

---

# Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. JUNIO 2023

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA





## ÍNDICE DE CONTENIDOS

¡Feliz verano!	3
Arteterapia con Lourdes	4
Corresponsales informativos	5
Cuentacuentos	6
Chatbot	7
Cajas nido	8
Teatralizando con Lope de Vega	9
Empleo y nuevas tecnologías	10
Entrevista a nuestros deportistas	11
Aprendiendo a controlar y gestionar la ansiedad	13
20 años trabajando por la inclusión laboral	14
Tejiendo Redes	15
La figura del asistente personal	16
Escuela de Educadores/as	17
Envejecimiento	18
Aldapa	19
Receta: ensaladilla rusa	20
Sopa de letras de verano	21



## ¡FELIZ VERANO!

El verano ya está aquí y con él el último número de Kronos antes de comenzar las merecidas vacaciones.

Este curso 2022-2023 podríamos decir que ha sido el de la recuperación de la vida normal y las actividades en ITACA y toda nuestra entidad. ¡Ya era hora! Hemos agradecido poder vernos las caras sin mascarilla, recuperar espacios de ocio tan necesarios y deseados y poder realizar todo tipo de actividades sin miedos.

El curso, como siempre, ha sido intenso y lleno de aprendizajes para todas las personas que acuden a ITACA Sepap Ocupacional y Empleo, así como para las profesionales que trabajamos día a día. Continuamos formándonos para ofrecer el mejor servicio, las herramientas más novedosas y la programación más variada y exigente a las personas que suben cada año al barco de ITACA.

En estas páginas que os presentamos podéis ver un repaso de las actividades e hitos más importantes que han ocurrido desde diciembre hasta hoy: inclusión laboral, arteterapia, orientación psicológica, diversos talleres, el podcast de Aldapa o una entrevista a nuestros deportistas son algunos de los contenidos que podéis leer.

Aprovechamos estas líneas para desearos unas felices vacaciones, que descanséis y disfrutéis y nos veamos a la vuelta.

Muchas gracias a todos/as por vuestra confianza

Un fuerte abrazo





## ARTETERAPIA CON LOURDES

Durante todo el mes de mayo,  
los trabajadores que formamos parte  
del grupo sociolaboral ,  
pudimos disfrutar de una nueva actividad  
que nos ayudó no solo a relajarnos  
sino a expresarnos a través del arte.



Esta divertida forma de trabajar se llama Arteterapia  
y la llevamos a cabo con la ayuda de Lourdes  
que venía de prácticas de la Universidad Politécnica de Valencia.

Ha sido una experiencia muy bonita,  
donde no solo pasamos un rato muy agradable,  
sino que aprendimos a desarrollar nuestra creatividad  
y expresión artística y oral empleando para ello  
diferentes y entretenidas técnicas como  
recortado, pegado, doblado, collage...etc.



Hemos ido usando materiales variados  
que nos ayudaron a crear diferentes tipos de obras,  
donde a través de todas ellas expresábamos  
nuestros sentimientos, ideas, preferencias e  
incluso elaboramos nuestras propias historias.



Gracias a Arteterapia hemos ido creando  
Un espacio donde poder hablar y  
expresarnos a través del dibujo.

¡Sin duda ha sido una actividad que  
nos gustaría volver a repetir

el próximo curso!





## PROGRAMA CORRESPONSALES INFORMATIVOS

El objetivo principal del programa es de compartir la información aportada desde el panel de la Casa de la Juventud, al panel informativo de la propia entidad, nuestra asociación.

Queremos señalar que la experiencia ha sido sorprendente, nuestras corresponsales, **Raquel Olo** e **Itziar Agueralde**, después de realizar todas las tareas establecidas en este programa, han perfeccionado sus competencias laborales relacionadas con el perfil de auxiliar administrativo, además de mejorar en sus competencias cognitivas y también relacionales, ya que la Casa de la Juventud, a través de este programa facilita la relación con iguales y la inclusión en entornos sociales ordinarios.

Nuestras corresponsales se han sentido en todo momento, valoradas y apreciadas por parte de los y las profesionales de la Casa de la Juventud.





## CUENTACUENTOS

El proyecto de Cuentacuentos de 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).

Durante los años 2019 y 2020, el grupo de Cuentistas de Asociación Síndrome de Down de Navarra ha desarrollado este proyecto en varias guarderías, centros educativos y en la Biblioteca de San Francisco. Desde el año 2020, por la situación de pandemia, hemos realizado la actividad en nuestra sede y se han publicado todos los cuentos en nuestro canal de YouTube "Down Navarra".

Este año nuestro objetivo ha sido retomar el proyecto de manera presencial, visitando distintas escuelas infantiles del barrio del Soto Lezkairu.

Los cuentos que elegimos para los más pequeños muestran 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.

Los cuentos que hemos leído en las escuelas infantiles han sido "El cocodrilo al que no le gustaba el agua" y "La mejor sopa del mundo".

### **Down Navarra cambiando la mirada desde la infancia.**

Pinpilinpausa



Lezkairu 0-3



Arsai



Día del síndrome de Down



Do Re Mi



Pinturela



Polideportivo Echavacoiz





## CHATBOT



Durante este semestre, las personas de ITACA SEPAP Ocupacional que participan en los grupos "Empleables" han recibido formación por parte del equipo ECA de preparadoras laborales, con el objetivo de presentar "Chatbot" Programa informático basado en la inteligencia artificial que es capaz de mantener una conversación con un internauta.

Programa diseñado por Down España con el que hemos podido refrescar conceptos como: qué es el Empleo con Apoyo, qué son las competencias laborales, qué y cómo son las entrevistas de trabajo, cómo realizar una búsqueda de empleo, el currículum, las vídeo presentaciones y los contratos.

La sesión tuvo muy buena acogida ya que fue muy dinámica y motivante.

El equipo ECA seguirá trabajando en esta línea con el fin de que las personas participantes adquieran el aprendizaje suficiente para alcanzar un empleo en empresas ordinarias.





## CAJAS NIDO



Una de las actividades puntuales que ha hecho un grupo de Itaca Sepap Ocupacional ha sido la construcción de cajas nido con la guía y ayuda de Mikel de "Orinitolan".

Siguiendo la estela medioambiental del proyecto Phenoclim, esta vez nos hemos enfocado en las aves.

Así pues, Mikel nos enseñó las características de aves que podemos ver en nuestro entorno para luego centrarse en las 2 protagonistas del taller: el herrerillo y el carbonero.

Para ellos se les construyó 2 cajas nido con tabloncillos de madera. Poco a poco nuestros chicos y chicas fueron montándolas y después llegó el momento de pintarlas.

Una vez secas, las marcaron para tenerlas identificadas y meses más tarde poder hacerles un seguimiento.

Finalmente, se colgaron en 2 árboles cercanos a la sede con la esperanza de que algún herrerillo o carbonero monte su nido en alguno de ellos.







## TEATRALIZANDO CON LOPE DE VEGA

Desde enero de este año iniciamos un nuevo proyecto colaborando con Down España y con **Juan Ignacio Acosta**, en el que el guía conductor ha sido el teatro.

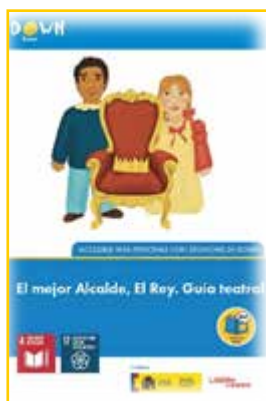
El principal objetivo ha sido acercar a las personas con síndrome de Down el teatro clásico. “El mejor alcalde, el Rey. Guía teatral” es una adaptación accesible sobre una de las grandes obras de **Lope de Vega**.

Muchas veces sucede que las obras teatrales están escritas en un lenguaje antiguo o con conflictos muy complejos, por lo que a las personas con discapacidad intelectual se les hace difícil su comprensión. Por eso, otro de los objetivos principales de este proyecto ha sido facilitar la lectura del teatro e incentivarla. Por otro lado, ofrecer herramientas para poder elaborar obras teatrales.

“El mejor alcalde, el Rey. Guía teatral” está dividida en dos partes para facilitar su comprensión. La primera es una descripción de los personajes y hechos de esta obra dramática sobre el amor de una joven llamada Elvira y su enamorado Sancho; y la segunda, es la adaptación en lectura fácil.

Las clases virtuales que ha ido impartiendo Juan Ignacio Acosta las hemos ido trabajando en el aula, así como los vídeos complementarios para trabajar la corporalidad, la impronta de la voz, las emociones, la expresión facial, los textos, etc. Además, hemos ido grabando pequeñas escenas de la obra teatralizadas por el alumnado del grupo Kronos de Itaca Sepap Ocupacional.

La valoración de las personas que se han beneficiado de esta actividad es muy positiva, ya que trabajar a través de la expresión corporal y vivencial les ha motivado para involucrarse en la obra y los personajes que tenían que representar.





# EMPLEO Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Emplea Tik Tok es el nombre del programa que un grupo de Itaca Sepap Ocupacional ha estado haciendo estos últimos meses.



Se trata de una actividad dentro de nuestro programa de Estrategias y herramientas de empleabilidad donde la red social Tik Tok es la protagonista.

La Fundación Ilundain, con su profesional **Nerea**, ha sido la encargada de enseñarnos mediante 10 sesiones cómo usar Tik Tok para buscar empleo.



En estas clases hemos podido repasar temas sobre la búsqueda de empleo.

Por ejemplo:

- Cómo debe ser nuestro currículum
- Cómo afrontar una entrevista de trabajo
- Qué son las competencias sociolaborales
- Qué es el empleo con apoyo
- Qué es un DAFO
- Y otras muchas cosas más

Después de la parte teórica venía la parte más divertida: grabar videos de Tik Tok relacionados con el tema del día.

Videos cortos donde dar rienda suelta a la imaginación y la creatividad. Y después montarlos añadiendo el texto y la música que quisieran.

Además de ser una oportunidad para trabajar en equipo y debatir ideas en grupo, ha sido una experiencia muy divertida.

Si quieres verlos y pasártelo tan bien como nosotros, puedes entrar en la cuenta de Tik Tok @empleatiktok





## ENTREVISTA A NUESTROS DEPORTISTAS

### ***Iñaki Gil , nadador de la Federación Navarra de Natación Adaptada***

**¿Cuándo has tenido tu último campeonato?**

El pasado mes de mayo participé en el campeonato de España de selecciones autonómicas Mar Menor 2023, en Murcia.

**¿En qué lugar se celebró?**

Se celebró en Murcia.

**¿Qué tenías que hacer?**

En el campeonato tuve que nadar en varios estilos. Hice 50 metros a crol y 50 metros a espalda.

**¿Cómo te sentiste?**

Me sentí muy satisfecho, me gusta participar en los campeonatos con mis compañeros. Además me dieron una medalla por mi participación, que enseñé orgulloso a toda mi familia y amigos.



### ***Ana Álvarez Zallo y Jonayra Bravo, nadadoras de natación sincronizada de la Federación Navarra de Deportes Adaptados.***

**¿Cuándo habéis tenido el último campeonato?**

El pasado 26 de mayo .

**¿En qué lugar se celebró?**

En el polideportivo Amaya de Burlada .

**¿Qué teníais que hacer?**

Tuvimos que hacer una coreografía en el agua al ritmo de la música.

**¿Cómo os sentisteis?**

Nos gustó mucho enseñar nuestro baile a todas las personas que vinieron a vernos. Nos dieron una medalla por participar Y estamos muy contentas con nuestro trabajo. Esperamos seguir participando en más.





## ***Iván Devora, deportista de atletismo de la Federación Navarra de Deportes adaptados***

### **¿Cuándo has tenido tu último campeonato?**

El 13 de abril participé en el campeonato de atletismo de personas con discapacidad.

### **¿En qué lugar se celebró?**

En San Fernando, Cádiz

### **¿Qué tenías que hacer?**

Allí participé en dos carreras, una de los 100 metros y otra de los 200 metros. En la primera carrera quedé en el tercer puesto y en la segunda quedé en el primer puesto.

### **¿Cómo te sentiste?**

Me sentí muy bien y muy a gusto. Estuve muy feliz y alegre cuando me dieron las dos medallas.





## APRENDIENDO A GESTIONAR Y CONTROLAR NUESTRA ANSIEDAD

Ya sabéis que estos últimos años en las sesiones de Orientación Psicológica hemos trabajado con un material diferente y divertido: las gafas de realidad virtual y los sensores electrodérmicos.

Para todas las personas es muy importante saber controlar los nervios y la ansiedad en situaciones que nos asustan o nos ponen más nerviosos. Y para nosotras y nosotros también. Por esta razón, desde hace unos tres años, de manera quincenal, hemos utilizado esta técnica con nuestras psicólogas **Leire** y **Edurne**.

En un inicio, estuvimos mucho tiempo aprendiendo a respirar adecuadamente y a relajarnos de una manera específica para cuando nos tocara enfrentarnos a entornos de la plataforma que nos podían resultar más difíciles. Y ahora os contamos que después de ese gran trabajo, durante este 2023 ya hemos trabajado de manera intensa con ese tipo de entornos.

Cada persona es diferente, siente diferente y percibe las situaciones de manera diferente. Por esta razón, puedo sentir miedo, intranquilidad o nervios ante situaciones concretas que otra persona quizá no. Lo positivo es que, a través de la plataforma y el Biofeedback, hemos practicado nuestro control de la ansiedad ante diferentes situaciones y nos estamos convirtiendo en personas expertas en la materia.

Miedo a las alturas, miedos a subirme al ascensor, miedo a las arañas, a los perros, a situaciones sociales como estar con muchas personas o en espacios muy concurridos... A través de estos entornos mas específicos, estamos siendo capaces de controlar la ansiedad que nos generan y de esta manera nos sentimos mucho más fuertes y satisfechos con nosotras y nosotros mismos.

Sabemos que queda mucho por hacer porque aunque en la pantalla seamos capaces, luego en la realidad cuesta algo más, ¡pero seguro que con esfuerzo y tesón lo conseguiremos!





## 20 AÑOS TRABAJANDO POR LA INCLUSIÓN LABORAL

Hace 20 años empecé mi andadura en la Asociación Síndrome de Down de Navarra para trabajar en un proyecto novedoso de integración laboral de personas con SD en empresa ordinaria. Enseguida me enganchó la idea y me pareció increíble poder formar parte de un proyecto que iba a influir en la sociedad e iba a ayudar a las personas con SD a desarrollar al máximo sus posibilidades, capacidades e ilusiones para integrarse en la sociedad como un ciudadano de pleno derecho.

Empecé hace 20 años con dos integraciones; Gonzalo Purroy en Telepizza de Sancho el Fuerte, que posteriormente se trasladó a Barañáin y Diego Arzoz en Telepizza de la calle Bergamín, ambas en Pamplona.

Con gran orgullo tengo que reconocer que actualmente ambos continúan trabajando en las mismos trabajos. Es evidente que con su trabajo han demostrado que son capaces de realizar un buen trabajo con eficacia, autonomía y calidad y que el Empleo con Apoyo es una opción que acompaña tanto al trabajador/a, como a las empresas y las familias.





## TEJIENDO REDES



Este mes de junio, hemos tenido la suerte de hacer visible la trayectoria de la asociación trabajando por el Empleo con Apoyo, metodología de trabajo que ha ido permitiendo, a lo largo de estos años, que muchas personas de ITACA SEPAP puedan ejercer su derecho al empleo, en empresas navarras. Un empleo inclusivo.

Y lo hemos podido hacer visible, haciendo protagonistas a casi 30 empresas navarras que han apostado por la inclusión laboral.

30 empresas que han recibido su sello de "Empresa inclusiva".

El pasado 23 de junio celebramos en la entidad una entrega de galardones a las empresas que forman parte de la Red navarra de Empresas inclusivas, red que hemos creado desde nuestro proyecto "Tejiendo redes". Un reconocimiento público que pone en valor a la empresa como agente social. Un paso más hacia la igualdad.

Desde el proyecto "Tejiendo redes", <https://tejiendoredesnavarra.com/> buscamos que las empresas navarras creen alianzas, participen y compartan experiencias de inclusión laboral, y que esto promueva la suma de más empresas y de nuevas acciones de fomento de la empleabilidad. Así como fortalecer el Empleo con Apoyo como metodología que asegura al 100% que las personas con SD y/o DI puedan formar parte de los equipos de trabajo de las empresas ordinarias.

Experiencias que permiten desarrollar en el ámbito laboral, proyectos de vida: el de David, el de Gonzalo, Diego, Ramón, Beñat, Itziar, Lorea, Ana E., Alba, Izar, Antxon, Marta, Sandra, Sara, Aitor, Leyre, Dámaris, Hazel, Ana G., Elena, Ibai, Jesús, Maider, Iker...

Y no solo cuando ya tienen un empleo, sino en las oportunidades previas de capacitación laboral, como son las prácticas en empresas. Las de Ana A., Itziar A., Raquel Olo, Iñaki, Miren, Vanesa, Iñigo, Ainhoa. O en las tareas ocupacionales en las que se han entrenado Jonaira, Iñaki Z., Igor, Raquel F, Iñaki G., Eduardo, Irene, Xabier.

Un semestre de muchas experiencias, trabajando por la igualdad desde la diferencia. Desde la provisión de apoyos, potenciando las fortalezas de todas y todos, esperamos seguir sumando entornos inclusivos que favorezcan su desarrollo personal y social.





## LA FIGURA DEL ASISTENTE PERSONAL

La figura del/la asistente personal es aquella que proporciona los apoyos necesarios a una persona con síndrome de Down o discapacidad intelectual para promover y fomentar su autonomía personal, vida independiente y participación social. Para ello, es importante que la persona que trabaja como asistente personal esté formada en el ámbito de la discapacidad, el ámbito social o el educativo. Además, es conveniente que se forme en técnicas y metodologías activas, de conducta o de estimulación, así como la formación de atención individualizada centrada en la persona.

### **1.¿Qué funciones tienes en tu trabajo como asistente personal?**

Acompañarle en los desplazamientos y apoyarle en todas las actividades que lleva a cabo en su día a día. Enseñarle y apoyarle a gestionar sus emociones y potenciar sus habilidades sociales.

### **2.¿Qué cualidades consideras que tiene que tener un/a buen/a asistente personal?**

Creo que un/a buen/a asistente personal tiene que ser una persona empática, tener conocimientos sobre la discapacidad, conocer métodos de trabajo para poder afrontar el día a día y poder ofrecer un buen acompañamiento. Además, considero muy importante el tener una buena formación en el ámbito psicosocial o educativo para poder llevar a cabo una buena intervención.

### **3.¿Qué te aporta este trabajo?**

Este trabajo me aporta en muchos aspectos, pero sobre todo me está permitiendo ampliar mis conocimientos acerca del mundo de la discapacidad y mejorar mis habilidades socio afectivas.

### **4.¿Qué crees que le aportas tú a la persona a la que acompañas?**

Creo que la persona a la que acompaño se siente más tranquila, más segura en todos los ámbitos de su vida diaria. También creo que le apoyo y le ayudo en su desarrollo emocional y afectivo. Además, considero que mi intervención también aporta beneficios en su ámbito familiar y social.

### **5.¿Qué es lo más complicado de tu trabajo?**

Creo que lo más complicado es al comienzo de la intervención, cuando estás creando el vínculo con la persona a la que acompañas y conocer sus debilidades y fortalezas para poder realizar una intervención positiva.

### **6.¿Con qué figuras de la red de apoyo de la persona usuaria tienes que coordinarte? ¿Te parece importante esta coordinación?**

Principalmente con todos los agentes de las actividades de su vida diaria y su familia. Me parece muy importante llevar a cabo una buena coordinación porque es imprescindible trabajar desde una perspectiva multidisciplinar aportando así un enfoque global de la persona.







## ESCUELA DE EDUCADORES/AS

En el mes de abril recibimos en la Asociación a varios grupos de estudiantes de la Escuela de Educadores/as.



Querían conocernos y ofrecernos actividades organizadas y guiadas por ellos según los intereses de nuestros chicos y chicas.

La primera actividad la realizaron con las personas trabajadoras de Itaca Sepap Empleo. Con ellos hicieron dos talleres: uno de emociones y otro sobre sexualidad.



Días más tarde, fue el turno del grupo Helena, que hizo un taller de cocina.

Tras hacer la compra al mercado, comenzaron a preparar la receta:

- Puré de calabacín
- Pechugas empanadas con pimientos
- Chocolate a la taza con magdalenas



El grupo estuvo guiado por las estudiantes Jaione, Nahia, Naroa y Martina, y con ellas prepararon los tres platos. Además, nos regalaron un recetario que sin duda aprovecharemos para el "Entre cazuelas" del próximo curso.



Y, por último, fue el turno del grupo Apolo que hicieron un scaperoom medieval.





## ENVEJECIMIENTO



En nuestro último número de esta revista, publicado en el mes de diciembre del año pasado, os dejamos "un mensaje en una botella" para todas las familias.

En él os invitábamos a que FAMILIAS Y PROFESIONALES abordáramos juntos la nueva etapa de vida adulta y envejecimiento de vuestros hijos e hijas.

Gracias familias por acoger dicha invitación y participar en la Escuela de Familias de la asociación.

Este semestre hemos compartido muchos temas, preocupaciones, inquietudes y reflexiones en torno a este momento de ciclo vital.

Siendo los protagonistas ellos, vuestros hijos e hijas, nos hemos reunido y escuchado a profesionales de diferentes ámbitos.

Hemos podido conocer cuáles son los recursos existentes para personas con discapacidad en edad adulta de la mano del Departamento de Derechos Sociales, así como los servicios de atención residencial y viviendas con diferentes intensidades de apoyo.

También hemos abordado el tema de salud conociendo el programa para personas con SD en edad adulta del Hospital Princesa de Madrid liderado por Fernando Moldenhauer, médico que ha implantado dicho servicio.

Nuestra última formación se ha centrado en "la modificación de la capacidad jurídica". Pero no se acaba aquí. Descansaremos en verano, pero volvemos en el mes de septiembre con nuevas propuestas, temas interesantes y necesarios.

Esta etapa de vida adulta nuestro nuevo reto, hacia el que queda mucho por caminar. A familias y profesionales nos toca continuar luchando para que vuestros hijos e hijas puedan desarrollar su proyecto de vida adulta y envejecimiento desde su bienestar personal, psicológico y social.



## ALDAPA

ALDAPA siempre se ha caracterizado por la motivación, las ganas, la ilusión, la fuerza y el enorme deseo de todos y todas de empoderarnos como PERSONA CON VOZ PROPIA.

Las horas de los jueves nos pasan volando, siempre hay algo que decir y algo que escuchar.



Nos hemos atrevido con un nuevo proyecto y de la mano de **Imanol Crespo**, hemos creado nuestro podcast "EL CAFÉ DE LAS SEIS". Estamos en los inicios, dos capítulos de estreno, pero habrá más, mucho más. Como dice nuestro presidente **Borja** "somos gente moderna, y por eso grabamos podcast".

Queremos llegar a más personas, que se nos conozca y se nos escuche. Nuestras inquietudes son las mismas que las de cualquier persona. Podemos hablar de temas serios y por qué no, también de temas más superficiales o divertidos. Todo tiene su valor.

Además hemos continuado con nuestra colaboración con la ONG ANAS, hemos podido escuchar a **Carol, Mulai y Serif**, cómo viven en los campos de refugiados del Sahara, sus dificultades, su realidad del día a día... y hemos aportado nuestro granito de arena haciendo una pequeña compra de alimentos y otras cosas para el grupo de niños y niñas que acogen este verano aquí en Pamplona y que aún no tiene familias de acogida.

Y por último, contaros que por supuesto también hemos tenido tiempo de participar en el proyecto liderado por Down España en torno a nuestro futuro: "de mayor qué quiero, con quién quiero vivir, dónde, qué me espera, qué me preocupa de mi salud, de mis relaciones...."

**M<sup>a</sup> Jose Maquirriain**, quien nos representa en la RNVAE de Down España, pudo hacer la exposición de todas nuestras reflexiones respecto a estos temas, en una reunión vía Zoom donde participamos todas las entidades federadas.

Cuando nos preguntan por qué nos gusta formar parte de ALDAPA, autogestores, tenemos clara la respuesta: Aldapa es participación y orgullo de pertenencia a; es compartir experiencias y deseos de vida, es tomar conciencia de uno mismo y a partir de ahí desarrollar nuestra capacidad para la toma de decisiones.

ALDAPA es el espacio donde podemos hablar de nuestros proyectos de vida.





## RECETA: ENSALADILLA RUSA

### Lista de ingredientes

- Patata
- Zanahoria
- Bonito o atún
- Aceitunas
- Pimiento rojo (en bote)
- Huevos
- Mayonesa



### Preparación

1. Cocer la patata. Tarda unos 40 minutos en ablandarse.
2. Pelar y cocer la zanahoria. En unos 15-20 minutos estarán cocidas.
3. Cocer los huevos (unos 10 minutos).
4. Cortar los pimientos y dejar algunos en tiras para decorar.
5. Cortar las aceitunas.
6. Una vez cocida la zanahoria, cortarla en trocitos.
7. Una vez cocida la patata, quitarle la piel y cortar en trocitos.
8. Una vez cocido los huevos, quitar las cáscaras y cortarlos. Dejar unas rodajas para decorar.
9. Desmenuzar el bonito o atún.
10. Juntar todos los ingredientes en un bol y echar la mayonesa.
11. Mezclar todo bien y dejar enfriar en la nevera.
12. A la hora de servir, decorar con las tiras de pimiento y las rodajas de huevo.

**¡Buen provecho!**



## SOPA DE LETRAS DE VERANO

VERANO	PLAYA	PUEBLO	VACACIONES	VIAJE	SOMBRILLA
SOL	MONTAÑA	TOALLA	GAFAS	GORRA	

L	W	C	B	M	E	M	J	O	A	M	S	E	F
F	S	U	J	J	M	G	A	R	G	O	Ñ	M	Z
P	Ñ	O	A	X	C	Q	R	U	A	N	K	N	F
R	J	I	M	P	H	O	Y	W	F	T	E	D	Ñ
E	V	K	A	B	G	R	Q	P	A	A	H	X	X
U	Q	Q	I	O	R	L	F	I	S	Ñ	K	S	U
O	Q	V	T	I	H	I	V	E	R	A	N	O	L
X	T	R	Z	J	R	F	L	Z	Q	I	F	R	O
L	T	B	P	R	H	L	J	L	N	H	D	L	P
P	E	O	L	C	W	N	Y	H	A	P	B	P	M
E	Y	V	A	C	A	C	I	O	N	E	S	W	D
L	U	F	Y	L	M	S	L	O	U	S	Y	X	R
P	N	P	A	V	L	P	O	P	D	M	R	R	J
Y	C	A	C	R	D	A	O	L	E	M	A	T	T

## ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA

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

T. 948 263 280 - 615 622 515

[info@sindromedownnavarra.org](mailto:info@sindromedownnavarra.org)

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

