

HACIÉNDONOS VISIBLES

MAYO - JUNIO 2026

Nº 82

CONÓCENOS

TOMA CONCIENCIA

APÓYANOS



ASPACE PRESENTE EN LAS FIESTAS DE SEGOVIA

Más visibles que nunca.

Este verano, ASPACE Segovia ha vuelto a salir a la calle para formar parte de uno de los momentos más especiales de la ciudad: sus Ferias y Fiestas. Gracias a la venta solidaria de los pañuelos oficiales, hemos estado presentes en algunos de los actos más multitudinarios, compartiendo con miles de segovianos el ambiente festivo y acercando nuestra entidad a toda la ciudadanía. Cada pañuelo vendido ha sido mucho más que un símbolo de las fiestas: ha representado solidaridad, compromiso y apoyo a las personas con parálisis cerebral y discapacidades afines. La imagen de nuestra pequeña chocando la mano con el alcalde resume a la perfección el espíritu de estos días: una Segovia cercana, participativa y en la que todos tenemos un lugar. Porque la mejor manera de construir una sociedad más justa es haciéndonos visibles, compartiendo espacios y celebrando juntos.

ÍNDICE

- 1.- Aspace presente en las fiestas de Segovia
- 2.- Índice. Colaboraciones
- 3.- Actividades en los últimos meses
- 4.- El Campa
- 6.- El Respiro Familiar
- 7.- Apoyo Educativo
- 8.- Cómo aprovechar el verano para sanar
- 12.- Entrevista: María y Julia. Terapeutas Therasuit
- 15.- Colaboración del área de Apoyo Educativo
- 17.- Desde Confederación Aspace
- 19.- Una parada en el camino
- 20.- 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



ASPACE
PARÁLISIS CEREBRAL
Segovia

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 DE VALSECA

ASPACE Segovia participó en una nueva edición de la Feria del Garbanzo de Valseca con un mercadillo solidario, acercando la labor de la entidad a las personas que visitaron este evento gastronómico y tradicional. Fue una magnífica oportunidad para compartir una jornada de convivencia, visibilizar nuestro trabajo y recaudar fondos ¡Gracias a todos los que os acercasteis a nuestro puesto!

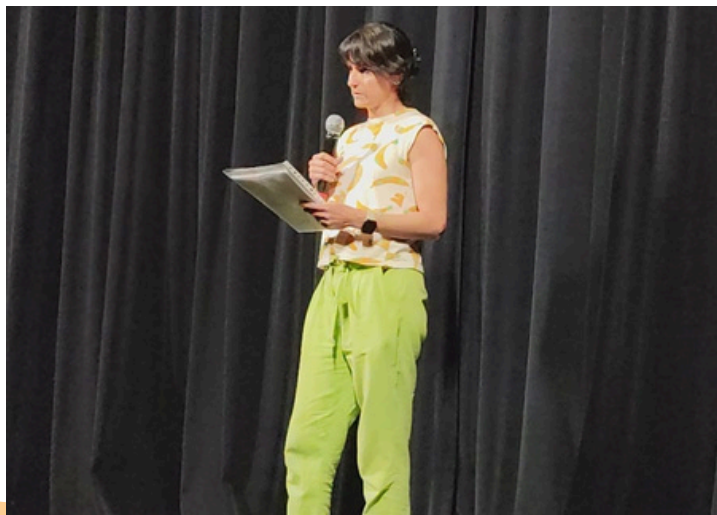
GALA PROYECTOS APRENDIZAJE

También asistimos a la gala de presentación de los proyectos del programa "Haz que pase FP. Tu talento transforma Segovia", una iniciativa que impulsa el aprendizaje-servicio en la Formación Profesional. Tuvimos el orgullo de formar parte de uno de los proyectos reconocidos por su impacto social, demostrando el valor de la colaboración entre los centros educativos y las entidades sociales.



GALA DE BAILE SOLIDARIA

La solidaridad volvió a llenar el escenario de la mano de la Escuela de Baile Ayana. Durante la gala benéfica pudimos presentar la labor de ASPACE Segovia y agradecer que la recaudación del evento se destinara a nuestra entidad. Un gesto que nos ayuda a seguir avanzando y que demuestra el poder de la colaboración.



EL CAMPA

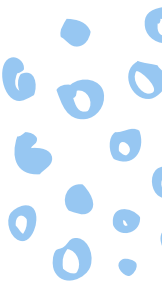
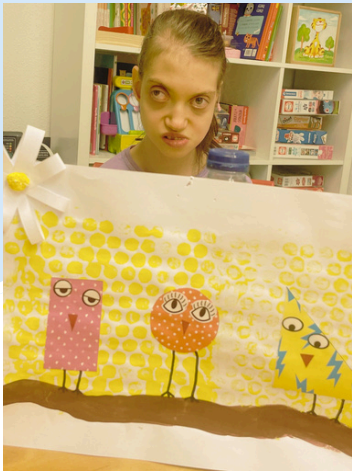
ACTIVIDADES DE LOS ÚLTIMOS MESES

EL CAMPAMENTO SIGUE SUMANDO EXPERIENCIAS

Estos últimos meses han estado llenos de actividades, creatividad y nuevas experiencias. Con motivo del Día de la Madre elaboramos manualidades muy especiales, preparadas con mucho cariño e ilusión. También tuvimos la suerte de visitar el CEPA Antonio Machado, donde disfrutamos de una representación de marionetas organizada por su alumnado y recibimos como regalo unas preciosas guirnaldas de pájaros de papel que ya decoran el pasillo del campamento.

Además, aprovechamos la celebración de Titirimundi para disfrutar de varios espectáculos de calle y, como siempre, seguimos participando en las propuestas culturales y de ocio que nos ofrece Segovia. Nos encanta salir, descubrir cosas nuevas y llenar cada semana de momentos para aprender, compartir y disfrutar juntos.





EL RESPIRO FAMILIAR



Descubriendo Segovia.

Durante estos meses, los participantes de Respiro Familiar han seguido disfrutando de numerosas actividades de ocio y cultura. Entre ellas, destacan las visitas a la Casa de los Picos, el Palacio de Quintanar, el Torreón de Lozoya y el Museo Rodera-Robles. Unas salidas que nos han permitido conocer mejor el patrimonio de nuestra ciudad, compartir buenos momentos y seguir disfrutando de un tiempo de ocio enriquecedor y adaptado a todos.

Apoyo Educativo

QUÉ ESTAMOS APRENDIENDO



Durante este periodo hemos trabajado la primavera a través de canciones y actividades relacionadas con esta estación. También hemos realizado propuestas para ampliar el vocabulario y aprender a identificar las prendas de vestir más adecuadas para esta época del año, favoreciendo la expresión oral, la atención y el conocimiento del entorno.



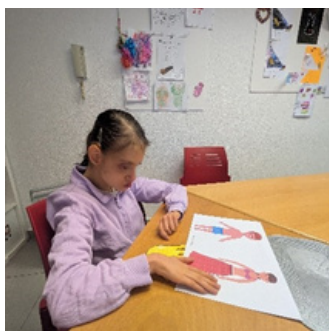
Además, cada alumno ha elaborado su propio paisaje de primavera utilizando diferentes materiales, colores y elementos característicos como flores e insectos. Con esta actividad hemos trabajado la creatividad, la motricidad fina, la coordinación óculo-manual, la discriminación visual y la autonomía en la realización de las tareas.



También hemos llevado a cabo actividades de atención visual en las que era necesario observar diferentes imágenes relacionadas con la primavera para localizar y colocar la pieza que faltaba. Con ello hemos favorecido la concentración, la memoria visual, la percepción, el razonamiento lógico y la resolución de problemas sencillos.



La motricidad fina ha seguido siendo una parte importante de nuestro trabajo. En esta ocasión hemos utilizado pintura de dedos para estampar nuestras huellas y completar el cuerpo de un simpático gusano, desarrollando la precisión de los movimientos, la creatividad, la percepción táctil y la destreza manual.



Por último, hemos conocido la historia de la mariposa Rita, que había perdido los colores de sus alas. A través de la pizarra digital interactiva hemos seguido sus aventuras hasta ayudarla a recuperar su colorido, trabajando la comprensión oral, la atención, la memoria, la participación y el desarrollo del lenguaje de una forma lúdica y motivadora.



¿CÓMO APROVECHAR EL VERANO PARA SANAR?

El verano es sinónimo de descanso, diversión y pausa para muchas personas. Un período en el que casi todos solemos contar con unos cuantos días diferentes en el que el estrés desaparece o al menos cambia su origen. Por esta razón, el verano también puede ser una gran oportunidad para sanar.

Y es que esta estación del año nos brinda ocasiones para realizar actividades que son beneficiosas para nuestra salud física y mental. Así que si crees que necesitas trabajar en algunos aspectos de tu vida o recuperarte de experiencias, aquí te proponemos algunas estrategias para cicatrizar alguna herida a la que no le hayas prestado demasiada atención durante el año.

Beneficios del verano

Durante el verano solemos variar nuestro estilo de vida casi sin darnos cuenta. Para empezar, cambia la rutina, ya que la mayoría de personas disfruta sus vacaciones en este período o ven reducida su jornada laboral. Esto supone una mayor libertad para el descanso físico y mental, pues se reducen las exigencias del entorno y se cuenta con una mayor flexibilidad.

También nos apetecen más la fruta y las verduras, por lo que nuestra dieta suele volverse más saludable. Además, aquellos que disfrutan de la cocina también suelen tener más tiempo para disfrutar de su afición. Así, nuestro organismo agradece este extra de hidratación y nutrientes.

Otro de los beneficios del verano es que, tanto por el calor como por el aumento de actividad física, sudamos más, y es así como nuestra piel elimina una mayor cantidad de toxinas. Esto mejora la circulación, la salud de la piel y el aumento de la actividad mejora la salud cerebral y el estado de ánimo.

¿Cómo sanar en verano?

Además de disfrutar de los beneficios indirectos que nos aporta la época estival, es un buen momento para poner en marcha estrategias que mejoren nuestra salud mental y física. Con estos pequeños cambios, lograrás sentirte mejor, dedicar tiempo a cuidarte y avanzar en aquellos aspectos que consideres necesarios.

1. Tiempo para meditar

La meditación es un ejercicio que puede servir en muchos estados. Es decir, se puede realizar tanto para reducir rápidamente el estrés, como para reflexionar y reducir emociones negativas más profundas. Además, aporta calma y paz interior de una manera sencilla, económica y versátil, pudiendo practicarse casi en cualquier lugar: en el bus, durante un paseo, en casa o en la playa.



Llegar a controlar a la perfección la meditación requiere práctica y esto es uno de los aspectos más importantes para su efectividad. Si no la has practicado anteriormente, bastará con que dediques unos 10 minutos al día hasta que, poco a poco, llegues a unos 30 minutos.

Dicho esto, busca un lugar y un momento en el que no te moleste nada, ni nadie. Entonces, en una posición cómoda, haz respiraciones profundas y concéntrate en ellas, aceptando y dejando pasar aquellos pensamientos perturbadores que vayan surgiendo. Verás que a los pocos días te resulta más fácil y comienzas a notar una mayor relajación general en tu día a día.

2. Desconecta de las tecnologías

Las nuevas tecnologías y redes sociales han traído un sinfín de ventajas a nuestras vidas, como el acceso a información de todo el mundo o estar conectados fácilmente con otras personas. Sin embargo, en la otra cara de la moneda, su uso también está asociado a una serie de desventajas psicológicas.

Entre ellas, mayores niveles de ansiedad, sentimientos de tristeza, trastornos del sueño, alteraciones de la imagen corporal, aislamiento y miedos específicos como el miedo a perderse algo o FOMO (Feeling Of Missing Out).

Si bien puede resultar muy sanador desconectar digitalmente para conectar con tu entorno más cercano, no es una tarea fácil y puede costar un poco de trabajo al principio. Por ello, sigue las siguientes sugerencias para hacer una desconexión digital llevadera y eficiente, que te ayude a sanar durante el verano:

- Acepta que pueden aparecer sentimientos negativos. En mayor o menor medida, todos dependemos de las tecnologías. Por eso, al desconectar es común experimentar un poco de abstinencia y síntomas de ansiedad. Lo mejor ante esto, aceptarlo y tomarlo con calma.
- Establece un periodo para desconectar. Saber que ese tiempo tiene un final te ayudará a que sea más llevadero. Ahora, muchos dispositivos permiten configurar modos de concentración o periodos sin recibir notificaciones, ¡puede ser un primer paso!
- Deja el móvil en casa o en otra habitación para hacer actividades rápidas y cotidianas. Por ejemplo, cuando necesites ir al supermercado, a pasear a tu mascota o mientras estás cenando.
- Si crees que te va a resultar muy complicado, pide ayuda a tus amigos o familiares. Ellos pueden recordarte el propósito o pueden servirte de contacto con otras personas en caso de que necesiten avisarte si hay una emergencia.



3. Estimula tu mente

Si hay algo que nos ayuda a despejar dudas, tomar decisiones o despreocuparnos sobre algo, es mantener la mente activa y estimulada. Es más, al cerebro le encanta que le estimulen, que le den actividad. De esta manera, le estamos ayudando a estar más sano y ver las cosas con más claridad y desde un punto de vista más equilibrado.

Mantener la mente ocupada con nuevos, y no tan nuevos, estímulos reduce el estrés, mejora procesos cognitivos como la atención, planificación o resolución de problemas, y nos satisface al lograr hacer todas esas actividades que nos gustan o nos llamaban la atención. Aquí te dejamos algunas sugerencias:

- Viaja y visita nuevos lugares. Haz una lista de sitios que quieres visitar y ordénala según la ilusión que te hace y la viabilidad en función de tus recursos, ¡y comienza a moverte! Por supuesto, sin presión, siempre quedarán fines de semana y el próximo verano para completarla.
- Aprende algo nuevo. Ahora que tienes más tiempo, ¿por qué no empezar a tocar un instrumento o a hacer esa receta que viste tan rica?
- Lee. Esta actividad estimula la imaginación, la memoria y ayuda a desconectar. Pero, además, el ponerse en la piel de algunos personajes puede ayudarnos a entender cómo afrontar determinadas situaciones y comprender mejor nuestras emociones.
- Queda con amigos y retoma contactos. Una de las cosas más terapéuticas y estimulantes es ver a esas personas con las que te ríes y te sientes en casa. No pierdas oportunidades para reunirte con ellos, así como para retomar viejas amistades. ¡Las relaciones sociales también son beneficiosas para la salud!
- Haz crucigramas, sudokus u otros juegos de lógica. Esta tarea, además de acompañarte en tu escapada a la playa o montaña, mantendrá activa y ocupada tu mente.

4. Hazte preguntas

Otra manera de aprovechar el verano para sanar es utilizando esos momentos de relajación o de tiempo con uno mismo para explorar esas dudas que en otros momentos preferimos no ver por imposición de la premura o la urgencia. La idea detrás de esto no es tener todas las respuestas que te inquietan, sino reflexionar y poner cierto orden también en tu interior.



Sanar a veces es cuestión de situar cada cosa en su lugar y con su importancia correspondiente, aceptar ciertos pensamientos o situaciones. Y, sobre todo, sanar es prepararse para el futuro, aprender de todo lo experimentado e integrarlo en nuestro interior.

Para ayudarte, puedes hacerte las siguientes preguntas: ¿estoy todo lo bien que me gustaría estar? ¿Qué quisiera cambiar? ¿Qué necesito para sentirme bien? ¿Qué me gustaría conseguir en la nueva etapa? ¿Cómo me quiero sentir? ¿Dónde voy a poner ciertos límites?

Todas estas recomendaciones ayudan a restituir cuidados sobre zonas de nosotros a las que no hemos atendido por falta de tiempo o energía.

Sin embargo, nos dejábamos para el final el más importante: no exigirse demasiado. Trata de disfrutar, reflexionar, de llenarte de buenos momentos y recuerdos. Procura dejar atrás (o en el fondo del mar) las preocupaciones y los sentimientos negativos, pero no olvides que hay tiempo.



ENTREVISTA

María y Julia. Terapeutas de Therasuit

.....

¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL MÉTODO THERASUIT Y EN QUÉ CONSISTE ÉSTA TERAPIA?

El Therasuit es un programa de ejercicios intensivos diseñado para personas con trastornos neurológicos. Se basa en cuatro pilares fundamentales: la preparación del cuerpo, los ejercicios en polea, el uso del traje (Therasuit) y la "Spider". El traje es una ortesis blanda con bandas elásticas que alinea el cuerpo y normaliza el tono muscular, mientras que la Universal Exercise Unit (o "jaula") nos permite realizar un trabajo analítico y funcional muy preciso para estimular el sistema propioceptivo del usuario.

¿QUÉ OS ANIMÓ A REALIZAR ESTA FORMACIÓN Y QUÉ OS LLAMÓ LA ATENCIÓN DE ESTE MÉTODO?

Nos movió el deseo de ampliar nuestras herramientas para lograr resultados más tangibles. Lo que más nos cautivó fue su enfoque basado en la repetición e intensidad —principios clave de la neuroplasticidad— y cómo el método ayuda a "reeducar" el sistema nervioso. El traje no es solo un soporte; es un vehículo para transformar el esfuerzo en resultados funcionales duraderos.

DESPUÉS DEL CURSO, ¿CON QUÉ IMPRESIÓN OS HABÉIS QUEDADO? ¿HAY ALGO QUE OS SORPRENDIERA ESPECIALMENTE?

Sentimos que tenemos en nuestras manos una herramienta extremadamente potente. Nos sorprendió especialmente la rapidez con la que se observan cambios en la estabilidad postural. Al alinear el cuerpo y proporcionar el soporte adecuado, el usuario percibe una seguridad inmediata que le permite desbloquear habilidades motoras que antes le resultaban inalcanzables.

¿QUÉ TIPO DE USUARIOS PUEDEN BENEFICIARSE DE ESTA TERAPIA? ¿ESTÁ INDICADA PARA TODAS LAS PERSONAS O DEPENDE DE CADA CASO?

Está indicada para usuarios con diagnósticos como parálisis cerebral, retraso en el desarrollo, lesiones cerebrales traumáticas o accidentes cerebrovasculares. No es una receta universal: realizamos una evaluación exhaustiva previa. La terapia requiere un compromiso físico notable, por lo que analizamos caso por caso para asegurar que el usuario pueda aprovechar al máximo este esquema intensivo.

MUCHAS FAMILIAS SE PREGUNTAN QUÉ DIFERENCIA AL THERASUIT DE UNA FISIOTERAPIA CONVENCIONAL. ¿QUÉ DESTACARÍAIS?

La clave reside en la intensidad y la especificidad. Mientras la fisioterapia convencional es más global, el Therasuit es un programa intensivo de, como mínimo, dos horas diarias durante varias semanas, lo cual es fundamental para consolidar el aprendizaje motor. Además, el sistema de poleas y la "Spider" permiten eliminar el factor gravedad, facilitando que el usuario realice movimientos y tareas que en otras condiciones no podría ejecutar, evitando así que arrastre compensaciones erróneas de su día a día.

YA HABÉIS COMENZADO A TRABAJAR CON ALGUNOS USUARIOS DE ASPACE. AUNQUE AÚN ES PRONTO, ¿CÓMO ESTÁN SIENDO ESTAS PRIMERAS SESIONES?

Las primeras sesiones están siendo muy positivas e ilusionantes, tanto para los usuarios como para nosotras. Desde el principio hemos percibido una gran motivación, un factor determinante para el éxito del tratamiento. Aunque es pronto para conclusiones definitivas, ya estamos observando pequeños avances en el control postural, en una mayor participación durante las actividades y, sobre todo, en la confianza con la que afrontan los ejercicios. Cada sesión nos confirma que estamos en el buen camino para potenciar al máximo las capacidades de cada uno.

¿QUÉ OBJETIVOS TERAPÉUTICOS SE PUEDEN TRABAJAR CON ESTE MÉTODO? ¿QUÉ MEJORAS SE BUSCAN A MEDIO Y LARGO PLAZO?

El método Therasuit nos permite trabajar objetivos altamente personalizados. Entre los más habituales destacan la mejora de la fuerza muscular, el aumento del tono postural y el desarrollo del equilibrio y la coordinación, además de optimizar el patrón de marcha y las habilidades motoras funcionales. Asimismo, favorece una mejor integración de los sistemas vestibular y propioceptivo. A largo plazo, el objetivo es que estos avances se traduzcan en una mayor autonomía en las actividades de la vida diaria, logrando que los usuarios se desenvuelvan con mayor seguridad e independencia en su entorno.

EL TRABAJO CON THERASUIT REQUIERE MUCHA IMPLICACIÓN. ¿QUÉ PAPEL TIENEN LAS FAMILIAS DURANTE EL TRATAMIENTO?

Las familias son una pieza esencial. Su implicación va más allá de traer al niño a las sesiones; son el pilar que garantiza que el tratamiento sea efectivo, asegurando que lleguen descansados y bien alimentados para afrontar el trabajo físico. Además, son parte activa al reforzar los objetivos en casa y mantener la motivación. Pero, sobre todo, es crucial entender que el trabajo no termina con el intensivo: es fundamental mantener la continuidad de los ejercicios una vez finalizado el ciclo para consolidar los logros, evitar el retroceso y que el sistema nervioso no "olvide" las nuevas capacidades aprendidas. La comunicación constante entre terapeutas y familias es, en este sentido, vital para el éxito.

COMO PROFESIONALES, ¿QUÉ SUPONE PARA VOSOTRAS INCORPORAR ESTA NUEVA HERRAMIENTA A VUESTRO TRABAJO DIARIO EN ASPACE SEGOVIA?

Supone un crecimiento profesional y personal enorme. Incorporar el método Therasuit nos permite ampliar nuestra caja de herramientas y ofrecer una atención más completa e individualizada. Es muy gratificante aplicar una metodología innovadora y basada en el trabajo intensivo, viendo cómo los usuarios superan retos que al principio parecían inalcanzables. Acompañar a cada uno en ese proceso de evolución y compartir sus logros con las familias es, sin duda, una de las mayores satisfacciones de nuestra profesión.

PARA TERMINAR, SI TUVIERAIS QUE RESUMIR EN UNA FRASE QUÉ REPRESENTA LA LLEGADA DEL THERASUIT A ASPACE, ¿CUÁL SERÍA?

“La llegada del método Therasuit a ASPACE Segovia representa una nueva oportunidad para seguir avanzando, ofreciendo a nuestros usuarios un tratamiento innovador que potencia sus capacidades y les acerca a una mayor autonomía y calidad de vida.”

CON LA COLABORACIÓN DEL

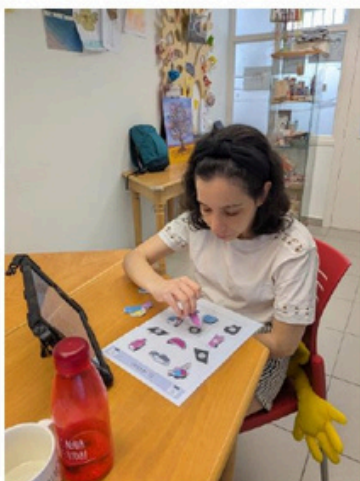
ÁREA DE APOYO EDUCATIVO

Mi labor como maestra de Pedagogía Terapéutica en ASPACE



Como maestra de Pedagogía Terapéutica en ASPACE, mi principal objetivo es ofrecer a cada usuario oportunidades de aprendizaje adaptadas a sus capacidades, necesidades e intereses, favoreciendo su desarrollo personal, su bienestar y su participación activa en la vida diaria.

Gran parte de mi trabajo se centra en el aprendizaje de contenidos funcionales relacionados con el entorno más cercano. Trabajamos aspectos como la ciudad y los diferentes espacios que podemos encontrar en ella, los servicios comunitarios, los medios de transporte, las rutinas diarias, las secuencias de acciones que realizamos en nuestro día a día, las estaciones del año, sus características, los alimentos propios de cada época y las actividades que solemos realizar en cada una de ellas. El objetivo es que comprendan mejor el mundo que les rodea y adquieran herramientas que les permitan desenvolverse con mayor seguridad y autonomía.



Otro aspecto fundamental de mi intervención es el desarrollo de la comunicación. Buscamos que cada alumno pueda expresar sus necesidades, emociones, opiniones y deseos utilizando los recursos que mejor se adapten a sus capacidades. Para ello trabajamos tanto la comunicación oral como los Sistemas Aumentativos y Alternativos de Comunicación (SAAC), utilizando comunicadores, pictogramas y otros apoyos visuales cuando es necesario. Consideramos que la comunicación es la puerta de acceso a la participación social y a la construcción de relaciones significativas con los demás.

Asimismo, dedicamos una atención especial al desarrollo de habilidades cognitivas básicas mediante actividades de discriminación visual, asociación, clasificación, memoria, atención, razonamiento lógico y secuenciación temporal. Estas tareas permiten reforzar capacidades esenciales para la comprensión del entorno y para la adquisición de nuevos aprendizajes.

Del mismo modo, trabajamos hábitos de autonomía adaptados a las posibilidades de cada persona. Buscamos que los usuarios participen de forma activa en tareas cotidianas, tomen pequeñas decisiones, desarrollen responsabilidades acordes a sus capacidades y adquieran estrategias que les permitan ser cada vez más independientes. Entendemos la autonomía no como hacer las cosas sin ayuda, sino como disponer de los apoyos necesarios para participar y decidir sobre la propia vida.

También fomentamos la interacción social y el apoyo mutuo entre compañeros. Intentamos crear situaciones en las que puedan colaborar, compartir experiencias, ayudarse entre ellos y desarrollar habilidades sociales que favorezcan relaciones positivas y enriquecedoras. Estos momentos resultan especialmente valiosos porque permiten fortalecer el sentimiento de pertenencia al grupo y generan oportunidades reales de aprendizaje entre iguales.



Mi experiencia profesional me ha permitido reflexionar sobre el concepto de inclusión educativa. Aunque en los últimos años se han producido avances importantes, considero que todavía existen desafíos para lograr una inclusión verdaderamente efectiva. La inclusión no consiste únicamente en compartir un mismo espacio físico, sino en garantizar que cada persona pueda participar, aprender y sentirse valorada dentro del grupo. En muchas ocasiones, los recursos, los apoyos especializados y los tiempos necesarios para atender adecuadamente a la diversidad resultan insuficientes, lo que dificulta que esta participación sea plena.

Por ello, es fundamental seguir avanzando hacia modelos educativos y sociales más flexibles, donde las diferencias sean entendidas como una realidad enriquecedora y donde cada persona pueda recibir los apoyos que necesita para desarrollar al máximo sus capacidades. Desde ASPACE trabajamos precisamente con esta filosofía: ofrecer una atención individualizada, centrada en la persona y basada en sus fortalezas, contribuyendo a que cada usuario tenga oportunidades reales de participación, aprendizaje y desarrollo personal.

Violeta Velasco
Maestra Ed. Especial



Conocemos las principales barreras para el envejecimiento activo de las personas con parálisis cerebral

La falta de recursos económicos y profesionales, el doble envejecimiento y la adaptación de los servicios fueron algunos de los problemas identificados en la segunda sesión de los Espacios de Diálogo sobre Envejecimiento.

Confederación ASPACE ha celebrado la segunda reunión del grupo de profesionales participantes en nuestros espacios de diálogo sobre envejecimiento en parálisis cerebral. Esta sesión se planteó con un enfoque y formato participativo, orientado a recoger la experiencia de los equipos de atención directa.

Durante la sesión se señaló que en el proceso de envejecer activamente es importante respetar los tiempos, preferencias, decisiones y proyectos vitales de cada persona.

Los equipos de profesionales pusieron en común propuestas de acción como mantener la mayor autonomía posible; favorecer la participación en los entornos familiares, sociales y comunitarios; preservar la calidad de vida o dejar de invisibilizar el envejecimiento de las personas con parálisis cerebral en los ámbitos personal, social, institucional, sanitario y familiar.

En una segunda parte se analizaron las necesidades que surgen o que van en aumento durante el envejecimiento de la persona. Se destacó la importancia de contar con apoyos más individualizados, adaptaciones físicas, tecnológicas y comunicativas, y profesionales con mayor especialización en envejecimiento y parálisis cerebral.

Barreras durante el envejecimiento en parálisis cerebral

En el transcurso de la sesión los equipos de profesionales identificaron barreras relacionadas con la salud, el seguimiento médico y sociosanitario, la accesibilidad, la adaptación de productos de apoyo y la planificación de servicios ajustados a la trayectoria vital de cada persona.

También se subrayó la dificultad para detectar y revisar los niveles de apoyo cuando aparecen cambios físicos, pérdida de movilidad o nuevas necesidades. Las participantes insistieron en que estos cambios deben entenderse como parte del proceso de envejecimiento, y no solo como consecuencia de la parálisis cerebral.

Otra de las cuestiones señaladas fue que las necesidades avanzan más rápido que la capacidad actual de los servicios para responder con los recursos disponibles. En este sentido, se mencionaron la falta de recursos económicos, la escasez de profesionales especializados, las dificultades para contratar perfiles como fisioterapia, logopedia u otros apoyos técnicos, y la necesidad de revisar ratios, tiempos de intervención y organización de centros, viviendas y residencias.

El doble envejecimiento —el de las personas con parálisis cerebral y el de sus familiares o personas cuidadoras— se identificó como un obstáculo especialmente relevante, ya que genera nuevas necesidades de apoyo, dificulta mantener los cuidados en el domicilio y evidencia la falta de recursos y modelos de vivienda adaptados.

Asimismo, se abordó la persistencia de una mirada asistencialista o infantilizadora, que puede limitar la autonomía, la toma de decisiones y el reconocimiento de las preferencias de las personas con parálisis cerebral. Frente a ello, se planteó la necesidad de avanzar hacia un enfoque más centrado en la persona.

Durante la sesión también se recogieron respuestas que las entidades están poniendo en marcha ante las necesidades detectadas en este proceso. Entre ellas destacan: la creación de redes de apoyo comunitario, la coordinación con entidades públicas y privadas, recursos de dependencia, organizaciones del Tercer Sector y espacios vinculados al ocio y la participación.

Propuestas de mejora en la respuesta al envejecimiento en parálisis cerebral

Entre las propuestas de mejora, se planteó la necesidad de crear programas específicos de atención al envejecimiento en personas con parálisis cerebral, diferenciados de la atención general y adaptados a los cambios y apoyos propios de esta etapa vital.

También se subrayó la importancia de mejorar la coordinación con el sistema sanitario y avanzar hacia unidades o apoyos médicos especializados capaces de detectar signos de envejecimiento, cambios funcionales y necesidades sanitarias específicas que pueden pasar desapercibidas.

Además, se propuso revisar ratios, adaptar salas y servicios, reforzar los apoyos en el entorno familiar y comunitario, formar a profesionales dentro y fuera de los centros, trabajar la planificación de voluntades y abordar la dimensión jurídica de los apoyos y decisiones en las últimas etapas de la vida.

La sesión también permitió poner en valor las buenas prácticas que ya existen en las entidades. Las profesionales participantes señalaron la importancia de identificar, sistematizar y compartir aquello que ya funciona, para que pueda transferirse a otras entidades y servir como base para el listado de recomendaciones que se está elaborando desde los Espacios de Diálogo.

Por último, se puso en valor el trabajo diario de los equipos profesionales y se planteó la necesidad de consolidar recursos residenciales específicos o adaptados, que permitan mantener los vínculos familiares cuando las personas cuidadoras también necesitan apoyos residenciales.

UNA PARADA EN EL CAMINO

**EL DÍA EN QUE
NO REÍMOS
ES UN DÍA
DESPERDICIADO.**

"La vida nos
enseña a
aprovechar el
tiempo y el tiempo
nos enseña a
valorar la vida "



La paciencia no es
la capacidad de
esperar sino la
habilidad de mantener
una buena **actitud**
mientras esperas.



NO HAY MEJOR
INVERSIÓN QUE
CUIDAR EL CUERPO
DONDE VAS A VIVIR
TODA TU VIDA.

EN DOS PALABRAS PUEDO RESUMIR
CUANTO HE APRENDIDO ACERCA DE LA VIDA:

SIGUE ADELANTE

Robert Lee Frost



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

POESÍA

REVITALIZADORA EN REDES

Madrigal de verano (Federico García Lorca)

Junta tu roja boca con la mía,
¡Oh Estrella la gitana!
Bajo el oro solar del mediodía
morderé la manzana.
En el verde olivar de la colina
hay una torre morena,
del color de tu carne campesina
que sabe a miel y aurora.
Me ofreces en tu cuerpo requemado,
el divino alimento
que da flores al cauce sosegado
y luceros al viento.
¿Cómo a mí te entregaste, luz morena?
¿por qué me diste llenos
de amor tu sexo de azucena
y el rumor de tus senos?
¿No fue por mi figura entristecida?
¡Oh mis torpes andares!
¿Te dio lástima acaso de mi vida,
marchita de cantares?
¿Cómo no has preferido a mis lamentos
los muslos sudorosos
de un San Cristóbal campesino, lentos
en el amor y hermosos?
Danaide del placer eres conmigo.
Femenino Silvano.
Huelen tus besos como huele el trigo
reseco del verano.
Entúrbiame los ojos, con tu canto.
Deja tu cabellera
extendida y solemne como un manto
de sombra en la pradera.
Píntame con tu boca ensangrentada
un cielo del amor,
en un fondo de carne la morada
estrella de dolor.
Mi pegaso andaluz está cautivo
de tus ojos abiertos;
volará desolado y pensativo
cuando los vea muertos.

Y aunque no me quisieras te querría
por tu mirar sombrío,
como quiere la alondra al nuevo día,
sólo por el rocío.
Junta tu roja boca con la mía,
¡Oh Estrella la gitana!
Déjame bajo el claro mediodía
consumir la manzana.

Noche de verano (Antonio Machado)

Es una hermosa noche de verano.
Tienen las altas casas
abiertos los balcones
del viejo pueblo a la anchurosa plaza.

En el amplio rectángulo desierto,
bancos de piedra, evónimos y acacias
simétricos dibujan
sus negras sombras en la arena blanca.

En el cenit, la luna, y en la torre,
la esfera del reloj iluminada.
Yo en este viejo pueblo paseando
solo, como un fantasma.

