

Kronos

REVISTA SEMESTRAL DE ITACA. DICIEMBRE 2025

ASOCIACIÓN SÍNDROME DE DOWN DE NAVARRA



ÍNDICE DE CONTENIDOS

Feliz Navidad, Eguberri on!	3
Nuevas incorporaciones a la familia de Itaca SEPAP Ocupacional	4
Sumando tareas ocupacionales inclusivas	7
Inclupyr	8
Taller ECA: espacio compartido personas empleables y preparadoras	9
ClownDown: la magia continúa	10
Autoconocimiento, bienestar. Nuevas herramientas	11
Saber y sembrar, por una alimentación libre	12
Nueva incorporación al mundo laboral	13
Navidad en el Piso de promoción de la autonomía personal	14
Parar, detenernos y respirar	15
Premios +21 en Itaca SEPAP Ocupacional	16
Proyectos de vida	17
Para que en 2026 sigamos compartiendo vida día a día	18
Receta	19
Sopa de letras	20

Desde Itaca os deseamos Feliz Navidad, Eguberri on!

Queridas familias

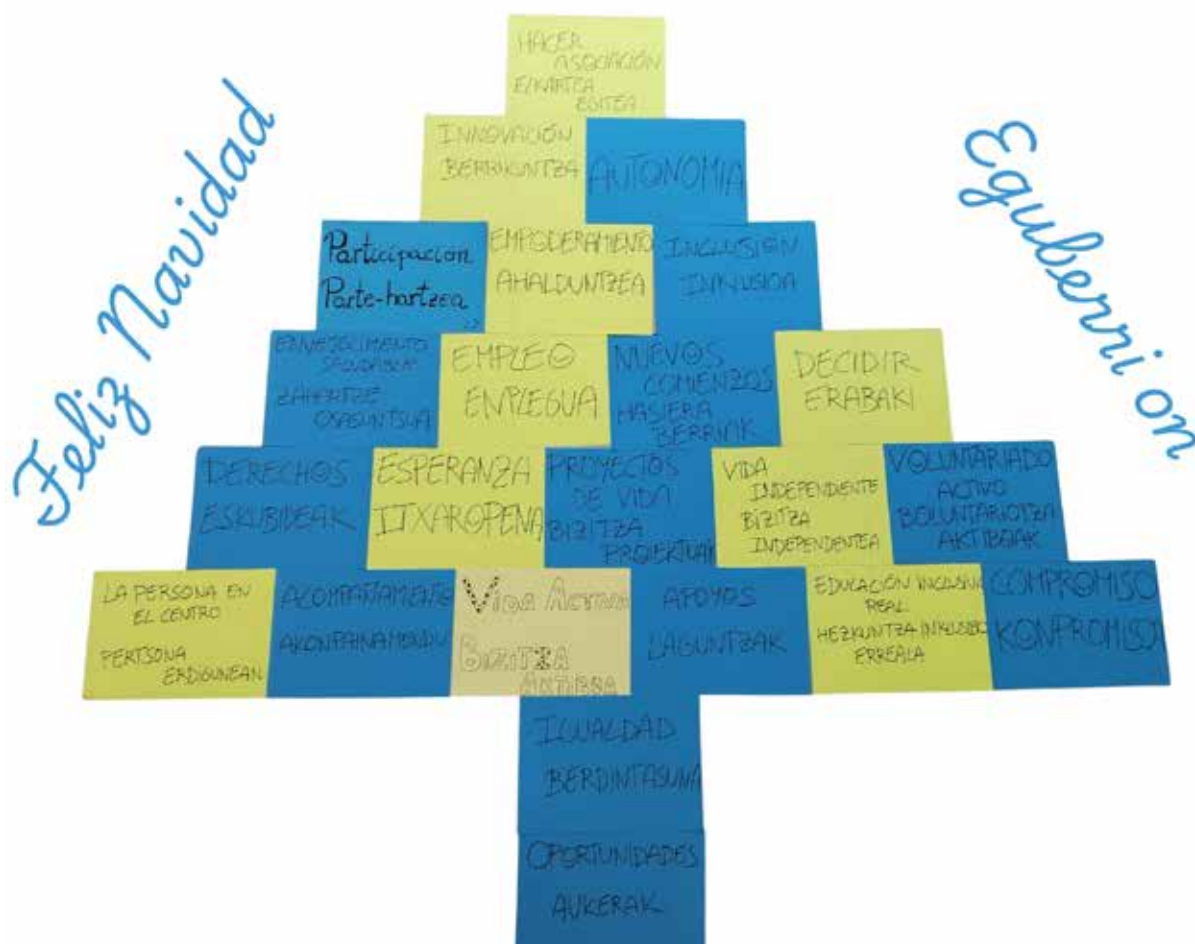
Como todos los diciembres aquí tenéis un nuevo número de la revista Kronos que viene cargada de contenidos, noticias, novedades y entrevistas de todo lo que ha acontecido en Itaca durante los meses de septiembre a diciembre.

Esperamos que sea de vuestro interés y aprovechamos para desearos unos bonitos días de Navidad, que descanséis y cojáis energía para empezar 2026 por todo lo alto.

Os dejamos esta imagen con nuestros deseos para 2026: autonomía, vida independiente, hacer asociación, inclusión, igualdad, derechos... y mucho más.

Trabajando por la igualdad desde la diferencia, siempre juntas personas, familias y profesionales.

Feliz Navidad, Eguberri on!



Nuevas incorporaciones a la familia de ITACA SEPAP Ocupacional



Nombre

Haizea Satostegui Balda, 32 años.

Formación

He estudiado una FP de estética en Burlada

Gustos personales

Me encanta pasar el tiempo con mi pareja, dar paseos y ver series policiacas.

Clase

Me he incorporado a la clase de Helena en Itaca SEPAP Ocupacional



Cuál es la actividad que más me gusta de Itaca

Me encanta la actividad de huerto urbano y el taller de cocina.

Objetivos personales

Mi gran objetivo es conseguir un empleo con apoyo, a poder ser relacionado con la jardinería.

Y una vez que empiece a trabajar quiero irme a vivir con mi pareja.



Nombre

Lucia Ayerra Solano, 22 años.

Formación

He estudiado en el colegio El Molino.

Gustos personales

Me encanta jugar a Rubby, las dantzas vascas y participar en ocio con mis amigas y amigos.

Clase

Me he incorporado a la clase de Helena en Itaca SEPAP Ocupacional.

Cuál es la actividad que más me gusta de Itaca

Me encanta la actividad de gimnasia, el taller de cocina y el taller de arte.

Objetivos personales

Mi gran objetivo es ayudar a la gente que quiero como mi familia y seguir teniendo a mis amigos y amigas a mi lado.



Nombre

Esther Iraizoz Sánchez, 23 años.

Formación

Vengo del curso de Especialización en Inteligencia Artificial en el Molino.

Gustos personales

Me encanta bailar y cantar, ir a natación sincronizada y disfrazarme.

Clase

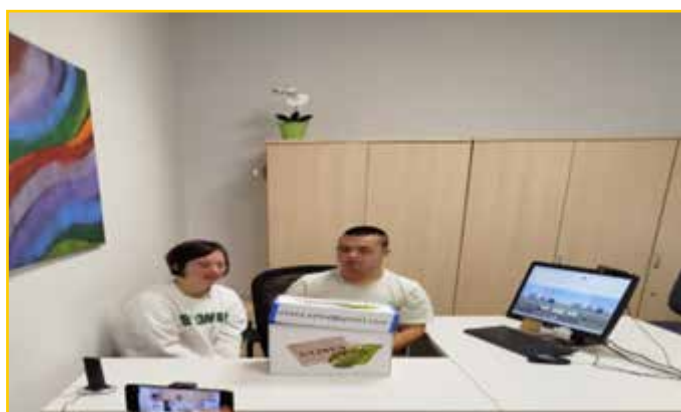
Me he incorporado a la clase de Helena en Itaca SEPAP Ocupacional

Cuál es la actividad que más me gusta de Itaca

Me encanta la actividad de gimnasia, la de arte y la de la empresa simulada Ulises.

Objetivos personales

Mi gran objetivo es conseguir un trabajo para poder independizarme y así más adelante poder vivir con mi pareja.



Sumando tareas ocupacionales inclusivas

Hace ya unos meses que el grupo Apolo viene realizando tareas ocupacionales en la residencia de mayores, " Las Hermanitas de Los Pobres ".



Compartimos espacio y responsabilidades con personas trabajadoras del centro y voluntarios y voluntarias residentes.

Empezamos realizando tareas en lavandería , como doblar trapos, servilletas y ropa .

Actualmente hemos comenzado a realizar tareas de limpieza y orden del comedor.

Nos sentimos muy orgullosos de poder ampliar nuestro rol como personas voluntarias que podemos aportar y colaborar de manera activa, haciendo algo útil con los demás y para los demás.



Además, estamos de enhorabuena!!!! Nosotras y nosotros como protagonistas de nuestras vidas con nuestro proyecto, " De receptores a agentes de cambio ",

hemos pasado de vernos como receptoras de apoyos a ser también personas capaces de prestarlos. Colaborando con la Residencia Hermanitas de los pobres y Banco de alimentos de Navarra.



Nos emociona contaros que hemos quedado FINALISTAS a nivel estatal de los premios Aprendizaje y Servicio.

Es un impulso más para seguir creciendo y participando de manera activa en nuestra sociedad.



Inclupyr

En el mes de noviembre se celebraron unas jornadas de formación llamadas "Inclupyr".



En ellas se formaba a profesionales dedicados a la educación y medioambiente en métodos de enseñanza adaptados a las personas con discapacidad.

Además, varias entidades han estado compartiendo los proyectos sobre medioambiente que han ido realizando y se han ofrecido pautas de adaptación en este tipo de actividades para personas con discapacidad.

Entre esas entidades estaba la nuestra, Down Navarra, con Iñigo Villanueva como portavoz, contando nuestra experiencia dentro del proyecto Phenoclim.

Desde el año 2021, el grupo Helena de ITACA SEPAP Ocupacional, junto con Garrapo y la Fundación Urtxintxa, ha estado participando en este proyecto llamado Phenoclim.

Así pues, se han estado realizando seguimientos durante el otoño y la primavera a 3 árboles cercanos a la Asociación para observar las consecuencias del cambio climático en ellos.

Un proyecto que nos acerca a la realidad medioambiental y nos ayuda a reflexionar sobre la naturaleza que nos rodea.



TALLER ECA: espacio compartido personas “empleables y preparadoras laborales”



En noviembre, el equipo de preparadoras laborales realizamos un taller con las personas que se forman para un empleo en ITACA SEPAP Ocupacional.

En este taller de Empleo con Apoyo, el objetivo es reflexionar sobre la importancia del empleo en su futuro de vida.

Se trata de crear un espacio de diálogo abierto, participación activa y, sobre todo, de escucha. Durante la sesión creamos un debate muy interesante. Enfrentarse en la vida a una nueva etapa laboral puede generar miedos, dudas y preocupaciones, algo que nos ocurre a todas las personas. Para trabajar este aspecto, desde la reflexión y la comunicación en grupo, realizamos una dinámica participativa en la que cada persona escribía en un post-it aquellos miedos que podía sentir ante la idea de empezar a trabajar.

La dinámica permitió visibilizar que estos miedos son compartidos por todas y todos, y que hablar de ellos ayuda a afrontarlos mejor. Además, reforzamos la idea de que no están solas y solos en este camino, y que cuentan con el apoyo de preparadoras laborales para ir superando cada reto paso a paso.

Este taller fue una experiencia muy enriquecedora, tanto para ellas y ellos como para las preparadoras laborales. Nos recordó la importancia de crear espacios seguros donde puedan expresarse libremente, ser escuchados y reconocidos como protagonistas de su propio futuro. Hablar de su rol de persona trabajadora es parte fundamental en sus proyectos de vida y también es entrenar su autonomía decisoria como protagonistas. Apostar por su inclusión laboral es apostar por una sociedad más justa, diversa e inclusiva.

Clowndown: la magia continúa

Por quinto año consecutivo, el grupo de personas trabajadoras de ITACA SEPAP Ocupacional e ITACA Empleo formamos parte de nuestro querido taller de teatro junto con la colaboración de nuestra conocida Virginia.

Como todos los años en septiembre, llega el momento de prepararnos para convertirnos en unos auténticos actores y actrices de la improvisación.

Este año en nuestra actuación final nos dedicamos a preparar una gran fiesta de payasos y payasas.

Después de muchas semanas de preparación llegó la representación final donde pudimos demostrar todo lo aprendido.

Después de cinco años participando y formando parte de este taller de teatro, podemos decir que cada vez somos más expertos del mundo de la actuación e improvisación, esto se nota en como nos enfrentamos a la actuación final sin nervios y con muchas ganas de demostrar a nuestras familias y amigos lo aprendido.

Sin duda es una experiencia que ya forma parte de nosotros y que deseamos seguir participando muchos años más.



Autoconocimiento, bienestar: nuevas herramientas.

Así evoluciona nuestro programa de atención psicológica

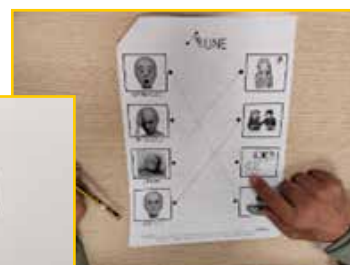
En los últimos años, el programa de atención psicológica de nuestra entidad ha experimentado un crecimiento notable. Cada vez más personas con síndrome de Down acuden en busca de un espacio donde comprenderse, fortalecerse y tomar un papel protagonista en su propia vida. Y eso es, precisamente, en lo que hemos centrado nuestro trabajo: la promoción de la autonomía y la construcción del proyecto de vida propio.

Hoy, más que nunca, acompañamos a cada persona en el proceso de tomar decisiones sobre lo que quiere, lo que le gusta y hacia dónde desea avanzar. Trabajamos el autoconocimiento como base de cualquier elección significativa: identificar intereses, descubrir capacidades, reconocer emociones y entender cómo influyen en el día a día. Porque decidir —aunque parezca simple— es uno de los pilares fundamentales para desarrollar una vida plena.

Este enfoque renovado no sustituye, sino que refuerza nuestro objetivo principal de siempre: garantizar el bienestar psicológico y emocional de cada persona. Promovemos un envejecimiento activo y lo más saludable posible, facilitando recursos y estrategias para que cada cual pueda desenvolverse con mayor seguridad y autonomía en su vida cotidiana.

A la vez, mantenemos nuestro compromiso con la innovación. Un año más, incorporamos técnicas de Realidad Virtual, técnicas de las que ya os hemos hablado mucho y que ofrecen un entorno seguro para ensayar situaciones reales y trabajar habilidades sociales o de afrontamiento. Junto a ello, continuamos aplicando estrategias de regulación emocional, como la respiración profunda, el mindfulness o los programas de modificación de conducta, esenciales para gestionar el estrés y favorecer una participación plena en la sociedad.

El resultado es un programa más completo, más cercano y más conectado con las necesidades reales de las personas. Un espacio donde cada persona no solo recibe apoyo psicológico, sino que va construyendo —paso a paso— su propio camino hacia una vida más autónoma, consciente y significativa.



“Saber y sembrar, por una alimentación libre”

Proyecto de Down Navarra, ONAY ONGD y ANAS (Asociación Navarra de amigos del Sahara) Soberanía alimentaria e interculturalidad

Ya llevamos tres años colaborando con ONAY ONGD en diferentes proyectos dentro del marco de “la ciudadanía global somos todas”.



Así pues, este año nos centramos en la *soberanía alimentaria desde una perspectiva inclusiva e intercultural.

*Soberanía alimentaria: derecho de los pueblos a decidir qué, cómo y quién produce sus alimentos

El objetivo es sensibilizar sobre la importancia de una alimentación justa y sostenible. Conectando culturas y fomentando la participación social e inclusiva de personas con y sin discapacidad.

Y continuando en colaboración con ANAS como venimos haciendo desde hace años, el proyecto se llevará a cabo entorno a la realidad del Sahara y el tipo de alimentación que allí tienen.



¿Cómo lo vamos a hacer?

1. Investigación colaborativa sobre recetas saharauis con la Asociación ANAS:
 - Talleres de cocina saharauí.
 - Análisis de procedencia de alimentos Sostenibilidad y disponibilidad en Pamplona.
2. Investigación sobre cocina tradicional Navarra con mujeres adultas mayores que colaboran con nuestra Asociación.
3. Creación de una receta fusión que combine elementos saharauis y navarros.
4. Taller de cocina abierto en Civican para elaborar esta receta final y compartir aprendizajes con la comunidad.
5. Exposición puntual en Civican que muestre el proceso de investigación-acción realizado por las personas participantes (fotografías, contexto histórico y cultural del Sahara y reflexiones sobre soberanía alimentaria).



Nueva incorporación al mundo laboral

En el mes de octubre, nuestra compañera Ana Galve se incorporó a un puesto de trabajo en la empresa SRT Automotive.



Esta empresa innovadora se dedica a crear soluciones de movilidad sostenible en la industria de la automoción. Sus oficinas están en el centro de Pamplona.

En estas oficinas trabajan 22 personas contando con Ana, que ocupa el puesto de recepcionista y hace también tareas de auxiliar administrativa.

Durante dos meses ha estado aprendiendo hasta conseguir la autonomía en su trabajo, con el apoyo de una preparadora laboral y de todas sus compañeras y compañeros.

La metodología del Empleo con Apoyo (ECA) facilita la inclusión real y duradera de las personas con discapacidad intelectual en empresas inclusivas.



Navidad en el piso de Promoción de la autonomía personal



Desde el Piso de Promoción de la Autonomía Personal este año vivimos una Navidad un poco más especial. La ilusión se ha hecho más grande gracias a la incorporación de Irene Alonso, nuestra nueva técnica, que se unió al equipo el pasado septiembre.

Irene no es una desconocida para nosotros: ya formó parte de nuestra casa durante sus prácticas el curso anterior y su regreso ha sido recibido con alegría. Ha vuelto con la misma energía, cariño y ganas de acompañar que tanto recordábamos.

Por eso, esta Navidad brilla con un toque diferente. Porque cuando las personas llegan con el corazón lleno de ilusión, todo se siente un poco más mágico.

Y ahora, con la vivienda ya decorada y llena de ilusión, queremos aprovechar para felicitar la Navidad. Que estas fiestas traigan momentos de unión, esperanza y alegría para todas y todos.

Parar, detenernos y respirar



Maitane Iriarte, profesional de Mindfulness, nos hace una pequeña introducción ya que, en este artículo, nos gustaría que las protagonistas fueran las personas que participan en esta actividad.

El Mindfulness nos invita a detenernos y respirar. Parece sencillo, pero en un mundo que siempre nos empuja a ir de prisa, parar es casi un acto de valentía.

Quiero compartir que se ha convertido en una pieza importante en nuestra rutina semanal.

Esta práctica nos invita a prestar atención al momento presente, a nuestras emociones, al autocontrol, con calma y proporcionándonos perspectiva. Es una habilidad que se entrena, igual que la memoria, la coordinación o la fuerza.

La mejor manera de acercarnos a ella, es a través de las propias personas que lo practican; que os cuenten cómo se sienten y qué es para ellas y ellos.

Haizea nos cuenta que “venimos a conectar con nuestro interior y buscar calma en el día a día.” “Hablar de nuestras preocupaciones y de lo que sentimos nos hace estar tranquilos”, importante aportación de Carlos.

Raquel recalca la importancia de “saber escucharnos, a nosotros mismos como a nuestros compañeros.”

Itziar nos dice que lo que más le gusta es “trabajar la autoestima y pensar de forma positiva, también habla sobre la meditación en concreto que le ayuda a calmarse y usar la herramienta de la respiración.”

Maidier nos dice que las sesiones de mindfulness “le sirven para reflexionar y darnos cuenta que podemos equivocarnos y prepararnos para mejorar en nuestras decisiones.”

Este sentimiento y opinión comparten el resto de sus compañeros y compañeras los cuales acuden todas las semanas a estas sesiones.

Desde el Programa de Mindfulness seguiremos trabajando para que esta práctica continúe siendo un apoyo en el bienestar integral de todas las personas que participan y forman parte de ella.

Premios + 21 en Itaca SEPAP ocupacional

Como ya sabéis, en la fiesta de Navidad de nuestra entidad, por segundo año consecutivo, se entregan los premios + 21 como agradecimiento o mención especial a personas o empresas/grupos en diferentes categorías.

Y aquí también han podido ser protagonistas personas y profesionales de ITACA SEPAP Ocupacional. En este diciembre 2025, Premio +21 a Mainer Lazcoz, por la celebración de sus 50 años: reconocimiento que recogió el pasado 14 de diciembre en la sala Canalla de Pamplona, de la mano de M^a José Maquirriain, veterana de la entidad y Pedro Santana, presidente.

Premio +21 a Inma Labayen, profesional de la entidad desde finales del año 2003, referente a lo largo de todos estos años para muchas de las personas socias y familias desde el equipo ECA de Empleo con Apoyo.

Juntos disfrutamos de estas sorpresas y muchas más en un acto cargado de ilusión y emociones, familias, pequeños y mayores, y profesionales, juntos haciendo asociación.



Proyectos de vida



Queridas familias, en el pasado artículo de esta revista Kronos, desde el grupo de autogestión Aldapa, os dejábamos un título que ahora queremos recordaros: "Creciendo en autonomía y capacidad de decisión".

Y es en esto donde queremos poner el foco de vuestra atención: porque crecer en esta autonomía decisoria en nuestras vidas no es poner en duda si podemos o no decidir.

La pregunta clave dejaría de ser:

"¿Soy capaz de decidir?"

Y pasaría a ser:

"¿Qué apoyos necesito para decidir?"

La autonomía decisoria no significa "hacer todo solo/a" ni "no necesitar ayuda".

Significa algo muy importante: poder participar activamente en las decisiones sobre la propia vida, con los apoyos necesarios.

Por ello, aprovechamos para proponeros que nos acompañéis en el próximo 2026 en nuestros proyectos de vida, apoyándonos en nuestras metas, deseos, decisiones, expectativas en nuestro presente y nuestro futuro.

Os animamos a mirar desde un nuevo punto de vista. A acompañarnos de otra manera. Quizás será necesario soltar algunas "seguridades" para construir más autonomía. Seguir cuidando, pero cuidar de otra manera, cuidar respetando los deseos y decisiones.

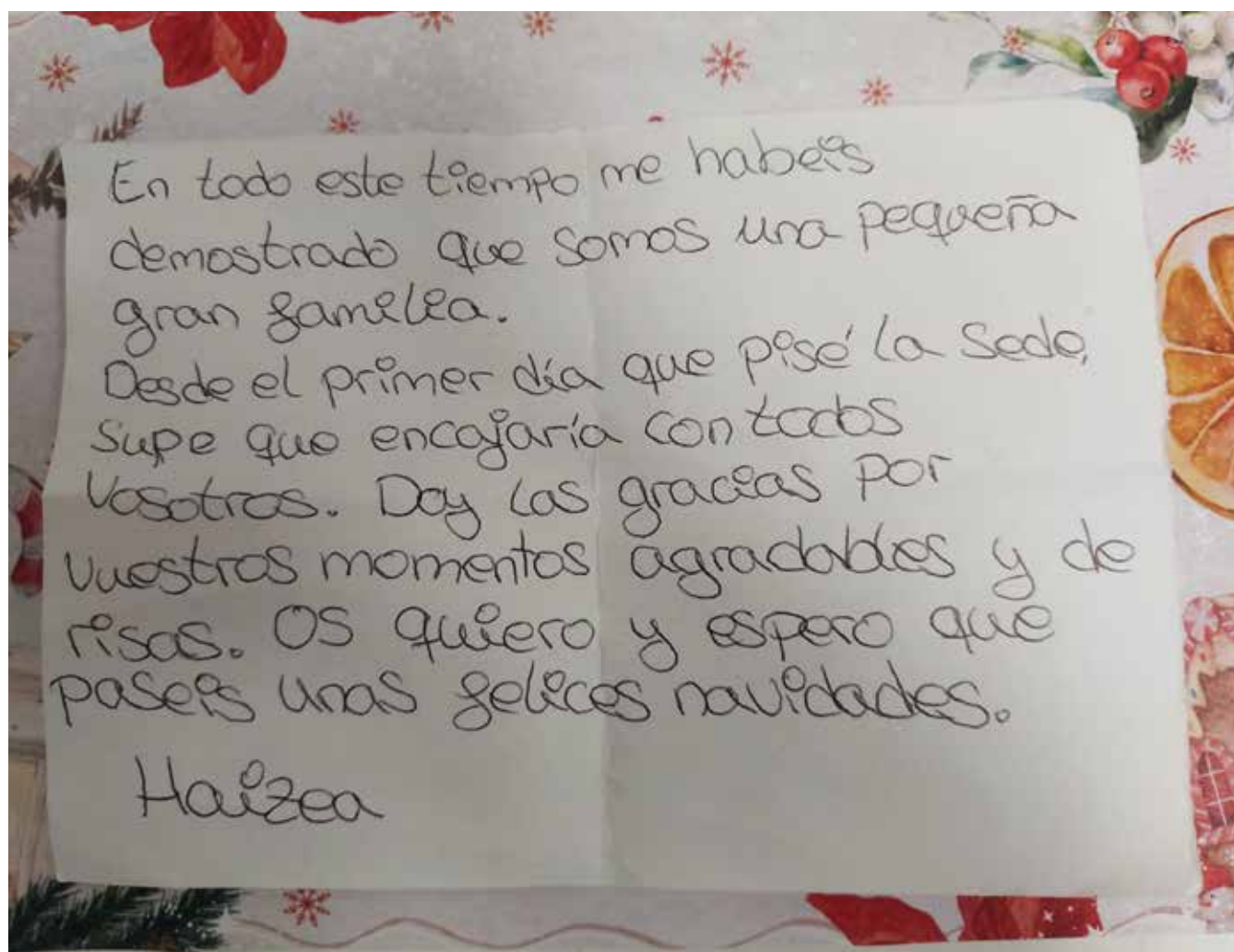
Las familias sois pilar fundamental. Por ello, os animamos a realizar unas pequeñas tareas, que al principio no resultarán fáciles, será necesario entrenarse en ellas. Estas son nuestras pequeñas pautas:

- Pasar de "proteger" a empoderar.
- Escuchar más que dirigir
- Facilitar experiencias reales de elección
- Construir confianza en la capacidad de decidir

Acompañar es caminar al lado, no delante, confiando en que cada persona puede construir su propio proyecto de vida con los apoyos necesarios.

Construir un proyecto de vida es un camino que se recorre día a día, con aprendizajes y con logros compartidos. Acompañar desde la autonomía decisoria implica confiar en que cada persona, con los apoyos adecuados, puede elegir, crecer y participar plenamente en su comunidad.

Para que en 2026 sigamos compartiendo
vida día a día



Receta



BIZCOCHO DE MANZANA

PASOS:

1. Quitar el corazón de las manzanas, pelarlas y cortarlas en trozos pequeños. 1 de las manzanas hay que cortarla en láminas para decorar.
2. En un bol echamos los huevos y batimos.
3. Añadimos el yogur y batimos.
4. Echamos 3 vasitos de harina, 2 de azúcar y 1 de aceite.
5. Añadimos la levadura
6. Echamos los trozos de manzana y batimos con ayuda de la batidora para integrarlo bien en la masa.
7. Ponemos la mezcla en un molde
8. Decoramos la parte superior con las laminas de manzana
1. Metemos al horno (180°) unos 50-60 minutos
2. Untamos con mermelada la parte superior.

¡Listo!



INGREDIENTES:

4 manzanas
3 huevos
1 yogur natural
Harina de repostería
Azúcar
Aceite girasol
Levadura
Mermelada de albaricoque o melocotón.

Anotaciones:

Usaremos el envase del yogur como medida para echar la harina, el azúcar y el aceite

Para que no se oxide la manzana, se le puede echar limón.

Podemos añadirle también canela

Sopa de letras

LANGOSTINOS	TURRON	SOPA	PESCADO	MAZAPAN	PATE
POLVORONES	CORDERO	MANZANILLA	JAMON	ROSCON	

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

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

