

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO



#SIEMPREACOMPAÑADO

# QUERIDO AMIGO/A,

'Tu carpeta amiga, tu voluntario amigo' es una iniciativa de Fundación FADE que tiene por objetivo acompañarte a través de diferentes recursos de ocio que te ayudarán a mantenerte activo.

Nuestra entidad ha ideado esta fórmula para que nuestros voluntarios, que no pueden estar junto a ti, puedan cumplir su cometido de mejorar tu bienestar a través de actividades y ejercicios que puedes realizar cuando quieras.

Esperamos, a través de este material, contribuir a que disfrutes de tu tiempo de entretenimiento y recuerda que desde FADE contribuimos a que estés #siempreacompañado gracias a labor de nuestros voluntarios que dedican #untrocitodesutiempo a apoyarte.

Si quieres saber más sobre nuestra Fundación y las actividades que llevamos a cabo, puedes entrar en nuestra página web [www.fundacionfade.org](http://www.fundacionfade.org) y seguirnos en nuestras redes sociales con @fundacionfade".

Nos despedimos con un abrazo y deseando que todo te vaya muy bien.

## TU AMIGO VOLUNTARIO

**Fundación FADE** es una entidad que tiene como misión promover una ciudadanía activa e implicada en la prevención y resolución de los problemas sociales que afectan al desarrollo integral de las personas, tanto en nuestro entorno inmediato, como en los países del Sur, especialmente a través de la creación y coordinación de una activa red de voluntariado.

**Plaza de los Apóstoles, 18, Entlo. D, 30001 Murcia**

**Tlf. 868940204 / [fade@fundacionfade.org](mailto:fade@fundacionfade.org)**





FADE

FUNDACIÓN

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



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO



MANDALAS

#SIEMPREACOMPAÑADO





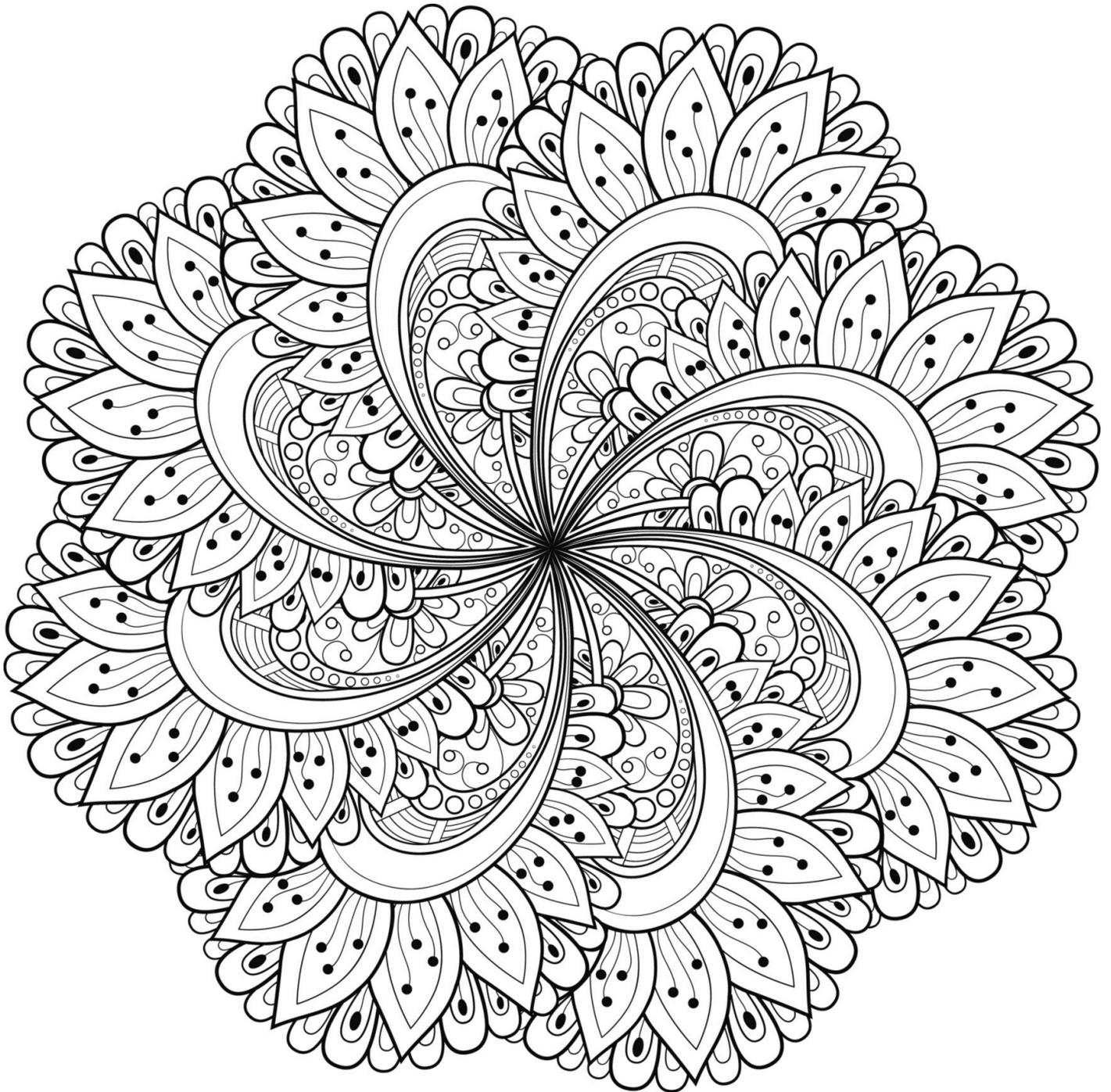
**FADE**

FUNDACIÓN

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



**TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO**



**MANDALAS**

**#SIEMPREACOMPAÑADO**





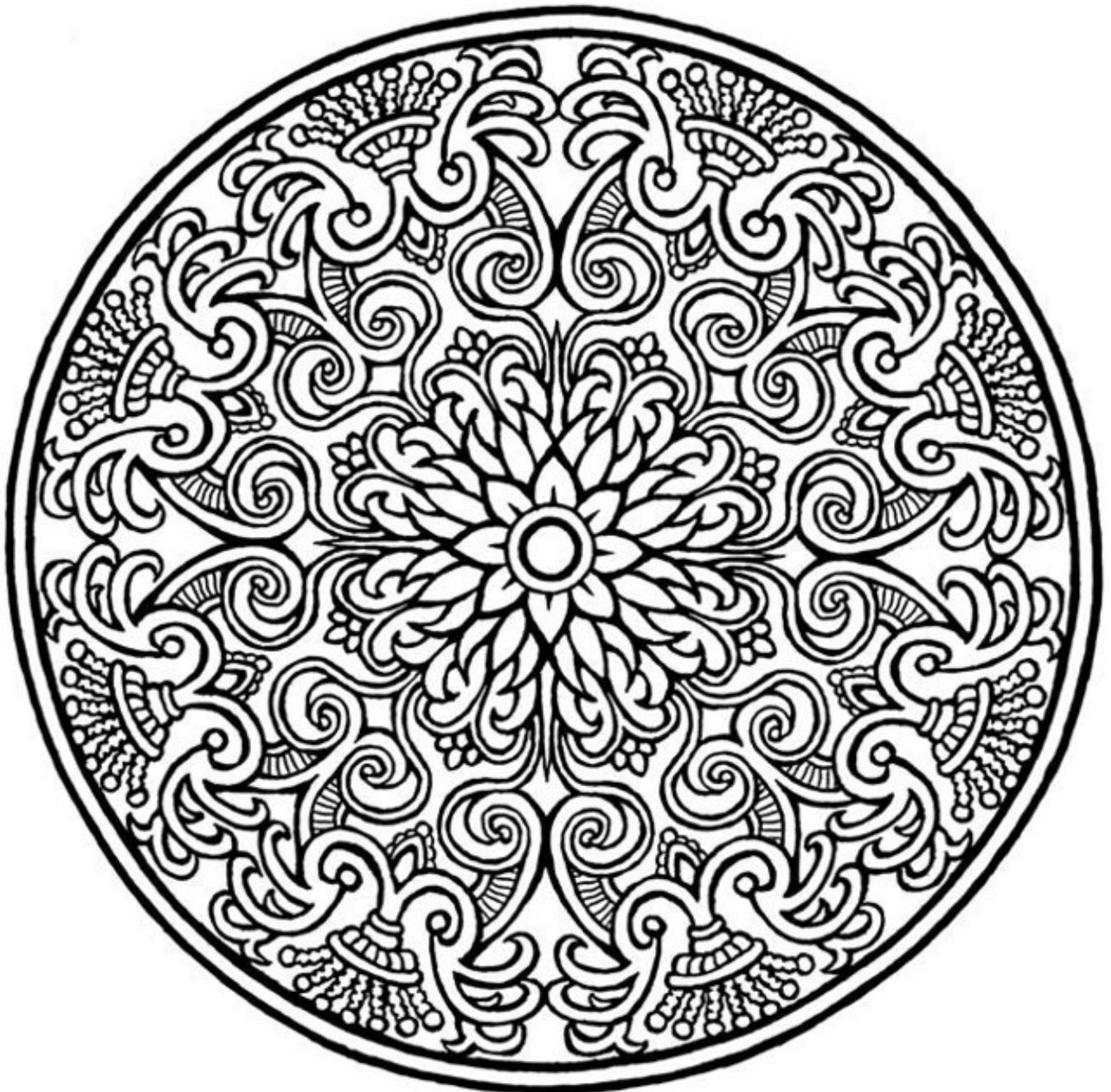
FADE

FUNDACIÓN

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



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO



MANDALAS

#SIEMPREACOMPAÑADO





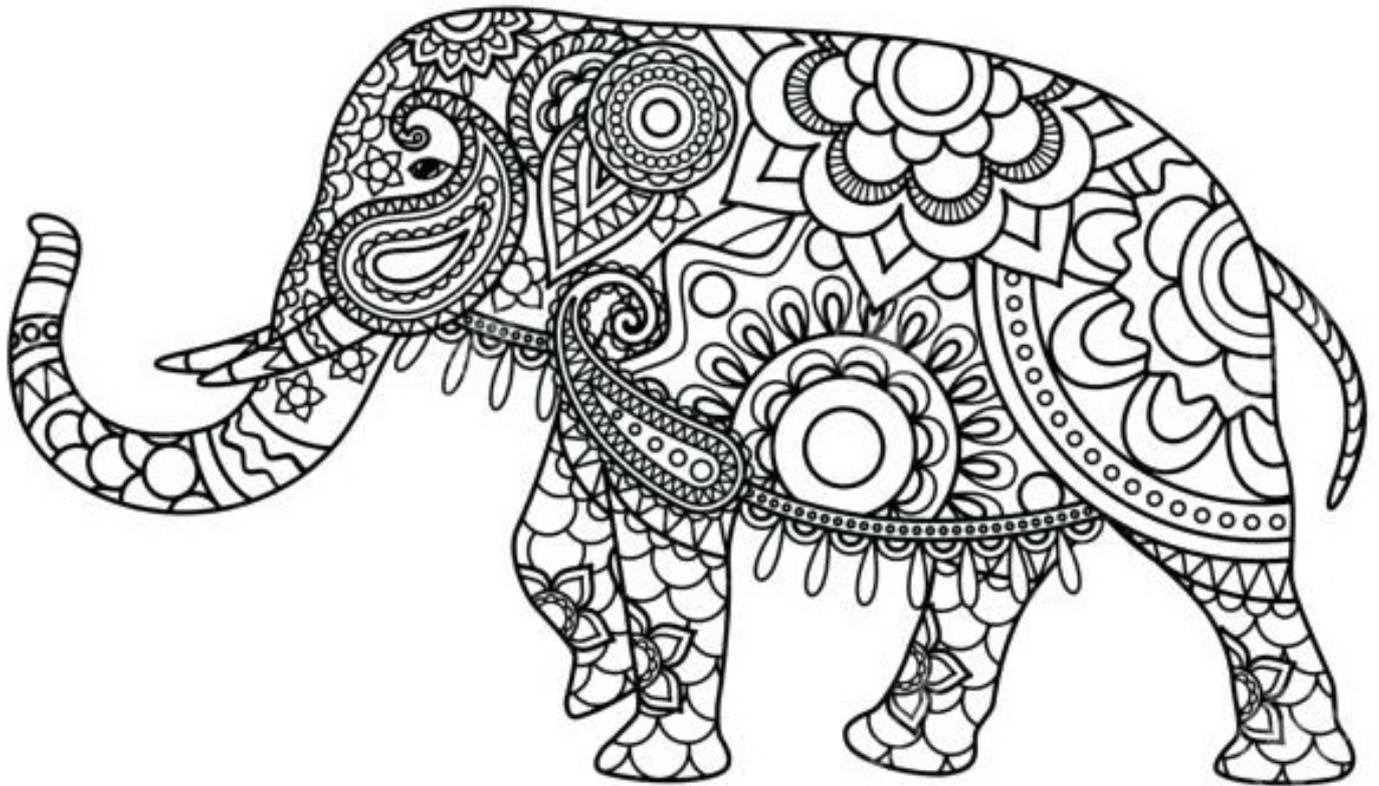
FADE

FUNDACIÓN

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



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO



MANDALAS

#SIEMPREACOMPAÑADO





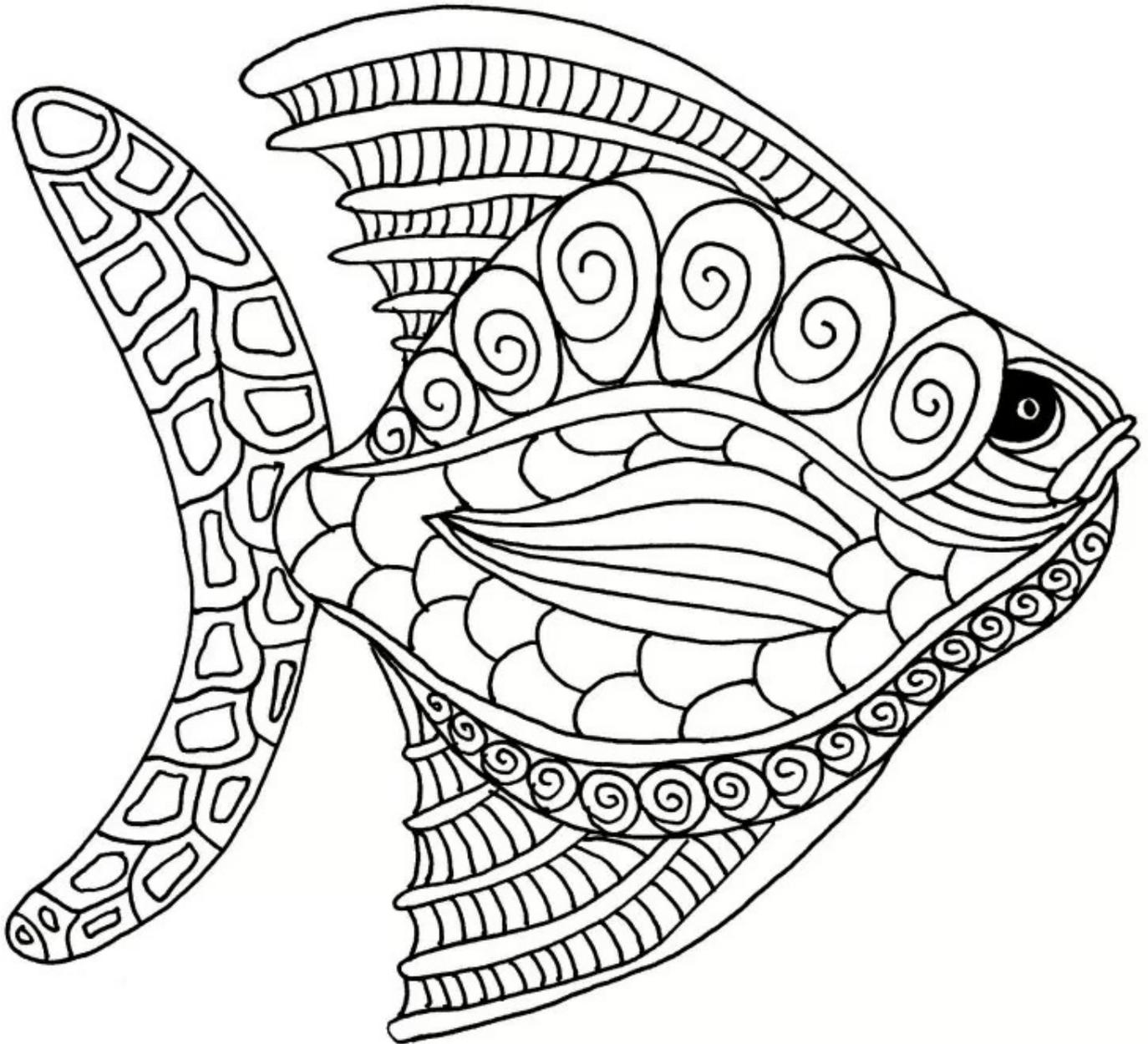
FADE

FUNDACIÓN

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



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO



MANDALAS

#SIEMPREACOMPAÑADO





FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO

## ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS

Las estancias hospitalarias hacen que llevemos una vida demasiado sedentaria, tanto si eres paciente como acompañante, estos estiramientos pueden ayudarte a mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento.

Los estiramientos estáticos consisten en estirar en reposo: se estira el músculo hasta una determinada posición y se mantiene entre 10 y 30 segundos.

### BENEFICIOS

- Aumentar la flexibilidad.
- Aumentar la extensión de los movimientos.
- Evitar lesiones comunes, como tirones musculares, torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc....
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación y la oxigenación del músculo y por lo tanto su recuperación.
- Una sensación agradable.

### ATENCIÓN

- No hacer rebotes. Los estiramientos deben ser relajados y graduales.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.
- No aguantar la respiración durante el estiramiento.
- La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada.
- Si la posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

Fuente: [www.estiramientos.es](http://www.estiramientos.es)

En este enlace encontrará más ejercicios de estiramiento.



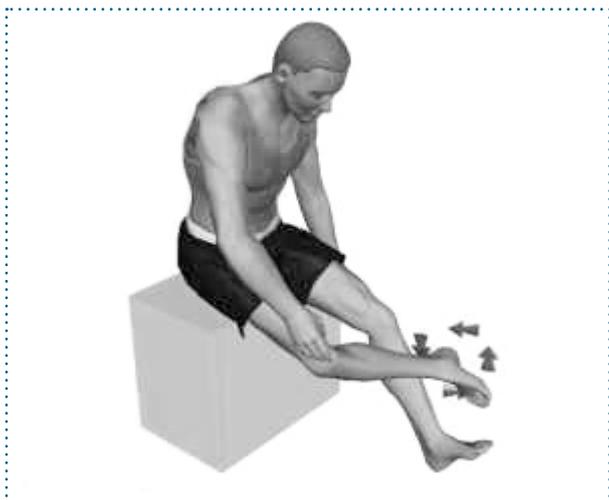
FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

Siga siempre las indicaciones del personal sanitario y consulte a su médico antes de realizar los ejercicios de estiramiento.



## 15 veces cada pie cada sentido

Sentados, haremos movimientos de rotación del tobillo en uno y otro sentido.



## 3 veces 5 segundos

Incline suavemente la cabeza a un lado, inspire y espire lentamente.



## 15 veces cada mano cada sentido

Entrelazamos las manos y giramos la muñeca en ambos sentidos.



## 3 veces 5 segundos

Juntando bien los dedos de los pies y apoyándose sobre ellos en el suelo, eleve los talones.



# FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO



### 10 segundos cada lado

De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en la cadera, giramos el torso hacia un lado.



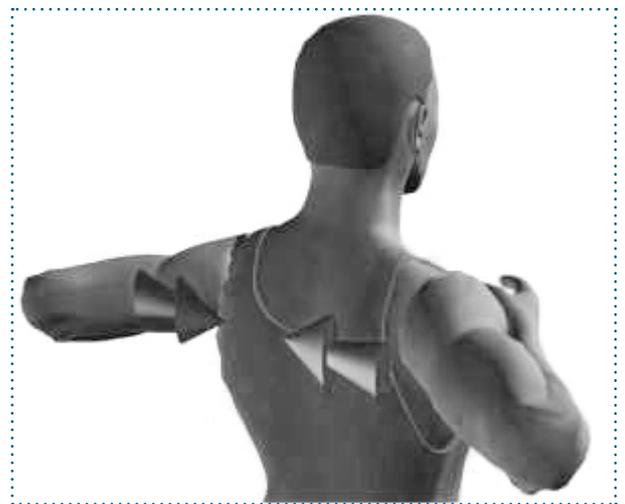
### 10 veces 3 segundos

Fortalecimiento de cuello: tensamos los músculos delanteros del cuello, justo debajo de la barbilla. Intentamos no mover ni la cabeza ni la mandíbula.



### 2 veces 5 segundos cada una

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



### 10 veces 3 segundos

Con las manos en el pecho, levantamos los codos hasta la altura de los hombros, relajamos los hombros, echamos los codos hacia atrás juntando los omóplatos.



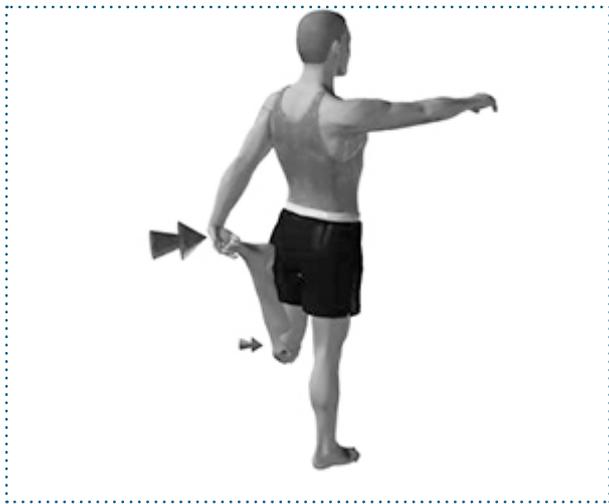
# FADE

FUNDACIÓN

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



## TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO



### 30 segundos cada pierna

Para estirar los cuádriceps y la rodilla, nos sujetaremos la parte posterior de un pie con la mano, tirando de él lentamente hacia las nalgas.



### 10 segundos cada lado

De pie o sentados, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano.

Fuente: [www.estiramientos.es](http://www.estiramientos.es)

En este enlace encontrará más ejercicios de estiramiento.

## ESTIRAMIENTOS

## #SIEMPREACOMPÑADO



FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO



## SERVICIO DE ESCUCHA ACTIVA VOLUNTARIO

### LA ESCUELA DE MOMO

“Necesitaban a Momo, y se preguntaban cómo habían podido pasar sin ella antes. Pero ¿por qué? ¿Es que Momo era increíblemente lista, o sabía cosas que los demás no? No, como cualquier otro niño, no sabía hacer nada de eso. Lo que la pequeña Momo sabía hacer como nadie era escuchar. “Eso no es nada especial”, pensará quizá algún lector, ¡cualquiera sabe escuchar! Pues eso es un error. Muy pocas personas saben escuchar de verdad. ¿Y cómo escuchaba Momo?

Momo sabía escuchar de tal manera, que a la gente tonta se le ocurrían de repente ideas muy inteligentes. No porque dijera o preguntara algo que llevara a los demás a pensar esas ideas, no; simplemente estaba allí y escuchaba con toda su atención y toda su simpatía. Mientras tanto miraba al otro con sus grandes ojos negros, el otro en cuestión notaba de inmediato cómo se le ocurrían pensamientos que nunca hubiera creído que estaban en él. Sabía escuchar de tal manera, que la gente perpleja o indecisa sabía muy bien qué era lo que quería. O los tímidos se sentían de súbito muy libres y valerosos. O los desgraciados y agobiados se volvían confiados y alegres. Y si alguien creía que su vida estaba totalmente perdida y que era insignificante, uno entre millones, al contarle eso a Momo le resultaba claro mientras hablaba que tal como era solo había uno entre todos los hombres, y por eso, era importante para el mundo.”

*Fragmento de la novela “Momo” de Michael Ende*

ACOMPANAMIENTO TELEFÓNICO

#SIEMPREACOMPANADO



# FADE

FUNDACIÓN

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



## TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

Buenos días. Somos de la escuela de Momo, estamos deseando escucharte.

Tal vez no somos tan buenos como ella, pero estamos firmemente decididos a seguir sus pasos y escuchar con el corazón abierto. Si lo deseas, puedes hablar con alguno de nosotros... ¿quién sabe cuántas cosas podrás descubrir por ti mismo? Nosotros estaremos encantados de acompañarte.

Mientras tanto, recibe un caluroso abrazo, y deseamos que encuentres aquello que necesites para afrontar cualquier situación en la que te encuentres.

*Con afecto, tu "escucha".*

Si quieres recibir acompañamiento telefónico puedes contactar con los voluntarios de la Fundación FADE a través de los siguientes teléfonos:

☛	<b>Si estás en Murcia:</b>	673 02 93 99	Contactarás con Nadia
☛	<b>Si estás en Cartagena:</b>	649 11 69 71	Contactarás con David
☛	<b>O completando un formulario</b> accediendo a nuestra página web: <a href="http://www.fundacionfade.org">www.fundacionfade.org</a> y a la noticia 'Tu carpeta amiga, tu voluntario amigo'		

Dada esta situación excepcional, si no es posible asistir presencialmente a escucharte, lo haremos por teléfono. El primer contacto se realizará siempre a iniciativa del paciente. Los siguientes serán según se concrete con cada paciente y voluntario.

Será necesario que nos transmitas tu nombre y número de teléfono o nombre y número de habitación. Los datos que nos facilites se usarán exclusivamente para prestar el servicio de acompañamiento o escucha. Los datos se conservarán solo mientras se preste el servicio. Al realizar el primer contacto y transmitir telefónicamente tus datos manifiestas tu autorización para dicho tratamiento.

Los datos no serán cedidos a terceros salvo en aquellos casos en que exista una obligación legal. El responsable del tratamiento de tus datos es la Fundación FADE, NIF G-73291122, Carril Ruipérez 40, 30007 Murcia. 868 940 204. [administracion@fundacionfade.org](mailto:administracion@fundacionfade.org)

**ACOMPANAMIENTO TELEFÓNICO**

**#SIEMPREACOMPAÑADO**



FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

## Escriba la palabra contraria a...

Oscuro \_\_\_\_\_

Duro \_\_\_\_\_

Abierto \_\_\_\_\_

Caro \_\_\_\_\_

Alto \_\_\_\_\_

Largo \_\_\_\_\_

Fácil \_\_\_\_\_

Rápido \_\_\_\_\_

Frío \_\_\_\_\_

Relacione, mediante una línea, estos refranes y dichos populares, para que tengan sentido:

A palabras necias

merece perdón

Perro ladrador

corazón que no siente

Ojos que no ven

oídos sordos

No hay mal

lo que puedas hacer hoy

A buen entendedor

poco mordedor

No dejes para mañana

no entran moscas

En boca cerrada

que por bien no venga

Ladrón que roba a ladrón

pocas palabras basta

El que mucho abarca

poco aprieta





**FADE**

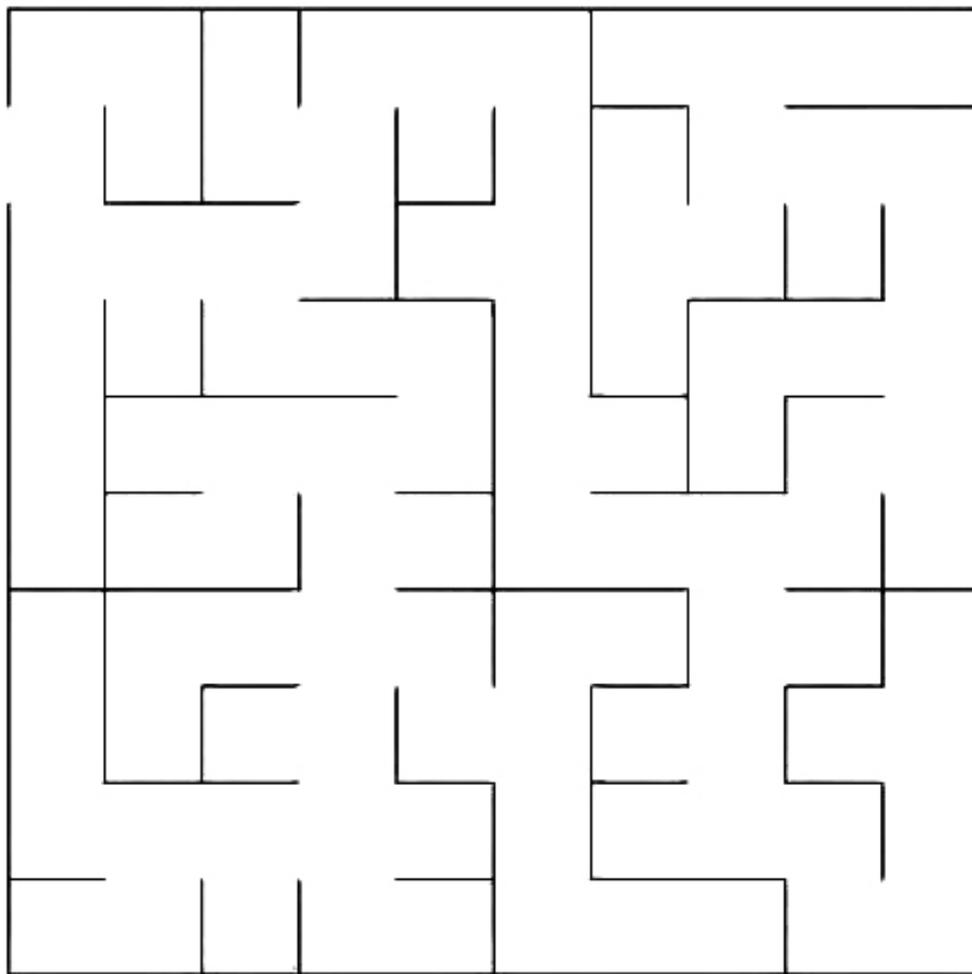
FUNDACIÓN

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



**TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO**

**¡Ayude al sol a encontrar a la luna!**







**FADE**

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

Rodea con círculos todos los números que encuentres como este:



6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

Rodea con un círculo las letras que se repiten en cada fila:

f g u n m h u v

r t x s r j k ñ

q g b d p t ñ p

x z s r h u x n

s a e a u d o i

z s d c o p h c





**FADE**

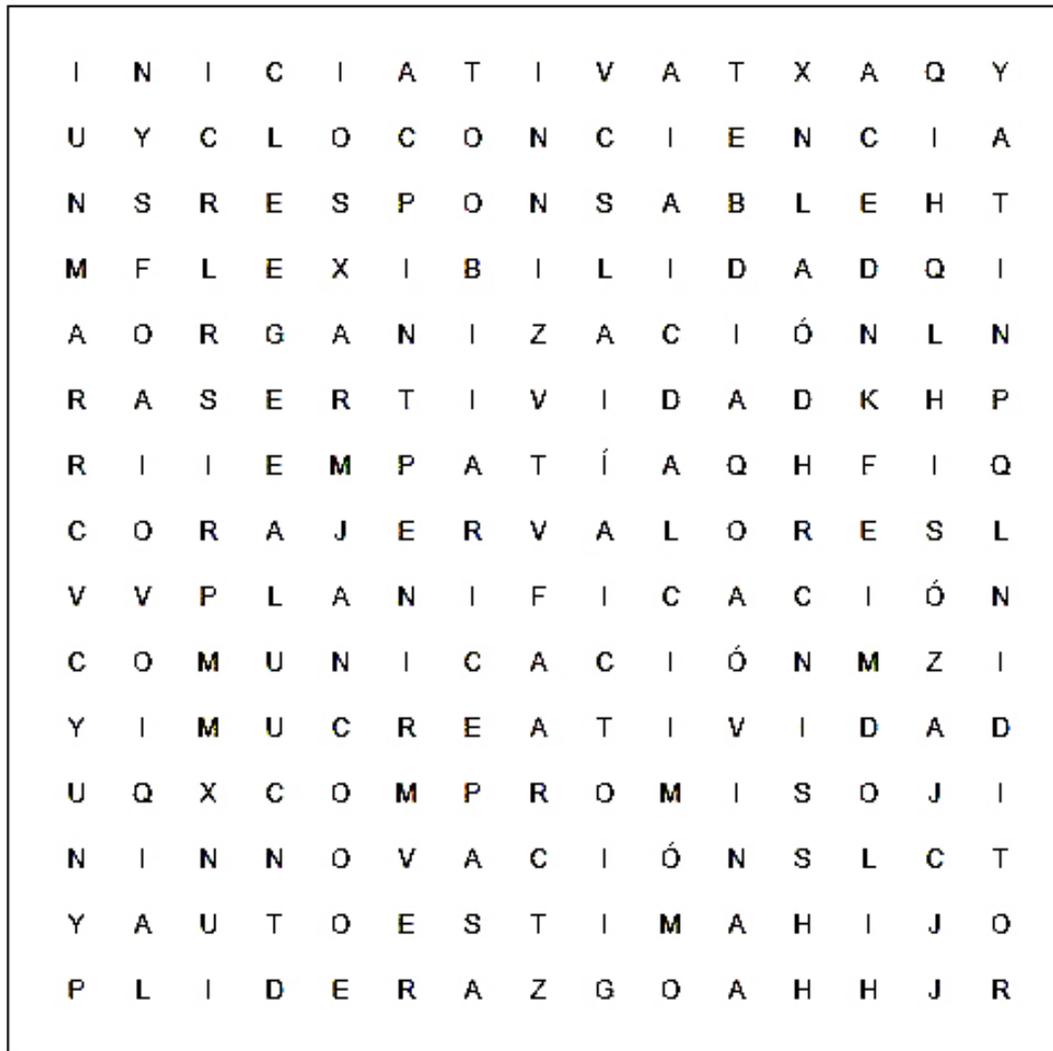
FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

**TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO**

## SOPA DE LETRAS

Competencias que tiene que tener un voluntario



ASERTIVIDAD	AUTOESTIMA
COMPROMISO	COMUNICACIÓN
CONCIENCIA	CORAJE
CREATIVIDAD	EMPATÍA
FLEXIBILIDAD	INICIATIVA
INNOVACIÓN	LIDERAZGO
ORGANIZACIÓN	PLANIFICACIÓN
RESPONSABLE	VALORES





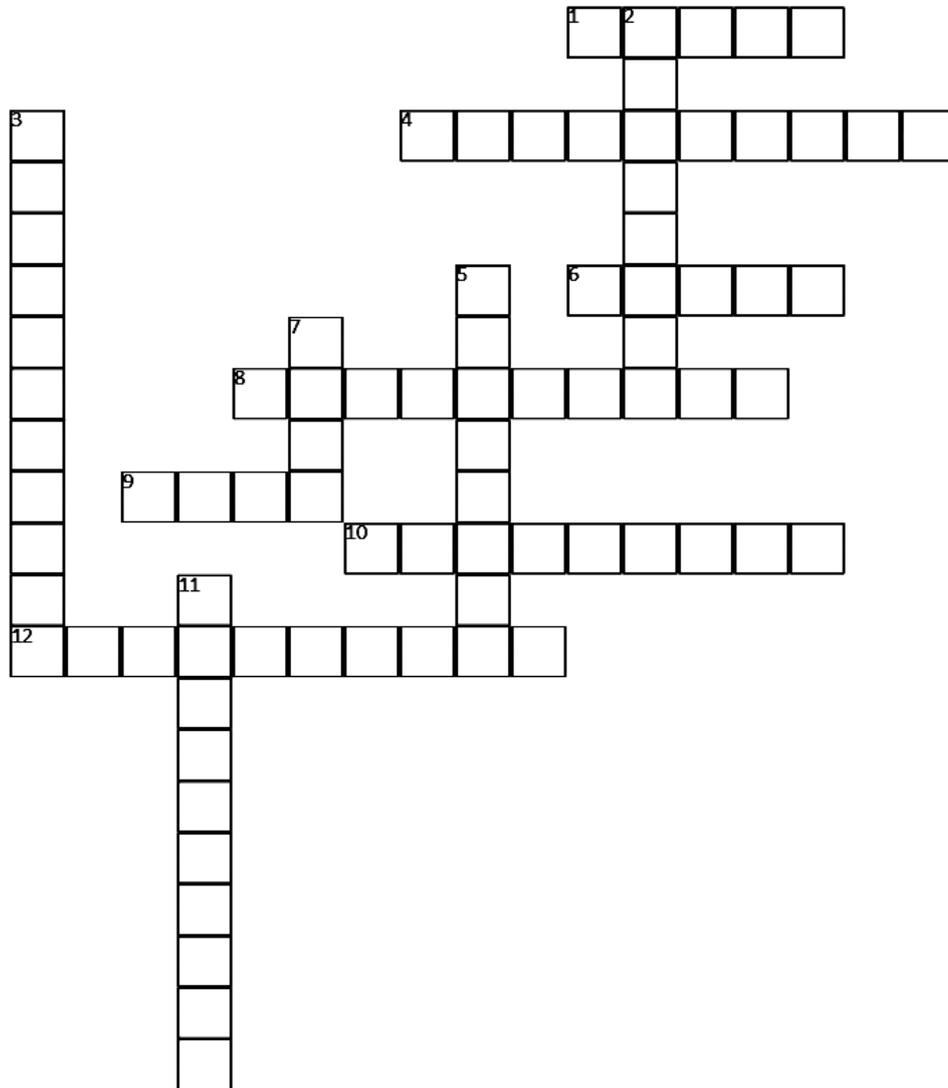
FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

TU CARPETA AMIGA  
TU VOLUNTARIO AMIGO

## CRUCIGRAMA REGION DE MURCIA



### Horizontales

- 1 NIÑO PEQUEÑO EN MURCIANO
- 4 GUISO DE HABAS SECAS, HUESO DE JAMÓN Y CHORIZO
- 6 CÍTRICO TÍPOCO DE MURCIA
- 8 DULCE TÍPICO DE MURCIA HECHO CON HOJA DE LIMÓN
- 9 BALDA, ESTANTE
- 10 PATRONA DE MURCIA
- 12 ESPARTEÑAS

### Verticales

- 2 CAFÉ TÍPICO DE CARTAGENA
- 3 ESQUINA EN MURCIANO
- 5 TAPA MURCIANA: ROSQUILLA, ENSALADILLA RUSA Y ANCHOA
- 7 COLIFLOR
- 11 PLATO MURCIANO: REVUELTO DE CALABACÍN Y CEBOLLA





FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

## POEMAS

### ¿CÓMO VA A SER TU DÍA DE HOY?

**MARIO BENEDETTI**

*Esta mañana desperté emocionado  
con todas las cosas que tengo que hacer  
antes que el reloj sonara.*

*Tengo responsabilidades que cumplir hoy. Soy importante.*

*Mi trabajo es escoger qué clase de día voy a tener.*

*Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso  
o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas.*

*Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero  
o puedo estar contento porque mis finanzas me empujan  
a planear mis compras con inteligencia.*

*Hoy puedo quejarme de mi salud  
o puedo regocijarme de que estoy vivo.*

*Hoy puedo lamentarme de todo  
lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo  
o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber nacido.*

*Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas  
o puedo celebrar que las espinas tienen rosas.*

*Hoy puedo autocondolarme por no tener muchos amigos  
o puedo emocionarme y embarcarme en la aventura de descubrir nuevas relaciones.*

*Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar  
o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.*

*Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela  
o puedo abrir mi mente enérgicamente  
y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.*

*Hoy puedo murmurar amargamente porque tengo que hacer las labores del hogar  
o puedo sentirme honrado porque tengo un techo para mi mente y cuerpo.*

*Hoy el día se presenta ante mí esperando a que yo le dé forma  
y aquí estoy, soy el escultor.*

*Lo que suceda hoy depende de mí. Yo debo escoger qué tipo de día voy a tener.  
Que tengas un gran día... a menos que tengas otros planes....*



FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org



# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

## POEMA SOBRE LA VEJEZ JOSÉ SARAMAGO

¿Qué cuántos años tengo?  
¡Qué importa eso!  
¡Tengo la edad que quiero y siento!  
La edad en que puedo gritar sin miedo lo que pienso.  
Hacer lo que deseo, sin miedo al fracaso o lo desconocido...  
Pues tengo la experiencia de los años vividos  
y la fuerza de la convicción de mis deseos.  
¡Qué importa cuántos años tengo!  
¡No quiero pensar en ello!  
Pues unos dicen que ya soy viejo,  
y otros "que estoy en el apogeo".  
Pero no es la edad que tengo, ni lo que la gente dice,  
sino lo que mi corazón siente y mi cerebro dicte.  
Tengo los años necesarios para gritar lo que pienso,  
para hacer lo que quiero, para reconocer yerros viejos,  
rectificar caminos y atesorar éxitos.  
Ahora no tienen por qué decir: ¡Estás muy joven, no lo lograrás!...  
¡Estás muy viejo, ya no podrás!...  
Tengo la edad en que las cosas se miran con más calma,  
pero con el interés de seguir creciendo.  
Tengo los años en que los sueños,  
se empiezan a acariciar con los dedos,  
las ilusiones se convierten en esperanza.  
Tengo los años en que el amor,  
a veces es una loca llamarada,  
ansiosa de consumirse en el fuego de una pasión deseada.  
y otras... es un remanso de paz, como el atardecer en la playa...

¿Qué cuántos años tengo?  
No necesito marcarlos con un número,  
pues mis anhelos alcanzados,  
mis triunfos obtenidos,  
las lágrimas que por el camino derramé al ver mis ilusiones truncadas...  
¡Valen mucho más que eso!  
¡Qué importa si cumplo cincuenta, sesenta o más!  
Pues lo que importa: ¡es la edad que siento!  
Tengo los años que necesito para vivir libre y sin miedos.  
Para seguir sin temor por el sendero,  
pues llevo conmigo la experiencia adquirida  
y la fuerza de mis anhelos  
¿Qué cuántos años tengo?  
¡Eso!... ¿A quién le importa?  
Tengo los años necesarios para perder ya el miedo  
y hacer lo que quiero y siento!  
Qué importa cuántos años tengo.  
o cuántos espero, si con los años que tengo,  
¡¡aprendí a querer lo necesario y a tomar, sólo lo bueno!!



FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

## RETO MUSICAL PARA LA ESTANCIA EN EL HOSPITAL

**¡Alégrate el día con un buen recuerdo, con una buena canción!**

Te propongo un tema para cada día que pases en el hospital. Revive tus recuerdos, ponles música, si puedes, busca en internet la canción y disfrútala a lo largo del día. Puedes escribir el título en este cuadro o hacer un dibujo inspirado por la canción.

Y luego, atrévete a preguntar a los demás su canción para ese tema: a tu acompañante, a tu compañero o compañera de habitación, a las personas que vengan a verte hoy e incluso al personal del hospital.

Un beso importante	Tu padre	Cuando no podías parar de reír	Un éxito o una conquista en tu vida	Tu jardín favorito
Un amanecer	Un abrazo	El mejor baile de tu vida	Tu mejor amigo o amiga	Tu mascota
Un fracaso	Tu madre	Un momento difícil	Una puesta de sol	Tu película favorita
Tu primer viaje	El último viaje que has hecho	Montar en bicicleta	Una boda	La playa
Tu postre favorito	Tu infancia	Coche	La excursión más impactante	Algo imprescindible en tu vida
La montaña	Vacaciones	Un antiguo amor	Tu familia	Una sorpresa que te dieron



# FADE

FUNDACIÓN

www.fundacionfade.org   

# TU CARPETA AMIGA TU VOLUNTARIO AMIGO

## ENCUESTA DE EVALUACIÓN "TU CARPETA AMIGA"

Este cuestionario pretende recoger tu opinión sobre la carpeta que has recibido por parte de FADE, con el fin de poder mejorar su estancia. Gracias por tu colaboración.



SEÑALA CON UN X	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Los contenidos de la carpeta han sido adecuados										
Los materiales entregados han sido suficientemente variados										
La calidad del material entregado ha sido satisfactoria										
La cantidad de material ha sido adecuada										
Las actividades propuestas han hecho la estancia más amena										
La carpeta ha cubierto tus expectativas										

## COMENTARIOS GENERALES

¿Conocía usted Fundación FADE?    Si     No

¿Qué otros contenidos consideras que serían útiles para incluir entre el material de la carpeta?

.....  
.....

Otros comentarios que te gustaría destacar:

.....  
.....

**¡MUCHAS GRACIAS POR TU AYUDA Y MUCHO ÁNIMO!**

Puedes dejar este cuestionario en el control de enfermería o entregársela al personal sanitario.

También puedes completar este cuestionario accediendo a nuestra página web:

www.fundacionfade.org y a la noticia

'Tu carpeta amiga, tu voluntario amigo'

O escaneando este código QR:

