

Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. DICIEMBRE 2022

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA





ÍNDICE DE CONTENIDOS

Comienza un nuevo año	3
Aprender haciendo y no mirando	4
Superamos la brecha digital	5
Phenoclim en el Liceo Monjardín	6
Talleres de sensibilización para el empleo	7
Formación continua. ¿Qué es la AICP?	9
Tejiendo Redes por la inclusión laboral	10
Nuestra querida San Silvestre	11
La magia de los cuentacuentos	12
El libro de vida	14
Retomamos nuestras tareas ocupacionales	15
La importancia de sentirse bien. Hablas las familias.	16
Salud y bienestar	17
Continuación del taller de teatro	18
Manifiesto Aldapa	19
Feria de empresas simuladas	20
Mensaje en una botella	21
Sopa de letras navideña	22
Receta navideña	23



COMIENZA UN NUEVO AÑO

Llega diciembre y con él el fin de una etapa llamada 2022. Un año intenso, lleno de acontecimientos y de aprendizajes, lleno de buenos momentos y de oportunidades para seguir trabajando por los derechos de las personas con síndrome de Down y sus familias.

También un año para recuperar la "normalidad" en nuestro día a día, decir poco a poco adiós a ese bicho llamado coronavirus y retomar nuestras vidas. Algo que sin duda tanto las personas de ITACA como el equipo profesional necesitábamos y valoramos muy positivamente.

Y cómo no, diciembre es el mes en el que os hacemos llegar el último número de la revista Kronos. Una veintena de páginas en las que hacemos repaso de las actividades e hitos más importantes que han acontecido en ITACA SEPAP Ocupacional y Empleo durante los últimos seis meses.

Cuentacuentos, teatro, formación para el empleo, nuevos proyectos como Tejiendo Redes, la importancia de sentirse bien, el manifiesto de autogestores Aldapa o un bonito mensaje en una botella son algunos de los contenidos que podréis leer y que esperamos sean de vuestro interés.

Solo nos queda desearos unas felices fiestas y un feliz 2023 en el que podamos seguir remando juntos/as por las personas con síndrome de Down y sus familias.

Un fuerte abrazo

Asociación Síndrome de Down de Navarra



Postal ganadora del concurso de postales navideñas 2022.
Autoría: grupo Kronos de ITACA SEPAP Ocupacional.



APRENDER HACIENDO Y NO MIRANDO

Este slogan se repite a lo largo de nuestras publicaciones de la revista Kronos, dado que solamente desde el entrenamiento y la práctica de diferentes perfiles profesionales y con el apoyo de las preparadoras laborales, las personas de ITACA SEPAP Ocupacional pueden capacitarse laboralmente para conseguir un futuro puesto de trabajo en empresa ordinaria.

Aprendemos haciendo y no mirando en el Programa de Prácticas no Laborales. Este último trimestre del año, **María Garralda** ha podido perfeccionar sus competencias laborales como ayudante de conserjería en Civivox Iturrama; **Mikel Echart** en la empresa Lurauto y **Raquel Ollo e Itziar Agueralde** en la Casa de la Juventud de Pamplona como corresponsales informativas.





SUPERAMOS LA BRECHA DIGITAL

Empezamos el curso con una formación de Emplea+ de Incorpora-La Caixa llamada: "Trabajando en digital".



Durante una semana y de manera intensiva hemos estado repasando con Javier de Gaztelan conceptos sobre informática y aplicaciones del día a día.

De esta manera hemos podido repasar todo aquello que ya conocíamos y aprender sobre tecnología que está por venir como la realidad aumentada, la domótica o la realidad virtual entre otras cosas.

También estuvimos hablando sobre la seguridad en nuestras redes sociales y los consejos básicos que debemos seguir a la hora de navegar por internet o interactúa con otros en redes sociales.





PHENOCLIM EN EL LICEO MONJARDÍN

Seguimos otro año más como Phenoclimers y además, nos hemos sumado a colaborar con Garrapo para dar voz a este proyecto en favor del medio ambiente.



Hemos realizado 3 jornadas con el colegio Liceo Monjardín en 4 clases de 5º de primaria.

Así pues, niños y niñas de entre 10 y 11 años de la mano de una de las clases de Itaca, han estado aprendiendo qué es eso del cambio climático y qué tareas tenemos los phenoclimers.

En la primera charla, visitamos sus clases y les contamos toda la información que habíamos aprendido durante el curso anterior y qué hacemos como phenoclimers.

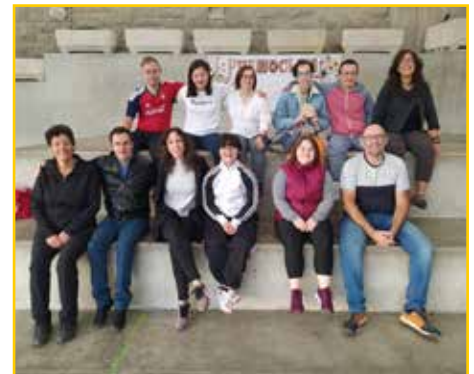


En el segundo encuentro, se acercaron a la sede a identificar las especies de arboles que tenemos en el entorno y a poner en práctica las primeras observaciones como futuros phenoclimers

Y en la última jornada, nos despedimos por todo lo alto. Celebramos un encuentro con todas las clases a la vez En el patio del Liceo Monjardín y allí nos dividimos en 4 grupos Para ir haciendo en cada grupo varios juegos:

- El juego de los gestos y ruidos de animales,
- El baile del oso,
- El juego del petirrojo y el abedul
- Y las entrevistas con los reporteros phenoclimers

Y para cerrar esa bonita mañana, ¡acabamos bailando todos juntos!



Una experiencia muy positiva donde hemos tenido que volver a desempolvar nuestras habilidades comunicativas y motivar a otras personas a participar en este bonito proyecto.

Y tú, ¿quieres ser phenoclimer?





TALLERES DE SENSIBILIZACIÓN PARA EL EMPLEO



El empleo es un objetivo prioritario para la asociación Síndrome de Down que desde hace 20 años impulsa la igualdad de derechos, también a la hora de acceder a un puesto de trabajo, para las personas con discapacidad intelectual, en especial con Síndrome de Down.

El trabajo es un factor fundamental para la inclusión laboral y, como tal, nos exige esforzarnos por vincularnos con el tejido empresarial realizando una labor de sensibilización e información clara y decidida por defender el derecho al empleo

de las personas con discapacidad intelectual, en especial por quienes participan en ITACA SEPAP Ocupacional.

Debido a que en los dos años precedentes hemos sufrido las consecuencias de una pandemia con efectos insospechados para todos, se ha percibido en dichas personas un cierto retroceso o confusión a la hora de abordar la importancia y la necesidad de acceder a un empleo. Los miedos vinculados a compartir espacio con muchas personas, a utilizar el transporte público, la comprensión de que una situación así paraliza nuestras vidas y sentimos la necesidad de aprovechar y disfrutar al máximo de nuestro tiempo, han provocado cierto alejamiento de la idea de convertirnos en personas trabajadoras.

El trabajo nos confiere una identidad en la sociedad y un acceso a derechos en igualdad de condiciones; genera autonomía al disponer de unos ingresos propios, nos hace pertenecer a una comunidad diferente (un equipo de trabajo), aumentan nuestras responsabilidades y también nuestras habilidades y competencias profesionales, fomenta la sociabilidad, etc. En definitiva, favorece nuestro desarrollo personal.

Por esta razón, el equipo ECA nos hemos propuesto en este año 2022 recuperar la ilusión y la motivación por el empleo que se ha resentido de alguna manera durante estos dos durísimos años. Lo hemos hecho en forma de talleres informativos participativos, tanto con las personas que acuden a ITACA que están en situación de acceder al empleo, como con sus familias.

Con las personas participantes hemos realizado tres talleres (en abril, en junio y en noviembre) donde hemos tratado sobre la





relevancia de tener un trabajo y aprender una profesión, que es un derecho de todas las personas y factor clave para la inclusión en la sociedad. También hemos analizado conjuntamente todas las dudas y problemas que nos pueden surgir al acceder a un empleo y cómo, con la metodología del Empleo con Apoyo y la labor de acompañamiento de las preparadoras laborales, podemos superarlos.

Por último, en un tercer taller hemos compartido cuáles son nuestros intereses laborales, hemos analizado nuestras cualidades y habilidades y cómo nos pueden servir en un puesto de trabajo.

También en junio convocamos a sus familias para compartir y debatir sobre estas consecuencias de la pandemia, expresar cómo nos había afectado a todos y todas, y ver cómo seguir trabajando juntas por los

derechos laborales de sus hijos e hijas.

El equipo ECA confía enormemente en la capacidad de todas las personas de ITACA SEPAP Ocupacional para acceder a un empleo. Es cierto que no es una tarea sencilla. No todo el empleo que surge se ajusta a nuestras necesidades, a veces es incómodo, pero tenemos claro que el esfuerzo que suponga merecerá la pena, pues somos las primeras en observar los cambios tan positivos que se producen en las personas acompañadas cuando empiezan a trabajar. No tenemos ninguna duda de que tales cambios sólo se producen en el ámbito laboral gracias a la adquisición de nuevas rutinas, a la integración en equipos diversos y las nuevas responsabilidades que hay que asumir.

Por esta razón, sirvan estas líneas para animaros a seguir impulsando juntas el derecho al trabajo de todas las personas y a perseguir una sociedad realmente inclusiva en la que podamos trabajar codo con codo con personas diferentes... y tan iguales.





FORMACIÓN CONTINUA ¿QUÉ ES LA AICP?

El pasado mes de julio
2 profesionales de la Asociación
comenzaron con una formación ofertada
por el Servicio Navarro de Empleo llamada:
Atención Integral Centrada en la Persona (AICP).



Enmarcado en el reciente Decreto Foral 92/2020
su objetivo ha sido formar a trabajadores del entorno sociosanitario
en el nuevo modelo de atención que se debe implementar
en los centros sociales para el año 2025.

Este modelo (AICP) tiene como centro a la persona
y con ello se quiere reforzar las capacidades
y el valor activo de las personas con discapacidad.

A pesar de que a día de hoy este también es
o tendría que ser la mirada o el modo de hacer
de los centros sociosanitarios,
lo cierto es que a veces los profesionales y las familias
priorizan sus deseos y objetivos
por delante de los de la persona protagonista.

Con este modelo viene un cambio de mirada para todos y todas.
Una mirada donde la persona con discapacidad
debe tener un rol activo, debe tener voz y voto real
en las decisiones que conciernen a su vida.
Por ello, autonomía, interdependencia, participación,
dignidad, calidad de vida, individualidad
o capacidades son algunas de las palabras clave de este modelo.

La persona está en el centro de la intervención
y le rodea su grupo de apoyo (familia, amigos, comunidad)
que será un motor muy importante
para ir poniéndose objetivos.
Y esta vez, los objetivos serán más personales.
Más proyectos de vida.
Los profesionales serán apoyos
y guías en este camino.

Solo juntos, familias y profesionales de la mano,
teniendo claro que el deseo de la persona debe primar,
podremos implantar de una manera real
este modelo que llega para quedarse.
Poco a poco lo iremos introduciéndolo en la Asociación.
Empezaremos con las Historias de Vida.
Una herramienta para conocernos mejor,
para recordar y visualizar de dónde venimos,
dónde estamos y hacia dónde vamos.





TEJIENDO REDES POR LA INCLUSIÓN LABORAL



Tejiendo Redes Sareak Ehuntzen

Polideportivo Cizur(Sedena), **Itziar Segura** en Ikastola San Fermin, **Ibai Ganuza** en Fundación Gizakia Herritar, **Sara Villabona** en Fagor Ederlan Tafalla, **Aitor De Miguel** y **Leyre Zabalza** en Mesón del Caballo Blanco, **Izar Cañamares** en Decathlon, **Antxon Moreno** en Ikastola Jaso, **David Zurbano** en FCC, **Hazel Loinaz** y **Dámaris Fernández** en Outlet El Corte Inglés, **Marta Chamarro** en Sfera. Cerramos el mes de diciembre 2022 con **Borja Ortiz**, trabajador como ayudante de conserje en Casino Eslava y la renovación de contrato de **Dámaris Fernandez** en Outlet Itaroa.

Son personas con nombre y apellido que se convierten en ciudadanas de pleno derecho.

Y aún en este llegar más allá, Tejiendo Redes busca unir fuerzas, crear lazos y conectar acciones por y para que la inclusión laboral de las personas con DI y/o SD en la empresa ordinaria de la Comunidad Foral sea una realidad del día a día.

Que las empresas sean también espejo de una sociedad plural y diversa y que juntas puedan trabajar por la igualdad desde la diferencia.

Si todavía no la habéis visitado os dejamos el enlace a la Red Navarra de Empresas Inclusivas, tejiendoredesnavarra.com, reconociendo y poniendo en valor la empresa como "empresa inclusiva".

La inclusión laboral y el ejercicio del derecho al empleo supone un cambio social en profundidad, las empresas como agentes sociales.



Foro EcA
NAVARRA



NUESTRA QUERIDA SAN SILVESTRE

Este 31 de diciembre tenemos la oportunidad de que la Asociación Síndrome de Down de Navarra tenga presencia en la famosa carrera popular del último día del año: la San Silvestre.

Iván Dévora, Alba Baztán, Vanesa Romero, Julen Bonafonte y Ainhoa Suescun, colaborarán con la plantilla de Intersport Irabia de la Morea en la entrega de dorsales y camisetas.

Podéis pasaros por la tienda los días 27, 28, 29 30 y 31 de diciembre. Durante estos días pondrán en práctica sus habilidades de atención al cliente y mucho más.

Además, el club Beste Iruña colabora este año con Down Navarra con la siguiente iniciativa: si aportas 2€, el club te hace entrega de camiseta de la carrera del año pasado y las ganancias serán para nuestra asociación.

Agradecemos a Beste Iruña e Intersport Irabia el espacio que nos ofrecen en un evento tan multitudinario como es esta carrera popular.

¿Te animas a participar? Corriendo por la inclusión.





LA MAGIA DE LOS CUENTACUENTOS



El proyecto de Cuentacuentos de la Asociación Síndrome de Down de Navarra se inició en el año 2019 como una actividad colaborativa en entornos inclusivos, con el objetivo de sensibilizar y visibilizar la discapacidad desde edades muy tempranas y promover la inclusión social de las personas con Discapacidad Intelectual (DI) y personas con síndrome de Down (SD).

El Grupo de Cuentistas de nuestra entidad está formado por personas con discapacidad Intelectual (DI) y personas con síndrome de Down (SD).

Con este proyecto en primera persona, ellos y ellas impulsan los valores de una sociedad plural, fomentando la igualdad y la diversidad. A través de la narración de un cuento, se fomenta el intercambio y cercanía entre los más pequeños y las personas con DI y personas con SD.

Durante los años 2019 y 2020, el grupo de Cuentistas desarrolló este proyecto en varias guarderías, centros educativos y en la Biblioteca de San Francisco.

Desde el año 2020 por la situación de Covid-19 realizamos la actividad en nuestra sede y se han publicado todos los cuentos que podréis encontrar en nuestro canal de Youtube "Down Navarra" al que os animamos a suscribirnos.

Los cuentos que elegimos para los más pequeños muestran los valores solidarios: la amistad, el respeto, la paz y la importancia de la capacidad que tenemos para ayudarnos y cuidar los unos de los otros.

¿Cómo preparamos el cuento?

1. Ensayar leer un cuento:

Para captar la atención de los/as niños/as no debemos limitarnos a leer la historia, sin más. Es fundamental que la persona que cuente el cuento pueda jugar con su voz, imitar las voces y sonidos de los personajes, hacer distintos registros (voz grave, aguda, musical...) y ajuste el volumen y la cadencia según la historia (susurros, gritos, pausas...).



2. Por otro lado, la persona que lee el cuento tiene que utilizar el cuerpo: las manos, los pies, la mirada, la cara haciendo gestos o muecas. También puede imitar movimientos, recrear sonidos ambientales... En definitiva, para leer en voz alta a los niños/as hay que ponerle entusiasmo y meterse de pleno en la historia.

3. Materiales

- Recopilar las imágenes de los personajes según el cuento, imprimir, plastificar y recortar.
- Utilizar la pizarra para escribir el guión.
- Preparar la decoración para ambientar el cuento.

En definitiva, un proyecto que las personas usuarias de la asociación elaboran con muchas ganas y mucho cariño y eso se nota cuando lo exponen en directo a los peques de las guarderías donde ponen todo su empeño en que los txikis disfruten, aprendan y den rienda suelta a la imaginación a través de los cuentos.

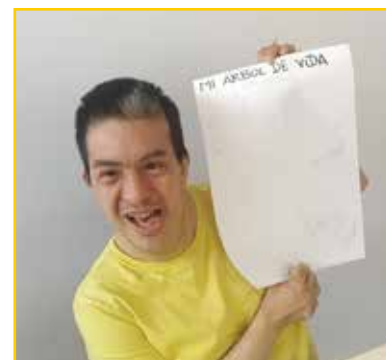




EL LIBRO DE VIDA

Todas las personas tenemos una vida en la que experimentamos diferentes situaciones y momentos. Por lo que, mediante este libro de vida, podemos revivir ese recuerdo.

El libro de vida consiste en un álbum con fotografías desde que cada persona usuaria era pequeña hasta la actualidad haciendo así un recorrido a lo largo de su vida. Asimismo, vamos escribiendo anécdotas, recuerdos, emociones, fechas, nombres...Permitiéndonos regresar al pasado, vivir el presente y construyendo el futuro.





RETOMAMOS NUESTRAS TAREAS OCUPACIONALES



Tras una larga pausa, a causa de la pandemia.

Este mes de septiembre hemos vuelto a nuestras tareas ocupacionales.
Iñaki Gil, Xavier Echebert, Iñaki Zafra y Raquel Farreras.

Nos cuentan su experiencia en el banco de Alimentos de Navarra. Los viernes por la mañana nos desplazamos desde la Asociación a Aizoain, donde está el Banco de Alimentos. En el banco nos relacionamos con el resto de trabajadores/as y voluntarios/as.

Nuestras funciones son etiquetar productos, meter en cajas y organizar en palés.

Después, otros voluntarios/as son los encargados de distribuir los productos a familias que lo necesitan.

Trabajamos todos juntos en equipo y nos ayudamos entre nosotros.

Nos sentimos muy contentos/as porque colaboramos en un proyecto que ayuda a que otras personas puedan tener alimentos en sus casas.

Irene Laseca, Igor Segura y Eduardo Urrizola nos cuentan su experiencia

En la actividad ocupacional de lavandería .

En el mes de octubre comenzamos a colaborar con la Casa de la Juventud de Pamplona.

Nuestras funciones son recoger, lavar, tender, planchar, doblar y transportar trapos de hostelería.

Es una actividad que realizamos cuando necesitan nuestra ayuda.

Practicar esta actividad nos sirve de ejemplo para aprender tareas domésticas de este tipo y poder colaborar en nuestras casas.

Nos gusta mucho que cuenten con nuestras habilidades para realizar este tipo de trabajos.





LA IMPORTANCIA DE SENTIRSE BIEN ¿CÓMO LO VEN LAS FAMILIAS?

En el artículo que escribimos para la anterior revista de Kronos de junio os contábamos lo importante que era para las personas de ITACA SEPAP Ocupacional sus sesiones individuales de "terapia". Sesiones cuyo objetivo fundamental no es otro que ayudarles a sentirse bien. Y no solo sentirse bien con una misma, sino también con las personas que tienen a su alrededor y en los entornos en los que se relacionan en su día a día.

También os contábamos que las sesiones de orientación psicológica todavía producían mucho miedo a algunas familias porque de manera incorrecta se tiende a pensar "¡qué mal está mi hijo/a para tener que ir a terapia!".

Pero hoy queremos darle la vuelta a esto... En junio las personas usuarias nos expresaban lo importante que era para ellos y ellas sentirse bien y tener su "espacio" semanal de trabajo.

Y ahora, empoderamos a sus familias y les damos voz. Familias valientes, pacientes (¡se necesita tiempo para ver los cambios y avances!) y luchadoras con las que, a través de un trabajo coordinado, apoyo incondicional, confianza en las profesionales y ayuda, conseguimos alcanzar los objetivos propuestos y las metas que nuestras personas usuarias se plantean.
¡Gracias!

"A través de la Orientación Psicológica se trabajan todas aquellas cuestiones que preocupan a mi hermana en su día a día. Para mí es muy importante la coordinación con la familia y la efectividad que supone resolver con inmediatez sus problemas o incidencias".

"Las sesiones le aportan tranquilidad ante cualquier problema que tenga con sus compañeros o compañeras y nosotros vemos mejoría año tras año".

"Mi hijo ha mejorado su autoestima. Se siente más seguro y con mayor confianza en muchos aspectos en los que antes no tenía confianza para gestionarlos por sí mismo. Además, también vemos que mejora en la expresión de problemas y emociones, así como en recibir y aplicar las pautas convenientes".

"Estamos muy satisfechos con las sesiones de Biofeedback. Es una técnica que le sirve para aprender a relajarse en clase y en casa y también a abordar con tranquilidad y superar sus nervios ante conflictos o dificultades".

"Para mi hijo la terapia con la psicóloga es imprescindible, es el espacio que él necesita para manifestar cualquier preocupación libremente, sin las presiones de la familia o entorno. Además, las sesiones le ayudan a ordenar sus pensamientos y a reflexionar sobre los mismos".



SALUD Y BIENESTAR

Hablar de estos temas de modo transversal es como hablar de la amistad y el compañerismo, todos van de la mano. No existe un elemento sin el otro. Tal y como decía **Henry Ford**: "juntarse es el principio, mantenerse juntos el progreso, y trabajar en equipo el éxito". Por lo que hay que tener en cuenta el cuidado constante de cada una de las cuestiones para que funcione en su totalidad.

En primer lugar hablamos del "yo me cuido". A través de ello: argumentamos, nos liberamos, razonamos, nos expresamos, improvisamos y cuidamos nuestro interior personal y el de los demás.

En segundo lugar, mediante el deporte, en este caso la natación y gimnasia que tenemos como materia dentro del horario, nos mantenemos activos y fuertes tanto físico como cognitivamente. Nos ayuda a ser capaces de conseguir nuevos propósitos y metas mediante el ejercicio físico.

En tercer lugar, para que todo lo anterior conecte, es necesaria una alimentación saludable. Es decir, tiene que ser completa, variada y equilibrada.

En conclusión, para mantener una vida saludable tenemos que cuidarnos tanto por dentro como por fuera. Tenemos que cuidar todos los aspectos.





CONTINUACIÓN DEL TALLER DE TEATRO

El pasado mes de septiembre y octubre junto con el inicio de las clases de formación, el grupo de Itaca sociolaboral y empleo, volvimos a retomar el taller de teatro.



Esta vez se trataba de una continuación del taller que se realizó el año pasado. Donde sin pensarlo dos veces decidimos volver a participar, con las mismas ganas y motivación.

Acudimos en un horario parecido al año pasado, lunes y martes de 16:00 a 18:30.

Sin duda ha sido una experiencia única que nos ha encantado volver a repetir junto con nuestros compañeros.

Con la ayuda de Virginia pudimos volver a vivir nuevas experiencias y aprender nuevas herramientas que nos sirvieron para tener mayor seguridad y confianza en nosotros mismos y aprender a vencer los nervios.

En cada clase no solo pasábamos un rato divertido, sino que aprendimos a colaborar y cooperar entre todos, sabiendo cuando nuestro compañero necesitaba ayuda, y creando así un ambiente de respeto y confianza el cual nos ayudó a mejorar como equipo y aprender a trabajar todos con todos.

Este año no pudimos realizar nuestra actuación delante de las familias, pero gracias a Jose Luis y Virginia que se les ocurrió la idea de grabarla dentro de poco estará montada y lista para enseñar a nuestros familiares.

¡Estamos seguros de que les va a encantar!





FERIA DE EMPRESAS SIMULADAS



Después de dos años sin participar en ferias presenciales sobre las distintas empresas simuladas que forman la red de SEFED, volvemos con ganas a la nueva cita que nos ocupa en el Centro Contemporáneo de Huarte y en el Bilbao Exhibition Centre (BEC) de Barakaldo.

Allí hemos estado con mucha ilusión llevando el stand de nuestra empresa Ulises donde hemos podido dar a conocer nuestros productos, informando sobre lo qué hacemos y lo qué vendemos, hemos aprovechado para conocer a gente de otras empresas, sus inquietudes y las diferentes formas de organizar, montar y gestionar empresas tan interesantes como la nuestra. Hemos hecho pedidos y vendido nuestros propios productos para después seguir trabajando en los diferentes departamentos que componen Ulises pudiendo hacer facturas, albaranes y llevando la contabilidad de todo lo vendido y comprado.

Después de nuestro esfuerzo y participación, todo ello se ha visto reflejado en la alegría de haber recibido el reconocimiento como empresa sostenible, el tercer premio al spot publicitario y el diploma a la participación.





MENSAJE EN UNA BOTELLA

Estimadas familias,

Como sabéis, en ITACA nos gusta explicar de manera simbólica la aventura que supone acompañar a vuestros hijos e hijas en su día a día.

El viaje de ITACA es el viaje de la vida. Y KRONOS, que es el dios griego del Tiempo, es el nombre que reúne a las personas mayores en este viaje. El tiempo no como un tiempo que apremia porque se está agotando, sino el tiempo de la vida, aquí y ahora, vivido plenamente.

Como profesionales tenemos que insistir en que es AHORA cuando hemos de hablar sobre envejecimiento. No podemos retroceder o desandar un camino en el que habéis acompañado y apoyado a vuestros hijos e hijas.

Nuestro deseo para el nuevo año 2023

Guardad bajo llave cualquier prejuicio, el temor, la negación, la evitación porque hemos de construir juntos una nueva manera de vivir de acuerdo al momento concreto. Y abrid de nuevo la puerta para mantener la confianza en la autonomía y las capacidades de vuestros hijos/as y afrontar positivamente esta nueva etapa. Desde este posicionamiento vuestro, trabajaremos a una para:

- Mantener la estimulación cognitiva, estimulación de habilidades diarias y estimulación social.
- Conservar, mantener y mejorar las habilidades para la vida diaria de vuestros hijos/as que les permitan vivir de la manera más autónoma posible y mejorar su calidad de vida.
- Evitar la pérdida de relaciones sociales y el aislamiento para mantener su bienestar emocional.
- Prevenir y/o frenar el posible deterioro físico y cognitivo evitando ser agentes pasivos en su propia vida.
- Ejercitar, estimular y entrenar capacidades cognitivas, físicas, manipulativas, artísticas y sociales a través de la participación en entornos sociales inclusivos.
- Mantener niveles de "causalidad personal", sentimiento de utilidad, tomando conciencia de lo que cada uno/a puede aportar.
- Mantener la participación activa en proyectos de colaboración en entornos sociales inclusivos.

Todo ello, se podrá conseguir SI FAMILIAS Y PROFESIONALES realizamos juntos este viaje de la vida, en el que el PROTAGONISTA Y GESTOR/A DE SU VIDA es vuestro hijo/a.

Os dejamos una reflexión de **Vicente Aleixandre**:

"Vivir es conservar la capacidad de entusiasmo. Seguir vibrando por toda la vida que sientes a tu alrededor y participar en ella. Vivir es saberse vivo hasta el instante final. Y mientras se vive, se mantiene la capacidad de vivir, de sentir. La capacidad de entusiasmo".

Un fuerte abrazo a todas



SOPA DE LETRAS NAVIDEÑA

LA NAVIDAD

A G C L A B B P E I S H N Y C S H
 S O C I C N A L L I V A O E G H H
 L P S J P T O A R R V R C E J Y A
 A A A O G A I O L I P I Ñ A T A A
 U N A H E A S Y D L Ñ A D O R N O
 Ñ G O R B C S A B R E T U A N C T
 P E A E A P D O O O J R R H A O U
 U L U G Y N O Y L U P O T N O J J
 A D L A N R I G G E I A E S U G J
 Y U U L V Y R U V P U U U A E A D
 E N R O T V E N Ñ Ñ B Ñ P J H C V
 A Ñ S S J T T Y Y E R G U G U O J
 P T Ñ E E J U U H S Y U Y B P R T
 C Y P S C B J C B E S E Y E R O Y
 N Y Y T I L O C N J B V C N S N B
 L O B R A N U J R G A L L E T A S
 N Y Ñ D I P N D I G Ñ I A N U V V

NOCHEBUENA
JUGUETES
ESTRELLA
GALLETAS
VILLANCICOS
ROSCA

REGALOS
GIRNALDA
DULCES
NAVIDAD
ANGEL
REYES

BUÑUELOS
CORONA
PIÑATA
ARBOL
ADORNO



TARTA DE YOGUR NAVIDEÑA

Os traemos una receta que bien puede llenar el postre de estas comidas navideñas: tarta de yogur. Una receta sencilla y apta para cualquier tipo de dieta.

¡Esperamos que os animéis a hacerla en casa!

Ingredientes

- 6 yogures naturales
- 6 huevos
- 60 gramos de maicena
- 60 gramos de azúcar o edulcorante (de Abedul, por ejemplo)

Preparación

1. Vamos precalentando el horno a 200 grados
2. Batimos los huevos en un bol
3. Añadimos el azúcar o edulcorante y batimos bien
4. Añadimos los yogures y seguimos batiendo.
5. Poco a poco vamos echando la maicena y lo vamos mezclando
6. Ponemos toda la mezcla en un molde forrado con papel de horno.
7. Metemos al horno durante 35 minutos a 180 grados
8. Dejamos enfriar.

¡Buen provecho!



ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA

C/ Cataluña, 18 bajo - 31006 Pamplona (Navarra)

T. 948 263 280 - 615 622 515

info@sindromedownnavarra.org

www.sindromedownnavarra.org

