



Un proyecto de acción social sin ánimo de lucro

¿Qué es lo que mejor llevas de la Esclerosis Múltiple ?

Algunas respuestas de los Pingüinos que
asistieron al Webinar

Taller online 12 de Abril 2021

ESCUBRE LAS 4 CLAVES PARA VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA Y FELIZ CONVIVIENDO
CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



El cariño de la gente...

La superación personal que ha supuesto para mí.

Llevarlo con dignidad, no hundirme, superarlo, tener fuerza

Y voluntad para esforzarme y hacer todo lo que está en mi mano para estar mejor

Ha hecho que aumente mi autoestima,
Y el valor que me doy a mí misma

Así como el valor que los demás ven en mí”

Lola

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Gracias a ella dejé de fumar y empecé a llevar una vida mas sana en cuanto a alimentación y ejercicio.

Valoro más lo importante.

Vivo el día a día, no sé cómo estaré mañana"

Ana

"Para mi lo que me ha enseñado la Esclerosis Multiple es a disfrutar mas el día día y las personas que quiero"

Carmen

"No llevo nada bien todo, solo mi estado de animo cuando trabajo es mejor, cuando estoy en casa me viene el bajon"

Carmen

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"La verdad q llevar llevar... como se puede. Me ha costado muxo tiempo... 6 años aproximadamente para sentirme como ahora mismo fuerte y segura de mi.

Una cosa q me hs enseñado la esclerosis es saber de tus amistades... fue y es duro

Valorar más las cosas q antes no dabas importancia

No se... yo siempre me he considerado buena persona... pues ahora lo soy más"

Mónica

Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Qué después de 30 años de cotización he accedido a una pensión antes de la jubilación.

Tener preferencia en diversos sitios por mi poca movilidad: aparcamiento, acceso a sitios limitados, aeropuertos, parque de atracciones etc.

Acceso a la incapacidad absoluta y de ello a estudios, viajes, tiempo libre ... con facilidad económica "

Maribel

Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Realmente la esclerosis múltiple en sí no me ha enseñado nada hasta ahora. La situación y sus posibles consecuencias me ha hecho descubrir la incondicionalidad de mis apoyos emocionales"

Asun

"Hola, pues lo que mejor llevo es saber aprovechar al máximo los días o momentos en que estoy mejor. Ayuda mucho a vivir sólo el presente"

Maria

A pesar de las limitaciones sigo teniendo la cabeza bien amueblada.

Irene

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"He tenido que aprender muchas cosas.

A gestionar la fatiga, aunque sea muy difícil, saber cuando parar a descansar para poder llegar a casa (alguna vez casi tengo que llamar a alguien para que venga a buscarme 😊)

A no preocuparme tanto por el futuro y más por el presente.

Ahora soy bastante optimista, da igual lo bien o mal que me encuentre que siempre tengo una sonrisa, siempre veo el lado positivo de cada situación, reírme con cada mal paso y alegrarme de cada logro"

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Desde mi experiencia personal puedo decirte que me enseñó mucho, y me enseña día a día. Me enseñó a dedicarme más tiempo a mí, a tener mis momentos para poder observar mi interior, meditar, y conocerme aún más. ... Me enseñó a tener principalmente momentos de calma, de conexión y paz interior. Me mostró que debía modificar patrones, actitudes de mi personalidad que ya no aportaban algo bueno si quería empezar a vivir una vida más equilibrada y en armonía. Me enseñó a perdonarme aquellas situaciones en las que sentí que falle, y que eso generaba un malestar que aparecía frente a una situación similar. Me enseñó a amarme más, a valorarme más, a cuidarme mejor y a mantener una práctica de auto observación y relajación diariamente. "

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Ahora mismo atravieso un brote, el primero de mi vida desde mi diagnóstico en Agosto de 2020 y están siendo unas semanas un tanto durillas y complejas... Pero hasta ahora lo que mejor he llevado, ha sido el hecho de aceptar la enfermedad, aprender a vivir con ella y entender que las personas con esclerosis podemos hacer de todo, simplemente a nuestro ritmo.

La esclerosis múltiple me ha enseñado a ser valiente, a vivir sin miedos, al menos a reducirlos, a ser una persona más paciente (a desarrollar mi paciencia), a confiar más en mi misma, a ser positiva y buscarle siempre el lado bueno a las situaciones."

Devora

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



".. Y dije pues nada si tengo que vivir el resto de mi vida con ella, voy a ser su amiga y adelante! De hecho ni entonces ni ahora llegué a deprimirme ni tampoco experimenté las 5 etapas del luto.

De la mano de la esclerosis múltiple he aprendido, aunque me ha llevado tiempo y me ha costado mucho, a vivir un día a la vez, he aprendido que hay días buenos y días malos y no por eso debo darme por vencida, que hay cosas que no podré volver a hacer pero si podré y puedo hacer cosas que nunca hice. Tuve que aprender a hacer las cosas de una en una aunque me tarde días y no todas al mismo tiempo como lo hice siempre.

Así que lo más impactante que me ha dejado esta condición es que tuve que darle un vuelco total a mi vida y aprender a vivir más despacio, a disfrutar más y a tomarme las cosas con calma"

Luisa

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"Que pregunta más difícil de contestar.

La noticia que tienes E.M. nunca es buena y no le ves el lado positivo al momento... pero en mi caso solo se me ocurrió una cosa: si esta enfermedad va hacer lo que quiera conmigo yo voy a hacer lo que quiera con mi vida y voy a vivirla a tope. Y así fue... decidí relajarme, disfrutar más de todo en cada momento, de mi familia, de mis amigos, viajar y para eso hasta me compre una autocaravana... decidí q esta enfermedad q m diagnosticaron solo iba a tener una opcion vivir mis locuras día a día hasta que me lo permita y desde hace 2 años que m la diagnosticaron esa es la parte que mejor llevo:

VIVIR CADA DIA COMO SI FUESE EL ULTIMO...MAÑANA CUANDO M DESPIERTE YA VERE QUE PODRE O NO HACER PERO HOY VIVO Y SOY FELIZ!!!! "

Tamara

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"A mi la esclerosis me enseñó esto:

Disfruto más de los pequeños momentos al no poder hacer muchas cosas y valoro muchísimo más los verdaderos amigos y a mi familia "

Gema

"Me ayudó a cambiar mis hábitos alimenticios"

Diego

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"La sonrisa con la que miro a la EM es uno de los mejores trucos para llevarla como "amiga" tanto para mí como para mi familia."

Raquel

Me ha enseñado a no postergar... a vivir con más intensidad. A decir te quiero cuando lo sientes... porque mañana quizás sea tarde.

Marta

"Vivir con Esclerosis Múltiple me ha enseñado a pensar en mí primero y no en los demás. Antes me centraba en el trabajo y la gente de mi alrededor. Ahora ya pienso primero en lo que yo necesito. "

Esther

"Lo que he aprendido es que hay que aprovechar el momento y vivir la vida sin dejar nada para mañana, porque nunca sabes qué pasará mañana."

Susana

¡Hola! Somos Baile de Pingüinos



"....Poco a poco acostumbrandome a los efectos secundarios y demas. Mentalmente no se, si aun soy consciente de mi enfermedad. Pero espero que poco a poco y con ayuda, pueda llegar el dia, de tenerla asumida..."

Mari

"Interesante pregunta que nunca me había hecho. Lo que mejor llevo... ponerle nombre a mis síntomas tan "raros". Así es como pude aceptar mi enfermedad y sentirme mejor conmigo misma. Y descubrir mi faceta artística, que me encanta y me ocupa todas las horas del día, con lo cual no me da tiempo a pensar en mucho más"

Katy



Un proyecto de acción social sin ánimo de lucro

¿ Qué es lo que mejor llevas de la Esclerosis Múltiple ?

Algunas respuestas de los Pingüinos que
asistieron al Webinar

Taller online 12 de Abril 2021

ESCUBRE LAS 4 CLAVES PARA VIVIR UNA VIDA MÁS PLENA Y FELIZ CONVIVIENDO
CON LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE