

Acompañamos, apoyamos, investigamos,  
sensibilizamos y concienciamos socialmente  
sobre el párkinson en personas jóvenes

✉ [contacto@parkinsonjoven.com](mailto:contacto@parkinsonjoven.com)

🌐 [www.parkinsonjoven.com](http://www.parkinsonjoven.com)

📷 [@parkinson.joven](https://www.instagram.com/parkinson.joven)

🌐 [www.linkedin.com/company/parkinson-joven/](https://www.linkedin.com/company/parkinson-joven/)

▶ [www.youtube.com/@parkinsonjoven](https://www.youtube.com/@parkinsonjoven)



## BlaBlaPark...

Desde Parkinson Joven queremos volver a agradecerte por sumarte a este espacio grupal...

A este nuevo viaje:

¿Sabías qué?...

En los viejos barcos había algo parecido a un armario que se ubica en la cubierta, próximo al timón. Llevaba el nombre de “Bitácora”.

Allí se situaba la “aguja de marear “ – una especie de brújula- donde se registraba todo, especialmente lo imprevisto. La velocidad, rumbo, maniobras y otros accidentes de la navegación.

Un registro que al fin de cuentas simbolizaba las distancias entre el recorrido “intencional “ planificado en la carta de navegación y el efectivamente recorrido.

En este sentido, éstas anotaciones podían reflejar una forma de navegación configurada por múltiples velocidades, rumbos y contrarrumbos, golpes de timón y maniobras más amplias que las planeadas originalmente.

Incluso, mucho de lo registrado podía encontrar sentido más adelante, en otro momento de ese viaje o de futuros recorridos...

Queremos proponerte llevar tu propio cuaderno de Bitácora como compañero de nuestro recorrido por BlaBlaPark. Donde puedas volcar con libertad todo lo que te resulte significativo.

Aún aquello a lo que quizás no le encuentres demasiado sentido, pero que por algo llegó como pensamiento o emoción.

Además, será un registro personal de algunos ejercicios /propuestas que nos daremos entre los encuentros con el fin de profundizar los temas que surjan enriqueciendo no sólo el proceso de cada uno de nosotros sino también el tiempo compartido.

Acompañamos, apoyamos, investigamos,  
sensibilizamos y concienciamos socialmente  
sobre el párkinson en personas jóvenes

✉ [contacto@parkinsonjoven.com](mailto:contacto@parkinsonjoven.com)

🌐 [www.parkinsonjoven.com](http://www.parkinsonjoven.com)

📷 [@parkinson.joven](https://www.instagram.com/parkinson.joven)

🌐 [www.linkedin.com/company/parkinson-joven/](https://www.linkedin.com/company/parkinson-joven/)

▶ [www.youtube.com/@parkinsonjoven](https://www.youtube.com/@parkinsonjoven)



Ahora sí, volvamos a la historia compartida hoy ...

“...Zarpar. La sola palabra trae consigo un estremecimiento.

El sonido de las cuerdas soltándose, el crujido de la madera al moverse, el horizonte abriéndose como una pregunta. Si tuviera que zarpar pronto —y acaso siempre estamos a punto de hacerlo—, ¿cómo está mi barco? ¿Cómo estoy para yo para navegar?

Ella se detuvo a pensarlo una mañana en que el viento cambió de golpe. No hubo aviso. Solo esa ráfaga que sacude lo previsto, lo seguro.

Su cuerpo —ese barco que habita— ya no respondía como antes. Una noticia, una llamada, un diagnóstico. Algo había irrumpido en su mar, inesperado, sin que en su carta de viaje hubiese un espacio para tormentas de ese tipo.

Entonces miró hacia adentro. Su barco tenía marcas, sí. Tenía maderas gastadas por otras travesías, cicatrices en las velas, algunos rincones desordenados. Pero también tenía una estructura firme, una historia de navegación detrás.

En su equipaje, no podía faltar la paciencia, la esperanza, la memoria de haber salido adelante antes. Ni tampoco la compañía. Aunque muchas veces se sentía sola, sabía que no lo estaba del todo.

Otros barcos viajaban cerca, a veces visibles, otras no, pero presentes en el mismo mar.

El mar, ese día, no era calmo. Estaba roto con olas que no sabía cómo surfear.

El viento soplaba sin ritmo.

Y sin embargo, comprendió que no podía quedarse anclada. Que el viaje —el de la vida, el de la salud, el del alma— no siempre sigue el curso que uno espera.

Que a veces el rumbo se borra, el timón se suelta, y uno se queda quieto, preguntándose si habrá tierra más adelante.

Había aprendido que los imprevistos son parte del mapa. Que no siempre llegan con forma de tormenta visible; a veces son silenciosos, lentos, internos. Una noticia médica, una recaída, una fragilidad ajena o propia.

Esas cosas que detienen el mundo en seco y obligan a replantear la travesía al menos por un rato.

Porque hay que decirlo: la tormenta no es un error del viaje. No es un desvío que debe evitarse o pasar rápido. Es parte del mar. Hay que sentirla. Habitarla.

Ella lo sabe

Como sabe que a veces sólo se flota. Se sobrevive.

Acompañamos, apoyamos, investigamos,  
sensibilizamos y concienciamos socialmente  
sobre el párkinson en personas jóvenes

✉ contacto@parkinsonjoven.com

🌐 www.parkinsonjoven.com

📷 @parkinson.joven

🌐 www.linkedin.com/company/parkinson-joven/

▶ www.youtube.com/@parkinsonjoven



Pero también había aprendido a buscar la calma. A cerrar los ojos, sentir el vaivén del agua y escuchar lo que el cuerpo —el barco— pide. Reordenarse. Volver a guardar lo importante, soltar lo que pesa de más, ajustar las velas con lo que hay. Y seguir.

Porque el viaje continúa. Incluso cuando no sabemos bien hacia dónde. El viaje sigue, y cada quien, con su barco imperfecto pero valiente, puede encontrar un nuevo sentido.

Quizás en ese seguir hay una forma de esperanza. No porque el mar se calme del todo, sino porque ella siente ahora que hay algo de un navegar distinto. Más consciente. Más presente. Más humano...”

Zarpamos!!

Como charlamos, cada viaje, cada recorrido, cada experiencia es diferente.

¿Nos proponemos ahondar por el nuestro?

Te invitamos a ponerte cómodo/a. Darte un ratito e imaginar tu barco en el mar....

¿Cómo está mi mar? ¿Cómo está mi barco?

¿Cómo está el clima? ¿Viajo solo/a?

¿Qué llevo en mi barco? ¿Cómo se siente el viaje?

¿Si tuvieras que asignar un color que represente hoy tu viaje: ¿Cuál sería?

.....

Si tuvieras que revisar “ LA CARGA “ en el barco: ¿por dónde arrancarías ?

(elige 2)

.....

.....

Hoy no.

Pero otro día te invitamos a tomarte 10 minutos, descalzarte (si es posible sobre césped)

Y sentir el apoyo de tus pies sobre el piso. Sólo eso.

¿Cómo te sentiste? ¿Cómo fue con eso?

¡Nos vemos la próxima!