



SEMPRE TEUA

La teua llengua

Revista nº 30
2on Semestre 2022



Entitat Declarada d'UTILITAT PÚBLICA

ACTIVITATS ESPORTIVES



CONCURS DE DIBUIX CRÉIXER EN LA DIVERSITAT



ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT COCEMFE MAESTRAT. PUNT D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT

Ens podeu consultar qualsevol qüestió relacionada amb les diferents discapacitats:

- Educativa - Laboral - Accessibilitat - Ajudes i subvencions - Oci i temps lliure - Altres

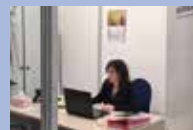
CONSCIENCIACIÓ I SENSIBILITZACIÓ CIUTADANA

La finalitat d'aquest programa és que la ciutadania se'n adoni que les persones amb discapacitat, cadascuna amb les seues particularitats, també podem i volem gaudir de la vida amb les mateixes oportunitats que la resta. Per això portem a terme diferents activitats com ara xerrades en centres escolars i instituts, la revista "Obrim pas", exposicions fotogràfiques, etc.



INSERCIÓ SOCIO LABORAL

Si tens reconeguda una discapacitat major o igual al 33% i no treballes o vols millorar la teua ocupació, pots participar en aquest programa. Porta'ns el teu currículum i et donarem cita amb la nostra orientadora laboral.



AUTOAJUDA I AJUDA MÚTUA

Si eres soci o sòcia de la nostra associació, pots beneficiar-te d'aquest programa. T'oferim l'oportunitat de rebre suport psicològic i assistència psicològica individual i/o grupal. Per a més informació consulta amb la nostra treballadora social.



ESPORT ADAPTAT

La nostra associació té una gran secció esportiva, BAMESAD, per a aquelles persones amb discapacitat amb ganes de practicar esport. Es pot escollir entre un gran ventall d'activitats esportives.

Amb l'esport es fomenta la qualitat de vida de les persones amb: oci, temps lliure, salut, autoestima, relacions socials, autonomia personal, etc.



PROGRAMA DE VOLUNTARIAT

La nostra associació compta amb un motor molt important que ha permès el creixement al llarg dels anys: les persones voluntàries. Si eres una persona amb empatia i motivació, pots formar part de la nostra entitat a través d'aquest programa. Les persones voluntàries participen en diferents àmbits:

- Conscienciació i sensibilització - Oci i temps lliure - Xarxes socials - Assessorament i informació - Esport adaptat - Acompanyaments - Accessibilitat -

Vine i informa't o entra a la nostra web.

AMB EL VOLUNTARIAT, CREIXES TU I CREIXEM NOSALTRES.



AUTONOMIA PERSONAL

La promoció de l'autonomia personal tracta de buscar i oferir recursos i ferramentes centrant l'atenció en les persones amb discapacitat per obtindre canvis a nivell individual i social. Es tracta d'aconseguir una vida més independent, mitjançant suports materials, físics o amb un assistent personal.

Des de l'activitat de Promoció de l'autonomia personal es duen a terme campanyes, cursos, assessoraments, etc. Quan més accessibilitat, més autonomia, i això s'aconsegueix proporcionant els recursos adequats.



La revista Obrim Pas és l'òrgan de difusió imprès de l'Associació de Persones amb Discapacitat COCEMFE MAESTRAT i pretén ser un vehicle d'informació per al col·lectiu en els diferents aspectes de la discapacitat.

Els articles i opinions que es publiquen són responsabilitat dels signants.

Els coordinadors i editors, en acceptar els treballs, regulen unes normes bàsiques concordes amb l'ètica de la publicació.

Donem les gràcies a totes les persones que han fet possible la publicació i difusió d'aquesta Revista

Revista Redacció i Maquetació

Edició: **COCEMFE MAESTRAT**

Coordinació: Manolo Celma Campanals

Redacció: Patricia Casas, Esther Santos

Maquetació: Amela



Seu Social Vinaròs

C/ Juan Giner Ruiz, 5 baixos
12500 Vinaròs

Seu Social Benicarló

Av. Sant Francesc, 95
12580 Benicarló

Seu Social Peníscola

C/ Mestre Bayarri, 3
12598 Peníscola

Contacte

Tels. 977071447 – 692205521

info@cocemfemaestrat.org

www.cocemfemaestrat.org

Imprimeix:

Artes Gráficas CASTELL Impresores

C/ Dr. Fleming, nº 6

12500 Vinaròs

webmaster@editorialantinea.com

Junta Directiva Cocemfe Maestrat:

President: Ramón Meseguer Albiach

Vicepresidenta: Esther Santos Ortega

Secretària: M^a Teresa Ayza Prades

Tresorera: M^a Teresa Vázquez Ferro

Vocals:

Julia Rodríguez Baza

Lourdes Homs Valls

Juan Balbas Rodríguez

Joaquín Bort Cervera

Marcela Rocchia

Han col·laborat en aquest número:

Esther Santos, Ernesto Carbonell, Patricia Casas, Lucia (Mamá de Romeo), clínica Monleón, Kevin Zamora, Begoña Forner, Victoria Jimenez, Noemí Forner, Manolo Celma, Alessia Gaspardo, Sergi Farré y Miriam Rojo.

Dipòsit Legal: 407-2010

Salutació del president

Estimats socis i sòcies



Hem deixat enrere la part més dura de la pandèmia per la Covid-19. Vull dirigir-me a totes i tots vosaltres per dir-vos que encara que efectivament ha passat el més dur de la pandèmia, us recordo que segueix entre nosaltres colpejant en silenci i, sense adonar-nos, podem ser infectats si no seguim mantenint prudència i molta cura. Com a President de l'Associació és un favor que us demano, no us abandoneu, estigau atents.

Encetem un nou estiu i COCEMFE MAESTRAT ha inaugurat, un any més, el seu Campus d'estiu, enfocat a oferir un espai d'oci i diversió per a les persones usuàries. Un espai que serveixi perquè les famílies trobin i gaudeixin de més llibertat i assossec, en definitiva, siguin més felices.

L'Associació torna a nomenar Dama COCEMFE MAESTRAT perquè representi l'entitat a les properes Festes Patronals de Benicarló. Sofia Cruz Villanueva serà la nova Dama que substitueixi Lorena Burriel, després d'aquests anys de pandèmia en què l'entitat no va poder celebrar aquest acte tan important al seu calendari d'activitats. Enhorabona a la nova Dama i moltes gràcies a totes les que van acceptar ser-ho en anys anteriors.

L'ermita de Sant Sebastià i la Mare de Déu de la Misericòrdia serà, per fi, el lloc per celebrar la benvinguda a un nou curs de COCEMFE MAESTRAT i la seva SECCIÓ ESPORTIVA BAMESAD. Tornem a la tradicional paella acompanyada dels regals i el bon pernil que CARREFOUR VINARÓS ens regala i que seran lliurats als afortunats a la rifa que s'efectuarà amb aquest motiu. Gràcies a CARREFOUR i, per descomptat, gràcies a l'Ajuntament de Vinaròs per la vostra col·laboració, prestant-nos el mobiliari per poder celebrar la nostra festa i per la proximitat a l'Associació.

Encara que em repeteixo una vegada i una altra, vull acomiadar-me dient que malgrat les barres que la Covid-19 ens ha anat posant en el nostre camí, hem seguit lluitant, si és possible amb més convenciment. Volem aconseguir que nosaltres i les nostres famílies gaudim de gran benestar i sentim que la inclusió social plena estigui més a prop cada dia.

Una forta abraçada

Ramón Meseguer Albiach

President de L'Associació de Persones amb Discapacitat
COCEMFE MAESTRAT

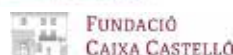


Conselleria de Sanitat
Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport
Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

Colaboran:



Conselleria de Transparencia, Responsabilitat Social,
Participació i Cooperació Social



ACTIVITATS DE L'ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT COCEMFE MAESTRAT. PUNT D'INFORMACIÓ I ASSESSORAMENT

Ens podeu consultar qualsevol qüestió relacionada amb les diferents discapacitats:

- Educativa - Laboral - Accessibilitat - Ajudes i subvencions - Oci i temps lliure - Altres

AMPLIACIÓ I MILLORES DE LA SEU DE COCEMFE MAESTRAT



L'associació de Persones amb Discapacitat Cocemfe Maestrat està en procés de canvis i millores.

L'any 2020, en la convocatòria de subvencions dirigides a la realització de programes d'interès general per atendre finalitats de caràcter social a càrrec del tram autonòmic de l'assignació tributària del 0,7% de l'impost sobre la Renda de les persones físiques, convocades per la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives, ens van concedir una subvenció de 30.872,03€ per a poder efectuar obres i ampliar la seu de l'entitat i un altra subvenció de 2.334,99€ per a l'adquisició de material i mobiliari. Aquestes accions es van dur a terme durant l'any 2021 i ens van donar la opció de poder llogar el local adjunt a la seu i ampliar espai, crear dos despatxos nous, una sala multiusos i un bany ampli i adaptat, així com dotar de més material informàtic, taules d'oficina per als despatxos i un moble de recepció, entre altres.

Per acabar de dotar a la seu del mobiliari necessari i millorar el primer local del que ja disposavem i així poder donar una atenció i uns serveis en un espai còmode i digne tant per a les persones usuàries i sòcies com per al personal laboral, es firmarà un conveni amb la Diputació de Castelló de 25.000€. Amb aquest, s'han ampliat portes per a millorar l'accessibilitat, es dotarà de cadires ergonòmiques al personal i es millorarà l'entrada de la seu, entre altres.

Aquesta era una petició recollida en anys anteriors en les enquestes de satisfacció que tots els anys passem a les nostres sòcies i socis i persones usuàries: disposar d'unes instal·lacions més amples, amb major intimitat i on es puguin dur a terme més activitats.

L'equip directiu de Cocemfe Maestrat i també el personal laboral, estem molt agraïts i agraïdes per les ajudes rebudes per ambdós administracions, les que han fet realitat unes millores que eren realment necessàries i que demostren la confiança que tenen amb els

programes i activitats que des de l'any 2000 es duen a terme des de Cocemfe Maestrat.

Per aquí no coneix encara les instal·lacions, podeu venir a veure-les quant així ho desitgeu.



CON MOTIVO DEL 8M

Con motivo del 8M, en un día tan señalado y necesario, quisimos reivindicar la necesidad de crear conciencia de que, aun a día de hoy, ser mujer con discapacidad sigue siendo un motivo de doble discriminación y que queda mucho trabajo de conciencia que hacer.

Desde COCEMFE Maestrat, no concebimos el trabajo, en este ni en ningún aspecto, si no es contando con todas las personas y entidades, si no es trabajando juntos para mejorar la vida de las personas con discapacidad, de las mujeres cuidadoras y de las familias.

La información es igual de importante que las acciones, por ello, queremos compartir un enlace de interés del observatorio de la violencia, donde tenéis acceso a documentos en los que se recogen recomendaciones o directrices para el desarrollo de actuaciones en materia de prevención y erradicación de violencia de género y protección y recuperación de mujeres víctimas. Podéis consultarlas y descargarlas en el observatorioviolencia.org/guias/.

ACADAR, ofrece una guía sobre violencia y mujeres con discapacidad, podéis encontrarla en la biblioteca de su web www.acadar.org/es

CERMI, ofrece una guía sobre el acceso a la salud y la atención sanitaria de las mujeres y niñas con discapacidad que podéis consultar en su web www.cermi.es en el apartado de colecciones.

El instituto de las mujeres, desde el ministerio de igualdad, ofrece unas guías para incorporar la perspectiva de género en las actuaciones financiadas en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que podéis consultar en igualdad.enlaempresa.es con el nombre “Guía perspectiva de género”

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) y la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad (CEMUDIS) han elaborado, con la colaboración del Instituto de la Mujer, el Manual básico sobre género y discapacidad, con el que pretenden visibilizar la situación actual de las mujeres y niñas con discapacidad, coincidiendo con el 25 aniversario de la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer celebrada en Beijing, la cual supuso un punto de inflexión para la agenda mundial de igualdad de género.

Esta publicación propone un modelo o enfoque interseccional que conjuga la construcción social de la discapacidad con la construcción social del género para desvelar las inequidades específicas que atraviesan a las mujeres y niñas con discapacidad en diferentes esferas de la vida. Su objetivo es doble: visibilizar las relaciones de poder que subyacen a las barreras que éstas enfrentan y proponer nuevos enfoques, basados en el empoderamiento y la participación, que terminen de enterrar las prácticas paternalistas hacia las mujeres y niñas con discapacidad.

Además, el manual realiza un recorrido de la lucha por los derechos de las personas con discapacidad y de las mujeres con discapacidad en particular, presenta una base teórica de género para aplicar un enfoque feminista y transversal, y ofrece ejemplos y datos sobre esa realidad para habilitar la creación de propuestas al respecto en cuestiones relacionadas con la accesibilidad, los derechos sexuales y reproductivos, la salud, el empleo y la pobreza.

Por su especial gravedad e importancia, describe las principales formas de la violencia contra las mujeres, sin perder de vista que todas ellas están interrelacionadas y sustentadas por un sistema de valores patriarcal que normaliza, invisibiliza y perpetúa su ejercicio; y pone en valor el trabajo en red orientado al empoderamiento y a la plena participación, como requisitos fundamentales para el efectivo desarrollo de la dignidad y derechos de todas las mujeres y las niñas con discapacidad.

<https://www.cocemfe.es/informate/noticias/cocemfe-y-cemudis-elaboran-un-manual-sobre-la-situacion-de-las-mujeres-con-discapacidad/>

También podéis consultar las guías de COCEMFE respecto al acceso a los servicios sanitarios de las mujeres y niñas con discapacidad o el manual sobre Propuestas para el acceso al empleo de mujeres con discapacidad en la misma web.

Es mucha la información que tenemos a nuestra alcance, hagámonos cargo como mujeres, como personas, de hacer que la información llegue a todas partes, que se haga conciencia de que sigue siendo necesario trabajar al respecto.



¿QUÉ ES EL "COHOUSING"?



La vivienda colaborativa —o cohousing— es un sistema que nació en la Dinamarca de los años 60 y combina diferentes soluciones arquitectónicas con los principios de vida comunitaria, cooperativismo y propiedad colectiva.

En él, un conjunto de individuos se une para vivir en comunidad de forma autogestionada y común. De esta forma, diseñan entre todos el espacio de acuerdo a las necesidades del colectivo, creando zonas individuales y zonas

comunes como la cocina o el comedor. Acuerdan y comparten las actividades como la limpieza, el cuidado de terceros, mantenimiento e higiene de zonas comunes, etc.

El cohousing puede partir de una iniciativa de un grupo que tienen necesidades similares o el mismo interés u objetivos y/o filosofía de vida. La parte fundamental del inicio de este modelo de convivencia, es establecer la base de la convivencia, como cimiento básico y poco a poco se va gestando el modelo organizativo, las opciones de gestión.

¿Para quién está pensado el cohousing?

El cohousing no tiene un grupo único de personas o colectivo al que dirigirse. Es una filosofía de vida que se puede adoptar desde cualquier colectivo, es decir, no hay un público objetivo concreto. Personas mayores, personas con discapacidad, jóvenes... Vivir en comunidad permite distanciarse de una soledad que afecta de forma indeseada a determinados colectivos, como las personas mayores, y/o para aquellas que sufren discriminación por alguna condición, como por desgracia sufre el colectivo LGTBI en algunos países.

Podríamos decir que el cohousing conforma una fórmula integradora social, interesante para colectivos vulnerables de la población y sectores que sufren riesgo de exclusión social y cuyas alternativas para poder elegir como vivir son escasas o nulas.

El Foro Económico Mundial (WEF) reconoce los beneficios sociales, económicos y medioambientales de la vivienda colaborativa, un modelo más inclusivo y sostenible que facilita la convivencia, la cooperación y el uso responsable de los recursos naturales y energéticos.

Sin duda, el más popular es el cohousing protagonizado por personas mayores pero no es para el único colectivo para el que resulta una buena alternativa, también lo es para personas que quieren vivir juntas y compartir un proyecto en común o una filosofía de vida, que se

hace posible al convivir. De esta forma, pueden compartir espacio, gastos y otros que no podrían o no quieren asumir individualmente.

El residencial Santa Clara, situado en Málaga, es el cohousing pionero en España. Desde los años 80 comparten convivencia, comodidades y otras ventajas de este estilo de vida como huerto ecológico, piscina y gimnasio.



La forma más frecuente de propiedad en el cohousing es la cooperativa de viviendas con cesión de uso. Esto significa que el inmueble pertenece a la comunidad, pero que sus habitantes tienen derecho a vivir en él y a utilizar los espacios comunes de por vida. Este usufructo vitalicio se puede dejar en herencia o venderse a través de la cooperativa, facilitándose así los cambios de residencia. Otra opción es la construcción, que la propia comunidad que va a dar vida al cohousing, lo construya en un terreno, También, se da el caso en que alquilan inmuebles que están vacíos y llegan a un acuerdo con los propietarios del inmueble para habitarlos. En estos dos últimos casos, los gastos los asume la cooperativa que hay detrás del proyecto o la comunidad que lo habita. En otros países, existen empresas promotoras de cohousing que cosechan grandes éxitos adquiriendo en cada país preferencias de cada sociedad y reflejando las tendencias y modelos de estas.

Afloreem, proyecto de cohousing como una alternativa para vivir

Ana Fernandez, arquitecta, directora de archi_collective y fundadora de cohousing_LAB, define el cohousing como una fórmula que permite el acceso a una vivienda digna, sostenible y asequible. Un cohousing es **un proyecto impulsado por una comunidad auto-promovida y auto-gestionada que elige dónde, cómo y con quién vivir...**

En COLAB están desarrollando Afloreem, **el primer cohousing en España para personas con discapacidad física**, un conjunto de espacios habitables de uso privativo complementados con espacios de uso comunitario, todos adaptados a las características particulares requeridas por cada grupo...



Afloreem surge de un grupo de personas con discapacidad que necesitaban un cambio que les permitiese conservar su libertad y mantener o conseguir más autonomía sin que la discapacidad condicionase sus derechos. Estas personas eligieron para sí mismas no ser una carga,

mantenerse activos, responsables de sus vidas y en este pensamiento, no tiene cabida la vida en una residencia. Por ello, construyeron una cooperativa, AFLOREM, en cesión de uso y sin fines de lucro. AFLOREM ofrece la oportunidad de residir en su proyecto, solos o junto a sus familias si ese es su deseo, para ello, es imprescindible acreditar la discapacidad física.

El cohousing de AFLOREM lo constituyen unidades habitacionales personalizadas y unas instalaciones comunes diseñadas a medida para poder reunirse y participar de la vida en común. Es una apuesta para vivir de forma autónoma en sociedad, de mantener la intimidad y el respeto por la individualidad. “Cada persona, puede elegir la intensidad de tiempo y relación en grupo, pero el modelo de vida, implicará una participación social. Los integrantes al unirse serán capaces de hacer más cosas y más complejas, la capacidad de influencia del grupo en la sociedad será mayor que la de un individuo aislado. La comunidad será una entidad viva y dinámica capaz de interactuar entre ellos mismos, con el entorno social próximo, el barrio y la sociedad en general”, “La cotidianidad de la vida en comunidad aumentará la confianza de los residentes y la seguridad en sí mismos

“Jueves 08 de abril de 2021, 01:49h. Ana Fernandez, arquitecta, directora de archi_collective y fundadora de cohousing_LAB

"QUE LA FORÇA T'ACOMPANYI"



Durant molts anys en el món de la rehabilitació neurològica s'ha afirmat que treballar la força en persones amb espasticitat és contraproduent, ja que pot augmentar-la encara més. Però, per sort, la ciència i la investigació avancen i aquesta afirmació ja no és correcta, almenys en la gran majoria de casos. Però, abans d'entrar al tema, farem unes pinzellades sobre què és l'espasticitat.

En els últims anys, la definició d'espasticitat ha anat canviant, però una definició bastant acceptable podria ser "trastorn motor que causa un augment del to d'alguns músculs del cos dependent de la velocitat en la que s'estiren i es mouen aquests". El músculs normalment tenen un cert to, el que ens permet mantenir el cap, estar asseguts o mantenir diverses postures al llarg del dia, però aquest augment de to patològic pot impedir fer certs moviments i ser molt incapacitant

en activitats bàsiques de la vida diària.

L'espasticitat apareix quan hi ha un lesió al sistema nerviós, però actua diferent dependent de la patologia que l'origina; també es veu que en una mateixa patologia, una persona pot no tenir espasticitat i una altra pot tenir-ne molta, la raó d'això encara no es coneix. Les patologies que cursen amb més espasticitat són l'esclerosi múltiple en adults i la paràlisi cerebral, començant a aparèixer des de la infància i empitjorant en la majoria dels pacients. Tot això confirma la teoria de que l'espasticitat no es produeix només per una raó, sinó que hi ha diversos factors, molts encara desconeguts, que fan que pugui o no aparèixer i ser més o menys lleu i evolucionar.

Un múscul espàstic és un múscul complicat. Sol evolucionar a un múscul escurçat, dèbil i en alguns casos adolorit. L'escurçament és degut a que l'extremitat de la persona passa moltes hores en la mateixa posició, principalment degut a la debilitat i incapacitat de moure's o canviar de posició sense ajuda, per tant l'escurçament i la debilitat són un cercle viciós que alimenten l'espasticitat. La debilitat augmenta amb el temps ja que per l'escurçament i la por a crear dolor o augmentar l'espasticitat, en molts casos es treballa molt poc o gens aquests músculs, fent en molts casos només estiraments d'aquests i mobilitzacions articulars si no costa molt. Els músculs més afectats solen ser el bíceps, els flexors de canell i dits i el pectoral a l'extremitat superior i els isquiotibials i els bessons a l'extremitat inferior.

Explicat tot això anem al gra: es pot o no es pot treballar força amb els músculs espàstics? En general, si l'espasticitat no és molt greu fins al punt de ser impossible moure l'extremitat o haver deformacions òssies importants, SI, es pot treballar amb sentit comú.

Hem de tenir en compte la quantitat de pes, ja que si amb una persona sense espasticitat carregar molt pes pot crear lesions, dolor o altres efectes poc desitjables, en un múscul espàstic aquests efectes poden intensificar-se. Per posar un exemple: si anem a comprar i carreguem molt, al moment de portar les bosses els braços els portarem estirats perquè no serem capaços de doblegar el colze, però si ho intentem segurament el braç tremolarà i farà un moviment ràpid i bruscat fins a tornar a estar estirat; aquest moviment ràpid i bruscat és el que, en cas de tenir espasticitat, farà que aquesta augmenti, ja que és dependent de velocitat.

Ja des de la segona meitat dels anys 90 podem trobar estudis que afirmen que l'entrenament de força no té cap efecte advers sobre l'espasticitat i és aconsellable que es practiqui pels seus múltiples beneficis, ja que sembla que l'entrenament de força i l'activació muscular pot millorar la funcionalitat d'aquestes persones. El pla terapèutic ha de ser personalitzat i adaptat a la fase evolutiva del pacient prèvia valoració, incloent la reeducació i potenciació del control motor existent per seguir amb la potenciació muscular. El treball amb resistències, utilització del propi pes corporal i repetició d'activitats funcionals amb càrrega o peses són els exercicis més utilitzats i coneguts. Entrenar la força muscular disminuirà la fatiga, millorarà la coordinació i pot estimular el creixement en el cas dels nens, ja que un múscul més sa acceptarà millor les forces creades pel creixement dels ossos.

Actualment hi ha nombrosos estudis sobre l'efecte de l'exercici aeròbic, de força i de flexibilitat en el tractament de l'espasticitat amb l'objectiu de complementar els tractaments convencionals per produir millores en els patrons biomecànics, la funcionalitat, millorar la salut i la qualitat de vida del pacient i per disminuir el cost energètic de la marxa, ja que cansa més al haver de fer més esforç per no poder utilitzar els músculs clau correctament.

Per tant, en base als resultats d'aquests últims anys d'investigació, es pot concloure que l'exercici amb treball de força és una de les peces fonamentals en el tractament de les persones amb espasticitat, plantejant un treball individualitzat i adaptat a la situació de cada persona.

Miriam Rojo, fisioterapeuta col·legiada especialitzada en neurorehabilitació d'adults
i creadora de Còrtex-Neurorehabilitació.

ROMEO

Romeo es un niño de 4 años con ceguera total. Cuando era bebé, fuimos a la revisión de los dos meses y ahí vieron que algo no iba bien. Decidieron enviarnos al hospital y efectivamente, Romeo no veía por ninguno de los dos ojos y las esperanzas de que viera eran muy pocas. Le operaron del ojito izquierdo con la intención de poder ver un 10%, pero sin éxito apenas, solo hemos conseguido que vea un poco de luz. Esa luz que le ayuda a orientarse por casa, saber si es de día o de noche o incluso jugar a sol y sombra, poco más.

Ese mismo día también le encontraron un soplo en el corazón, en este caso le operaron y si tuvimos suerte. ¡Menos mal! Con tan solo 5 meses de vida el chiquitito ya había pasado por dos intervenciones.

Ni siquiera pensamos que nos podía pasar, jamás se nos pasó por la cabeza, pero así es la vida, la discapacidad EXISTE y es una REALIDAD.

Y llegó la locura a nuestros días. Especialistas, consultas, terapia, incertidumbre, miedo, pánico, ansiedad... Hasta que llegó el momento de la aceptación y ahora con un gran trabajo interno y con ayuda de profesionales, por fin estamos recomponiendo el alma que aquel 2 de marzo se rompió en pedazos ¡Que dolor!

Aún no tenemos diagnóstico, después de 4 años. Está claro que algo hay porque creen que lo del corazón y los ojitos, va ligado a un síndrome.

Su evolución es fantástica, tiene una actitud impresionante y una curiosidad por el mundo brutal. Y lo más importante de todo es que es MUY FELIZ.

Como siempre digo, no hay límites y no seremos nosotros quien se los pongamos.

LUCIA. Mamá de Romeo @lucialovesromeo



RE-DESCUBRIENDO EL SUELO PÉLVICO



Cada vez nos suena más la importancia de cuidar el suelo pélvico, sin embargo, aún nos cuesta mucho ubicarlo en nuestro cuerpo y reconocer en qué funciones está involucrado. El suelo pélvico es el conjunto de músculos, ligamentos y fascias que tapizan la parte inferior de nuestra pelvis y el buen funcionamiento de este intervienen en la micción, la defecación, la función sexual y el parto. Muchas funciones importantes para lo poco que lo tenemos en cuenta, ¿verdad? A menudo es una zona poco integrada en nuestro esquema corporal por la falta de información y educación que tenemos y además, existen situaciones donde tenemos que realizar un re-aprendizaje de todas estas funciones. Podemos hablar de un sondaje para vaciar la vejiga después de una lesión medular, recurrir a enemas por el estreñimiento secundario a la falta de movilidad por una amputación de las extremidades inferiores o aprender a mirar la sexualidad desde una perspectiva totalmente nueva.

La fisioterapia de suelo pélvico, puede ser una aliada para todas aquellas disfunciones de suelo pélvico como la incontinencia urinaria, estreñimiento, disfunción eréctil o dolor en la zona pélvica o genital. Para ello contamos con pautas alimentarias para mejorar la calidad de las mucosas, las heces y masaje abdominal para el estreñimiento, neuromodulación del tibial posterior y técnicas comportamentales para el control de la vejiga y tratamiento del dolor en las relaciones

sexuales en la mujer o herramientas como la bomba de succión en los casos de disfunción sexual en el hombre, además otras más técnicas como el ejercicio terapéutico, terapia manual, biofeedback o electroterapia en los casos que se precise.

Nunca es demasiado tarde para paliar estos síntomas y disfunciones para mejorar la calidad de vida.



EL GRUP COM A SUPORT

Des de l'àrea d'inserció sociolaboral de Cocemfe Maestrat, realitzem tant atencions individuals com en grup. Els grups, siguen tallers per a l'adquisició o millora d'habilitats socials, competències transversals, digitals o tècniques, tenen molts avantatges i beneficis que no només es reflecteixen en l'ocupabilitat de les persones que hi participen, sino també en altres àmbits de la vida "no laboral".



Moltes vegades les persones tenim dificultats per a relacionar-nos amb els altres o parlar en públic. Altres vegades no sabem comunicar-nos de manera adequada i sovint

callem les nostres opinions, o pel contrari, ens enfadem amb facilitat. Mitjançant el grup, podem aprendre a comunicar-nos i relacionar-nos millor amb els altres.

Cada persona presentem les nostres inquietuds i dificultats en un context de suport i col·laboració per part dels membres, sent el mateix grup qui moltes vegades dona resposta a les dificultats que es plantegen. D'aquesta manera, es fomenta la participació dels seus integrants, i es fomenta la seguretat individual dels seus membres.

En formar part d'un grup, podem comprovar que altres persones passen per la mateixa situació que nosaltres i ens sentim identificats i compresos entre els seus membres. A més, comptar amb les seues experiències, del que l'altre suggereix que pot ajudar-nos o del que a uns altres li funciona, ens pot aportar noves idees que poden ser-nos útils per a nosaltres mateixos.

El grup, permet als propis membres descobrir que la imatge que oferim als altres de nosaltres mateixos, pot ser molt diferent de l'autoimatge que una persona concep de si mateixa, proporcionant una visió més enriquidora d'un mateix.

El suport del grup augmenta la motivació al canvi, entesa com el nivell de motivació en el qual es troba la persona i què és el que li motiva, per a ajudar-lo a moure's i prendre decisions per al canvi.

La necessitat de pertinença i acceptació per part dels altres és una de les necessitats bàsiques de l'ésser humà. El grup s'enforteix a mesura que els membres comencen a sentir-se part d'ell, la qual cosa facilita les relacions i té efectes molt positius tant dins com fora del grup. Són una oportunitat per a conèixer gent i crear amistats.

Durant l'any 2021, 28 persones van assistir a les diferents accions grupals organitzades en el marc dels quatre programes que portem a terme dins de la nostra àrea: Inserció sociolaboral per a persones amb discapacitat, mitjançant l'orientació professional i l'ocupació amb suport; Programa d'atenció Integral a dones amb discapacitat: "Eres única, tu ho vals"; Itineraris integrats en persones amb discapacitat centrats en la persona; i com a novetat, el programa de competències digitals "Ens connectem?".

Aquests programes van ser cofinançats per l'Ajuntament de Vinaròs, Ajuntament de Benicarló, Ajuntament de Peníscola, Diputació de Castelló, Fundació Caixa Castelló, Fundació "la Caixa", Conselleria d'Igualtat i Polítiques inclusives i per la Unió Europea a través del Programa Operatiu del Fons Social Europeu (FSE) de la Comunitat Valenciana 2014-2020.

COMPETIR EN NATACIÓN. MUCHO MÁS QUE UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA



El fin de semana 23 y 24 de Abril, nustr@s nadador@s Agustín, Aleix, Iker Adell, Iker Gombau y María participaron en el Open de natación adaptada en Elche. Fue una competición llena de novedades: nadar en una piscina larga de 50 metros (donde no habían competido nunca). Una gran experiencia y un reto personal para nustr@s deportistas. También el hecho de dormir en un hotel y conseguir nadar en una competición de 2 días seguidos convirtió el fin de semana en una

experiencia increíble, tanto por su carácter deportivo como social, en compartir momentos y crear un grupo unido.

A pesar del largo viaje, de madrugar y de la emoción para esta nueva experiencia, nustr@s deportistas hicieron muchas mejoras en sus marcas personales. Agustín ganó también una medalla para la tercera plaza en la prueba 50m braza.

Gracias a nuestros increíbles deportistas y también al apoyo de algunos padres y madres de los nadadores/ras que nos acompañaron, fue un viaje próspero en todos los niveles: deportivo,





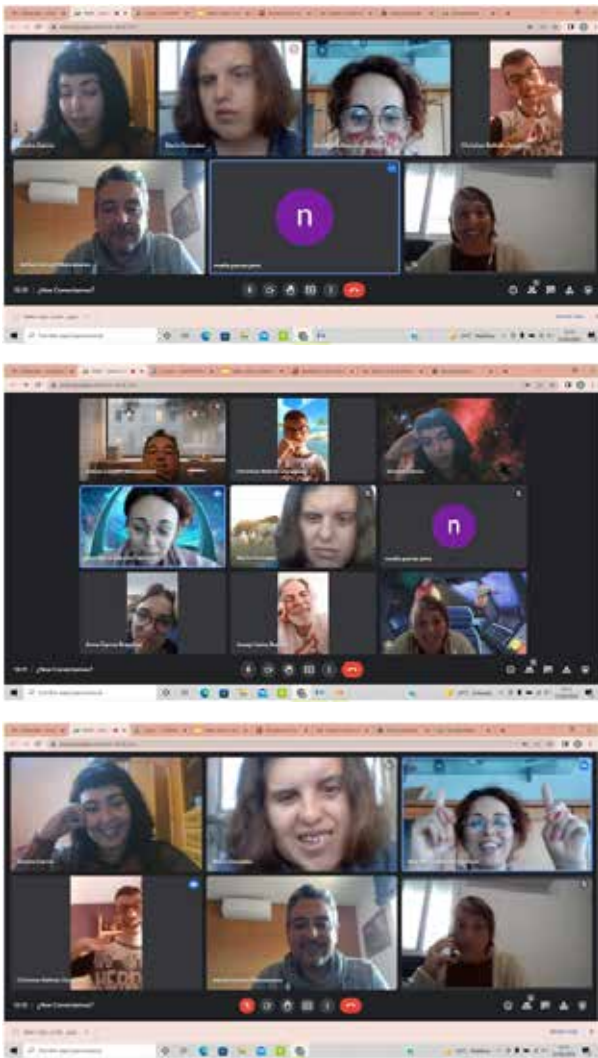
personal y social.

El día 15 de Mayo, nuestro@s nadador@s Agustín Chaler, Helena David, Ian Castelló, Iker Adell, Iker Gombau, Marta Salamanca y Sergi Ayza participaron en el IV Open Aquatic Campanar en Valencia. Las nadadoras Helena y Marta hacían varios años que no competían, y estaban muy emocionadas, mientras Ian era la primera vez que participaba en una competición.

En general, obtuvieron muy buenos resultados, mejorando casi todas sus marcas personales. Al acabar la competición estaban todos muy contentos y satisfechos de sus logros, y para aumentar la emoción obtuvieron medalla y un detalle por parte de la organización.



¿NOS CONECTAMOS?



Después de unos meses de desarrollo del programa de “Itinerarios personalizados, competencias digitales y tecnológicas para la inserción sociolaboral de personas con discapacidad: ¿Nos conectamos?” subvencionado por Fundación “la Caixa” podemos decir que la acogida ha sido muy positiva. Hasta la fecha se están beneficiando directamente del programa 33 personas, que han seguido o están siguiendo el itinerario, y que están realizando formación sobre nuevas tecnologías y habilidades digitales. Si también te interesa estar al día en competencias digitales, puedes contactar con nuestro equipo para participar del programa, seguimos en marcha durante unos meses más y estamos a vuestra disposición. En la búsqueda de empleo, es muy importante conocer herramientas digitales que nos aportan seguridad, autonomía e independencia a través de la confección de un CV moderno y dinámico que venza en ese primer contacto con la empresa la barrera de la preselección. Tener acceso y utilizar portales de empleo y redes sociales en los que podemos encontrar ofertas, saber registrarnos y cómo sacarle el mejor potencial, es la segunda barrera a superar. Y llegado a la

entrevista de trabajo, conocer técnicas de comunicación, empatizar con la empresa y entrenar las entrevistas online, dado el aumento de su práctica, nos lleva a prepararnos para esa tercera barrera. Las competencias laborales se entrenan, y en nuestra área de inserción sociolaboral realizamos itinerarios personalizados para acomodarnos a las necesidades de cada persona que atendemos.

+Info en *COCEMFE*

Dpto. Inserción Sociolaboral



HÀBITS DE VIDA SALUDABLES I EQUILIBRI

La salut mental és, en termes generals, l'estat d'equilibri entre una persona i el seu entorn sociocultural que garanteix la seua participació laboral, intel·lectual, les relacions per a aconseguir un benestar i qualitat de vida. La salut mental forma part de la salut integral de la persona: no ha de ser oblidada. Cal cuidar-la igual que ens cuidem el cos.

La higiene mental és el conjunt d'activitats que permeten que una persona estiga en equilibri amb el seu entorn sociocultural, reduint o eliminant tot el que no permeta obtenir un equilibri emocional. Són aquelles activitats i accions que cuiden dels pensaments, ajuden a gestionar les emocions, prevenen comportaments negatius i afavoreixen una millor qualitat de vida. Aquestes accions intenten prevenir el sorgiment de comportaments que no s'adapten al funcionament social i garantir l'ajust psicològic imprescindible perquè la persona gaudeixi de bona salut mental.

Hàbits que afavoreixen la higiene mental són mantenir-se actiu/-va, menjar bé, descansar, fer vida social, divertir-se, comunicar-se, gestionar els pensaments, relaxar-se, posar-se objectius realistes i cercar ajuda si es necessita.

Aquest any, dins del programa d'atenció integral a dones amb discapacitat: "Eres única, tu ho vals", vam realitzar un Taller d'hàbits de vida saludables amb un grup de dones de la nostra entitat, on durant 5 sessions vam tractar diferents aspectes relacionats i complementaris entre si.

En la primera sessió, vam explicar com cuidar la salut mental, proporcionant recomanacions per a una bona higiene mental. Després, durant 2 sessions, vam parlar d'alimentació saludable, incloent-hi un taller pràctic de cuina sana on vam poder preparar i gaudir d'un esmorzat equilibrat. A més, vam fer una sessió de millora de les habilitats de comunicació per a ensenyar com fer una escolta activa eficient i estratègies per a resoldre conflictes amb comunicació assertiva. I per finalitzar el taller, una sessió sobre recomanacions sobre reeducació postural i millora de la musculatura pèlvica. Per a dur a terme aquest taller, vam comptar amb la col·laboració de professionals experts en dietètica i nutrició, així com en salut. L'objectiu d'aquest programa és oferir un espai grupal de suport actiu per a ensenyar a desenvolupar una presa de decisions responsable respecte a la seua vida, guiant-les en la seua capacitat de gestió i autonomia, oferint-les suport, supervisió i seguiments als moments clau.

Aquesta activitat ha estat possible gràcies a la subvenció atorgada per la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana.



Conselleria de Sanitat
Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport
Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives



HORARI D'ATENCIÓ

ASSOCIACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT

COCEMFE MAESTRAT BENICARLÓ

Dilluns a Dimecres de 09'00 a 14'00 hores, recomanable cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT PENÍSCOLA

Només atenció amb cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT VINARÒS

Dilluns a Divendres de 10'00 a 13'00 hores, de tarda només cita prèvia

Telèfon de contacte: 977 071 447

Email de contacte: administracion@cocemfemaestrat.org

COCEMFE MAESTRAT GRUPS DE SUPORT - PROGRAMA D'AUTOAJUDA I AJUDA MÚTUA 2022



GRUP D'AJUDA MÚTUA “FAMÍLIA I DISCAPACITAT”

Un any més, hem iniciat el grup d'autoajuda “Família i Discapacitat” amb un grup de persones sòcies de la nostra entitat. Dins el **Programa d'Autoajuda i Ajuda Mútua**, un dels objectius és oferir un espai d'assessorament i suport actiu per a familiars de persones amb discapacitat. Mitjançant el contacte amb el grup, es produeix la presa de consciència de les fortaleses i debilitats relacionades amb el tema comú del grup, així com oferir recursos per incrementar el benestar psicològic. Les sessions afavoreixen l'escolta i l'expressió, així com prevenir l'aparició de trastorns emocionals associats. Fins el moment, hem tractat temes com “Sexualitat i Discapacitat”, “Cuidant al cuidador” i “Afrontament dels trastorns de conducta. Posem límits”. Ens trobem un dimarts al mes, a la Sala d'Actes de la Biblioteca Municipal de Vinaròs. Aquesta activitat és possible gràcies a la subvenció atorgada per la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, Diputació de Castelló i per la Conselleria d' Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana en les retencions del IRPF.



GRUP D'AJUDA MÚTUA

"TALLER D'HABILITATS SOCIALS"

Aquest any hem iniciat un taller d'habilitats socials amb un grup de persones sòcies de la nostra entitat. Dins el **Programa d'Autoajuda i Ajuda Mútua**, un dels objectius és oferir un espai de suport actiu per a joves amb discapacitat. Les habilitats socials són un element clau d'integració de les persones a la societat. Per tant, l'adquisició i millora d'aquestes habilitats suposa un factor protector de la salut mental, ja que permeten reforçar vincles socials, familiars i d'amistats.

Ens trobem dos dimarts al mes, a la Sala d'Actes de la Biblioteca Municipal de Vinaròs. La duració d'aquest grup d'autoajuda ha estat de 6 sessions, amb inici el 8 de febrer i finalització el 19 d'abril de 2022.

En aquesta edició hem treballant les habilitats socials com ara l'assertivitat, estils de comunicació, fer peticions i demandes, a través de temàtiques d'interès per a les persones participants: assetjament (bulling), gestió d'emocions, sexualitat i activitats d'oci i temps lliure per a joves.

Amb un total de 8 persones participants, la implicació i assistència han estat molt positives. Aquesta activitat ha estat possible gràcies a la subvenció atorgada per la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública, Diputació de Castelló i per la Conselleria d' Igualtat i Polítiques Inclusives de la Generalitat Valenciana en les retencions del IRPF.

Per a més informació sobre aquests grups, **[vine a la seu i informa't.](#)**



CRÉIXER EN LA DIVERSITAT



Después de dos años en los que no habíamos podido juntarnos, nos hizo muy felices volver a reunirnos y celebrar de nuevo el concurso de dibujo “Créixer en la diversitat”.

El pasado 23 de mayo nos reunimos en la Ermita de Vinaròs para celebrar el XV Concurso de dibujo y medio ambiente “CRÉIXER EN LA DIVERSITAT”.

Desde el colegio de educación especial Baix Maestrat, vinieron un total de 67 alumnos con un equipazo de profesionales que se encargaron de dividir a los grupos por categorías en función de sus aulas. De Cocenfe Maestrat participaron Susana Meseguer como monitora, Patricia la educadora social y el presidente Ramón Meseguer. Del Carrefour se desplazaron trabajadores que desde el primero momento no dudaron en montar un espacio decorado para la ocasión y nos visitó la Concejal de Bienestar Social de Vinaròs.

Gracias a la fundación Carrefour y el Ayuntamiento de Vinaròs por su voluntad, esfuerzo, donación de material y préstamo de mobiliario pudimos disfrutar de un almuerzo y una





actividad divertidísima para desarrollar todo su arte.

En este concurso se organizan tres categorías compuestas por los alumnos y alumnas más pequeñas, los de edad intermedia y los mayores. Después estos dibujos se exponen en el hall del supermercado para que los clientes puedan disfrutar de ellos y de ahí, junto con los votos de Cocemfe Maestrat y Carrefour, salen los ganadores para cada categoría. A todos y cada uno de ellos, se les hizo entrega de un diploma y un regalito. Para los campeones de cada una de ellas, Carrefour les preparó unos premios estupendos.

El día de la entrega disfrutamos de un almuerzo en el bar del recinto dónde pasamos la mañana y disfrutamos de la entrega de premios y sobre todo del tiempo juntos.



FESTA DE L'ESPORT VINARÒS 2022

ALVARO URGELLES ESCOLLIT

MILLOR ESPORTISTA LOCAL



El 3 de juny se va celebrar la Festa de l'esport a Vinaròs, acte que feia dos anys que, per motius de pandèmia no es va poder realitzar com sempre s'ha pogut organitzar anualment per part del CME.



En aquest acte participen totes les entitats esportives que estan adherides al consell municipal esportiu de l'Ajuntament de Vinaròs.

Les entitats que envolten aquest consell conformen aproximadament 32, i cadascuna presenta al seu millor equip i millor esportista, entre altres premis, ja que també hi havia guardons per als equips revelació, futura promesa, millor tècnic, millor esdeveniment... Aleshores per reunió i amb resultats molt



secrets, les entitats que se presenten més el consell esportiu, voten i trien els candidats als guardons anomenats.

És una festa grossa de l'esport i plena d'il·lusió perquè tots els candidats quasi mai saben el resultat que hi apareixerà reflectit a la pantalla.

Per part de Bamesad- Cocemfe Maestrat, van presentar a l'equip de bàsquet alçat ELS INCREÏBLES, que per primer cop l'entitat havia creat aquesta secció, pel seu bon funcionament i progressió, i amb els valors que han anat adquirint com a equip, era motiu evident de guardó. Per una altra part, presentàvem a ALVARO URGELLES com a millor esportista local, pel campionat d'Espanya 2019 i 2021, campió absolut, i campionat autonòmic 2021, també com a

primer classificat, era motiu també prou evident de lluitar per aquest reconeixement (recordem que al 2020 no hi hagué competició).

Com sempre ens ve acostumats allí on participa, i amb la naturalitat i grandesa que el caracteritza, Alvaro ens va donar una altra alegria i premi al ser escollit millor esportista absolut local de Vinaròs 2022

Enhorabona Alvaro de part de tots i totes les companyes que formen l'equip directiu de Bamesad i Cocemfe Maestrat, de totes i tots els companys que compartim amb tu el dia a dia amb l'esport i la vida en general.

Gràcies Alvaro.



LIBRO BLANCO DE LA DISCAPACIDAD ORGÁNICA



La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) presentó el pasado mes de abril el “libro blanco de la discapacidad orgánica. Estudio sobre la situación de las personas con discapacidad orgánica”.

Este documento es fruto de una iniciativa entre COCEMFE, como representante de la discapacidad orgánica, y las personas con discapacidad orgánica que han participado de forma intensa. La intención del documento es ser una “herramienta de trabajo” que sirva para defensa y reconocimiento de la discapacidad orgánica. Un documento vivo orientado a nutrir el proyecto común entre la Confederación, su movimiento asociativo y las propias personas con discapacidad.

Con este trabajo, se presenta un marco conceptual con datos y resultados cuantitativos y cualitativos. Un abordaje desde un enfoque multidimensional sobre la situación de las personas con discapacidad orgánica. Contemplando que áreas afectan a la calidad de vida de estas personas a causa de esa discapacidad, evidenciando las principales demandas y necesidades.

¿Cuáles son los principales resultados de este trabajo?

Las demandas, necesidades y reivindicaciones principales convergen en dos ejes principales: el ámbito sociosanitario y un desarrollo efectivo, integral y real de un ámbito socio sanitario real, inclusivo, donde se reconozca esta discapacidad desde un nivel orgánico, pero sobre todo de forma oficial.

En cuando a las cifras cuantitativas, en relación a ese carácter rehabilitador, en palabras de una de las investigadoras de este libro blanco, María Georgina Granero, el 60% de las personas encuestadas indicó necesitar asistencia rehabilitadora, solo un 15% aseguró tenerla cubierta frente a un 85% que la necesitan y no la reciben.

En cuanto al apoyo psicosocial, que contempla psicología, trabajo social, psicopedagogía, servicio de prevención y promoción de la salud a cargo de nutricionistas y profesionales de la dietética, menos de un 20% indica tener estas necesidades plenamente cubiertas.

En relación al empleo, un 57%, más de la mitad de las personas que fueron encuestadas manifiestan haber tenido que abandonar su trabajo alguna vez por ser adecuado a su situación, un 57% han tenido miedo de perder su empleo, un 53,18% manifiesta que su puesto no estaba adaptado a sus necesidades. En un análisis con perspectiva de género, las mujeres que han sido encuestadas manifiestan haber encontrado barreras a la hora de solicitar bajas en su trabajo por encima de las que se han detectado en hombres, en datos supone un 44.3% de mujeres, frente a un 28,6% de hombres.

Se puede encontrar el libro blanco de la discapacidad, al completo, en la página web de la Confederación: cocemfe.es, dentro del apartado “infórmate”, en el subapartado “publicaciones”.

CONEGUEM UN ESPORT: EL TENNIS TAULA

El tennis taula és un esport Olímpic i Paralímpic que depèn de la Federació Internacional de Tennis Taula (ITTF). El tennis taula per a persones amb discapacitat va formar part dels primers



Jocs Paralímpics a Roma 1960, en la categoria de cadira de rodes.

Aquest esport per a persones amb discapacitat es competeix en individual i dobles, masculí i femení, tant en les persones que poden competir en categoria de peu com aquelles persones que ho fan en cadira de rodes.

En el tennis taula per a persones amb discapacitat, els i les esportistes s'agrupen en onze classes, en funció del grau i tipus de discapacitat. Les classes 1 a 5 corresponen a les persones que competeixen en cadira de rodes, mentre que les de la 6 a 10 ho fan de peu. La classe 11 es reserva per les persones amb discapacitat intel·lectual.



En el cas de la competició en la categoria 11 de discapacitat intel·lectual (Intellectual Impairment (II)), a Espanya es divideix en classe III i classe Síndrome de Down II2.

El material utilitzat en les competicions no té cap adaptació, les taules de joc són les mateixes, al igual que les pales i pilotes.

Pel que fa al reglament, no hi ha gairebé modificacions, una de les poques adaptacions en el tennis taula per a esportistes en cadira de rodes és que el servei ha de sortir per la línia de fons i no per les bandes per afavorir la continuïtat de la jugada.



ESPINA BÍFIDA

La espina bífida es un defecto congénito que ocurre cuando la columna vertebral y la médula espinal no se forman adecuadamente. Es un tipo de anomalía congénita del tubo neural. El tubo neural es la estructura de un embrión en desarrollo que finalmente se convierte en el cerebro del bebé, la médula espinal y los tejidos que los rodean.

La espina bífida puede variar de leve a grave, de acuerdo con el tipo de defecto, el tamaño, la ubicación y las complicaciones.

Los síntomas de la espina bífida varían de persona a persona. La mayoría de las personas con espina bífida poseen una inteligencia normal. Otras necesitan dispositivos de asistencia, como aparatos ortopédicos, muletas o sillas de ruedas. También pueden presentar dificultades de aprendizaje, problemas urinarios e intestinales o hidrocefalia, una acumulación de líquido en el cerebro.

¿Qué tipos hay?

Tipo

Espina bífida oculta

Es el tipo más leve y más común. La espina bífida oculta produce una pequeña separación o espacio en uno o más de los huesos de la columna vertebral (vértebras). Muchas personas que tienen espina bífida oculta ni siquiera lo saben, a menos que la afección se descubra durante una prueba por imágenes que se realiza por motivos no relacionados.

Mielomeningocele

El mielomeningocele, también conocido como espina bífida abierta, es el tipo más grave. El canal medular está abierto a lo largo de varias vértebras en la parte baja o media de la espalda. Las membranas y los nervios raquídeos empujan a través de esta abertura en el nacimiento y forman un saco en la espalda del bebé en el que normalmente los tejidos y nervios quedan expuestos.

Meningocele

Este tipo de espina bífida poco, no se ve afectado ningún nervio y la médula espinal no está en el saco de líquido.

Síntomas

Los signos y síntomas de la espina bífida varían según el tipo y la gravedad, y también de una persona a otra.

Espina bífida oculta. Pueden notar signos en la piel del recién nacido por encima del problema de la columna vertebral, incluido un mechón de cabello, un pequeño hoyuelo o una marca de nacimiento, pero no hay una abertura ni un saco en la espalda. La médula espinal y los nervios suelen ser normales. Muchas veces, la espina bífida oculta recién se detecta en la niñez avanzada o la adultez. Ese tipo de espina bífida no suele provocar discapacidades.

Meningocele. Este tipo puede provocar problemas con el funcionamiento de la vejiga y los intestinos.

Mielomeningocele. En este tipo grave de espina bífida: El canal medular permanece abierto a lo largo de varias vértebras en la parte baja o media de la espalda.

¿Cuándo consultar al médico?

Por lo general, el mielomeningocele se diagnostica antes o inmediatamente después del nacimiento, cuando se dispone de atención médica. Los niños a quienes se les diagnostica esta afección deben recibir seguimiento de un equipo especializado de proveedores de atención médica durante toda su vida.

Durante el embarazo

Durante el embarazo, hay pruebas de detección (pruebas prenatales).

AFP: AFP quiere decir alfafetoproteína, una proteína que produce el bebé en gestación. Es un simple análisis de sangre que mide qué nivel de AFP pasó del bebé a la sangre de la madre.

Ecografía

Amniocentesis

Después del nacimiento del bebé

En algunos casos, es posible que no se diagnostique la espina bífida hasta después del nacimiento del bebé.

Tratamientos

No todas las personas que nacen con espina bífida tienen las mismas necesidades, así que el tratamiento es diferente para cada persona.

Vivir con espina bífida

La espina bífida puede ser de leve a grave. En algunas personas, la discapacidad es mínima o indetectable. Otras tienen una limitación del movimiento o de ciertas funciones. Incluso pueden tener parálisis

¿Cómo pueden ayudar los padres?

Un niño con espina bífida grave puede necesitar atención médica de por vida. Esto puede resultar abrumador para cualquier familia. Pero usted no está solo, y hay muchos recursos disponibles para ayudarlo a usted y a su familia. Hable con un miembro del equipo de profesionales de la salud que llevan a su hijo sobre formas de encontrar ayuda. También puede encontrar más información en internet:

Spina Bífida Association (Asociación Espina Bífida)

Spina Bífida Resource Network (Red de Recursos sobre la Espina Bífida)

Ácido fólico

Otros nombres: Folato, Vitamina B9, Ácido pteroilglutámico

El ácido fólico es una vitamina B. Ayuda al organismo a crear células nuevas. Todas las personas necesitan ácido fólico. Es muy importante para las mujeres en edad fértil. Obtener suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo puede prevenir defectos congénitos importantes en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

Entre los alimentos que contienen ácido fólico se encuentran:

Vegetales de hojas verdes

Frutas

Guisantes secos, chícharos y nueces

Panes enriquecidos, cereales y otros productos hechos con granos

¿Cuáles son los tratamientos para la espina bífida y los trastornos relacionados?

Espina bífida abierta

Un bebé con espina bífida abierta (mielomeningocele), en el que la médula espinal está expuesta, puede someterse a cirugía para cerrar la abertura en la espalda antes del nacimiento o dentro de los primeros días después de nacer.

Hidrocefalia

Si un bebé con espina bífida tiene hidrocefalia (agua en el cerebro), el cirujano puede implantar una válvula —un pequeño tubo para extraer fluido— para drenar el líquido adicional y así aliviar la presión en el cerebro. Es posible que la válvula deba reemplazarse durante la niñez.

Médula espinal atada

Para un niño con esta enfermedad, en la que la médula espinal está atada al canal espinal y se estira a medida que el niño crece, la cirugía puede separar la médula espinal del tejido que la rodea, permitiendo así que el niño recupere su nivel habitual de funcionamiento.

Parálisis, limitaciones en la movilidad

Las personas con espina bífida abierta a menudo sufren daño en los nervios que impide que la vejiga se vacíe por completo. Esta enfermedad puede causar infecciones del tracto urinario y daño renal. El niño o los padres pueden abordar este problema al insertar un tubo plástico llamado catéter en la vejiga varias veces al día, para permitir que la vejiga se vacíe por completo.

¿Hay enfermedades o trastornos asociados con la espina bífida?

Los problemas de salud son diferentes para cada persona con espina bífida. La espina bífida abierta (mielomeningocele) —en la que la médula espinal está expuesta— tiende a causar problemas más graves.

Hidrocefalia

Malformación de Chiari tipo II

Médula espinal atada

Parálisis, limitaciones en la movilidad

Incontinencia urinaria e intestinal

Alergia al látex

Discapacidades del aprendizaje

Otras enfermedades

Algunas personas con espina bífida abierta tienen enfermedades físicas y psicológicas adicionales, como problemas digestivos, de visión, sexuales, sociales y emocionales, así como obesidad y depresión.

FINAL TEMPORADA ESPORTIVA BASEMAD 2021-2022

Com cada any per aquestes dates, finalitzarem les activitats i competicions que al llarg de l'any venen concorrent en els diferents àmbits esportius de Bamesad. Al finalitzar l'activitat escolar, acabem també les activitats d'oci que oferim als esportistes i famílies usuàries de Cocemfe.

Comentar en un principi que el inici de temporada encara estava marcada per la pandèmia Covid-19, però amb mesures menys restrictives que la temporada anterior i se va poder donar inici a les activitats i les competicions programades, que vam haver de ajornar en la temporada anterior en moltes seccions i disciplines.

En la secció de Bàsquet, hem tingut la gran novetat de la formació d'un equip en la categoria de intel·lectuals de bàsquet alçat, Els Increïbles (equip format i creat per usuaris de Cocemfe que la gran majoria venen d' altres seccions esportives de Bamesad)

En bàsquet cadira de rodes, vam donar inici a la temporada a principis de setembre amb els entrenaments, habituals al pavelló poliesportiu, i com cada any participem en la lliga federada catalana de bàsquet. Hi ha hagut aquest any 3 incorporacions d'esportistes que ens ajuden a formar aquest equip.

En la secció de Natació, l'activitat més castigada per la pandèmia, vam començar els entrenaments a la piscina "servol", a finals de setembre seguint amb el mateix format que l'any passat, natació salut el primer torn i 4 grups de diferents característiques i perfils. Portàvem dos anys sense sortides però a novembre, març i abril se va poder competir en Onda, Alacant i València, respectivament. (Recordem que a desembre van ajornar la competició a Onda per la pujada de la incidència en casos covid) Actualment és una secció col·lapsada per la gran afluència d'usuaris inscrits. Ben segur mirarem de solucionar aquesta saturació en l'activitat perquè la natació és una eina molt important i beneficiosa dins d'aquest món de la discapacitat, tant física com intel·lectual, pels beneficis que aporta a l'usuari.

En la secció de Boccia, arrancàvem la temporada amb dos usuaris nous a Benicarló, al Ceip Angel Esteban, que en el transcurs d'aquest curs s'han anat iniciant en aquest meravellós joc. Esperem que per la temporada vinent, puguem sortir a competir i iniciar-se en aquesta disciplina. Ànims!

En la secció de tennis taula, vam tindre també una novetat aquest any on vam crear la secció de Multiesports, ja que vèiem la dificultat que suposava per a molts usuaris practicar aquest esport tan tècnic i era una forma de donar millor atenció als usuaris i famílies. Tant a Vinaròs com a Benicarló, vam seguir el mateix format, la primera hora o torn era per practicar diferents esports, com voleibol, bàsquet, circuits psicomotrius i d'habilitats, tennis taula, petanca. Les següents hores fem tennis taula, iniciació i competició, i que en aquest àmbit s'ha participat en diferents Open's, la lliga de Terres de l'Ebre (inclusiva) i la lliga "Campeones" de la Comunitat Valenciana.

Un any carregat de feina i sortides. Tot ha anat bé i l'any que més i millor.

Donar l'enhorabona a tots i totes les monitores que formem part de les seccions de Bamesad.

Gràcies pel vostre treball.

PROYECTOS INCREIBLES



Esta temporada hemos iniciado el Proyecto Increíbles consistente en la formación de un equipo de baloncesto para personas con distintas capacidades intelectuales. La puesta en marcha fue en el mes de septiembre y el equipo empezó a rodar con una ilusión enorme. Inicialmente participaron de los primeros entrenos 9 jugadoras/es a los que se han añadido 2 más a lo largo de la temporada.

De los 11 integrantes del equipo 8 son hombres (Migue, Jose, Eric, Dani, Cristian, Jonathan, Sergi, Adrián) y 3 mujeres (Jessica, Vanessa y Carolina). En cuanto a los entrenadores somos 3: Andrés, Noèlia y Sergi.

Los objetivos principales que hemos buscado, y conseguido, son: el primero de ellos, crear un grupo de trabajo estable, cohesionado, respetuoso, con ganas de aprender y divertirse; el segundo, más deportivo, la familiarización de todas y todos con los dos elementos nuevos



que se iban a encontrar en este deporte, esto es, el balón y la canasta. Así, la primera parte de la temporada ha girado en torno a un concepto más individualizado del juego: el bote y el tiro a canasta. Una vez hemos visto que esta etapa estaba suficientemente consolidada hemos hecho un trabajo más colectivo del juego a través del pase, momento también en el que hemos empezado a introducir unas pequeñas normas propias del juego del baloncesto (principalmente el concepto ‘pasos’ y ‘defensa’, ambos aceptados de manera divertida).

Analizando cómo ha sido el trabajo de estos meses puedo decir que el ambiente ha sido fantástico, todas y todos han acudido a los entrenos con ganas de divertirse, colaborar y aprender. Hemos puesto las bases para crecer como equipo y proyecto y, personalmente, espero que podamos seguir juntas y juntos mucho más tiempo.

JORNADES INCLUSIVES ESPORTIVES



Enguany, organitzades per l'ajuntament de Benicarló amb la col·laboració de Cocemfe Maestrat s'han realitzat les jornades esportives inclusives per a diferents grups. Les jornades van estar destinades a; adults, 3^a edat, primària i secundària, en els mesos d'abril i maig. Des de Cocemfe Maestrat volem agrair la gran acceptació i participació de les persones veïnes de Benicarló que van assistir.

Amb mostra de diferents esports i activitats com la boccia, goalball, bàsquet, tennis taula, voleibol adaptat, racons sensorials, atletisme, gimnàstica artística, hem compartit i transmès altres qualitats i valors als grups de persones que han pogut col·laborar i ajudar.





Va haver-hi gran implicació per part dels centres educatius, formatius, de les residències i els centres que treballen per la discapacitat, com el centre Ocupacional Ivas, El Collet, Ateneu, Residència Sant Francesc...

Ens queda l'última jornada amb el pensament de compartir amb tots els grups, una cloenda conjunta.

Amb una primera fase, de durada 1h, hi haurà diferents esports dirigits pels monitors d'esport adaptat de Bamesad a la pista annexa del pavelló poliesportiu i la pista exterior, per compartir amb diferents edats i capacitats. La segona fase, se desenvoluparà a la pista central i amb mode d'exhibició, se lliuraran diferents esports com boccia i tennis taula.





COCEMFE MAESTRAT (BAMESAD) ACONSEGUEIX 3 PÒDIUMS AL CAMPIONAT D'ESPANYA DE TENNIS TAULA. CARTAGENA 2022



El passat cap de setmana es va celebrar el campionat d'Espanya per a persones amb discapacitat intel·lectual a la ciutat de Cartagena. Aquest campionat acull totes les categories que hi ha en aquest àmbit esportiu. Començant per benjamins, infantils, cadets, veterans, per equips i discapacitat física i intel·lectual. Un total de 32 taules i amb una gran organització per part de la federació Espanyola de tennis taula, disputaren els enfrontaments al llarg dels dies entre el 27 de juny al 13 de juliol. La nostra participació va ser el 9 de juliol, on Bamesad va presentar aquest any a 4 esportistes en diferents categories. Miguel Angel Arango en **Adaptada**, Vanessa Romero en **Habilitats** i, Alvaro Urgelles i Eric Llatser en **Síndrome de Down**.

En la categoria d'Adaptada, Miguel va disputar la fase de grups i havent fet un gran paper en les seues partides, no va tindre la fortuna de classificar-se a quarts de final, ja que dins del seu grup hi tenia a tres forts contrincants, que van obtindre les 3 primeres places del pòdium. Enhorabona igualment per la seua evolució esportiva i el seu comportament competitiu que va demostrar.

En la categoria d'Habilitats Vanessa va donar la primera sorpresa en passar com a primera de grup i classificar-se a semifinals, enfrontant-se a la jugadora de Levante UD, va cedir per un igualat partit per 1-2. El somni va estar a les seues mans ja que ningú imaginava que pogués arribar a obtindre tal classificació. Va tindre l'opció de disputar la final. Així i tot, un 3 lloc que sap a gloria i dona il·lusió tant a la jugadora com a l'entitat. Enhorabona Vanessa.

En la categoria de Síndrome de Down, Eric i Alvaro, van disputar una fase de grups on tots els jugadors s'enfrontaven tots contra tots. Cada partida era una final, ja que el resultat final sortiria dels resultats de grups i els enfrontaments entre ells. Situació molt complicada, perquè no dona opció de fer una mala partida amb ningú dels components. El primer enfrontament el van haver de fer Alvaro contra Eric, ja que pertanyen al mateix club, i per normativa es així com funciona. Alvaro s'imposava per 3-1 amb molta emoció, ja que els dos tenien opcions d'arribar molt lluny



i podia ser decisiva aquesta partida. Però tot passava per seguir competint i no desanimar-se, ja que hi havia altres enfrontaments molt forts per les dos parts i que havien de superar. Tots dos van seguir pel matí amb comoditat, ja que van superar als rivals que s'enfrontaren. Per la tarda vam seguir, i es allí on arribaven els rivals més forts i competitius. Enrique Gandia, gran aspirant al títol se va enfrontar a Alvaro en primer cop, guanyant el nostre jugador 3-0. Eric feia el mateix amb aquest jugador guanyant 3-1. Era el primer fort rival a batre. Els dos el van superar. Ens faltava l'altre gran aspirant al títol. Manolo Tortosa. Primer va ser Alvaro, fent una extraordinària partida i tenint un marcador molt ajustat 2-2 i l'últim set amb l'avantatge de 9-8, el jugador de Cartagena, el va superar per 12-10. Deixava a Alvaro en 1 derrota, a igual que a Eric. Ara venia l'embolic de partides que li tocava la participació d'Eric, ja que Tortosa no tenia cap derrota i era precis guanyar-lo per tindre les opcions d'emportar-se el títol de campió. Si Eric guanyava 3-0 s'hi produïa un triple empat entre els tres palistes, que per la diferència de sets Eric i Alvaro empataven per al primer lloc. Si Eric guanyava 3-1, feia a Alvaro campió d'Espanya i Eric segon, però si el guanyava 3-2, Eric era tercer, però Alvaro seguia com campió. La partida va començar molt bé per al nostre jugador de Bamesad amb un parcial de 2-0. Manolo Tortosa i amb tota la pressió per a Eric, empataven el partit 2-2 jugant l'últim set molt emocionant per a tots els assistents. No va poder ser i la sort i fortuna se decantava per al jugador local de Cartagena imposant-se per un 3-2 enfront d'Eric i no perdent cap enfrontament. Al fi de les partides, Manolo Tortosa no va cedir i s'emportava el campionat d'Espanya. Alvaro en segona posició i Eric en tercera. Gran campionat realitzat pels nostres jugadors que fins l'última partida ens van tindre en l'opció d'aconseguir tal prestigiós pòdium del Campionat d'Espanya. Enhorabona, sou l'orgull del vostre poble, companys i entrenador. Simplement MAGNÍFICS.

TENER UN HIJO CON DISCAPACIDAD: CÓMO AFRONTAR ESTA SITUACIÓN...



Tener un hijo es un momento de la vida lleno de emociones, que muchas veces son contradictorias, pues se trata de una mezcla entre alegría y miedo con muchas expectativas de por medio. Y cuando en este momento se presenta el hecho de que nuestro hijo tenga alguna discapacidad (ya sea física, intelectual, sensorial, etc.), las emociones pueden llegar a ser muy abrumadoras.

Es perfectamente comprensible sentir mucha ansiedad al conocer esta condición y, en muchos casos las mamás y papás pueden llegar a sentirse muy solos, incluso estando rodeados de otras personas. Además, la culpabilidad hace de las suyas, convirtiéndose en parte habitual del momento. Es común preguntarnos si hemos hecho algo mal o si deberíamos haber hecho algo de forma diferente, y estas preguntas, lejos de ayudarnos, terminan convirtiéndose en una carga muy pesada de llevar. ¿Cómo afrontar esta situación vital?

“Si no está en tu mano cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con que afrontes ese sufrimiento.”



-Viktor Frankl-

La tormenta antes de la calma

En el momento de saber que nuestro hijo que llega, o que ya está con nosotros, tiene una discapacidad, se produce una crisis en el núcleo familiar, y se inicia un proceso de duelo por el hijo que “esperábamos” en nuestro imaginario mental, y que no será igual.

Las expectativas y el duelo

Y es que todos, antes de dar a luz o de ser padres, de forma consciente o

inconsciente, depositamos unas expectativas en el hijo que llega, siendo estas, normalmente, que todo vaya bien, que sea sano, etc.

Cuando no es así, se produce un desequilibrio a nivel familiar y emocional que requiere tiempo para recuperarse. También debemos afrontar todos los retos que representan la condición del niño y que pueden llegar a afectar los vínculos existentes entre los miembros de la familia.

“Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Solo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.”

-Epicteto-



El agobio y las emociones desagradables

Es perfectamente comprensible que, ante la noticia de que nuestro hijo tiene alguna discapacidad, nos sintamos agobiados por un cúmulo de emociones que nos hacen sentir muy mal. Pero ten siempre presente que se trata de una crisis temporal de la cual podréis salir como familia, y que toda esta angustia pasará.

Aceptación de la nueva realidad

Los cambios que se presentan en una familia con la llegada de un hijo con

discapacidad tienen que ver con cómo se responden a ciertos factores. Y estos factores tendrán que ver con cómo la dinámica familiar acepta este hecho y con cómo se reorganizan en función de su nueva realidad. Y con todo esto tiene que ver el proceso de duelo, es decir, la aceptación de la nueva situación.

Hablar sana

Una de las maneras más efectivas de dar alivio a nuestras almas es hablar de lo que nos sucede, de lo que sentimos, de nuestros temores e incluso de esos pensamientos que quisiéramos no tener, pero que igual están. Cuando tenemos un hijo con discapacidad es frecuente encerrarnos en nosotros mismos y tratar de evitar conversar con los demás sobre el tema, y en otras ocasiones son los demás quienes evitarán el tema, pero es importante que expreses lo que sientes.

Recurrir a un profesional

En este sentido, a veces será necesaria la ayuda de un terapeuta, la cual trae muchos beneficios y al ser alguien externo al núcleo familiar directo resulta más sencillo poder conversar acerca de lo que estamos viviendo, sin temor a ser juzgados o acusados de ser malos padres. Alerta de spoiler: no lo sois, estáis haciéndolo lo mejor que podéis y tenéis todo el derecho del mundo a sentirnos agobiados o confundidos. Está bien no poder con todo a la vez, no pasa nada.

“Recuerda: puedes con todo, aunque quizás no con todo a la vez.”

¿Cómo afronto esta situación?

Cuando tenemos un hijo con discapacidad tendemos a dejar relegado a un segundo plano toda nuestra vida. Estamos llenos de miedos, angustia, tristeza e incluso rabia, y nos cuestionamos constantemente nuestro papel como padres. Pero es importante que tengas en consideración los siguientes consejos para poder sobrellevar la situación:

Conversa con tu familia sobre la situación:

Explícales lo que sucede y no temas pedir ayuda.

Es importante ser honestos con lo que nos gusta o no que pase con nuestros hijos:

Muchas veces los familiares hacen cosas que resultan desagradables y es necesario aclarar esos puntos.

Tómate un tiempo para ti:

No es ser egoísta, es necesario. Si tú no estás bien, no puedes estar bien para cuidar a tu hijo. Todos los días reserva para ti, aunque sean cinco minutos y haz algo con lo que disfrutes: toma un té, escucha música, toma un baño, etc.

Evita la sobreprotección con tu hijo:

Esto resulta muy difícil, lo sabemos, pero es preciso por la salud mental de todos los involucrados.

Contacta con una Asociación de familias con hijos con el mismo diagnóstico:

Esto siempre ayuda a sentirse arropado, comprendido y acompañado.

Aprende a disfrutar de tu hijo:

De su vida, de su crecimiento, sin centrarte en lo que “debería ser”.

Vive el presente y disfruta cada instante de la vida junto a tu hijo:

Recuerda que todo es pasajero, así que, si estás atravesando un mal momento, recuerda que no será eterno. Y si estás teniendo un buen tiempo, disfrútalo al máximo sin preocuparte por el mañana.

Trabaja el perdón:

No solo el perdón hacia los demás, sino también hacia ti mismo. Este es un punto trascendental que te puede permitir ver todo desde una óptica diferente.

“La discapacidad no es una lucha valiente o coraje en frente de la adversidad. La discapacidad es un arte. Es una forma ingeniosa de vivir.”

-Neil Marcus-

Tener un hijo con discapacidad: un reto

Sí, ciertamente ser padres de un hijo con discapacidad puede ser un reto bastante complejo, pero te aseguramos que tienes la fuerza para hacerlo. Y cuando te sientas débil, recuerda que está bien pedir ayuda y está bien sentirnos agotados y tener miedo; eso no nos hace menos valientes, sino todo lo contrario.

La importancia de transitar las emociones:

Y sobre todo, permítete transitar todas esas emociones para que encuentren su lugar y su sentido dentro de ti. **Están ahí por alguna razón.**

“La vida no es fácil para nadie. Pero ¡qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa, y esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste.”

-Marie Curie-

Recuerda siempre que tú y tu hijo sois importantes y sí, tocará afrontar dificultades en muchos sentidos e incluso puede que discriminación social, pero eso no define quienes sois ni vuestra valía. Vuestro hijo es y será maravilloso precisamente por ser quién es, y juntos podéis aprender un montón.

No te dejes abrumar por un diagnóstico de discapacidad.

Recuerda siempre estas palabras:

“En realidad, no existen personas discapacitadas, sólo personas con distintos grados de aptitud.”



-Henry Viscandi-

UN ACOMPAÑANTE HACIA LA INDEPENDENCIA...

Manolo Celma



Los asistentes personales aportan autonomía a las personas con discapacidad en su día a día claves de una figura regulada pero **desconocida**. Puede resultar contradictorio, pero contar con un acompañante que sirva de apoyo para el desarrollo de las tareas del día a día puede contribuir a lograr la autonomía de una persona con discapacidad. Pese a no estar demasiado desarrollada, la figura del asistente personal forma parte de la **Ley de Dependencia** y cuenta con prestación económica para las personas con grado 1, 2 o 3 reconocida. Su campo de actuación va más allá de las necesidades básicas que puede tener una persona con discapacidad y abarca no solo el aseo o el vestido, también actividades de ocio, acompañamiento en gestiones, viajes o vacaciones. Es

un apoyo para fomentar la vida independiente en todos los sentidos, no solo en cuidados personales o atenciones dentro del hogar, ya que se fomenta la autodeterminación y la toma de decisiones de la persona.

La principal diferencia con otros profesionales de los cuidados es que las tareas no están acotadas a un lugar y a un horario específicos, si no que abarcan las 24 horas **«No es que estén disponibles las 24 horas porque tienen su contrato y su jornada laboral como cualquier otro trabajador, pero ese contrato puede ser en cualquier horario y para cualquier tarea»**. Desde acompañar al usuario al teatro hasta salir de fiesta con una persona joven o ir de compras, pasando por desplazamientos, vestido, aseo, etc. Tradicionalmente todo eso lo han recibido por parte de familiares o amigos, pero de esta manera la persona no va a tener que depender de ellos porque va a contar con un profesional al que contrata, o sea va a ser el jefe, y va a decidir en todo momento cómo necesita que le ayuden o en qué horario.

En la provincia de Castellón y aun más en Vinaròs todavía no está muy implantado la figura del asistente personal, pese a formar parte del catálogo de prestaciones de la Ley de Dependencia, no es tan conocida ni está tan desarrollada como otras figuras porque desde los Servicios Sociales y Asociaciones no se hace una promoción informativa suficiente como en otras comunidades se hacen cursos de formación de asistentes personales. No existe una formación reglada, pero hay una formación consensuada a nivel estatal. Cualquier persona puede valer como asistente personal siempre y cuando sea una persona que le guste trabajar en este ámbito, sea respetuosa, tenga empatía y sea flexible, porque tiene que adaptarse a las personas e igual por la mañana trabaja con una y por la tarde con otra. Hay personas asistentes personales muy profesionales y me costa, de todas las edades, aunque siguen siendo mayoritariamente las mujeres. Al final el trabajo del asistente personal es un trabajo muy de tú a tú y tiene que haber un feeling entre la persona a asistir y el asistente personal, ya que el perfil de las personas con discapacidad que requieren de asistencia personal es muy diverso. Hay personas mayores que se encuentran bien como para seguir en su casa pero necesitan unos apoyos o jóvenes que llevan una vida muy activa, también menores en los que el asistente personal se convierte en apoyo y respiro para la propia familia. La relación entre usuario y asistente llega a ser muy estrecha, aunque tienen que tener claro que es profesional entre jefe y empleado y no entre amigos. El objetivo final de este escrito es fomentar la autonomía a las personas con discapacidad a través de un servicio que ésta contemplado en la propia Ley de Dependencia, y que hay que tener en cuenta.

CUANDO EL VECINO ES UN OBSTÁCULO MAYOR QUE UNA ESCALERA

“Millones de edificios no son accesibles para personas con movilidad reducida o alguna discapacidad, aunque la ley obliga a las comunidades de propietarios”

Ni el 1% de los edificios de casas garantizan la accesibilidad universal.



La vivienda sigue dando la espalda a la accesibilidad en España. Unas veces son un par de peldaños o una rampa demasiado inclinada y en otras ocasiones es la incomprensión de los vecinos ante los más vulnerables. Los pisos españoles suspenden (nunca han dejado de hacerlo) a lo grande en la asignatura de la accesibilidad. A pesar de que en diciembre de 2017 finalizó el plazo para que las comunidades de propietarios cumplieren con los requisitos de accesibilidad universal recogidos en el decreto ley de 2015 que exige el cumplimiento de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social, muy poco se ha avanzado.

Solo un 0,6% de los 9,8 millones de edificios

de viviendas cumplen los criterios de accesibilidad universal para personas con movilidad reducida o con alguna discapacidad, frente a un 1,5% de los alemanes y un 2,5% de los suecos, según un estudio elaborado por la Fundación Mutua de Propietarios en colaboración con la Cátedra Unesco de Vivienda de la Universidad Rovira i Virgili. Un panorama desalentador, lleno de carencias, que obliga a que muchas personas, al final, tengan que cambiar de vivienda.

La Federación Empresarial Española de Ascensores cuantifica que en España existen más de cinco millones de edificios con distintos problemas de accesibilidad. Porque todas las zonas cuentan: desde su acceso desde la calle hasta el interior del piso. “Seis de cada 10 edificios de viviendas (un 59%) tienen escalones antes de llegar al portal, convirtiéndose en la primera gran barrera a la que debe enfrentarse una persona con movilidad reducida cuando accede al inmueble donde reside, y solo un 28% tienen rampa o disponen de plataforma elevadora (4%)”, según recoge el informe Rampa hacia la accesibilidad de la Fundación Mutua de Propietarios. Incluso hay rampas que ni siquiera son útiles por estar demasiado inclinadas (14%), por carecer de barandillas a ambos lados (65%) o porque su superficie es deslizante (9%). El Consejo General de Colegios Oficiales de Aparejadores y Arquitectos Técnicos corrobora muchos de estos despropósitos: Son numerosos los casos en los que, habiéndose actuado para eliminar las barreras arquitectónicas, consiguen lo contrario por tratarse de intervenciones ejecutadas de forma incorrecta, o sin ajustarse a las condiciones normativas de accesibilidad o los requerimientos técnicos y de diseño adecuados.

Un relato que suele pasar en muchas ocasiones:

Dos escaleras, las que separan la calle del portal de un edificio de pisos en una ciudad X, han hecho la vida imposible durante años a esta persona que tiene una movilidad reducida, Fernando de 48 años, que tras un accidente laboral depende de una silla de ruedas y de su esposa, Lidia. La solución ha llegado con una rampa de impresión 3D que ha permitido a esta familia algo básico: **“Salir de su casa cuando quieran”**, dice Lidia. Los vecinos siempre ponían impedimentos en adaptar el portal de entrada a la escalera y al ascensor, porque hasta que no tienes una desgracia no te sueles dar cuenta de lo bien que va la accesibilidad. Ahora esta rampa les viene bien a todos para subir el carrito de la compra.

DISCAPACIDAD, ENTRA EN VIGOR LA ORDEN DE ACCESIBILIDAD Y NO DISCRIMINACIÓN EN ESPACIOS PÚBLICOS URBANIZADOS

Incluye un documento técnico que propone itinerarios accesibles para personas con discapacidad. El domingo 2 de enero 2022, entro en vigor una orden que desarrolla las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y la utilización de los espacios públicos urbanizados. Así se indica en su publicación en el Boletín Oficial del Estado (BOE), que la reseñó el pasado 6 de agosto a iniciativa del Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana.



El texto, rubricado por la ministra Raquel Sánchez, busca garantizar unos espacios públicos urbanizados comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas, en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible. Según relató el ministerio, su aprobación, contemplada en el Plan de acción de la Agenda Urbana Española para la Administración General del Estado, “se produce tras un largo proceso de participación pública y una profunda actualización de la normativa anterior. Además, la orden tendrá impactos muy positivos en el mejor diseño del espacio público”.

Esta nueva orden TMA/851/2021 sustituye la VIV/561/2010, de 1 de febrero, del mismo título, que había supuesto hasta ahora la normativa estatal de referencia en esta materia y que quedará derogada con la entrada en vigor de la nueva. Si bien, en la disposición transitoria única se establece que “el documento técnico aprobado por esta Orden no será de aplicación obligatoria a los espacios públicos urbanizados cuyos planes y proyectos se aprueben definitivamente durante el transcurso de los diez primeros meses posteriores a su entrada en vigor. Durante este periodo se podrá optar por el cumplimiento de esta Orden o de la Orden VIV/561/2010, de 1 de febrero.

CONDICIONES BÁSICAS

El BOE incluyó en la norma un anexo con el documento técnico que desarrolla las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y la utilización de los espacios públicos urbanizados. Así, desarrolla las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y la utilización de los espacios públicos urbanizados. Dichas condiciones básicas derivan de la aplicación de los principios de autonomía individual, no discriminación, accesibilidad universal y diseño universal o diseño para todas las personas, tomando especialmente en consideración las necesidades de las personas con discapacidad, así como las vinculadas al uso de productos y servicios de apoyo, puede leerse en la orden. En concreto, el documento técnico plantea la creación de itinerarios peatonales accesibles y seguros para las personas con discapacidad y establece también que esa accesibilidad llegue a los parques infantiles: Al menos, uno de cada cinco elementos de cada sector de juegos infantiles y de ejercicios, contará con criterios de accesibilidad universal, debiendo ser, en el caso de los juegos infantiles, este elemento, de tipo dinámico o que genere movimiento al introducirse en su interior.

La orden también se refiere a otros ámbitos, como las playas urbanas, que habrán de disponer de puntos accesibles. El texto también subraya que no invadirán el itinerario peatonal accesible ni el mobiliario urbano, ni bolardos y señales y que papeleras y contenedores, además de ser accesibles, no deberán interferir en el paso de las personas con discapacidad.

MI PERSPECTIVA DE LA VEJIGA E INTESTINO COMO LESIONADO MEDULAR

Manolo Celma

Imagina un día levantarte y no poder ir al baño a evacuar como normalmente lo hacías, pero ahora tienes que programarlo y usar enemas o supositorios, y quizás pase de una a dos horas en el proceso. También, si no tienes movilidad en tus piernas y brazos necesitarás quien te apoye a pasarte al baño o un inodoro, y que te ayuden.

Imagina tener que usar una sonda cada cuatro a seis horas para poder vaciar tu

vejiga, si no alcanzas, tener accidentes, y si andas fuera de casa, tener que de inmediato regresar a cambiarte porque tu piel se puede irritar. También, por usar sonda, tener el riesgo de una infección urinaria que complica aún más las cosas, al grado de poner tu salud en riesgo por las probabilidades tan altas de que la infección se pase a los riñones.

Imaginar no es lo mismo que vivirlo, aun yo, que estoy veinticuatro horas siete días a la semana como lesionado medular y con la ayuda de mi mujer que es mi cuidadora principal, y lo vivo todo con ella, aunque ella no sepa lo que es vivirlo en carne propia, ni falta que hace.

Las sondas

Las primeras semanas después de llegar a casa y con poca experiencia en sondajes mi esposa me asistía en el sondaje como lo aprendimos en el hospital, era una técnica muy tediosa. Las madrugadas eran lo más pesado, ya que era el asistirme con la sonda y aprovechar a rotar mi cuerpo para que no me saliera lesiones por presión por estar en una posición por mucho tiempo. Fuimos muy afortunados de encontrarnos con personas con lesión medular que me ayudaron a comprender la importancia de tener una lesión medular. Las sondas con bolsa integrada me dieron independencia, ya que, siempre he buscado la manera de ser lo más independiente posible, también lo hacía por mí mujer, y no cargarla con más trabajo.

Las infecciones urinarias

En un principio tenía infecciones constantemente, algo que antes de tener el accidente jamás tuve, pero ahora por usar sonda tenía cada tres meses una infección de orina.

Al estar insertando un objeto foráneo a mi cuerpo, se puede introducir bacteria, la cual puede causar una infección fuerte. No importa que tan limpio sea el proceso, siempre hay riesgo de infección. Cuando una infección urinaria se me complica, los accidentes son frecuentes,





el neuropático aumenta, sufro de dolor de estómago y malestar. Cuando esto pasa mi mujer tiene que ir al doctor a dejar muestra de orina para hacer un urocultivo y ver que bacteria tienes y según la bacteria que es le recete antibiótico oral. Como las infecciones urinarias eran frecuentes, tengo que tomar antibiótico seguido, y el cuerpo suele desarrollar un poco de resistencia. Uno de mis temores es que los antibióticos orales dejen de funcionar, entonces el doctor tiene que

recetar y administrar nuevos antibióticos fuertes, pero por vía intravenosa, y eso nos preocupaba y nos preocupa tanto a mi como a mi mujer que es la cuidadora, por ello trato de cuidarme y me cuida mucho cuando tengo una infección.

La cuidadora, en mi caso mi mujer, se siente con la responsabilidad de recordarme cada momento que beba agua, estar pendiente y ayudarme en los sondajes. Ya que por la misma infección se tiene que usar la sonda más frecuente, y al tener infección hay más resistencia del esfínter y es más difícil poder introducir la sonda.

Programas intestinales

En un principio todos los días cumplimos con el programa intestinal como lo aprendimos del hospital de rehabilitación. Teníamos un horario específico y la duración del proceso tomaba aproximadamente dos horas, pero eso sí, cada paciente con lesionado medular es diferente.

El proceso era transferir al inodoro, supositorio, esperar, asistir, evacuar y así hasta que se cumplieran las dos horas. El hacer esto de lunes a domingo fue un desgaste mental, emocional y físico para ambos. Finalmente, mi cuerpo se adaptó a otro sistema y pudimos reducir los días que se hacía el programa intestinal. Esto fue descanso para ambos, ya no tenía que transferir todos los días al inodoro, ganando calidad de vida.

No temas preguntar

La vejiga y evacuación intestinal es un tema que, las personas sin lesión medular espinal no van a preguntar o platicar en su vida diaria, ya que es un tema personal y privado, pero en la comunidad de lesión medular espinal es algo que se tiene que preguntar, porque quizás un consejo tuyo le sirva a otra persona o viceversa. Cada cuerpo es diferente, así como también cada lesión medular es diferente. Siempre va a depender del nivel de lesión, movilidad de extremidades y si usa sonda permanente o sondajes intermitentes.

Al final, son temas que casi no conversamos o preguntamos, pero es un proceso desgastante física y mentalmente para muchos. Está bien preguntar, yo te recomiendo estar conectado con asociaciones de Lesionados Medulares o en grupos de ayuda al estar conectados nos pueden ayudar a encontrar respuestas y soluciones a preguntas que te has hecho por mucho tiempo sobre la vejiga y programa intestinal. Las opciones de ayuda están ahí, solo es cuestión de que tomes la decisión. Como lesionado medular o cuidador nunca estamos solos y pregunta a otras personas con las mismas patologías que las nuestras que seguro te pueden ayudar.

EL DERECHO A SER DIFERENTES

“Porque es importante fomentar ámbitos inclusivos para prevenir la discriminación de personas con discapacidad”

Manolo Celma

Debemos cuestionarnos cómo estamos trabajando, no solamente en ámbitos inclusivos, accesibles y respetuosos de las diferencias sino en su aceptación y naturalización a través de la visibilidad, la representación, entre otros.

Elige ser amable es uno de los tantos mensajes de la película “Extraordinario” que aborda la inclusión de Auggie, un niño con síndrome de Treacher Collins que se enfrenta al desafío de asistir a clase por primera vez y, con eso, al acoso escolar. ¿Por

qué las diferencias históricamente han sido motivos de burla y estigmatización y no se han aceptado las particularidades? ¿qué lugar tienen las personas con discapacidad en el camino hacia la aceptación de la diversidad, en los nuevos debates e intercambios y en las políticas públicas, las cuales deben garantizar la plena inclusión del colectivo y prevenir cualquier tipo de exclusión y discriminación?

Es así que la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2008) en su artículo 2 aclara que “Por discriminación por motivos de discapacidad se entenderá cualquier distinción, exclusión o restricción por motivos de discapacidad que tenga el propósito o el efecto de obstaculizar o dejar sin efecto el reconocimiento, goce o ejercicio, en igualdad de condiciones, de todos los derechos humanos y libertades fundamentales en los ámbitos político, económico, social, cultural, civil o de otro tipo.”

¿La inclusión y el respeto se aprende? Sí.

Entonces, cabe cuestionarnos cómo estamos trabajando, no solamente en pos de ámbitos inclusivos, accesibles y respetuosos de las diferencias (accesibilidad arquitectónica, inclusión laboral y educativa) sino en su aceptación y naturalización a través de la visibilidad, la

representación, la educación para evitar situaciones de bullying, acoso, discriminación y exclusión.

Los padres, madres y educadores, es importante estar atentos para inculcar valores de empatía y solidaridad. Por otro lado, seguir deconstruyendo ideales de belleza y parámetros de normalidad instaurados parece ser necesario para promover una concepción que invite al respeto por la diversidad corporal, sin importar

la condición o características. En este sentido, es fundamental prestar atención a las redes sociales que suelen ser foco de violencia y agresión además de omisión de diferentes cuerpos y exclusión. Por último, reconocer que todos somos diferentes y tenemos derecho a serlo, pero al mismo tiempo iguales, en tanto merecemos las mismas oportunidades de participar de la sociedad, por tanto “Sé amable porque todos están librando una batalla y si quieres saber lo que los otros son solo tienes que mirar”.



SOLO UNA DE CADA DIEZ PETICIONES DE AYUDAS A LA ACCESIBILIDAD EN VIVIENDAS RECIBE AYUDA



Solo una de cada diez peticiones de ayudas solicitadas a la Generalitat para hacer más accesibles las viviendas es concedida. Así lo asegura el Consejo Valenciano de Colegios de Administradores de Fincas de la Comunitat Valenciana, analizando los datos que se publican en los listados definitivos de las ayudas de conservación y accesibilidad de 2021 en edificios.

Según el comunicado del Colegio, se presentaron unas 3.000 solicitudes en este sentido. Un dato que resulta singular si se tiene en cuenta que más de 420.000 edificios en todo el territorio

valenciano superan el medio siglo de vida y por tanto entre las obligaciones para su conservación y rehabilitación necesarias, está el de hacerlos accesibles a todos.

Así, barajando estas cifras y a tenor de los resultados, los administradores de Fincas instan a la administración a aumentar la cuantía destinada para estas obras y a la vez a revisar algunos de los baremos que se establecen para la concesión de estas ayudas. También se refiere a que dado el número de solicitudes que finalmente no alcanzan las ayudas solicitadas se generan falsas expectativas. Por eso apelan a la Administración Pública para que exista una comunicación a la ciudadanía veraz que evite crear falsas ilusiones de concesiones de ayudas que luego no llegan.

En el comunicado de este año se han registrado un total aproximado de 3.000 solicitudes de ayudas, de las cuales solo se han concedido a una de cada diez solicitudes.

Esto los lleva a manifestar que dado el evidente interés que demuestran los ciudadanos en optar a estas subvenciones, la Administración Pública debería evaluar ese resultado, y estudiar la manera de destinar una mayor cuantía económica para estas obras.

Hay que tener en cuenta que la legislación estableció la obligación de hacer accesibles todos los edificios en un plazo que ya se ha vencido con creces, y todavía existe un porcentaje muy elevado de edificios que tienen pendiente realizar esas obras. Y ello sin contar con las obras de conservación y rehabilitación necesarias que deben realizarse en un parque inmobiliario que, según datos oficiales, alcanza a más de 420.000 edificios de más de 50 años en toda la Comunitat Valenciana. Ponen de manifiesto que desde hace unos años se ha creado en la ciudadanía una expectativa de que el mero hecho de la realización de las obras de accesibilidad da lugar a ser beneficiario de las ayudas, pero las bases de su concesión distan mucho de responder a esa ilusión. La puntuación que se estipula para estas actuaciones, si no se combina con obras de conservación, y se añaden factores personales y económicos de los residentes en el edificio, no permite obtener las citadas ayudas. En la mayor parte de los casos son los administradores de fincas colegiados quienes tienen que transmitir en las comunidades de propietarios las condiciones reales en que se van a otorgar las ayudas, y es un problema tener que ser los mensajeros de esa realidad, cuando las informaciones que llegan a los propietarios es que las ayudas se conceden por el mero hecho de realizar las obras.

Los administradores de fincas colegiados, abogan por que los edificios realicen las labores de mantenimiento y conservación necesarias para el adecuado sostenimiento de los inmuebles, y además también recuerdan la necesidad de la realización de las obras de accesibilidad en los mismos, y todo ello haciendo hincapié en el criterio que esas actuaciones deben realizarse para tener el edificio en las debidas condiciones, con el objetivo de ser beneficiarios de ayudas o subvenciones públicas. Apelan de nuevo a un replanteamiento de la Administración Pública de este tipo de ayudas, de una mayor dotación económica, y en caso de que lo anterior no sea posible, que al menos exista una comunicación a la ciudadanía veraz que evite crear falsas ilusiones de concesiones de ayudas que luego no llegan.

JORNADAS DE DEPORTE ADAPTADO EN BENICARLÓ



Comienzan los Juegos Olímpicos, no importa en qué lugar del mundo ni la ciudad, en todas ellas la inauguración de las olimpiadas es considerada como “el mayor espectáculo” de la historia, del siglo, del... Durante días, semanas, las televisiones y todos los medios de comunicación realizan una tarea exhaustiva, siguiendo el desarrollo de dichos juegos, contándonos con todo tipo de detalles, victorias, derrotas, records e incluso la vida de los “héroes”.

Todos aquellos que seguimos el deporte y además lo practicamos, observamos la inmensa diferencia existente, entre ver o seguir una Olimpiada o una Paralimpiada. En la primera siempre nos hablan de superación física, nos hablan del país e incluso donde nació el deportista del record personal, nacional o internacional..., entrevistas, imágenes... nada de esto existe en el caso de las paralimpiadas o toda la información se reduce a meros apuntes sin importancia.

Me pregunto cuándo, a un atleta, nadador, jugador de boccia o cualquier otro deporte,





que le falta un brazo, una pierna, es invidente o padece algún problema cerebral... los periodistas y en general, los medios de comunicación ¿se comportan de la misma manera? No, categóricamente, no. Las paralympiadas están muy lejos de las olimpiadas en su tratamiento y aquí lo dejo, pero concluyo: la cobertura de los medios de comunicación con respecto al deporte de personas con discapacidad es deficiente y preocupante.

Todo tipo de comparación es odiosa, por ello, “no voy a comparar a los deportistas con discapacidad” que el día 19 de mayo de este mismo año 22, participaron en las Jornadas de Deporte Adaptado en Benicarló, ellos son extraordinarios e irrepetibles. Realizan esfuerzos sobrehumanos de superación, cada mejora es un record personal. Esto es lo único que les importa. Cada deportista compite consigo mismo.

La actividad física y deportiva supone la ocasión, una vez más, de formar parte de la comunidad, hacer contactos sociales, mejorar su confianza en el otro, aumenta su autoestima, es diversión y forma parte esencial de su ocio y de su vida en general.



Durante las Jornadas de Deporte Adaptado en Benicarló, todas estas personas maravillosas, jugaron al ajedrez, dominó, tenismesa, boccia, baloncesto en silla de ruedas, fútbol sala. También pudieron bailar y disfrutar de la música.

No quiero dejar de nombrar al personal de los distintos centros y entidades que cada día dan su vida por estas personas, es increíble su dedicación, ca-



riño y amor. Felicitaciones y enhorabuena por vuestro trabajo; también a los alumnos del grado superior de Atención a Personas en Situación de Dependencia del IES Ramón Cid. De nuevo gracias por vuestra colaboración.

Las Jornadas de Deporte Adaptado en Benicarló, hasta ahora, siempre habían concluido con una comida de hermandad, que profesores y alumnos de la Escuela del Centro Integrado Público de Formación Profesional, preparaban para poner fin a la jornada. Este año ha sido la

excepción y se les ha privado de dicha comida. Algo que nos sorprendió a todos.

La comida para ellos suponía una fiesta, era el momento de compartir opiniones, disfrutar de algo distinto, integrarse con el que tienen a su lado, vivir, en definitiva, una fiesta donde nadie se va a meter con ellos, nadie les va a ver diferentes o les va a poner etiquetas como suele hacer la sociedad en general. La comida era su verdadero lugar de encuentro y disfrute.

Este año, el día concluyó con la entrega de diplomas a los centros y entidades organizadoras. Dichos diplomas los recibieron de manos de la Alcaldesa de Benicarló, D^a Xaro Miralles Ferrando, acompañada por varios ediles de la Corporación Municipal.

Los centros y entidades que este año han participado en estas jornadas han sido: El Collet y Sant Francesc, Centro Ocupacional IVASS el Maestrat y las entidades COCEMFE MAESTRAT, Afanias, Afare y Ateneu Maestrat.



¡Hola! Si me permites, para empezar con el “buen” pie, vamos a comenzar con una buena reflexión: **¿A ti qué te define?**

Tú ves pensando... para continuar y mientras vas indagando en ello, os cuento brevemente “mi” historia:

Me llamo **Kevin Zamora (A.)**, soy del “96” y, ante todo, soy un(a) RESILIENTE “natural”; fruto de unos cuantos reveses y de enfrentarme constante a “mi DCA (Afectación Cerebral)”; aunque demostrando también bastante valor añadido, aportado y aún por aportar. **Si te atreves a juzgarte antes... juzgalo tú mismo.** En mi opinión: los hechos ya hablan por sí solos, en “mi” nombre, y con eso, el resto de palabras ya sobran. Ya me contarás...



Cabe decir que “mi” ha sido y es muy muy entretenida: Pese a presentar “algo más” de Afectación Cerebral, por un lado innata y por otro, “empeorada” por las 9 intervenciones contenidas en mi historial, nunca y nada me ha logrado frenar. **¿Y a ti, quién define tus límites?**

Pese la necesidad de tener que tomarme un par de **años “seudo sabáticos”**, para volver a levantarme y reorientar un “nuevo futuro” hacia el que sí que pudiera aspirar; afrontando la “nueva realidad”, tras pasar por 9 operaciones (en neurocirugía), faltar “todo” un año académico (entre 3º y 4º de la ESO) y otro, en bachiller, sin casi poderme ni personar; siempre he logrado **relativizar** (las situaciones) y encontrar **“nuevas motivaciones para continuar.**

¿Y tú, cómo utilizas tu(s) CAPACIDAD(es)?

PD: Para resumir el resto de **“mi odisea”** consiguiente, cuyo “final” aún se encuentra muy muy lejos de asomar, os enumero los principales **“logros”** que, durante todos estos añitos, los he logrado **materializar**: Elegí, empecé y terminé un **CFGM y un CFGS en Electrónica**, en 4 años, el



primero en “Telecomunicaciones” y el segundo en “Robótica”. Intenté comenzar “la” **Ingeniería Física**, “mi cerebritito se la volvió a pegar” y me la tuve que dejar, al poco de empezar.

Empecé a cursar una incidente y contundente **Rehabilitación**, ya os podréis imaginar “lo mal que me llegué a posicionar”. Al poco, empecé a volver a **Dibujar** y de allí ha salido **“vuestro” primer libro, para ayudar a Mejorar**, uno con **reflexiones, ejercicios cognitivos** (con soluciones “online” / **¡Pídemelxs!**) y muchas **orientaciones, basadas en todo lo que a mí me ha ayudado a progresar y continuar.**

Este se titula:

“UN(a) “HOMBRE” CLÍNICAMENTE EXTRAÑO@”, puesto que la verdadera pregunta es: **¿Quién es “normal”?** Y como todo buen proceso de mejora, este se divide en dos partes: **Superar & Mejorar**

Este es un libro **“GRÁFICO, eminentemente PRÁCTICO y de AUTOAYUDA”** y su finalidad es **AYUDAR(os/me) a MEJORAR.**

En él, encontramos representada nuestra increíble **DIVERSIDAD** y con él, se os brinda una **Herramienta: introductoria, gráfica, práctica y bastante económica**, para que todas y todos podáis comenzar a “volar”.

Si quieres más info’ sobre este, **encuétralo en google books** como: Un(a) “Hombre” Clínicamente Extraño@: Superar & Mejorar. **Y sino, siempre me puedes contactar;** al final de este artículo, te muestro como lo puedes lograr.

Tras este “año sabático tan productivo” (tal y como ya he dicho, si te atreves, júzgalo tú) y ante la imposibilidad, aún por merma de funciones necesarias para poder proseguir con la ingeniería, **decidí empezar a cursar el grado en psicología**, mediante la UNED y en él me encuentro inmerso actualmente. Lo curso como parte de **“mi mejor rehabilitación cognitiva”**, aunque cabe decir también que tampoco es que, su estudio, me cueste demasiado esfuerzo; **“mi gran reto** consiste en **estar y mantenerme Consciente y Funcional durante el transcurso de los exámenes** y lograr liarla con estos lo mínimo posible. De momento, **sigo liándola bastante más de lo que me gustaría**, eso es cierto; aunque también cabe decir que no lo debo hacer tan y tan mal, cuando ya tengo **más de curso y medio, en créditos, aprobado. Así que ni tan mal...** 😊

(0) Un(a) “Hombre” Clínicamente Extrañ@:

Más de 80 EJERCICIOS COGNITIVOS, para ayudarte a **ENTRENAR todo tu POTENCIAL (CEREBRAL)**. Y una **“GUÍA de SUPERACIÓN”**, para orientar(te) en “tu” CONSTANTE “MEJORAR”. De una forma PRÁCTICA e ilustrada con DIBUJOS “PROPIOS”; diseñadx a consciencia, para Incentivar todo “tu” **POTENCIAL, RESILIENTE y CREACIONAL**.

Por último y para terminar, **os presento “mis tres últimos logros”**; juzga tú mismo, si realmente los deberíamos considerar como tal:

(1) Alfabetízate: un abecedario para aprender a pensar y crear.

Durante nuestro gran confinamiento, por el covid 19, y “nuestro” segundo confinamiento, al pasar hace año y poco “los efectos de ese bicho”, maqueté “vuestro segundo libro”. Este es **un abecedario algo especial**, una buena introducción hacia la **terapia ocupacional**. Nos enseña las letras y a dibujarlas de una forma antigua, clásica y original (**Caligrafía Vertical Española**). Al mismo tiempo, también utiliza **palabras “clave”**, conceptos muy interesantes, para nuestro **completo crecimiento y desarrollo personal**, fomentando el **incentivo de valores morales y a nivel cognitivo y emocional**. Esta obra, también está enfocada hacia tu Mejorar.

(2) ¡He logrado empezar a trabajar...! PD: Mil gracias a Jaime y Tino, equipo de Te lo Imprimimos, por brindarme esta increíble oportunidad.

(3) ¡He conocido al amor de mi vida...! La chica más especial para mí y con la cual, vamos a perseverar sin parar.



PD / Siguiete meta:
Convertirme en Psicólogo y conferenciante motivacional (Speaker).

Puedes contactarme vía:
contactaconkev@gmail.com
O escribiéndome al:
633 977 311



panthera.



ORTOPEDIA TÉCNICA

CALLE SAN FRANCISCO, 2 (Esq. CALLE DEL PILAR) - 964.40.74.82

AVENIDA CASTELLÓN, 6 - 964. 40.22.83