SÍSifo

pro activarte en s.m.

ENTREVISTA
Luis Albalá

CAPÍTULOS
12 a 14
del CURSO DE ENCUADERNACIÓN

número
33

diga "treinaytres" — que le hemos dejado sin tapar la boca

sobre una Hª basada en realidad, obra de © de Motse Batalla & Xevidomde

noticias...

usar un laboratorio de fotografía ***gratis***? info de condiciones en : *lacasaencendida.es/laboratorios* (b&n y color)

veranos de la villa

LOS VERANOS DE LA VILLA
desde 28 jun hasta 1 sept info en:
veranosdelavilla.m

¿informarte en salud mental?
para tí, toda la info en...
www.grupo5.net/salud-mental/

PHotoESPAÑA
¡en un montón de sitios!
hasta 1 septiembre
info en: www.phe.es

MIRA, algo que no es de salud mental,
en: *https://culturainquieta.-*

contactos Sísifo:
https://losperroverde.com/acerca-de/#content
https://www.labarandilla.org

"Fiesta del Orgullo" mani: 6 julio, de 17.00 a 00,00 + domingo 7 / toda la info en: https://www.madridorgullo.com

radios desde la salud mental:

tOMC RADIO **/107.3 FM/** *www.omcradio.es* (hacen taller de rasdio gratuito) + programas en **O**nda **V**erde **R**adio **C**omunitaria (**107.9 fm**): "la bicicleta" (jueves, 10,00 a 11,00) más "arcanos mundi" (miércoles de 17,00 a 18,00) más "mil y una dudas" (viernes de 13,00 a 14,00) más "sin pelos en la lengua" (lunes 16,00 a 17,00) otras para escuchar por Internet: frecuenciaf; agora-solradio; crpsvillaverde; abretecamino ;on-da@ranjuez.es "Dial Libertad" -1 vez al mes- (Hermanas Hospitalarias): "yo y l@s mi@s" (17,00 a 18,00 en RAdio Vallekas); "tubarrioenla radio" "la salmandra"; "por.peteneras" en Onda Latina 87.6 fm (los lunes de 12,00 a 13,00) + "la luciérnaga" Radio Caracol - referencia: *"Mo Cuishle" en Radio Almenara* [SI CONOCES MÁS PROGRAMAS ESCRÍBENOS!

PDFs *disponibles:*
"LA VIDA SECRETA DEL CEREBRO" *(cómo se construyen las emociones)* de **L**isa **F**eldman **B**arrett
"Trastorno Bipolar: *guía para pacientes, familiares y allegados"*
otros disponibles para enviar: video: Guía del Trastorno Bipolar / editado por "**U**masam"

PASTILLAS LAS JUSTAS (conoce las medicaciones que tomas) *http://pastillaslasjustas.org*

pág. Uno

entorno social y salud mental

editorial.-

—> ya venimos señalando que los nuevos profesionales del arte de la psiquiatría, saben ejercer con aires de buenos analisis sobre cuestiones muy revisables, como lo son, los métodos en salud mental, las bases en las que se fundamentan esos métodos y también, demandando el trato profesional y digno que hoy, se pide a todos los agentes de salud, quedando atrás métodos, consignas y espíritus obsoletos, sobre todo si pueden llegar mermar el derecho a la dignidad, que no depende del nivel de gravedad del paciente o la paciente.

entre los usuariós se respira una atmósfera que alienta el ***activismo***; independiente, personal, activo, compartido, informado

las asociaciones también se están apuntando a esto

se fomentan conferencias, reivindicaciones formales, campañas de sensibilización

ya no interesan *teorías de la conspiración* que hablen de interés en no curar, que estubieron basados en no perjudicar a la sociedad; ahora es el tiempo en el que se hace por fin caso al **sentido común**, a la lógica de las realidades, a la realidad de los datos

lo que es *terapeutico* ha cambiado y va a cambiar, el *poder farmacológico* se va a tener que apretar el cinturón y la sociedad va a mandar a paseo los **prejuicios** y el **estigma**, entendiendo que al más débil es al que más hay que cuidar

ahora *"la maquinación buena"* es, promover que hay importantes factores que enfermán, más allá de la genética y factores curativos muy importantes como la *aceptación* social, familiar y el amor

cada vez falta menos gente que asuma que: ["porque no lo entiendas, no podrás comprender a otro ser humano que sufre"]

en la actualidad el análisis de resultados da la **razón**, son datos de *lo que es y de lo que no es*

hay que abolir inmediatamente prácticas como *"el electroshock"* ("terapia electro-convulsiva") porque exísten otros métodos y otros sistemas (por ejemplo voluntarios-as que suplan las carencias técnicas) que hay que gritar que no es terapeutica "***la camisa de fuerza"*** -y se usa aún- que *"las contenciones"* no pueden ser indiscriminadas o abusivas, que ese "el último recurso", sea de verdad *el último recurso* y garantizando al máximo los derechos y la dignidad, que es opuesta a sumisión; evitar ingresos hospitalarios injustificados o el marketing *"del cliente-cautivo"* y también hay que sancionar al ejercicio médico del poder (cuando no del goce de la fama)

los nuevos profesionales —**todos**— del **S**istema **S**anitario de la **S**alud **M**ental, ya están viendo como a los Reyes de la Montaña se les empiezan a hacer los pies arena

la libertad es terapéutica

lo que te rodea te enferma; las condiciones de vida presionan a que explotemos, no solo hay predisposición genetica

SÍ se cura; hay *muchas muchas* formas de curar.

Equipo Sísifo.

LARGA NOCHE DE HIELO Y PIEDRA

El techo es de piedra.
De piedra son los muros
y las tinieblas.
De piedra el suelo
y las rejas.
Larga Noche de Piedra, Celso Emilio Ferreiro

Larga noche de piedra, de hondas y de arena,
las paredes son de piedra, las miradas son de piedra,
el sol y la mañana una nube de piedra,
el techo una espesa capa de hielo,
las palanganas y las tazas son de piedra,
los corazones de los hombres son de piedra,
los ojos y las manos son de piedra,
los abrazos y los besos son de hielo,
no existe el agua solo la piedra y el hielo,
las botellas de butano se esconden bajo un suelo de piedra,
el hielo se derrite en piedra y la piedra se convierte en hielo,
el océano una honda de piedra
que llega hasta la arena de la playa,
los silencios y los gritos son de hielo y piedra
y yo me muero en esta profunda noche de hielo y piedra.

Calasparra,
Abril de 2018
Carlos Rosique.

EL MIEDO A LA CRÍTICA

El miedo a la crítica está íntimamente relacionado con una baja autoestima. Es absurdo aceptar que el criterio de otra persona es mejor que el propio. La actitud sumisa ante el comentario de los demás les otorga un poder innecesario sobre usted. Ninguna definición acerca de usted mismo, provenga de donde provenga, es válida. El autoconocimiento es una tarea imposible; empeñarse en encontrar una única esencia que nos defina es algo tan absurdo como intentar encontrar una definición unívoca sobre qué es arte, la libertad o el amor. <este nuevo enfoque permite rechazar las definiciones que otras personas pudieran hacer de mí. No hay ninguna persona en el mundo que le conozca mejor de lo que es usted capaz de conocerse –o reconocerse-. Si alguien se empeña en decirle cómo es usted, puede decirle que no cree en las definiciones absolutas, que tiene suficientes argumentos teórico-filosóficos para rechazarlas y que, si lo desea, está dispuesto a detallárselos; pero en cualquier caso, no le agrada que otra persona le defina, porque estas definiciones son siempre parciales.

"A lo mejor usted es de los que teme a la crítica porque depende excesivamente de la aprobación de los demás. Si una persona tiene un concepto negativo de usted, siente que su universo se derrumba. Usted no ha aprendido a utilizar una de las leyes básicas de la naturaleza humana: 'haga lo que haga siempre habrá alguien que no esté de acuerdo con usted'. Paradójicamente, su preocupación por agradar a todo el mundo le convierte en una persona poco interesante ante los demás, y una víctima propiciatoria para recibir todo tipo de críticas, justo lo que usted intenta evitar (…)".

La única diferencia entre usted y los que no tienen miedo a la crítica está en el pensamiento. Mientras que usted, al recibir una crítica, genera un autodiscurso gobernado por pensamientos negativos que alteran su estado de ánimo y su conducta y que desestabilizan su autoestima, ellos racionalizan la crítica y la refutan cuando no es pertinente o no es correcta. La crítica no se debe interpretar como un fracaso personal.

Como dice David Burns: 'Cuando la gente le critica, los comentarios que hacen pueden ser correctos o incorrectos. Si son incorrectos, usted no tiene razón alguna para sentirse mal'. Por otra parte, si las críticas son certeras y constructivas, ¡Sáqueles partido! , acepte la crítica, reflexiones y busque soluciones para resolver el problema.

Algunas personas encajan tan mal las críticas porque son perfeccionistas, no aceptan ser imperfectos. Desconocen la expresión 'crítica constructiva' y su autoestima depende no de sí mismos, sino de los demás. Reaccionan agresivamente y dramatizan la situación hasta el punto que la relación se deteriora.

El tipo humano pasivo, por el contrario, se doblega ante las opiniones de los demás y nunca defiende una opinión aunque crea firmemente en ella. Esta persona sule acabar rodeada de personas que no la respetan y abusan de ella. Su autoestima depende del juicio de los demás, de ahí que sea tan vulnerable y propensa a la depresión. Acaban buscando obsesivamente en sus acciones o en sí mismas una demostración del objeto crítico, aunque este sea injustificado.

Cuando se es asertivo, la persona hace preguntas facilitando el entendimiento entre ambos, y el interlocutor alterado y nerviosos, poco a poco se va tranquilizando porque ve que la persona que tiene delante no está dispuesta a ser su enemiga. No obstante, no está dispuesto a aceptar que le humillen para evitar una discusión y se mantiene firme en sus propósitos.t

Es eficaz buscar puntos de coincidencia con una crítica, incluso en aquellos casos que nos parece injusta y denigrante. Esto le ayudará a combatir la crítica.

Ángel Rey

poesía/ilustración

Volar

Quiero volar alto
para acometer
una gran empresa,
la de llegar a conocer
al Ser que dentro de mí se esconde
al Ser que es todo a la vez,
que algo tiene de perezosa,
pero de diligente también,
que es buena y mala....,
que es triste y divertida,
que juega y trabaja,
que sueña despierta
y vela dormida,
que es paz y guerra,
que es agresiva,
que es dulce
que equilibra tantas cosas a la vez.
Y haciendo equilibrios estoy
en este mundo singular
donde todo está bien o mal
dependiendo de su finalidad.
Pues para mí sólo el Amor
es lo único importante,
no el físico, sino el AMOR
con letras grandes.

Carmen Leal

dibujos: Ana.

artículo

Trastorno Límite de la Personalidad,
caracterizado por estados de ánimo, comportamiento y relaciones inestables; es una enfermedad mental común; las afectadas-os tienen dificultades para manejar sus emociones e impulsos; el TLP puede ser muy doloroso para la persona afectada, también para su familia y amigos; puede ser confuso y fácilmente mal entendido, pero tiene tratamiento.

Los primeros síntomas suelen aparecer al final de la adolescencia

LOS MITOS:

Las personas con TLP no son "malas"; a menudo son etiquetadas como 'manipuladores' o 'que quieren llamar la atención'; los afectados-as pueden mejorar con un buen tratamiento y apoyo profesional, de su familia y de sus amigos + NO todas las personas que se hacen daño a sí mismos padecen TLP

SÍNTOMAS:

puede… inseguridad, impulsividad, dificultades en habilidades sociales; pueden sufrir aislamiento social; en su estado de ánimo, altibajos emocionales, ansiedad, culpa, descontento general, enfado, soledad o tristeza; psicológicos: depresión, imagen auto-negativa, o megalomanía o narcisismo

EL MIEDO AL ABANDONO:

a veces pueden sentir intensa ansiedad, o el miedo o la ira ante la idea de quedarse solos o abandonados, incluso cuando no hay motivo real para ello.

IDENTIDAD INCIERTA:

afectados por TLP, pueden llevar a cabo cambios de vida muy extremos, sin un sentido claro de quiénes son ellos o ellas o hacía dónde dirigen su vida.

TODO O NADA:

suelen ver las relaciones de una manera "todo o nada", donde el cambio de consideración hacia el otro-a puede cambiar de un extremo al otro

IMPULSIVIDAD:

pueden comportarse de manera impulsiva -una forma de aliviar su angustia- incluso pracricar la conducción temeraria, los juegos de azar de forma irresponsable, el gasto imprudente, los atracones de comida y el abuso de drogas y alcohol, generalmente en momentos o casos críticos

CONDUCTA AUTOLÍTICA Y AUTOLESIVA:

Las personas con TLP se pueden dañar, de forma deliberada, fisicamente por motivos de dificil comprensión o con el objetivo de conseguir un alivio a su angustia emocional. Los pensamientos de suicidio también son comunes en las personas que viven con el TLP, probablemente debido a los intensos estados emocionales que experimentan

IRA:

a menudo, inusualmente fuerte por las personas con TLP, especialmente en las relaciones, pero no todos-as los afectados por TLP se conducen con agresividad

LOS FACTORES DE RIESGO (algunos):

expresión / activismo

EXPRESIÓN

['Manicomio' es el retrato de un trastorno mental en primera persona]
— "las enfermedades mentales son aún uno de los campos más problemáticos en medicina y un diagnóstico correcto es la clave para un tratamiento eficaz, cuenta Motse
— sufro de *"psicosis cicloide clásica"*. Tuve noches larguísimas de *insomnio, confusión, perplejidad*... hasta que dejé de hablar; mi vida en ese momento se partió en dos; ese miedo me llevó a pensar que, incluso, podía llegar a hacer cosas terribles. "eso fue cuando tuve un episodio de *"fobia de impulsión"*, un trastorno de *ansiedad* que te hace creer que te harás daño o dañarás a tus seres queridos".
— hoy me encuentro bien, pero curada no estoy; tengo *"psicosis cicloide"* que son brotes esquizofrénicos que se manifiestan sobre todo por "estrés"
— le pido a la vida seguir como hasta ahora con mis seres queridos a mi lado.

habla Xevidom, el dibujante de "Manicomio":
— "crear este cómic sobre todo ha resultado complicado para **M**ontse, ya que se trata de una vivencia en primera persona, y aunque han pasado ya muchos años, los recuerdos permanecen muy vivos para ella, que además tiene muy buena memoria" en cuanto al cómic, nos hemos documentado leyendo mucho sobre el tema, sobretodo en internet y, como comentario, siempre hemos tenido en mente la famosa película de **M**ilos **F**orman "Alguien voló sobre el nido del Cuco", que nos ha acompañado en espíritu a lo largo de estos años y nos ha servido para enfatizar el aire de denuncia que **M**ontse quería expresar".
aunque la protagonista sea **M**ontse, se ha querido crear un personaje imaginario para el cómic. "**M**ontse recuerda físicamente a **C**lara –confiesa **X**evidom- pero la idea era crear un personaje totalmente original porque ella quería coger cierta distancia de los recuerdos, dibujarla a ella tal cual... quizá le hubiese resultado más doloroso. Pero psicológicamente, **C**lara es **M**ontse, es idéntica.

ACTIVISMO

Tres años haciendo activismo de bas, tejiendo alianzas reales y cultivando afectos con el CS La Ingobernable, el Centro Social Seco, el Espacio Vecinal Montamarta, el Centro Social 3peces3, la PAH Vallekas, Ágora Sol Radio... Tres años siendo escuela de participación para muchas personas que nunca habían sido escuchadas, sirviendo de lugar de acogida y lanzadera de iniciativas como FlipArte GAM, o la Universidad Popular de la Locura... abriendo brecha para celebraciones como el Día del Orgullo Loco, dándole vueltas a la cultura de los cuidados y los autocuidados, del apoyo mutuo y la horizontalidad y dando lugar al debate, la apertura, el respeto y la inclusión de la pluralidad de voces que somos, el trabajo por los consensos
visitas: (Calle Tres Peces, nº 3, en Lavapiés -metro Lavapiés o Antón Martín)

***Wikipedia*:**

páginas en la categoría «Activistas por la salud mental»
C = Rosalynn Carter
Clifford Whittingham Beers
Glenn Close
George Combe
D = Diana de Gales
E = Jean Étienne Dominique Esquirol
F = Fundación Tim Bergling
J = John Conolly
L = Peter Lehmann
Demi Lovato
M = Kate Millett
P = Joe Pantoliano / Philippe Pinel / Jean-Baptiste Pussin
R = Benjamin Rush
S = Andreas Spengler
T = William Tuke
V = Jill Vedder
Y = Yebba

esta página se editó por última vez el 29 ene 2017 a las 19:04.

EN SITIOS:

UMASAM
PSIQUIATRIA Y VIDA
CMPE VILLAVERDE
CMPE VAZQUEZ DE MELLA
CSM CABEZA
CRL VAZQUEZ DE MELLA
ONDA VERDE
DR. LEON
CASINO DE LA REINA
LA INGOBERNABLE

CONTACTOS Y ENVIOS DEL PDF:
JDELAIGLESIADIAZ@GMAIL.COM

ÚNETE AL G. DE TRABAJO EN:
WASAP / 656287788
MANDA "QUIERO ESTAR"

SI OS GUSTA NUESTRO TRABAJO, HACEDNOS
PUBLICIDADEN VUESTRO ENTRONO
APARTE EL EMPRENDIMIENTO, CONTAMOS CON
POCO PARA PAGAR ALGUNAS FOTOCOPIAS.
PODEMOS QUEDAR Y HABLAR
¡VER ARRIBA FORMAS CONTACTO!

SÍSifo

LAS ENTREVISTAS DE SÍSifo

Hoy entrevistamos a Luis Albalá,
él es voluntario y locutor de radio en **O**nda **M**erlín, en el programa MEJOR IMPOSIBLE.

fanzine:
— Luis, estando involucrado de alguna forma en el Sistema de Salud Mental ¿como te dice tu experiencia que se ve éste desde fuera?
Luis Albalá:
— GRACIAS por acordaros de mi para hablar en lo posible de Salud Mental. Llevo una andadura de casi doce años en consulta de Psiquiatría. Mi experiencia con lo que yo he percibido en la calle, sobre problemas relacionados con la Salud mental, es positiva. Desde luego, se ve desconocimiento, pero creo que son más las personas que tienen empatía o respeto por los problemas de Salud Mental y sobre todo, hacia las personas que tienen esta circunstancia.
fz.:
— entenderíamos que no quisieras, pero en el caso de que sea de tu agrado ¿como valoras tu propio diagnóstico? ¿Y en referencia a otros trastornos o enfermedades que padecen los afectados y afectadas en salud mental, que conoces?
L. A.:
— En cuanto a mi caso en particular, mi diagnóstico y como lo veo de acertado… pues creo que he tenido buena aceptación a los fármacos y dentro de mis posibilidades, puedo decir que lo voy llevando con buen talante.Tengo un diagnóstico de Trastorno Bipolar.Con respecto al diagnóstico lo vas asimilando a tu buen entender, con lo que te explican y te preocupas en leer sobre este tipo de diagnóstico.No veo ahora otra forma de tratarme o estar con la enfermedad que hacer en lo posible una vida normal.Esto es desde el primer momento que aparece este inconveniente, tratar de seguir con tú vida y de la manera más normal que uno pueda.Tirar hacia delante.Es verdad que no se tiene un estado tan óptimo como antes, hay que compensarlo con buenos hábitos y diria llevar contigo buen humor.Diría que es lo mas importante cuidarse.
fz.:
— ¿que crees tú que entienden y que les falta hacer, a los círculos familiares, de amigos, de trabajo, profesionales de Salud mental, o incluso el círculo de la pareja?
L. A.:
— Mi diagnostico creo que corresponde con mis síntomas. En el caso de otras personas de mi alrededor.Pues no te sabría decir muy bien.Creo que con la tecnología que tenemos, hacemos lo mejor posible en cuanto a medicación y creo mas importante el llevar buen ánimo e intentar hacer actividades que nos resulten adecuadas a cada persona.
fz.:
— ¿tienes una opinión contrastada sobre gente que practica el activismo en Salud Mental?
L. A.:
— Llevo haciendo Radio Comunitaria cinco temporadas y creo que lo que intento e intentamos los compañeros de radio es visibilizar cómo pensamos las personas con experiencia propia en Salud Mental.Con los programas de radio, personas con diagnóstico en Salud Mental, intentamos que nuestro círculo mas cercano y los oyentes del programa ,tengan empatía por lo que hacemos.Nos gustaría que todo lo que hablamos sirva para tanto personas con diagnostico como aquellas que no lo tienen.Hablamos para prevenir y llevar una vida mejor.
fz.:
— ¿tienes una opinión contrastada sobre gente que practica el activismo en Salud Mental?
L. A.:
— En cuanto al activismo en Salud Mental.Conozco un poco.Pero no lo llamaría activismo.No sé como lo describiría.Lo único decir que es gente como podemos ser tod@s, que se dedica a que personas en situación vulnerable se sientan arropadas y que se sientan cuidadas por estas grandes personas. Un reconocimiento desde mi más humilde opinión. Son extraordinarios.
fz.:
— bueno Luis, pues gracias por tu tiempo, ya sabes qeu las hojas de Sísifo estánsiempre abiertas y nosotros con aquello de “tus amigos son mis amigos”
L. A.:
— gracias a vosotros, recordaros que celebra en Madrid el día 1 de Junio el día del Orgullo Loco. Vinieron a contarnos, el grupo que hace los preparativos del Orgullo y desprendían calidez. Vimos que lleva todo mucho esfuerzo y sobretodo muy buen ánimo.Creo que estas personas dan ejemplo a todas las demás.¿Quien no debería ser activista para cuidar de otras personas?.

Madrid 019/**Equipo Sísifo.**

LIBRO DE LOMO REDONDEADO con cajos.

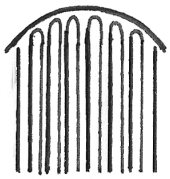
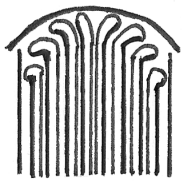
se diferencia del anterior solo en que trabajamos el lomo:

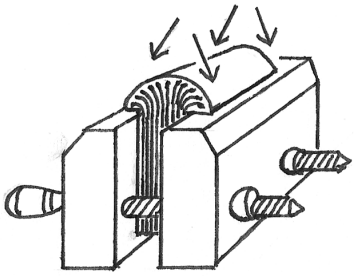
— con nuestro libro cosido y ántes de encolar el lomo, le damos forma redonda a éste, apoyando los pulgades en el costado y tirando hacia afuera con el resto de los dedos sobre la guarda, suavemente y con paciencia, primero por una cara y después por la otra.

— ahora, con nuestro costado del libro formado, sí que metemos en prensa y damos forma a los cajos. Esto se hace golpeando el lomo con un martillo, dando pequeños martillazos continuos desde su mediana hacia fuera y luego marcando aún más los lomos de los cuadernillos exteriores hacia abajo y hacia adentro.

— para un lomo con los cajos sacados, la lomera deberá ser más flexible. Se suele usar papel grueso (o catoné), en vez de cartón como en el lomo recto.

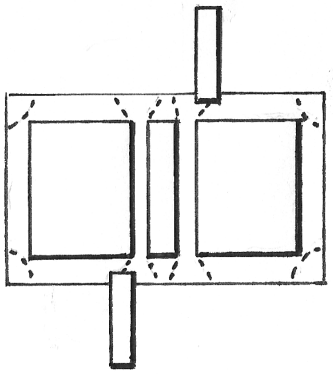
— las medidas de tapa y contratapa, las tomaremos midiendo desde el hueco que dejan los cajos y no desde el exteriior del lomo. La medida de la lomera la tomaremos marcando en un papel, rodeando la curva que hace el lomo.

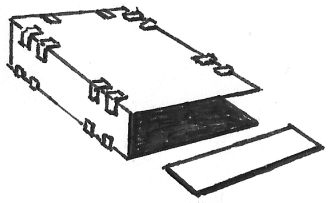
de  a 

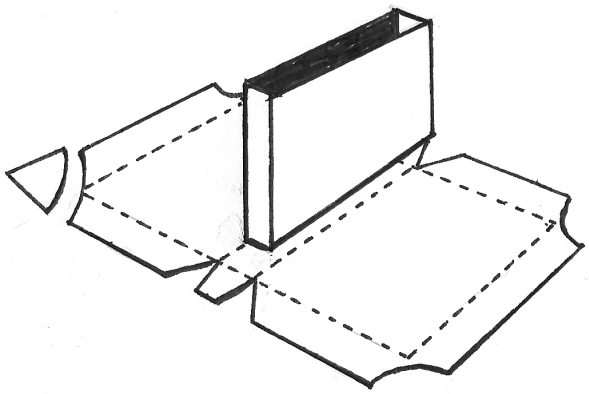


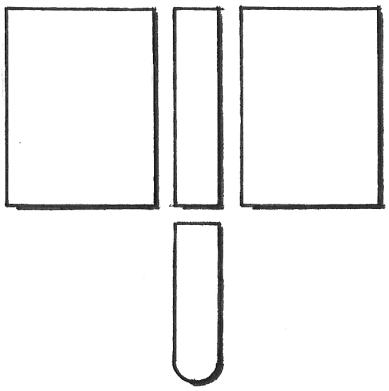
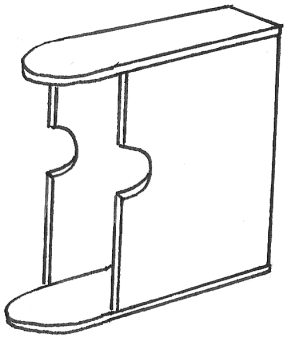
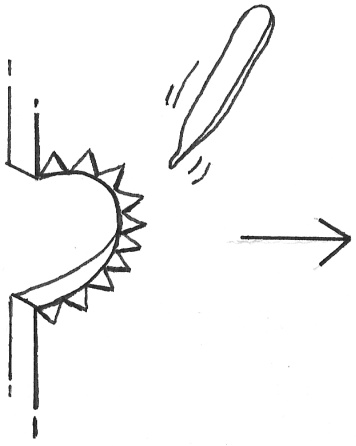
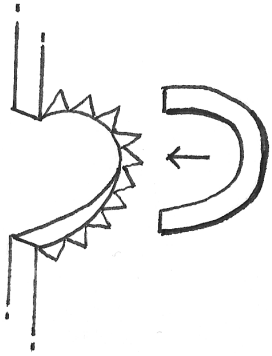
CAJA para libro con lomo recto.

— con nuestro libro acabado como referencia, vamos a proceder igual que si estuvieramos construyendo sus tapas, con la única diferencia de que tendremos dos elementos más: la tapa superior y la inferior de la caja .
— las medidas de cada elemento serán unos 4 mm. más que las medidas del libro (2 mm. por cada lado, en los cuatro lados de cada tapa) para que el libro entre y salga fácilmente y tampoco baile dentro de su caja. Las tapas de arriba y de abajo, sin embargo las mediremos teniendo en cuenta el ancho del cartón.
— el primer paso es forrar los cinco elementos por una de sus caras (con el papel que usábamos para las guardas del libro) pero opcinalmente podemos forrar tapa, contratapa y lomera de una sola vez, como hemos aprendido a hacer con el libro.
— Para forrar la caja por el exterior, colocaremos sobre la mesa un trozo de forro boca abajo y dibujaremos en el el un rectángulo con las medidas de lomo y dos tapas más una calle alrededor por el exterior, de una medida en centímetros menos del ancho del lomo.
— A continuación marcaremos los cuatro semicirculos en las esquinas dibujadas, más unas pestañas comunes en las partes inferior y superior correspondientes al lomo.
— Ahora, protegiendo la mesa con papel, aplicaremos cola a la tira central y posaremos la caja sobre ella. Daremos la vuelta y fijaremos la cola con la plegadera.
— Posteriormente, encolaremos todo un lado del forro y lo subiremos con cuidado de no dejar bolsas de aire, ántes de alisar con la plegadera. Introduciremos las pestañas, que también están encoladas y las fijaremos. Haremos igual con el otro lado. Finalmente, encolaremos y doblaremos las pestañas que van pegadas al lomo por dentro.
— La ultima parte es medir con precisión dos rectángulos que irán pegados en el techo y el suelo del la caja.







CAJA para libro con lomo redondeado.

— Ésta va a ser la caja especial para guardar nuestro libro de lomo con cajos.
— El proceso es igual que para la caja de lomo recto, pero se diferencica en que para el techo y el suelo de la caja tenemos que añadir una porción redondeada similar a la curva que hace nuestro libro en cabeza y pie.
— Además, vamos a practicar unas aberturas en forma de semicírculo en los lados, que servirán para extraer facilmente el libro de su caja. En ellas se aplicarán una serie de pestañas de forma triangular para que el forro no se arrugue al entrar. Si el acabado de éstass pestañas nos parece feo, podemos cubrirlas con una tira de forma semicircular, con el mismo material que hemos usado para forrar por dentro.