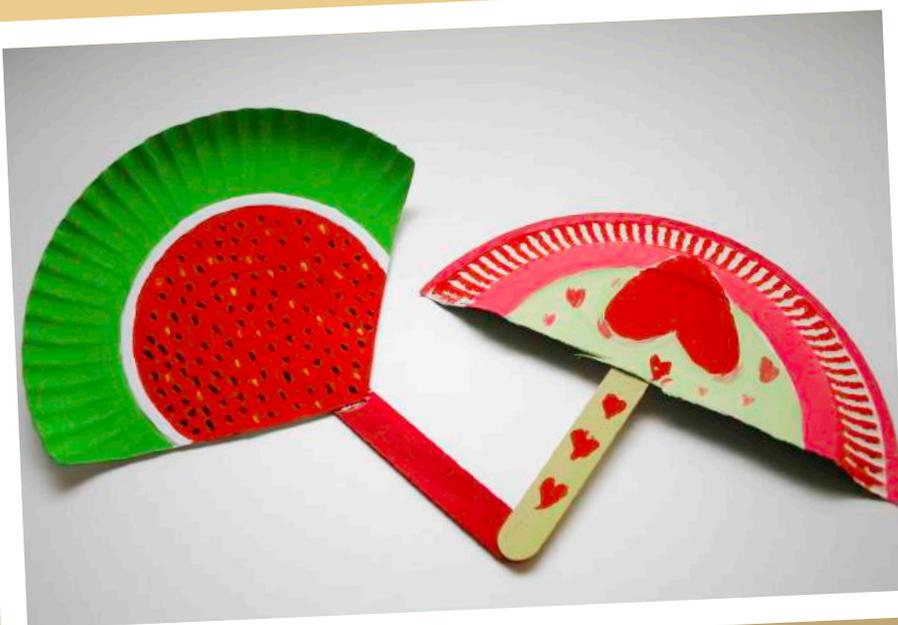


Realización:

1. Dibuja en una cartulina la forma de un huevo y recórtala. También podrías hacer otras siluetas: personas, frutas, objetos...
2. Echa a volar tu imaginación y dibújale una cara divertida. ¿Qué te parece si le haces unas piernas y brazos con trozos de cartulina de diferentes colores?
3. Añade limpiapipas de colores para lograr un huevo más alegre o decóralo con otros materiales: lana para el pelo, ojos móviles o purpurina. ¡En las salas del hospital, la purpurina siempre triunfa! Y es que nuestro huevo tiene que quedar muy festivo...
4. Pega el huevo a un palo de polo con el pegamento fuerte de contacto. ¡Y listo! Lo tenemos preparado para representar millones de cuentos con nuestros amigos.

Materiales:

- Cartulinas de colores
- Rotuladores y pinturas
- Tijeras
- Pegamento fuerte de contacto
- Cola blanca o pegamento de barra
- Limpiapipas
- Ojos adhesivos
- Lana de colores
- Purpurina



Abanicos fresquitos

Los palos de polo son una fuente inagotable de creatividad. Por ejemplo, con ellos podemos hacer unos originales abanicos para que los coletazos del verano nos pillen muy fresquitos. Solo hace falta un poco de creatividad y ponernos manos a la obra. Los platos de cartón los recortamos a la mitad y los coloreamos con témperas. Una vez estén secos, los adornamos con purpurina, que a los niños les chifla. Posteriormente, pegamos el plato decorado al palo de polo, que también podemos pintar para que quede más vistoso, ¡y a abanicarnos!

Rincón Artístico



Cuando la poesía alivia

Podría decirse que Cristina de Alarcón nació con un corazón especial y un don para las palabras. Esta 'menuda', que ha cumplido 16 años este septiembre, recibió el curso pasado un premio literario en su instituto, el Diego Velázquez de Torrelodones (Madrid), por el poema 'Ellas', que te invitamos a leer y disfrutar.

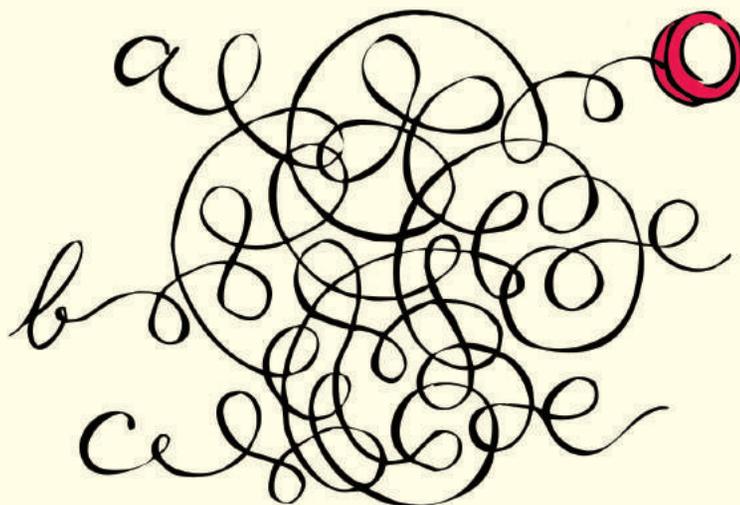
Cuando Cristina recibió el galardón en el patio de su instituto, el ruido de aplausos y gritos fue atronador. "Fue muy emocionante, sí", resume con una sonrisa franca que le ilumina los ojos. Fue un premio a su enorme talento y a su esfuerzo, además de un bálsamo para su estado de ánimo, atravesado este año por algunos nubarrones.

Hoy recita de memoria a Mario Benedetti, Pablo Neruda o Jorge Manrique y escribe poesía también en inglés. Empezó pronto, con 8 años, a enamorarse de las palabras y de la música, compartiendo arte y alegrías con su hermana melliza Lucía, y sus padres Carmen y Pedro, socios de la Fundación.

"La poesía me alivia mucho, me permite poner por escrito cosas que no puedo decir. También ayuda a los demás a darse cuenta, a fijarse en aquello que pasa desapercibido", reflexiona Cristina, que estrena una nueva página de su vida como alumna de 1º de Bachillerato.

Ellas

*Ellas, necias, ignorantes, desdichadas.
Ellas que creen saberlo todo, ellas que están vacías de ganas.
Ellas que expresan tristemente la alegría de vivir.
Ellas que, similares al alcohol, abogan nuestra pena; ¡oh! pobres
poetas aquellos que en manos de estas ladronas dejaron su corazón.
Ellas que después de tanto tiempo siguen sin tener sentido.
Ellas que son la memoria y el olvido.
Ellas que representan la salvación pero son realmente el infierno.
Ellas que me arrebatan todos los pensamientos.
Ellas que pueden decir todo lo que yo no me atrevo a confesar.
Ellas, engreídas, alguien alguna vez les hizo creer que hacían falta.
Ellas, egoístas, no saben lo que se siente al perder a alguien
al que amas.
Ellas que no son nada.
Ellas que lo son todo.
Ellas, que tan solo son palabras.*



Poema de Cristina Alarcón galardonado en el certamen literario convocado por el IES Diego Velázquez de Torrelodones (Madrid).

Regala solidaridad



Camiseta



Taza



Llavero



Abanico



Delantal y abanico, en blanco para que tú los personalices



Osito



Delantal



Bolsa

Pide por teléfono: 91 373 67 46

Pide por correo electrónico: pilargonzalez@menudoscrazones.org

Te los podemos enviar a casa o a tu empresa



¡Ya somos más
de 20.000 fans en Facebook
y más de 5.000 seguidores
en Twitter!

Y más de 10 millones de
visitas en el primer vídeo
de **Calcetines**

menudos corazones
EN REDES SOCIALES
¡BÚSCANOS!