

#ElSecretoEstáEnLasGanas

Revista trimestral de APACE

#Yo
MeQuedoEnCasa



Carnaval,
Carnaval...

Amar en
tiempos de
COVID-19

Campaña X
Solidaria

Biografía de
Javier
González.

Y muchos temas más...

Dirección y diseño

María Mena

Redactores

Ricardo Pascua

Selva Delgado

Ana Fernández

Beatriz Ruiz

Paqui Ortega

Cristina San Martín

Rut Prieto

Javier González

Beatriz Adrián

Fotografía

Andrés Pascua

Chomi Delgado

María Mena

Ana Fernández

Sede Social

APACE Burgos



¡Hola!

Ya estamos aquí con nuestro segundo número.

"Que no tengan miedo, vamos a poder con ello. Lo vamos a vencer y vamos a salir adelante". Este es el mensaje que damos a nuestros residentes de
APACE..

Podemos y vamos a poder con ello. No hay quién nos pare.

Y recordad que siempre, siempre...

¡¡¡el secreto está en las ganas!!!

Discriminación de personas con parálisis
cerebral en la crisis del coronavirus

Burgos lanza la campaña de apoyo a la
“X Solidaria”

Davide Bartolo Morana, un
ejemplo.

Un Carnaval de cine

CÓMO EL COVID-19 NOS VOLVIÓ A PARAR
EL MUNDO

Amar en tiempos de COVID-19

Poesía de Paqui
Ortega

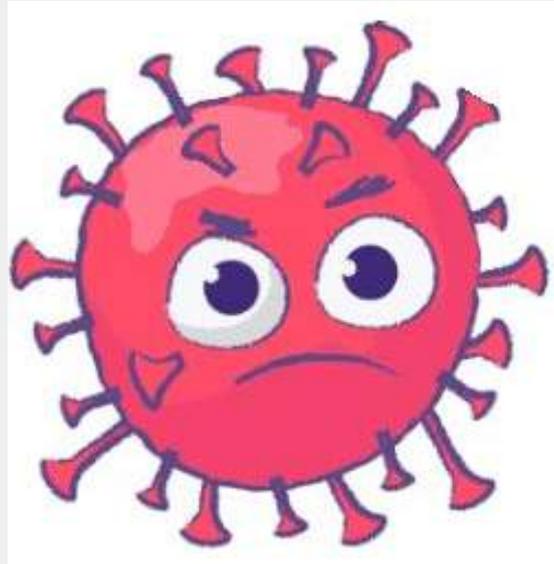
Entrevista a Beatriz Ruiz

Biografía de Javier González

Somos FENBA

Mi viaje a Brasil

Discriminación de personas con parálisis cerebral en la crisis del coronavirus



La Confederación Española de Federaciones y Asociaciones de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral y Afines (Confederación ASPACE), miembro de Somos Pacientes, ha habilitado, dentro de su Servicio de Asesoría Jurídica, un área de denuncia específica para las situaciones de discriminación que pueda sufrir el colectivo de personas con parálisis cerebral durante la crisis sanitaria por la pandemia del coronavirus. Como informa ASPACE, “las mujeres y hombres con parálisis cerebral y otras discapacidades afines con grandes necesidades de apoyo, sus familias y profesionales podrán dirigirse, mediante un formulario ‘online’, a nuestro servicio de asesoría jurídica. Con ello pretendemos que, durante la crisis sanitaria provocada por el COVID-19, los derechos del colectivo se mantengan intactos y en igualdad de condiciones que los del resto de la ciudadanía”.

Recursos insuficientes

La escasez de políticas públicas que cubran las necesidades de las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo pueden generar situaciones de discriminación. La falta de recursos materiales y humanos propicia día a día la inseguridad de los servicios asistenciales, mientras que la ausencia de equipos de protección individual (EPI) pone en riesgo a los equipos profesionales y a las propias personas con parálisis cerebral. A todo ello se aúna, como refiere ASPACE, “la no sustitución del personal en situación de baja supone un enorme perjuicio en la gestión cotidiana de los centros y residencias. Por todo ello resulta primordial tomar medidas para la protección de los hombres y las mujeres con parálisis cerebral”. Es más; como concluye la Confederación, “urgimos al Gobierno a poner en marcha políticas para la gestión y reconstrucción del tercer sector tras la crisis sanitaria. En un Estado social y democrático de derecho, el tejido social constituye el valor esencial para la convivencia, en cuanto a que procura y alza la dignidad de todas las personas, con independencia de sus necesidades de apoyo”.

Burgos lanza la campaña de apoyo a la “X Solidaria”



Este año el gesto solidario del contribuyente de marcar la "X Solidaria", la casilla 106 de la declaración de la renta, es MÁS NECESARIO QUE NUNCA.

Las consecuencias sociales y económicas que dejará esta pandemia son imprevisibles.

La brecha social y económica que dejará en toda la sociedad y en particular en las capas sociales más desfavorecidas a las que destinamos nuestros programas y acciones -objetivo de esta campaña-, va a ser muy muy grave, muy grande y de incalculables consecuencias.

En plena crisis sanitaria, social y económica provocada por el coronavirus COVID-19 y las actuales medidas de confinamiento derivadas del estado de alarma, las ONG de Burgos no hemos podido presentar públicamente la campaña a través de los medios de comunicación como venimos haciendo desde hace unos años. Causa que no impide que respaldemos y apoyemos la campaña de este año “TIENES #1 MILLÓN DE RAZONES PARA MARCAR LA XSOLIDARIA”, que han puesto en marcha las principales organizaciones del Tercer Sector en España.

Las 23 oenegés burgalesas que nos sumamos a la campaña queremos recordar que marcar la “X Solidaria” en la declaración de la Renta 2019 es un gesto de compromiso y solidaridad ciudadana. Un gesto solidario que debe reforzarse y ampliarse en tiempos de crisis sanitaria, social y económica derivada de la pandemia por coronavirus COVID-19, porque la brecha social que dejará la pandemia por coronavirus en general y en particular en las capas sociales más desfavorecidas -a las que destinamos nuestros esfuerzos y trabajo diario- va a ser muy grave, muy grande y de incalculables consecuencias sociales y económicas.

Estas organizaciones de interés social hacemos un llamamiento a la ciudadanía para que marque la casilla 106 con el objetivo de poder seguir desarrollando nuestros programas y acciones en ámbitos como la educación, la formación y el empleo, la mujer, la infancia, el mundo rural, el voluntariado, la discapacidad, la juventud, las migraciones, y en otros grupos de población en riesgo de exclusión social y económica, y pérdida de derechos.

En 2019, en todo el territorio del Estado se recaudaron más de 360 millones de euros que irán destinados a proyectos presentados por las plataformas del Tercer Sector.



Davide Bartolo Morana, un ejemplo.

Por Ana Fernández, Terapeuta Ocupacional de APACE

El pasado jueves 27 de febrero tuvimos el placer de acudir a una de las charlas que conforman la programación de actividades del Museo de la Evolución de Burgos (MEH), su título: “Objetivo Tokio 2020”, y su protagonista: Davide Bartolo Morana.



Con esta información la mayoría puede quedarse tal cual, su nombre no les dice nada y quizás habría que estar metido en el mundo de la discapacidad y/o el deporte adaptado para saber de quién se trata, de la relevancia de su mensaje y el motivo de su presencia ahí esa tarde. Para muchos pasó desapercibido, pero para las personas que conocíamos de su visita acudimos con máxima expectativa.

Davide es un chico italiano de 26 años al cual hace tan solo 2 una meningitis le arrebató sus brazos y piernas pero no la sonrisa y ganas de vivir. Residente en Murcia junto a su pareja Cecilia, luchan diariamente por dar visibilidad y respuestas a la enfermedad que le cambió la vida, a la condición de amputado y “discapacitado”, así como dando apoyo a todas las personas que por diversas circunstancias pierden la ilusión y necesitan un impulso. De la noche a la mañana él contrajo una infección que casi acaba con su vida, sufrió la amputación de sus cuatro miembros y vio como todo lo que conocía tendría que volver a aprender a hacerlo y experimentarlo de manera diferente.

Testimonio aplastante, contado en primera persona: enfermedad, amputación, rehabilitación, readaptación, vuelta al deporte y su estilo de vida; las dificultades que ha ido encontrando en el camino por su condición, personas y retos. Habla de la Resiliencia, de la Naturaleza, de la suerte que tenemos de estar vivos y de no rendirse jamás ante ninguna circunstancia por muy adversa que sea. Bajo el lema #ArribaLaVida nos invita cada día a hacerlo a través de redes sociales y charlas como esta.

Muchas de las personas que allí fueron lo hicieron por recomendación, sin saber bien qué o a quién iban a ver. Atraviesas la puerta y te encuentras a un chico con piernas y brazos metálicos con piezas de fibra de carbono, y una sonrisa... una sonrisa inmensa que llena cualquier espacio oscuro que pudiese haber en esa sala y en cualquiera de nosotros. Comienza su intervención, silencio sepulcral roto por una voz, su voz, firme y cercana; el corazón en un puño, nudo en la garganta, todos escuchamos atentamente su historia; la respiración se nos corta en algunos momentos y en otros rompemos en carcajadas con alguno de sus "chascarrillos".

Abrumados ante tal demostración de esfuerzo y sacrificio, fortaleza mental y superación. Nuestros chicos en primera fila, sin pestañear, emocionados ante tal relato, como si de una película se tratara en la que imágenes y palabras se suceden y entrelazan acercándonos a lo más íntimo de su protagonista. Un protagonista que de alguna manera comparte sentimientos y experiencias con cada uno de ellos, al que ellos no dejan de admirar sin percatarse de que son igual de héroes que el que tienen delante.



Qué curiosa es la vida, ¿verdad?

Nos centramos en ver las limitaciones de los demás sin pararnos a valorar lo capaces que pueden llegar a ser. Juzgamos y clasificamos por incapacidad en vez de hacerles ver que SÍ SE PUEDE, de otra manera, sin rendirse, con empeño, CLARO QUE SE PUEDE. Estamos rodeados de personas increíbles que nos aportan multitud de valores, personas que a simple vista "han sufrido una desgracia", pero no más allá de la realidad... Son personas con una condición diferente que conocen el sentido de las pequeñas cosas, que valoran cada instante y que nos recuerdan que lo más importante es que estamos vivos, y ese el mejor regalo.

GRACIAS DAVIDE POR REGALARNOS TU TIEMPO, TU CARIÑO Y SOBRETUDO TU MENSAJE.

DESDE AQUÍ TE MANDAMOS TODA LA FUERZA Y EL ÁNIMO PARA SEGUIR ROMPIENDO BARRERAS, EMPUJÁNDOTE Y APOYÁNDOTE PARA QUE SIGAS VOLANDO SOBRE ESAS LÁMINAS HASTA TU SUEÑO: LAS PARAOLIMPIADAS. ESE DÍA CORREREMOS TODOS JUNTO A TI, GRACIAS POR TANTO.

Un Carnaval de cine

Por María Mena . Responsable de Comunicación.

Meses antes de que llegase la Navidad, Anita Ibáñez, La Troco, ya estaba como loca porque tenía la mejor idea que se le podría ocurrir a alguien para el carnaval de 2020...

Como siempre, en lo que a asuntos festivos se refiere, Ana tenía razón, no había podido tener mejor idea.

¡Este año, todo APACE se disfrazaría de Palomitas de Maíz!

Lo que en un primer momento nos pareció maravilloso, a la vez que iban pasando las semanas y más gente se apuntaba a participar, se nos quedaba corto y pobre. Así que decidimos ampliar la temática, y en lugar de limitarlo a maíces, hacer La Fiesta del Cine, donde además de las palomitas también tenían cabida los refrescos, los acomodadores, la pantalla, la taquilla y los personajes de las películas más famosas de todos los tiempos. No faltaron manos para llevar a cabo todas las ideas que nos iban surgiendo, muchas de ellas un poco absurdas...



Y fue así como el sábado 22 de febrero, a las 17h. una comparsa formada por taquilleros, palomitas, refrescos, acomodadores, Eduardo Manostijeras, E.T., Forest Gump y otros tantos personajes más, salieron de APACE en dirección al centro de la ciudad.

Encabezados por Charly y Borja, llevando la pancarta en la que se veía 'APACE VA DE CINE' desfilamos por las calles de la ciudad bajo un alubión de aplausos, que no solo eran para nosotros, si no para el trabajo de un montón de voluntarios y trabajadores que hicieron que nuestro Carnaval fuera un éxito.







CÓMO EL COVID-19 NOS VOLVIÓ A PARAR EL MUNDO

Por Cristina. Mamá de Adrián, usuario de APACE Aranda.

Justo seis años después de nacer Adrián el mundo se volvió a parar... Pero esta vez nos ha pillado preparados.

Creo que todas las familias de APACE entenderán esto, porque a todas se nos paró el mundo el día que nuestro familiar fue diagnosticado... El mundo se para, las relaciones sociales se ralentizan en el mejor de los casos, vives angustiado por el mañana, pensando en qué sucederá, cómo será el futuro, cómo cambiará esto nuestras vidas... persigues la normalidad, la ansías, pero no, nunca llega... por más que te esfuerces ella

va más rápida que tú y el mundo sigue funcionando sin nosotros... y pasas horas en casa, en pijama, pero ocupado todo el tiempo en atenciones que nunca son suficientes... sales solo a lo necesario: terapias, compra, médicos, farmacia... La familia y amigos te acompañan, como a través de una pantalla, pero sabes que esto se vive en soledad, pero que debe servirnos de aprendizaje para hacernos mejores.

Entonces pasa el tiempo... y ya no importa tanto esa ansiada normalidad y al final te creas una nueva, que te permite vivir y no sobrevivir, sales adelante con los recursos que has creado y te han ofrecido y te das cuenta que lo importante es el día a día, el vivir cada momento, el quererse, disfrutar de lo esencial y lo más básico. Y lo más importante, a diferenciar lo que si podemos cambiar y está en nuestra mano, de aquello que se nos escapa, que no podemos controlar. Y entonces miras a la vida de frente.

Este 16 de marzo el mundo se volvió a parar. Ahora en diferentes condiciones, más fuertes y más pacientes, sabiendo que todo acaba pasando y sabiendo que cuando el mundo se para hay que parar con él, para mejorarlo y mejorarte. Pensar en crearnos una nueva normalidad, que nos haga estar más preparados para los cambios, que nos hagan disfrutar de lo bueno que tenemos, que sepamos valorar, aunque no lo necesitemos, de los profesionales que nos cuidan...

Es difícil no estar físicamente cerca de los tuyos, que no podamos continuar con los seguimientos médicos, que no pueda disfrutar de los compañeros de clase, de sus primas, del sol y de los paseos, de las terapias... pero cuando me caigo, de nuevo



Adrián me devuelve a lo esencial, porque, aún sin todo eso y sin todo lo que la vida le ha negado, sigue regalándonos la sonrisa más bonita del mundo...porque le es suficiente aquello que se le ofrece... nada más, ni nada menos... y esa es la actitud que si puedo controlar.

Pero, ¿y qué hacemos con los miedos? con el miedo al contagio propio, siendo cuidador, al contagio Adrián que es paciente de riesgo, a las consecuencias de no tener esos seguimientos médicos, esas terapias, que son un tratamiento más, tan importante como el farmacológico, aplicadas y seguidas por profesionales y que una madre no podrá ofrecer nunca. ¿Qué hacemos con esa angustia? Pues una vez que ha pasado lo urgente, habiéndose cubierto lo esencial, hay que volver a rearmarse, poner todos los medios, recursos y soluciones para resolver todo lo que sí está en nuestra mano y garantizándonos la mayor seguridad. Apoyarnos entre las familias, exigir y trabajar conjuntamente con los profesionales, las asociaciones y colegios para reinventarnos para dar respuesta a esta nueva situación que se ha creado y que no nos deje aún más atrás.

Los cambios siempre son oportunidades y con ellos debe nacer lo mejor de nosotros.

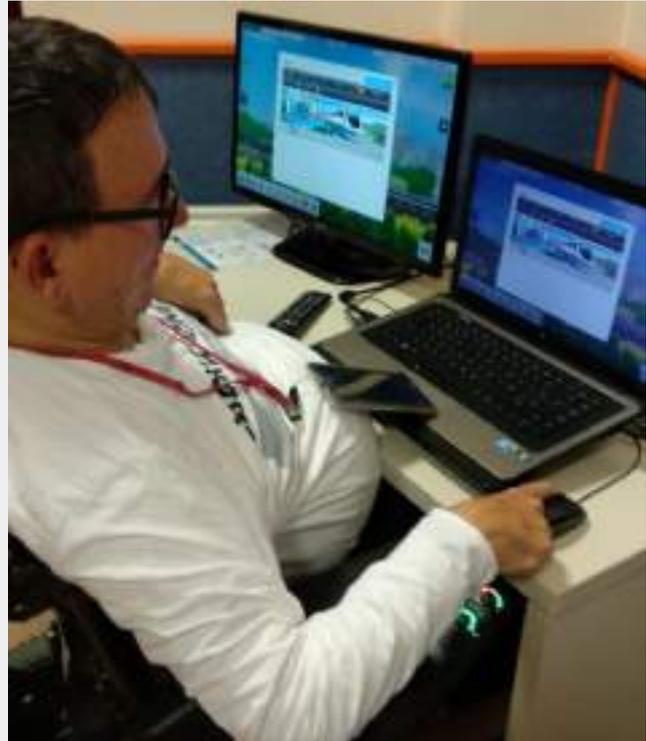
Aprovechémoslo a pesar de la adversidad.



Amar en tiempos de COVID-19

Por Beatriz Adrián, Responsable de Residencia y Cuidadora

Él es Nacho y vive en Apace. Se encuentra en confinamiento como todos en este momento y nos da su testimonio sobre cómo lleva la situación que estamos viviendo: “Es un poco coñazo pero me sacrifico por la sociedad como los demás. Me preocupan mis compañeros de residencia porque algunos tienen problemas respiratorios, así que también lo hago por ellos. Y por las multas... tampoco hay mucho que hacer en la calle más que encontrarse a la policía y que te pongan una. Echo de menos hasta discutir con Soraya, bueno, intercambiar pareceres distintos con ella y con todos. Ahora valoro más esas cosas. También creo que hay que tener una mente equilibrada para aguantar esto.”



Nacho lleva sin salir desde el 13 de marzo, aunque si le preguntas dirá que lleva mucho más y es que para él está siendo aún más difícil.

Su pareja, Soraya, se encuentra a escasos metros pero evitan compartir espacios por precaución. Eso sí, si no se llaman al menos 20 veces al día, no se llaman ninguna.

Es en estos momentos cuando la tecnología está eliminando barreras y distancias. Cuan necesarias son ahora esas pantallas, que nos acercan a nuestros seres queridos aún estando lejos.

Antes quedábamos para vernos y acabábamos mirando una pantalla, ahora lo único que queremos es quitar esa pantalla y vernos de verdad.

Todo llegará.

Regalito de la Policia

En una de las visitas que la Policia local de Burgos, nos hace al centro APACE, durante el confinamiento, además de traernos mascarillas, nos traen estas chapas tan chulas. Nosotros les hemos regalado un cuadro de los que hacemos en el Centro de Día. Estamos muy contentos con la policia de la ciudad.



Bien desinfectados

Tanto la UME como los Bomberos de Burgos velan para que nuestro centro esté desinfectado. Solo podemos agradecer todo lo que hacen por nosotros y para que nuestra higiene sea perfecta.



Todos negativos.

Todos los test de COVID-19 realizados en APACE, tanto a profesionales como a los usuarios de residencia, han salido negativo.

Esto demuestra que las medidas preventivas que tomamos desde el primer momento han dado buen resultado.



Plataforma del Tercer Sector

El mes pasado fuimos a la presentación de la Plataforma del Tercer Sector. Colectivo que reúne a las principales entidades sociales de nuestra ciudad. La Plataforma persigue un doble objetivo: promocionar la inclusión e impulsar el compromiso social.



Empresas Solidarias

Durante este mes de confinamiento, numerosas empresas han mostrado su solidaridad con nosotros. Para celebrar la Semana Santa, la Pastelería Juarreño nos surtió de repostería que hiciese más llevadero esas fiestas en cautividad.



Participando en la Carrera de la Mujer.

Un año más nos sumamos a la carrera del Colectivo 8 de marzo para visibilizar a las mujeres en todos los aspectos de la vida, también con diversidad funcional. Por supuesto, sin la ayuda de todos los voluntarios hubiera sido imposible.



Beatriz Ruiz

Responsable de Residencia, Ocio y Voluntariado



La entrevista ha sido realizada por Ricardo Pascua, usuario de APACE Burgos.

-¿De dónde eres? y ¿Podemos preguntarte la edad?

Soy de Burgos capital. Nací aquí y aquí me he criado entre el barrio de Gamonal y el del Crucero.

Y la edad, claro que sí, tengo 36 añitos bien llevados.

-¿Qué has estudiado? ¿Cómo es que has acabado en APACE?

Estudí Educación social en la universidad de Burgos. Entre unas cuantas cosas más...

Acabé en APACE porque me enteré que había una oferta de coordinación de área y eché el currículum, aunque un poco tarde. Pero los que ahora son mis compis lo leyeron, les gustó y empezó el proceso de selección.

Estaba trabajando en unos cuantos trabajos a la vez: cuidadora en el Camp, educadora con personas mayores en el medio rural, hacia seguimientos de medidas judiciales de menores.... ¡Un no parar!

-Para trabajar con personas con discapacidad, ¿hay que tener un corazón fuerte o una gran vocación?

Hay que tener ambas cosas, creo yo.

Es muy complicado que no te influya como persona lo que les pasa a las personas con discapacidad y para ello se necesita tener un corazón fuerte.

Pero lo importante también es tener muchas muchas ganas de ir a trabajar cada mañana de ahí la vocación y si esto se va.... no se puede continuar hasta no volver a encontrarlo.

-Háblanos de la residencia APACE y que aspectos mejorarías, ¿Qué ha cambiado desde que tu entraste?

Cuando yo entré era totalmente novata en este tema, no conocía cómo coordinarlo y coordinar a un equipo de profesionales que tenían tanta experiencia y bagaje.

La residencia es pequeña, máximo puede haber 28 personas en ella, y no tenemos todas las plazas ocupadas.

Procurando que siempre sea lo más individualizado posible que cada uno de nuestros " chicos" (como les llamamos) se sientan como en casa.

La resi ha cambiado porque ha cambiado la gente que vive en ella, los trabajadores...

De la residencia lo que, sobretodo, me quita el sueño es que las personitas que viven en ella se relacionen más ente ellos, tienen mucho que aportarse.

-¿Y qué ha cambiado en tu persona?

En mi persona ha cambiado muchísimo, habéis hecho a mi persona. Llevo ya 9 años con vosotros y conviniendo en momentos muy bonitos y algunos menos bonitos, pero todos ayudar a crecer.

Me ayudais mucho a disfrutar de las pequeñas cosas y a vivir con más intensidad.

-La figura de los cuidadores es cada vez más importante, ¿Cuáles deberían ser sus características?

La figura del cuidador es el eje central en nuestro centro. Hay que darles la importancia que se merecen y ponerles siempre en lo más alto.

Lo importantísimo y lo que marca todo es la actitud que tengan ante el trabajo. Es el 90% de su funcionamiento. Se necesita que sean dinámicos, empatizar....

-¿Cuál es tu labor dentro de los programas de Ocio y Voluntariado?

Dentro del ámbito del ocio y del voluntariado en APACE mi labor es, por un lado, ayudaros a buscar opciones para que podáis disfrutar de vuestro ocio de la forma más adecuada posible. Teniendo en cuenta siempre vuestras necesidades y sobretodo vuestro deseos .

Yo creo, y siempre lo mantengo, que la motivación del día a día es qué hacemos en nuestro tiempo libre y por eso creo que hay que darle importancia.

Para ello estoy, busco actividades, viajes, nuevas aventuras....

Coordino servicios personal y al equipo alucinante de voluntarios que tenemos, que son quién nos permiten hacer todo esto. Aprovecho para darles la gracias.

-¿Consideras que Burgos es una ciudad solidaria?

Sí. Al fin y al cabo somos una ciudad pequeñita y muy familiar por lo tanto, las personas que vivimos estamos más cerca unos de otros.

La mayoría de las veces que hemos salido a hacer alguna actividad, los ciudadanos y la ciudad nos ha apoyado para hacerlo de la mejor manera posible

¿Qué es lo que más y lo que menos te gusta de tu trabajo?

lo que más y lo que menos me gusta de mi trabajo depende del día...jajajajaja...

Hay días que el tema de despacho, horarios, números.... Es horrible y hay otros que es una válvula de escape. Por otro lado, todo lo relacionado a estar con vosotros, salidas, actividades... Suele ser lo que me hace bajar a la Tierra y volver, a descubrir porque me gusta tanto mi trabajo

¿Quién es Beatriz Ruiz cuando no está trabajando?

Cuando no estoy trabajando soy Bea. Parecida a como me conocéis, aunque me relajo y sale mi parte más distendida. Muchas de mis horas libres procuro estar cerca de mis amigos y amigas disfrutando de la música que es una motivación altísima, cerca de la familia aunque echando de menos a mí parte andaluza, y en mis aficiones con mis compañeras de la batucada, el monte, conciertos.... Viviendo, viajando y disfrutando.... Ya habrá tiempo para descansar...



Javier González

Serrano. 20 años. Usuario de APACE

Nací el 9 de mayo del 2000 en Burgos. Pero he vivido toda mi infancia en Quintanar de la Sierra. Un bonito pueblo entre la sierra de la Demanda y la comunidad de Pinares. Mi nacimiento fue un poco complicado, ya que tenía muchas ganas de comerme el mundo y nació con tan solo siete meses. Así que pese 1140g. Todo iba bien, pero se complicó el parto y me quede sin oxígeno, los médicos no sabían cómo me iba a afectar, podía haberme afectado a la vista, oídos u otros órganos pero me afectó a la movilidad.

Me diagnosticaron Parálisis Cerebral. Estuve en la incubadora 2 meses, allí el horario de visita es muy reducido así que mis padres iban y venían todos los días del pueblo para verme, mi abuela Carmen también iba todos los días a verme pero a veces no la dejaban entrar, ya que es una zona del hospital muy delicada, yo mientras iba creciendo y haciéndome más fuerte.

Mis padres estaban muy felices por mi nacimiento pero también muy preocupados porque no sabían cómo iba a ser mi vida. Además vivíamos en Quintanar, bastante lejos de la ciudad. Al principio fue complicado porque mi padre trabajaba mucho y mi madre y yo teníamos que venir al médico y a rehabilitación a Burgos, Madrid, Vitoria... Mientras mi hermana Ana que entonces tenía 6 años se quedaba en el pueblo. Fuimos a todo tipo de médicos y me hicieron varios tratamientos con la ayuda de mis abuelos y mis tías/os, en especial mi tía Sonia, pero la mejoría fue minúscula. Poco a poco todos nos fuimos adaptando a la nueva situación.

Los médicos les dijeron a mis padres que yo no iba a hablar pero pronto con la ayuda de mis padres y mi hermana empecé a decir palabras sueltas, el tema de aprender a sentarme y a andar es más complicado. Allí en el pueblo crecí feliz como un buen serrano. Jugando con mi hermana y amigos, rodeado de pinos, oxígeno, nieve y vacas, ya que mi padre era ganadero. Así se pasaron los primeros años de mi vida. A los 3 años empecé el colegio con todos los niños de mi edad, allí poco a poco fuimos aprendiendo, al principio las cosas más básicas como los números y las letras y con el paso de los años y de los cursos fuimos avanzando más en las diferentes asignaturas. Tengo mucho que agradecer a mis primeros profesores, como Maite, Don Vicente o Sagrario sin olvidar también a Ruth o Ana María, entre otros. Ya que sabiendo mi complicada situación, me ayudaron muchísimo. Además también se tuvieron que adaptar algunas zonas del colegio para que fuera más fácil manejarme con la silla. Había algunos días que nevaba muchísimo, pero mi madre me llevaba al colegio empujando la silla de ruedas por la nieve, eran días muy divertidos. Yo no puedo escribir con bolígrafos, así que bastante temprano mis padres me compraron un ordenador donde yo hacía todas las tareas. Y ahí descubrí mi pasión.

Desde bien pequeño me di cuenta que me encantan los ordenadores y todo lo que se le parezca, me gustaba investigar, instalar nuevos programas para más tardes desinstalarlos y el tema de los antivirus también me llamaba mucho la atención. A parte también me encantaba jugar a los típicos juegos infantiles del ordenador.

Cuando tenía 12 años mi vida cambio bastante ya que dejamos nuestro pueblo y nos vinimos a vivir a Burgos, yo tendría que empezar el instituto y mi hermana iría a la universidad. Fue un cambio bastante duro. Me gusta muchísimo la ciudad y me encanta pasear por el centro de Burgos, ver las diferentes tiendas y que siempre haya gente paseando. Pero empezar aquí en otro colegio fue muy complicado. Hay bastantes alumnos en las clases, por lo que es muy complicado que los profesores estén pendiente de todos y más de mí, que necesito un poquito más de dedicación. Además el centro estaba lejos de mi casa y todas las mañanas me venían a buscar en autobús para ir, pero a mí me daba un poco de miedo, me gusta montar en autobús pero la verdad, me sentía inseguro. Al acabar 4º de la ESO mis ilusiones se truncaron ya que no podía seguir estudiando. Por suerte o por desgracia la enseñanza pública no está hecha para personas como yo.

La verdad que pasa una mala racha, ya que vi que mi futuro no podía ser el que yo siempre había imaginado. Pero actualmente a mis casi 20 años de edad estoy muy emocionado con nuevos proyectos e ilusiones que tengo en mente. Por ejemplo el año pasado empecé a jugar a Boccia, un deporte adaptado que no es muy conocido pero me encanta.





Por ejemplo el año pasado empecé a jugar a Boccia, un deporte adaptado que no es muy conocido pero me encanta.

Ojala había más ayudas para este deporte y se podría subvencionar el material, ya que es muy caro. Espero algún día poder ganar o por lo menos ir mejorando y llegar al pódium. También estoy ilusionado con otras actividades como piscina o pintura, en las que voy progresando y otras actividades que organizan en Apace. Además me gusta mucho viajar, uno de mis sueños es viajar en avión a un país extranjero. Espero que pronto se cumpla.

Para finalizar quería dar las gracias, sobre todo a mi familia que siempre está conmigo y apoyándome en todo, en especial a mi madre que es mis manos y mis pies cuando yo no puedo hacer las cosas. También decir que todos tenemos que luchar por nuestros sueños. Quizás las personas con Parálisis Cerebral lo tenemos un poco más complicado así que tenemos que luchar el doble, incluso el tripe muchas veces. Muchísimas gracias a todos.



Javi, acompañado de su familia

Por Selva Delgado,
Presidenta de FENBA y Ana
Fernández, Responsable de
Deportes

Somos FENBA

Hace unas semanas tuvimos que dejar el deporte a un lado, quedarnos en casa y combatir el Covid-19 de la mejor manera posible.

El hecho de permanecer confinados tiene graves consecuencias para nuestros deportistas ya que, si en el número anterior hablábamos de los beneficios que la práctica deportiva tiene en diferentes áreas de sus practicantes, en este tiempo se han visto mermadas y perjudicadas. No poder entrenar afecta a nuestros/as chicos/as a nivel motor, cognitivo y emocional.

A nivel motor, porque aunque no pierdan todas las capacidades que hayan conseguido mejorar en menor o mayor grado, el deterioro físico y la pérdida de destreza será, en algunos casos, bastante notable una vez se reanude la actividad.

A nivel cognitivo, a ciertos usuarios este deporte les sirve para mejorar o por lo menos mantener sus capacidades cognitivas. Al no entrenar, se pueden ver alteradas también éstas capacidades de alguna manera.

A nivel emocional, supone un cambio muy grande para ellos, ya que les encanta el deporte, estar con sus compañeros en el polideportivo, ir a competiciones, relacionarse con voluntarios, monitores y otros deportistas, ahora mismo eso es inviable.

Respecto a las competiciones y actividades previstas, decir que esta temporada estaba resultando muy motivante. En cada una de las disciplinas nuestro@s deportistas estaban afrontando el año con grandes expectativas e ilusión. En natación tenemos una gran promesa que, tras su primera competición, dejó patente que éste es su deporte y con esfuerzo y disciplina seguirá mejorando tiempos y dándonos alegrías en este deporte tan duro.

Nuestros futbolistas tenían a la vista algunos encuentros que esperamos retomar una vez todo esto pase.

En cuanto a la Liga Regional de Boccia, nos han notificado que definitivamente se han retrasado las competiciones en primera instancia hasta el próximo mes de octubre.

Desde aquí, queremos transmitir a todos nuestros deportistas y familiares que volveremos con más ganas si cabe, que es cuestión de cuidarse y tiempo. Que volveremos a las tardes de risas, de compartir y aprender; a las experiencias, viajes y emociones; en definitiva: a todas esas cosas tan bonitas que nos aporta el maravilloso mundo del deporte.



Brasil

Por Rut Prieto y
Victoria Gancedo

No hay nada mejor que los viajes improvisados, los viajes que nacen de un.... "oye, te parecerá una locura pero..." y todo eso me tuvo que insistir Vicky, mi compañera y amiga para que fuera con ella a Brasil, un viaje que para ella era de todo menos improvisado. Ella ya había estado allí, y fue tanta la belleza, mestizaje y magia en la que se empapó en su primera vez , que decidió que su segunda, se convirtiera en la gran experiencia que hemos vivido juntas. Primero viajábamos a Sao Paulo , a casa de su gran amiga brasileña Bea ; destino, el barrio de Tucuruvi.

El primer pie en el suelo, calor en pleno febrero , todo tan distinto y especial, que no queríamos parpadear para no perder detalle.

El viaje que nos aportó tantos nuevos lugares como vivencias y personas que nos trajimos en la mochila, transcurrió en primer lugar por la ciudad de São Paulo; ciudad inmensa, de grandes edificios y barrios del extrarradio llenos de vida, de mezcla, de calles con música al ritmo de la batucada Olodoum, y noches de foggo y de samba.

Los días de asfalto, dieron paso a los días de naturaleza; saltos en las cascadas en Capitolio, el Brasil más rural del estado de Minas Gerais y practicar slackline en la playa.



Y en el mayor momento de conexión con la naturaleza, bañandonos en un lago en una reserva natural y en medio de un silencio que ponía los pelos de punta , de entre las grandes hojas de plantas exóticas se asoma un rostro rojizo con pinturas en todo el cuerpo, alma de indígena. Llevaba un arco con unas flechas y un gran tucán a la espalda.

Fue así como una noche en una cabaña, a metros de La playa, con solo el sonido del mar y de una guitarra de fondo , y con personas que apenas conocíamos desde hacia días, entendimos que viajar alimenta el alma.

Y así siento, mi alma repleta cuando recuerdo cada momento de un viaje más que especial , y que nos aportó tantas cosas nuevas y distintas y afianzó un poquito más, si cabe , nuestra bonita amistad .

Berenjena y calabacín rebozados al estilo "patata frita"

INGREDIENTES

- Berenjenas y calabacín (el número depende del número de comensales)
- Cerveza sin alcohol
- Harina (integral o normal)
- Aceite
- Sal



ELABORACIÓN

Pela y corta la berenjena y el calabacín como si fueran patatas para freír.

Ponemos en un cuenco grande, cubiertos de cerveza. Escúrrelos al cabo de 15 minutos aproximadamente y pásalos por harina.

Una buena forma de que quede enharinada uniforme, es poner la harina dentro de una bolsa, meter la berenjena y el calabacín escurridos, cerrar la boca de la bolsa y agitar un poco. Queda perfecto (este truco también os vale para trocitos de pescado o calamares).

Freír rápido, para que la harina no se humedezca y quede muy crujiente, en abundante aceite caliente.

Al sacarlas ponerlas en unos papeles absorbentes para retirar el exceso de grasa.

Echar sal al gusto y servir muy caliente.

Qué artista

Por Paqui Ortega,
Cuidadora APACE

NUESTRO SECRETO

Hay un rincón en mi corazón
al que me gusta acudir
en él encuentro a personas
que les gusta sonreír.

En su vida no han encontrado una
dificultad
sino, más de mil.

Pero tienen un secreto
que les gusta compartir.

A la vida hay que sacarle
la fuerza de su interior
es un enorme torrente
al que se le llama amor.

Que permite dar saltos
aunque nos falten las piernas
o ponernos unas ruedas
para irnos a correr
y subirnos a los cielos
en extraños aparatos
con la emoción desbordada
y más tarde descender.

y me enreda vuestra llamada con esa
mirada
que en algunos la inocencia
es la fuerza que reclama:
la música, las caricias, las palabras.

Conglomerado de idiomas
formas de comunicar
emociones transmitidas
sensibilidad expuesta.

Sólo hay que estar alerta
y abrir tu corazón
para poder apreciar:
sentimientos, alegrías, tristezas.

Y ahí está nuestro secreto
ese que compartimos y nos gusta regalar
junto a la sonrisa y la fuerza
para poder continuar.

*Dedicado a todos los que
formamos parte de APACE*
PAQUI ORTEGA

Adivina quién soy

(Solución del número anterior: Rut, Logopeda)



- Soy trabajadora de APACE
- Sonrío todo el tiempo
- Viajo mucho, sobre todo por la provincia
- Mi risa es contagiosa

- Soy trabajadora de APACE
- Me encanta mi trabajo
- Ahora tengo gafas
- Me encanta viajar



Humor Gráfico



