

HACIÉNDONOS VISIBLES

MARZO - ABRIL 2026

Nº 81

CONÓCENOS

TOMA CONCIENCIA

APÓYANOS

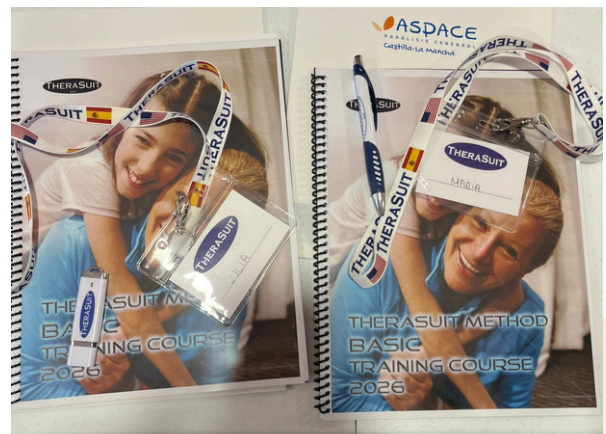


VUELVE EL THERASUIT

En ASPACE seguimos avanzando para ofrecer las mejores oportunidades de intervención a las personas que acompañamos. Nuestra terapeuta ocupacional y nuestra fisioterapeuta han finalizado recientemente la formación oficial en el método TheraSuit, un paso importante que refuerza la calidad de nuestro equipo profesional. Además, ya contamos con todo el material específico y las instalaciones necesarias para desarrollar esta terapia en nuestro centro.

TheraSuit es un enfoque intensivo que combina el uso de un traje terapéutico con ejercicios personalizados, buscando mejorar el control postural, la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Sus beneficios están especialmente dirigidos a personas con parálisis cerebral, pero también puede resultar muy útil en otras situaciones como daño cerebral adquirido, retrasos del desarrollo, trastornos neuromusculares o síndromes genéticos.

Terapias innovadoras que contribuyen a mejorar la autonomía y la calidad de vida.



ÍNDICE

- 1.- Vuelve el TheraSuit
- 2.- Índice. Colaboraciones
- 3.- Actividades en los últimos meses
- 4.- El Campa
- 5.- El Respiro Familiar
- 6.- Apoyo Educativo
- 7.- Las 4 leyes del desapego...
- 10.- Conociendo a: Sergio, Belén y Gustavo
- 12.- Colaboración del área de Logopedia
- 13.- Desde Confederación Aspace
- 15.- Una parada en el camino
- 16.- Poesía revitalizadora en redes



¿Nos ayudas? ¡Te lo ponemos fácil!
AHORA PUEDES HACER TU DONATIVO A TRAVÉS DE BIZUM
Código 05707
Desde tu móvil y con un click. Así de fácil.
Para que donar sólo sea cuestión de querer ayudar

20 años
CONTIGO



¿Tienes una celebración importante?
Regala a tus invitados un detalle solidario.

Ponte en contacto con nosotros y hablamos.



Direct



Si pones tu alarma con Securitas Direct, indícales nuestro código de colaboración 163800, con ellos estarás ayudando a renovar el material educativo de nuestro Campamento Urbano. ¡Gracias!

Nuestras Actividades



FERIA DEL CABALLO EN HONTANARES

ASPACE participó en la Feria del Caballo de Hontanares de Eresma con un mercadillo solidario, aportando ambiente y dinamismo al evento.

El stand fue un punto de encuentro muy bien acogido por vecinos y visitantes, reforzando el vínculo con la comunidad.

SEXPRÉSATE ASESORAMIENTO SEXO AFECTIVO

ASPACE sigue participando en el proyecto liderado por la Federación Gallega ASPACE para conseguir financiación del programa de asesoramiento sexoafectivo.

Una iniciativa que busca ofrecer apoyo y recursos a personas con parálisis cerebral y sus familias, avanzando hacia una atención más completa.



PROYECTOS CON PREMIO

El alumnado de 1º de Integración Social eligió ASPACE para desarrollar un proyecto de teatro inclusivo. La propuesta, realizada en colaboración con la entidad, fue reconocida y premiada por la Junta de Castilla y León. El trabajo destacó por su sensibilidad, creatividad y compromiso social. Desde ASPACE nos sentimos profundamente orgullosos de haber formado parte de esta experiencia.

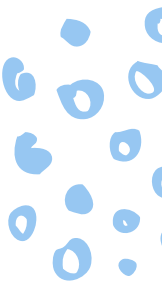


EL CAMPA

ACTIVIDADES DE LOS ÚLTIMOS MESES

DIA DEL PADRE, PASCUA Y SEMANA SANTA EN EL CAMPA

Durante estos dos últimos meses el campamento de ASPACE ha estado lleno de actividad y buen ambiente. Hemos trabajado mucho el arte, la música y la expresión, siempre desde el disfrute y la participación de todos. También hemos aprovechado fechas como el Día del Padre, Pascua y Semana Santa para hacer talleres temáticos muy especiales. Además, hemos salido de excursión siempre que hemos podido, para cambiar de aires y disfrutar del entorno. Han sido semanas muy completas, con momentos compartidos, aprendizaje y muchas ganas de seguir.



EL RESPIRO FAMILIAR



Durante estos meses, el programa de respiro familiar de ASPACE ha ofrecido actividades muy variadas y enriquecedoras.

Hemos realizado salidas a exposiciones de arte que han permitido disfrutar de la cultura de una forma accesible y compartida. También hemos asistido al estreno de la obra de nuestro compañero Miguel en el Teatro Juan Bravo, un momento muy especial para todos. Ha sido una experiencia muy emocionante ver el apoyo y la ilusión en un espacio tan significativo. Además, hemos colaborado con el alumnado de 1º de Integración Social del IES Giner de los Ríos en la creación de la obra "Las galletitas". Este proyecto de teatro inclusivo ha sido reconocido y premiado por la Junta de Castilla y León.

Apoyo Educativo

QUÉ ESTAMOS APRENDIENDO



desde el área de Pedagogía Terapéutica, hemos trabajado la temática de los transportes que encontramos en nuestra ciudad. La primera actividad realizada consistió en clasificar diferentes medios de transporte en terrestres, acuáticos y aéreos, favoreciendo la observación, la atención, la ampliación de vocabulario y el conocimiento del entorno más cercano



Otra de las actividades realizadas para trabajar la motricidad fina ha consistido en utilizar plastilina para colocarla en el lugar correspondiente y descubrir qué medio de transporte se estaba formando, favoreciendo además la atención, la percepción visual y la identificación de vocabulario relacionado con la temática trabajada.



También se ha realizado un repaso de los conceptos “grande” y “pequeño” mediante una actividad de clasificación de vehículos según su tamaño. El alumnado debía escoger distintos transportes de la mesa y colocarlos en el grupo correspondiente. Posteriormente, de forma oral, debía nombrar cada vehículo e indicar por dónde circula, favoreciendo así el lenguaje oral, la categorización y la comprensión del entorno.



Por otro lado, se han llevado a cabo actividades más dinámicas a través de las TIC, utilizando juegos interactivos como rompecabezas relacionados con los medios de transporte. Con este tipo de propuestas se ha trabajado la atención, la percepción visual, la coordinación óculo-manual, el razonamiento y la motivación hacia el aprendizaje.



Finalmente, con motivo de la celebración del Día del Padre, se ha realizado una actividad plástica consistente en la elaboración de un dibujo, favoreciendo la expresión artística, la motricidad fina y la implicación del alumnado en una propuesta significativa y motivadora.

LAS 4 LEYES DEL DESAPEGO PARA LA LIBERACIÓN EMOCIONAL

Dentro del enfoque del crecimiento personal y la espiritualidad, el término desapego es clave para alcanzar la felicidad. Significa ser capaces de sortear las barreras de nuestra zona de confort para dejar de necesitar, de depender, de vivir con miedo a perder dimensiones a las que nos aferramos en exceso. Porque solo cuando seamos capaces de vencer al ego dejaremos por fin de sufrir.

Intentemos por un momento explicar qué es para nosotros la felicidad. Hay quien diría que feliz es quien tiene grandes bienes, una buena pareja, una holgada cuenta corriente. Todo ello cubre sin duda muchas de nuestras necesidades más básicas. Sin embargo, ¿ofrecen estas dimensiones un sentido auténtico de bienestar? En realidad, la definición más ajustada sobre lo que es la felicidad no puede ser más simple: felicidad es ausencia de miedo, es no saber qué es y a qué sabe la ansiedad.

Qué implica practicar el desapego

Practicar el desapego es, por tanto, el primer paso para alcanzar ese estado. Es permitirnos ser más libres, más ligeros, menos aferrados a lo que tenemos o lo que nos falta. Es vivir desde el corazón sin tener que necesitar de forma compulsiva nada ni a nadie. A su vez, significa también poder y saber darnos a los demás con autenticidad y sin presiones.

La liberación emocional que genera el desapego nos ofrece la opción de vivir con más honestidad. Es entonces cuando ante nosotros surge la opción de crecer, de avanzar con conocimiento de causa. Sin dañar a nadie, sin que nadie nos ponga tampoco su cerco camuflado con las cadenas del amor pasional, filial o incluso materno.

Aprendamos, pues, a poner en práctica estas sencillas leyes sobre el desapego. A continuación las tienes explicadas en detalle.

Primera ley del desapego: eres responsable de ti mismo

La primera ley del desapego invoca un principio básico de crecimiento personal: la responsabilidad. Pensemos en ello: nadie va a retirar por nosotros cada piedra que encontremos en el camino, al igual que nadie va a respirar por nosotros ni se ofrecerán voluntarios para cargar nuestras penas o dolores.

Cada uno de nosotros somos artífices de nuestra propia existencia. Y algo así implica valentía. Significa que debemos desapegarnos de las opiniones ajenas, de la necesidad de ser validados, de esperar la aprobación de los demás para seguir adelante con nuestras decisiones, sueños o proyectos.

Así pues, siendo plenamente consciente de ese derecho a ser constructores del propio destino, ten muy en cuenta estas dimensiones:



- No pongas en el bolsillo de los demás tu propia felicidad. No concibas la idea de que para ser feliz en esta vida, es esencial encontrar una pareja que te ame, o tener siempre el reconocimiento de tu familia. La soledad a veces es la mejor compañía para favorecer nuestra autorrealización.
- Si el barómetro de tu satisfacción y felicidad está en lo que los demás te aportan, no conseguirás más que sufrimiento. ¿La razón? Pocas veces lograrán cubrir todas tus necesidades.
- Cultiva tu propia felicidad, siéntete responsable, maduro, toma conciencia de tus decisiones y de sus consecuencias, elige por ti mismo y no dejes nunca que tu bienestar dependa de opiniones o consejos ajenos.

Segunda ley del desapego: vive el presente, acepta, asume la realidad

En esta vida nada es eterno, nada permanece, todo fluye y retoma su camino tejiendo ese orden natural que tanto nos cuesta asumir a veces. Las personas estamos casi siempre centradas en todo aquello que ocurrió en el pasado y que, de algún modo, se convierte ahora en una dura carga que altera nuestro presente.

A menudo, estamos tan apegados a todos esos eventos acontecidos en el ayer que se nos olvida lo más importante: vivir. Ponemos toda nuestra atención en esas desavenencias familiares, en trauma que nos ronda y condiciona, en esa pérdida, en ese fracaso sentimental o esa frustración no superada. Todo ello son anclas que nos aferran, que ponen cadenas en nuestros pies y anzuelos en nuestra alma.

Desapego es también aunar fortalezas para poner la mirada en el presente y permitirnos sanar heridas. Hay que favorecer la aceptación, asumir realidades y no resistirse ante ciertas evidencias. Es más, a veces no tenemos más opción que la de perdonar e incluso perdonarnos a nosotros mismos. Solo así nos sentiremos más liberados, listos para apreciar con todos nuestros sentidos el "aquí y ahora", este presente donde tienes tu verdadera oportunidad.

Tercera ley del desapego: promueve tu libertad y permite ser libres también a los demás

Desapego no es cortar vínculos o establecer lazos marcados por la frialdad emocional. Todo lo contrario. Estamos ante una dimensión donde aprender a limar miedos para amar de forma más auténtica y respetuosa. Es saber dar y permitirnos recibir sin presiones, sin necesidades ciegas, sin ansiedades o con el eterno temor a ser abandonados. Es preferir sin necesitar al otro.

Asimismo, otro aspecto que debemos recordar sobre el desapego es que no estamos obligados a ser responsables de la vida de los otros. Así, no falta quien, por ejemplo, ansía encontrar pareja para huir de la soledad o incluso para sanar viejas heridas del ayer. Tengamos claro que ninguno de nosotros tiene la obligación de ir de héroe. De rescatar a otros para curar sus soledades o fracturas provocadas por antiguas relaciones. Este tipo de lazos solo generan sufrimiento.



Los apegos intensos nunca son saludables, pensemos por ejemplo en esos padres obsesivos que se exceden en la protección de sus hijos y que les impiden poder madurar, poder avanzar con seguridad para explorar el mundo. La necesidad de “despegarse” es vital en estos casos, ahí donde cada uno debe salir de los límites de la certidumbre para aprender de lo imprevisto, de lo desconocido.

Cuarta ley del desapego: asume que las pérdidas van a suceder tarde o temprano

En toda corriente budista y espiritual está presente la idea de la impermanencia. Hablamos de esa dimensión donde estamos obligados a entender “sí o sí” que en esta vida nada perdura, que nada puede contenerse eternamente. Las relaciones, e incluso las cosas materiales, cambian, maduran, y a menudo hasta terminan desvaneciéndose. Asumamos, por tanto, la idea del cambio, la ausencia e incluso la pérdida como una ley vital a la que no podemos cerrar los ojos.

Algunas personas se irán para siempre, los niños crecerán, algunos amigos dejarán de serlo y algunos amores se irán del calor de nuestra mano. No obstante, llegarán otras muchas más cosas. Porque la vida es cambio, pero también movimiento y todo ello forma parte del desapego. Y como tal, hemos de aprender a asumirlo para afrontarlo con mayor integridad. Con mayor fuerza. No obstante, lo que nunca cambiará, es tu capacidad de amar: empieza siempre por ti mismo.

Para concluir, si quieres empezar a practicar las cuatro leyes del desapego, empieza identificar las emociones y sentimientos que te generan los objetos de apego (que pueden ser una persona, una situación o una pertenencia); luego, pregúntate qué propósito cumplen en tu vida y tenlo siempre presente. Después, agradece lo que hizo por ti y déjalo ir.



Conociendo a Sergio, Belén y Gustavo

.....

CUÉNTANOS, ¿QUIENES SOIS Y QUÉ OS MOTIVÓ A UNIRNOS A ASPACE?

Somos una familia con un hijo que tiene una enfermedad minoritaria. Nos motivó a unirnos, la posibilidad de dar respuesta a las necesidades de nuestro hijo.

¿CÓMO FUE TU REACCIÓN INICIAL CUANDO SUPISTE QUE TU HIJO TENÍA UNA DISCAPACIDAD?

Nuestra reacción inicial fue de incredulidad, desconsuelo, intensa preocupación, por un lado, y de investigación por otro.

SI TUVIERAS QUE RESUMIR EN 3 PALABRAS LAS CUALIDADES O APTITUDES QUE MÁS TE HAN AYUDADO EN TU CAMINO COMO MADRE DE UN NIÑO CON NECESIDADES ESPECIALES, ¿CUÁLES SERÍAN?

Fortaleza, templanza y amor.

¿QUÉ ASPECTO DE LA CRIANZA DE TU HIJO TE HA SORPRENDIDO MÁS?

Su resiliencia, su capacidad para hacer de la adversidad una oportunidad. Su sonrisa y satisfacción ante los pequeños logros.

¿QUÉ ACTIVIDADES O TERAPIAS HAS ENCONTRADO MÁS BENEFICIOSAS PARA EL DESARROLLO Y BIENESTAR DE TU HIJO?

Todas. Cada una de ellas tiene beneficios y aportaciones muy favorables para él.

¿QUÉ CAMBIOS TE GUSTARÍA VER EN LA SOCIEDAD EN RELACIÓN CON LA INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD?

Más compromiso y comprensión. Mejor accesibilidad. Más inversión en enfermedades minoritarias.

¿QUÉ TIPO DE APOYO HAS ENCONTRADO EN LA ASOCIACIÓN?

Hemos encontrado apoyo profesional, familiar y social.

¿CUÁLES SON TUS MAYORES ESPERANZAS Y SUEÑOS PARA EL FUTURO DE TU HIJO CON DISCAPACIDAD?

Un sueño sería que gozara de buena salud, otro, que el futuro no fuera incierto y que contase con los recursos necesarios para su atención plena.

¿CUÁL ES LA CANCIÓN QUE NO PUEDES DEJAR DE CANTAR MIENTRAS TRABAJAS?

En el trabajo no canto. Fuera: "Vivir" de Rozalén&Estopa

CON LA COLABORACIÓN DEL

ÁREA DE LOGOPEDIA



COMUNICAR EN EL ENTORNO

En nuestro trabajo diario como logopedas, a menudo hablamos de comunicación pensando en palabras, sistemas aumentativos o tecnología. Sin embargo, este mes queremos poner el foco en algo igual de importante: comunicar en el entorno. Porque comunicar no es solo decir, es hacer, decidir, participar y estar presente en la vida cotidiana.

Cuando animamos a los chicos y chicas a ir a por el pan, a volver desde la parada del autobús, o a pedir un helado eligiendo su sabor, no estamos proponiendo simples actividades. Estamos generando oportunidades reales de comunicación. En cada uno de estos momentos hay elecciones, intenciones, interacción con otras personas y, sobre todo, una situación personal de “soy capaz”.

A veces, sin darnos cuenta, tendemos a anticiparnos: pedimos por ellos, decidimos por ellos o evitamos ciertas situaciones por miedo a que no salgan bien. Pero es precisamente en esos pequeños retos donde se construye la autonomía. Dar tiempo, ofrecer apoyos adecuados y confiar en sus capacidades marcan la diferencia. Quizá el proceso es lento, lleno de errores, pero el aprendizaje y la satisfacción que experimentarán merecerán la pena.

La comunicación en el entorno también implica que el propio entorno sea accesible. Comercios cercanos que tengan paciencia, vecinos que saluden y esperen una respuesta, profesionales que comprendan diferentes formas de expresión... Todos formamos parte de esa red que facilita, o dificulta, la interacción. Por eso, es fundamental sensibilizar y crear comunidades más inclusivas, donde cada persona tenga su espacio para expresarse.

No podemos olvidar el valor emocional de estos logros. La sonrisa tras comprar el pan de forma autónoma, la seguridad al reconocer el camino de vuelta a casa, el orgullo de pedir algo por sí mismos... Son experiencias que refuerzan la autoestima y construyen identidad. No se trata solo de hacer cosas, sino de sentirse capaces de hacerlas.

Además, estas situaciones cotidianas favorecen múltiples habilidades como la toma de decisiones, la resolución de problemas, la orientación, la interacción social o el uso funcional del lenguaje o de sistemas alternativos. Todo ello en contextos reales, con sentido, donde la motivación es auténtica.

Como profesionales y como familias, nuestro reto es acompañar sin eclipsar, apoyar sin sustituir y confiar sin miedo. A veces bastará con una mirada, un gesto o una palabra clave; otras, con preparar previamente en sesión la situación. Lo importante es que cada persona pueda participar en su vida diaria en la medida de sus posibilidades.

Porque comunicar en el entorno es, en definitiva, vivir en él. Y cada pequeño paso es un gran avance hacia una vida más autónoma, más plena y más conectada con la comunidad.



DESDE



El Encuentro del Movimiento ASPACE 2026 tendrá como protagonistas a las familias de personas con parálisis cerebral y grandes necesidades de apoyo

El evento se celebrará en Logroño los días 13 y 14 de noviembre con ASPACE Rioja como anfitriona.

El Movimiento ASPACE volverá a encontrarse los próximos 13 y 14 de noviembre en Logroño, en una nueva edición de nuestro Encuentro estatal. Una cita que pondrá el foco en el papel esencial de las familias de las personas con parálisis cerebral, especialmente en contextos de grandes necesidades de apoyo.

Con este tema como eje principal, el Encuentro visibilizará la importancia de los cuidados a lo largo de toda la vida y la necesidad de que estos no recaigan únicamente en el entorno familiar, sino que cuenten con el respaldo de toda la sociedad y de las políticas públicas.

Un espacio para compartir, fortalecer vínculos y celebrar como Movimiento

El Encuentro del Movimiento ASPACE es uno de los momentos más importantes del año para quienes formamos parte de él. Durante estos días, nuestras entidades de toda España se reúnen para compartir experiencias y generar conocimiento conjunto. Además, este evento tiene también una dimensión lúdica y comunitaria, en la que se favorecen espacios de convivencia y participación en un ambiente cercano y accesible.

Las familias, en el centro

El tema central de esta edición pone en valor el papel de las familias como pilar fundamental en la vida de las personas con parálisis cerebral. En muchos casos, especialmente cuando existen grandes necesidades de apoyo, las familias sostienen gran parte de los cuidados diarios.

Por ello, abordaremos la necesidad de avanzar hacia un modelo de corresponsabilidad social y política de los cuidados, en el que las administraciones públicas y la sociedad en su conjunto garanticen apoyos suficientes, accesibles y sostenidos en el tiempo.

Nuestro objetivo es claro: que todas las personas con parálisis cerebral y sus familias puedan desarrollar su proyecto de vida con dignidad, contando con los recursos necesarios en cada etapa vital.

Programa

- El Encuentro comenzará el viernes 13 de noviembre con la llegada de las personas participantes que acudirán a distintas actividades y visitas turísticas por la ciudad de Logroño.
- El sábado 14 de noviembre tendrá lugar el acto central en el Palacio de Congresos Riojaforum, donde se desarrollarán los principales contenidos y espacios de reflexión del evento.
- La jornada culminará con una cena y baile asociativo, un espacio pensado para celebrar, compartir y reforzar el sentimiento de pertenencia al Movimiento ASPACE.

UNA PARADA EN EL CAMINO

RESILIENCIA

Pasarás por cosas que no mereces, pero que te mostrarán lo fuerte que eres.



@Da Genios Poetas y Locos
Tu próximo movimiento importa más que tu último error.



No hay nada que te pueda dejar más tranquilo que un...
Salfuera.net

“Lo Intenté Todo”



Ten presente que preocuparte no te quitará los problemas de mañana, solo te quitará la paz de hoy.

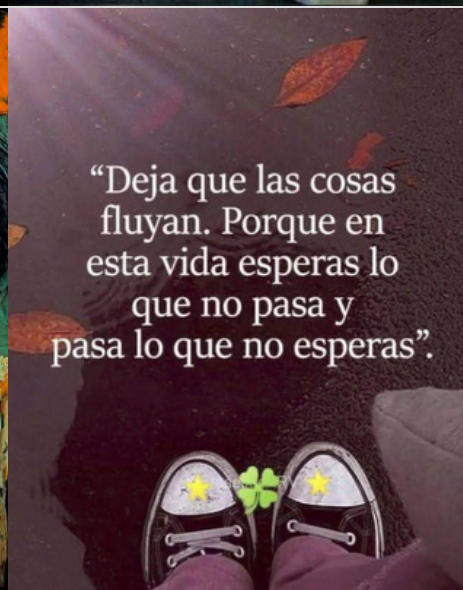


No es fácil...
Amar a alguien roto
y sobrevivir sin daños
en el intento...

Sal Fuera de Ti...



“Deja que las cosas fluyan. Porque en esta vida esperas lo que no pasa y pasa lo que no esperas”.



¡TUS SUGERENCIAS SUMAN! ESCRÍBENOS A BOLETINASPACSEGOVIA@HOTMAIL.COM

POESÍA

REVITALIZADORA EN REDES

Doña Primavera (Gabriela Mistral)

Doña Primavera
viste que es primor,
viste en limonero
y en naranjo en flor.

Lleva por sandalias
unas anchas hojas,
y por caravanas
unas fucsias rojas.

Salid a encontrarla
por esos caminos.
¡Va loca de soles
y loca de trinos!

Doña Primavera
de aliento fecundo,
se ríe de todas
las penas del mundo...

No cree al que le hable
de las vidas ruines.
¿Cómo va a topirlas
entre los jazmines?

¿Cómo va a encontrarlas
junto de las fuentes
de espejos dorados
y cantos ardientes?

De la tierra enferma
en las pardas grietas,
enciende rosales
de rojas piruetas.

Pone sus encajes,
prende sus verduras,
en la piedra triste
de las sepulturas...

Doña Primavera
de manos gloriosas,
haz que por la vida
derramemos rosas:

Rosas de alegría,
rosas de perdón,
rosas de cariño,
y de exultación.



Primavera a la vista (Octavio Paz)

Pulida claridad de piedra diáfana,
lisa frente de estatua sin memoria:
cielo de invierno, espacio reflejado
en otro más profundo y más vacío.

El mar respira apenas, brilla apenas.
Se ha parado la luz entre los árboles,
ejército dormido. Los despierta
el viento con banderas de follajes.

Nace del mar, asalta la colina,
oleaje sin cuerpo que revienta
contra los eucaliptos amarillos
y se derrama en ecos por el llano.

El día abre los ojos y penetra
en una primavera anticipada.
Todo lo que mis manos tocan, vuela.
Está lleno de pájaros el mundo.

