



AQUÍ CAI



FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante

ENERO-MARZO 04

2026

ÍNDICE



Presentación

- Presentación del centro **1 a 2**
- Director (Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría)
- Presidenta (COCEMFE Alicante)



Áreas profesionales del centro **3-4**



Efemérides y actividades realizadas **5-18**



Entrevistas Profesionales **19-23**

Entrevistas Residentes



¿Dónde nos gustaría ir? **23-32**



Lugares Accesibles **33**



El rincón de la salud **33-40**



El altavoz de la Discapacidad **41-44**



Pasatiempos **45-52**



Cajón de Sastre **53-63**



Arte, cultura y deporte inclusivo **64-66**

Presentación del Centro

Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en *julio de 2009*. En *mayo del 2012* entraron los primeros usuarios, comenzando la andadura del centro, hasta nuestros días.

Sus fines de interés general son la atención, asistencia y promoción personal de las personas con discapacidad y/o enfermedad orgánica en situación socio-económica difícil, para mejorar la calidad de vida de estas personas y sus familias, potenciar su autonomía personal y promover su integración sociolaboral.

1

La misión, visión y valores de **FUNDACIÓN JUAN CARLOS PÉREZ SANTAMARÍA**

Misión: mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y la de sus familias.

Visión: ser reconocidos como un referente de organización social sin ánimo de lucro innovadora, abierta al entorno, cuya acción esté orientada a la calidad en la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

Valores: dignidad humana, solidaridad, orientación al cliente, participación, descentralización y compromiso, profesionalidad, innovación, gestión de la globalidad de la misión, transparencia y responsabilidad social.

Saludo Presidenta COCEMFE Alicante y Fundación JCPS



Es un verdadero orgullo para mí, como presidenta de COCEMFE Alicante, dirigirme a todas vosotras y vosotros a través de esta revista de la Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría. Desde nuestra residencia CAI “COCEMFE Alicante” en Petrer, gestionada con tanto mimo por la Fundación, se lleva a cabo una labor imprescindible para la vida de muchas personas con discapacidad física y orgánica con gran dependencia. Gracias al trabajo de un equipo humano excepcional, ofrecemos un hogar digno, cálido y accesible para decenas de personas. Vuestra entrega diaria, cercanía y compromiso son un ejemplo para toda nuestra federación. Gracias de corazón por seguir construyendo un espacio donde el cuidado, el respeto y la autonomía son el centro de todo.

Cristina E.G



Saludo Director CAI COCEMFE Alicante en Peter

Es una gran noticia que las personas residentes del CAI COCEMFE Alicante hayáis retomado la iniciativa de realizar una publicación. Y además adaptada a los nuevos tiempos de la información y la comunicación digital. Mucho ánimo y disfrutar de la experiencia.

Blas M.M

Áreas profesionales del CAI

¿Qué es y que hace el Servicio de Mantenimiento en el Centro?

MAS ALLÁ DE LO VISIBLE

Cuando pensamos en un centro para personas con discapacidad, solemos fijarnos en *terapeutas, educadores y cuidadores*. Pero detrás de cada espacio seguro y funcional hay un equipo pocas veces reconocido: el *área* de **mantenimiento**.

Se encargan de que todo funcione, en lo referente a **electricidad, fontanería, albañilería, climatización** y **equipos especializados**, entre otras funciones que realizan dentro de nuestro centro.

Además también ofrecen un **apoyo** muy importante al área de **Terapia Ocupacional**, ya que muchas veces acuden a ellos, para realizar alguna **adaptación** y/o **arreglo** de los *elementos cotidianos* que nos rodean.

Cada arreglo, por pequeño que parezca, *impacta* directamente en la **seguridad** y el **bienestar** de quienes *vivimos* aquí.

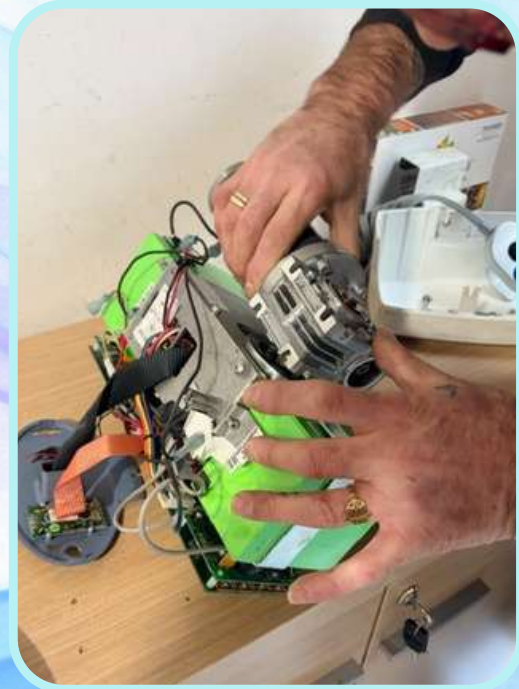
Más que tareas técnicas, su trabajo es una *forma silenciosa de cuidado*: Un *ventilador* que *funciona* en un **día** de **calor**, una *puerta* que se *abre* **sin esfuerzo**, o un *equipo reparado* nos permite movernos, aprender y vivir con mayor **comodidad** y **autonomía**.

En muchos sentidos, crean el marco invisible que sostiene nuestra vida diaria. Porque cuidar también significa mantener el espacio donde vivimos seguros, cómodos y con dignidad:

<< *eso es lo que hace visible su labor invisible* >>

Áreas profesionales del CAI

Imágenes Área de Mantenimiento



EFEMÉRIDES



ENERO



FECHAS HISTÓRICAS

05 de enero de 951 "Abdicación del rey Ramiro II de León"

02 de enero de 1492 "Rendición de Granada, fin de la reconquista y entrega de la ciudad a los Reyes Católicos"

01 de enero de 1801 "Primer censo oficial en España bajo Carlos IV"

01 de enero de 1850 "Primera emisión de sellos españoles con la efigie de Isabel II"

03 de enero de 1874 "Golpe de Estado del general Pavía, que pone fin a la Primera república"

4 de enero de 1920 "Fallece Benito Pérez Galdós, uno de los grandes novelistas españoles"



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

4 de enero "Día Mundial del Braille. Conmemora el nacimiento de Louis Braille en 1809, el cual es el creador de este sistema de lectura y escritura táctil para personas ciegas"



E F E M É R I D E S



ENERO



EFEMÉRIDE MUSICAL

8 enero 1935: Nace Elvis Presley, ícono del rock and roll.

19 enero 1943: Nace Janis Joplin, voz emblemática del blues y rock.

26 enero 1955: Nace Eddie Van Halen, guitarrista revolucionario.

15 enero 1965: The Rolling Stones publican The Rolling Stones No. 2.

15 enero 1970: Aretha Franklin lanza This Girl's in Love with You.



DATOS CURIOSOS

El mes de **enero**, marca el *inicio* del *año* en el calendario **gregoriano** y simboliza los *nuevos comienzos*. Su nombre proviene de **Jano**, el dios romano de las *puertas* y las *transiciones*, representado con **dos caras**: una que *mira* al **pasado** y *otra* al **futuro**, lo que encaja perfectamente con la idea de "*cerrar una etapa y empezar otra*".

Aunque hoy lo conocemos como el primer mes del año, no siempre fue así. En la *antigua Roma* el *año comenzaba* en **marzo** y enero se incorporó más tarde al inicio del calendario.

Enero tiene **31 días** y, en el *hemisferio norte*, suele ser el *mes* más **frío** del año, mientras que en el *hemisferio sur* coincide con el **verano**.

El **1** de **enero** se celebra el "**Año Nuevo**" en gran parte del mundo y es una de las festividades más universales.

Durante este mes es habitual que las personas se planteen propósitos de Año Nuevo relacionados con la salud, el trabajo o los hábitos personales.

También se habla del llamado "**Blue Monday**", un concepto popular que sitúa en enero el "*día más triste del año*", aunque no tenga base científica.

Además, enero es un mes *destacado* por las rebajas en muchos países, especialmente en España.



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

VISITA DE LOS REYES MAGOS



7



EFEMÉRIDES



FEBRERO



FECHAS HISTÓRICAS

02 de febrero de 1536 "Fundación de la ciudad de Buenos Aires por Pedro Mendoza, vinculada a la expansión española"

11 de febrero de 1873 "Proclamación de la Primera República Española, tras la abdicación de Amadeo"

24 de febrero de 1873 "Comienza la Guerra de Independencia de Cuba, última gran colonia española en América"

01 de febrero de 1900 "Pablo Picasso, realiza su primera exposición individual en Barcelona"

28 de febrero de 1980 "Referéndum por el que Andalucía accede a la autonomía por la vía del artículo 151 de la Constitución"

28 de febrero de 1980 "Intento del Golpe de Estado (23-F), encabezado por Antonio Tejero en el Congreso de los Diputados"



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

18 de febrero "Día Internacional del Síndrome de Asperger. Se celebra desde 2007, en honor al nacimiento de Hans Asperger y al trabajo de Lorna Wing, visibilizando este perfil del espectro Autista "

25 de febrero "Día Internacional del implante coclear"

25 de febrero "Día Mundial de las enfermedades raras. La fecha busca concienciar sobre la investigación y los derechos de las persona que la viven"



EFEMÉRIDES



FEBRERO



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

04 de febrero "Día mundial contra el Cáncer"

11 de febrero "Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia"

13 de febrero "Día mundial de la radio"

20 de febrero "Día mundial de la Justicia Social"

27 de febrero "Día internacional del Oso Polar"

9



EFEMÉRIDE MUSICAL

6 febrero 1945: Nace Bob Marley, símbolo del raggae y la resistencia.

20 febrero 1967: Nace Kurt Cobain, líder de Nirvana y voz del Grunge.

23 febrero 1944: Nace Johnny Winter, virtuoso del Blues Rock.

01 febrero 1971: Elton Jonh lanza Friends (Banda sonora).

14 febrero 1989: Madonna publica Like a Prayer.



FEBREROS



FEBRERO



DATOS CURIOSOS

Febrero es el mes *más corto* del año, con **28** días y **29** en los *años bisiestos*, cuando se añade un día extra para ajustar el calendario. Su *nombre* proviene del latín **februare**, que *significa purificar*, ya que en la *antigua Roma* estaba dedicado a *rituales de limpieza y renovación*.

Es un mes con *curiosidades* únicas, como ser el único que en *algunos años* **no** tiene **luna llena** y presentar combinaciones de días que no se repiten en otros meses.

En el **hemisferio norte**, *febrero* sigue siendo **invierno** y se caracteriza por un *tiempo cambiante*, lo que dio origen al refrán "**Febrerillo el loco**". También es un mes asociado al **amor** y la **concienciación social**, gracias a **San Valentín** y a numerosos *días mundiales* dedicados a la **salud** y los **derechos sociales**.





Fiestas y Actividades del Centro

Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

Del 1 al 5 de febrero se celebran las Fiestas de Moros y Cristianos de Sax, en honor a San Blas

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

San Valentín

11



Fiestas y Actividades del Centro

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

CARNAVAL



12



EFEMÉRIDES



MARZO



FECHAS HISTÓRICAS

03 de marzo de 1478 "Los Reyes católicos promulgan una pragmática para impulsar la industria naval"

19 de marzo de 1479 "Se establece la celebración oficial en el calendario litúrgico de la iglesia"

03 de marzo de 1522 "Ejecución de Vicente Peris, líder de la revuelta de las Germanias en Valencia"

01 de marzo de 1712 "Apertura al público de la Biblioteca Nacional de España en Madrid"

28 de marzo de 1939 "Entrada de las tropas franquistas en Madrid, lo que supone el fin de la Guerra Civil"



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

08 de marzo "Día Internacional de la mujer"

14 de febrero "Día Internacional de las Matemáticas"

13 de febrero "Día mundial de la radio"

22 de marzo "Día mundial del agua"

27 de marzo "Día mundial del teatro"



13



EFEMÉRIDES



MARZO



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

01 de marzo "Día Internacional de la silla de ruedas"

21 de marzo "Día mundial del Síndrome de Down"

13 de febrero "Día mundial de la radio"

24 de marzo "Día mundial de la Tuberculosis"



EFEMÉRIDE MUSICAL

01 marzo 1810: Nace Frédéric Chopin, compositor romántico.

01 marzo 1904: Nace Glenn Miller, pionero del Swing.

01 marzo 1994: Nace Justin Bieber, fenómeno del Pop global.

28 marzo 1943: Nace Vangelis, compositor de música electrónica y cine

28 marzo 1986: Nace Ledy Gaga, icono del Pop y activista.

02 marzo 1962: The Beatles lanzan Meet the Beatles.

24 marzo 1973: Pink Floyd publica Dark Side of the Moon.



EFEMÉRIDES



MARZO



DATOS CURIOSOS

Marzo es un mes de **cambio** y **transición**. Marca el *inicio* de la **primavera** en el *hemisferio norte* y del **otoño** en el *hemisferio sur*, gracias al **equinoccio**, cuando el día y la noche tienen una duración similar.

Su *nombre* procede de **Marte**, el *dios romano de la guerra*, y en la antigua Roma era el primer mes del año, asociado al renacer de la naturaleza. También es conocido por su *clima variable*, con *alternancia* de **frío**, **lluvias** y *días* más **templados**.

Además, marzo destaca por la celebración de numerosos *días internacionales*, como el **Día de la Mujer** o el **Día del Agua**, lo que lo convierte en un *mes* con gran **valor social** y **cultural**.

15



Fiestas y Actividades del Centro

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



MARZO
DÍA



Fiestas y Actividades del Centro

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



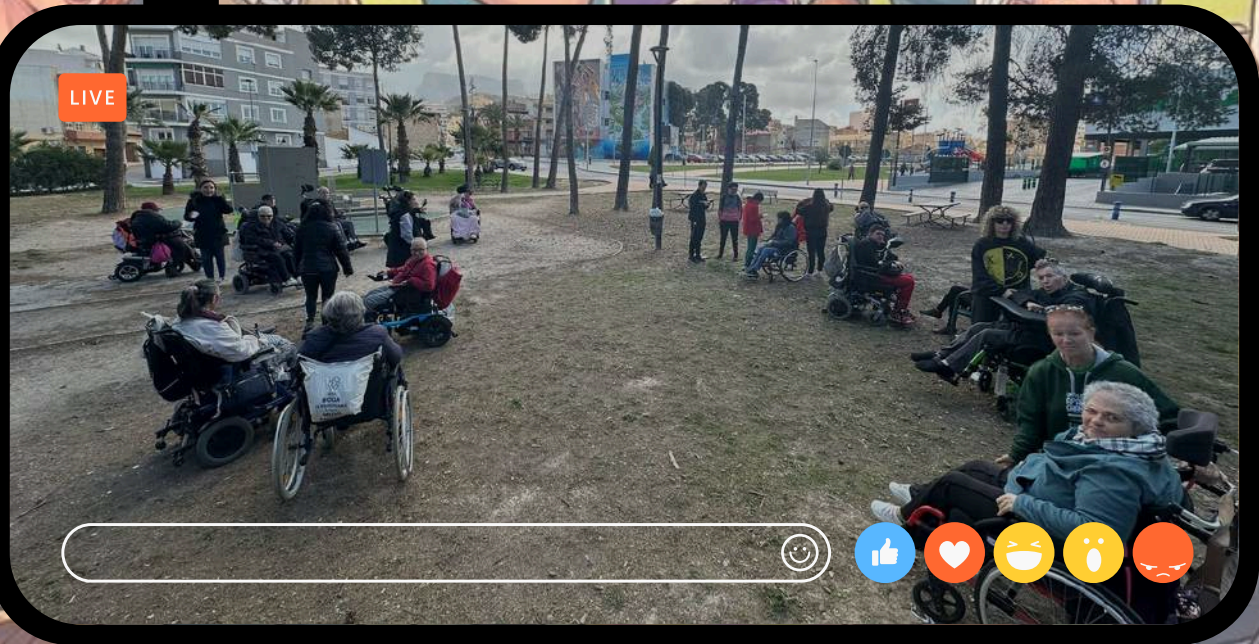
TORRITAS



Fiestas y Actividades del Centro

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)

**SALIDA
"COVER LA MONA DE
PASCIA"**



18



Happy
PÁSCOA



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Mi nombre es **Débora**.

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Soy la *actual logopeda*, llevo alrededor de *dos meses y medio*.

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Lo conocí a través de la *anterior logopeda* (Marina), que se iba a coger una excedencia y me presenté yo.

19

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. Hay bastantes perfiles profesionales. Eso está guay, porque permite hacer una **intervención más integral** y así el usuario está mejor atendido. También estar aquí, es como estar en una **gran familia** y hay muy buen rollo y ESO ES MUY IMPORTANTE. Hacéis que se esté cómodo.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo.

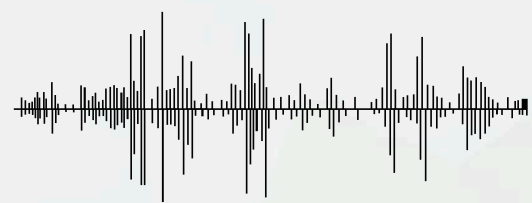
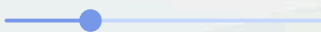
R. Puede ser la **comunicación**, como pasa en todos los sitios. Al haber tantas cosas y tanta gente la comunicación no es tan fluída como me gustaría. También tengo un horario diferente y eso también es un impedimento. Nada que no se pueda mejorar.

P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio?

R. Ya lo he hecho, se lo he dicho a dos amigas.

P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto? ¿Que parte de tu trabajo te gusta más?

R. El tema económico es importante, pero para mi, suele estar en un segundo plano, es lo último que miro, la verdad, aunque realmente se cobra bien, pero se podría mejorar como en todos los convenios. En cuanto al trabajo, nada en concreto, cualquier cosas que le venga bien al residente, a mi me gusta. Ya sea voz, disfagia o que diga una palabra.



Entrevistas Profesionales



P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Pues a parte de trabajar, me gusta mucho *escuchar música*, ver **series** o hacer **manualidades**.

P. ¿Qué hobbies tienes?

R. Me gusta la **cocina**, sobre todo la asiática. Normalmente me invento yo las cosas, cocino lo que sea. Según me de, asiático, italiano o vegetariano.

P. ¿Qué música te gusta?

R. Actualmente el **K-Pop**, con grupos como **Stry Kids** o **Black Pink**, que se conoce más. Es pop de origen asiático, concretamente de Korea, aunque escucho de todo.

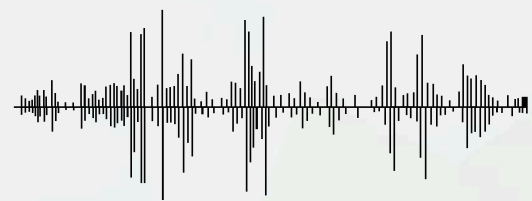
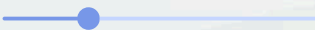
P. Y para finalizar ¿Qué comida te gusta?

R. Hay un plato coreano, que está muy rico. Son espinacas escaldadas con agua caliente, unos 30 segundos, las escurres con agua fría y le pones salsa de soja, aceite de sésamo, ajo en polvo picado y ya está. Está muy rico, es que como mucho verde.

20



Débora (Logopeda)



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo **Sofía**.

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Trabajo como **asistente personal** en este centro. Mi labor consiste en *apoyar* a las personas con discapacidad física y orgánica en sus **actividades diarias**, *fomentando* siempre la **autonomía** y **bienestar**. Les *ayudo* en las *tareas cotidianas*, *acompañamiento*, apoyo en *desplazamientos* y en *cualquier necesidad* que tengan, para **mejorar** su **calidad de vida**.

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Conocí este centro, porque *realicé* el **curso de socio-sanitaria** aquí en el centro y me llamó la atención el trabajo que realizaban con las personas con discapacidad. Me *interesó* la oportunidad de poder **ayudar** y **formar** parte de un *equipo* dedicado a **mejorar** la **calidad de vida**.

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. Lo más **positivo** es poder **ayudar** a las **personas**, saber que tu trabajo tiene un *impacto real* en su día a día. También es **enriquecedor** a nivel personal.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo.

R. Como parte **negativa**, a veces puede ser un *trabajo exigente*, tanto **física** como **emocionalmente**, ya que requiere mucha *responsabilidad* y **empatía**.

P. ¿Te gusta este trabajo?

R. Mi trabajo **me gusta mucho**, ya que es un *trabajo* muy **humano**, en el que cada día *aprendes* algo nuevo y te permite *aportar* algo **positivo** a la **vida** de los *demás*.

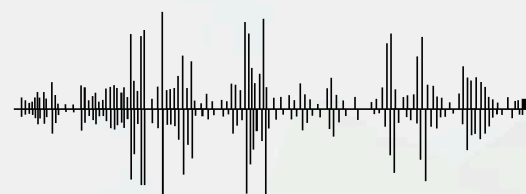
P. Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

R. Me gusta la *satisfacción* de poder **ayudar** a alguien y el **buen equipo** que formamos entre *cuidadores*.

P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio?

R. **Si**, lo recomendaría a personas que tengan *vocación* de **ayuda**, **paciencia** y **empatía**, ya que es un *trabajo* muy **gratificante**.

21



Entrevistas Profesionales



P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. No. Creo que es un *trabajo* muy **importante** y con *mucha* **responsabilidad**. El aspecto **económico** *podría mejorar* mucho. Es un trabajo que requiere mucha **dedicación**, en el que trabaja *todos los días del año* y **emocionalmente** puede *afectar* en **tu vida diaria**. Al final son *como* tu **familia** y **físicamente** es un trabajo que *desgasta* mucho.

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Me gusta pasar *tiempo* en *casa* con mi **familia** y mis **perros**. Me gustan mucho las **manualidades**, crear cosas y *pintar*.

P. ¿Qué hobbies tienes?

R. Me gusta **pasear**, escuchar **música** y *disfrutar* de los **momentos tranquilos**.

P. ¿Qué música te gusta?

R. En cuanto a la música, escucho diferentes estilos, según el momento, pero me quedo con el **Flamenco** y el **Rock**.

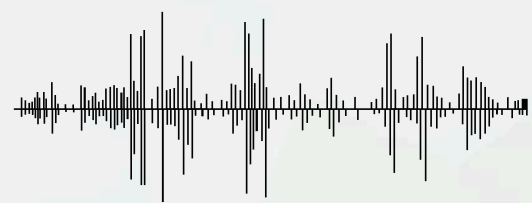
P. Y para finalizar ¿Qué comida te gusta?

R. Me encanta la comida **asiática** y la **mexicana**.



Sofía (Cuidadora)

22





ENTREVISTAS RESIDENTES



Ricardo J.G.

P. ¿Qué te llevó a venir al CAI?

R. Me llevó hablarlo con mis hermanas, ya que estaba abandonado en casa de mis padres y queríamos ver una solución para mí, ya que me encontraba en una situación *moralmente bastante baja*.

P. ¿Cuéntanos un poco de tí?

P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo **Ricardo Jacobo Gil**.

P. ¿De dónde eres?

R. Soy de **Aspe**.

P. ¿Cuáles son tus hobbies preferidos?

R. Mis hobbies actualmente, son ver el **móvil**, las **redes sociales**, como por ejemplo el **Tik Tok** y también hacer **manualidades**.

P. ¿Quieres contarnos algo sobre tu enfermedad?

R. Mi enfermedad es una **polineuropatía** y son muchos los factores que la producen, como pueden ser: una *depresión*, un *ictus*, el *alcohol* u *otras sustancias*.

P. ¿En que te hubiese gustado trabajar/hubiese gustado dedicarte?

R. Realmente he trabajado en casi de todo y como gustarme, pues trabajar en la **mecánica** de *vehículos*.

P. ¿Qué opinión tienes del centro?

R. La opinión que tengo del centro es **muy buena**, ya que *me salvó la vida*.

P. ¿Qué opinión tienes del mundo actualmente?

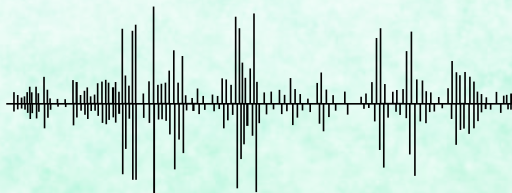
R. Actualmente, ver y escuchar *noticias* es muy **desagradable** y **deprimente**.

P. ¿Qué retos tienes en tu vida actualmente?

R. Mi gran reto, es **superarme** yo mismo *diariamente*.

P. ¿Añadirías algo más?

R. No tengo nada más que añadir, lo he contado todo.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Roma (Italia)



Historia



La *historia* de **Roma** se divide en **tres** grandes *etapas*: la **Monarquía**, la **República** y el **Imperio**.

Durante la **Monarquía** (**753 a.C.** – **509 a.C.**), según la tradición, *Roma* fue *fundada* en el año **753 a.C.** por **Rómulo** y **Remo**. En esta primera etapa, la ciudad estuvo *gobernada* por **reyes** y se sentaron las bases de la *organización* **política**, **social** y **religiosa**.

Tras la *expulsión* del último *rey* comenzó la **República** (**509 a.C.** – **27 a.C.**), un periodo en el que el *poder* pasó al **Senado** y a los **magistrados**. En estos siglos, *Roma* se *expandió* por la península itálica y llegó a *dominar* gran parte del **Mediterráneo**, destacando los *enfrentamientos* con **Cartago** durante las **Guerras Púnicas**.

Finalmente, con **Octavio Augusto** se inició el **Imperio** (**27 a.C.** – **476 d.C.**), etapa en la que *Roma* fue *gobernada* por **emperadores**. El imperio alcanzó su *máxima extensión* y *prosperidad*, pero con el tiempo sufrió crisis internas e invasiones bárbaras que llevaron a la *caída* del **Imperio romano de Occidente** en el año **476 d.C.**, mientras que en *Oriente* continuó como el **Imperio Bizantino**.

Roma se convirtió en *capital* de Italia en **1871**, tras la incorporación de la ciudad al Reino de Italia y el fin del poder temporal del papa. Este proceso puso *fin* a los **Estados Pontificios** y marcó una nueva etapa política para la ciudad. La *tensión* entre el **Estado** italiano y la **Iglesia** se *resolvió* en **1929** con los **Pactos de Letrán**, que reconocieron la *soberanía* del **Vaticano**.

Durante el **siglo XX**, Roma tuvo un papel destacado bajo el *régimen fascista* de **Benito Mussolini** y sufrió la ocupación alemana durante la Segunda Guerra Mundial, hasta su liberación en 1944. Tras la proclamación de la **República Italiana** en **1946**, la ciudad experimentó un importante crecimiento urbano y demográfico.

En la *actualidad*, Roma es una gran *capital* **europea** y *centro* **político**, **cultural** y **religioso**, que afronta los retos de la modernidad mientras conserva un patrimonio histórico único.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Roma (Italia)



Gastronomía



A continuación vamos a viajar un poco por la *gastronomía romana*, la cual es **sencilla**, pero **sabrosa** a la vez, basada en *ingredientes frescos* y **locales**. En esta cocina se utilizan muchos *productos* de **temporada**, además de **pan, queso, pasta** y **AOVE**. La cocina romana, se nutre de la cocina campesina, ya que aprovecha las partes de los animales menos apreciadas, como puede ser el rabo de buey.

Podemos encontrar diferentes formas de hacer la pasta, como puede ser la "**Cacio e pepe**", que es una *pasta* con **queso pecorino romano** y **pimienta negra**, la "**Carbonara**", es una pasta que se hace con **huevos, queso pecorino, carrillada de cerdo curada** y **pimienta** o la "**Amatriciana**", la cual se hace con **salsa de tomate** con **guanciale** y **pecorino**.

Además de pasta, se puede encontrar **carnes** y **guisos**, como son la "**Saltimbocca alla romana**", que es **ternera** con **jamón** y **salvia**, *cocinada* con **vino blanco** y mantequilla o la "**Coda alla vaccinara**", que es **rabo de buey estofado** en **salsa de tomate** con **apio** y **vino**.

Además la cocina romana, usa *ingredientes emblemáticos* como puede ser el, "**Pecorino romano**", es un **queso de oveja curado**, "**AOVE**" o "**Hierbas aromáticas**", como el *romero, salvia, ajo* y *laurel*.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Roma (Italia)



Gastronomía



Además de los maravillosos platos que hemos dicho anteriormente, también se pueden encontrar *ricos postres*, como pueden ser el "**Maritozzo**", que es un *bollito dulce* relleno de **crema** o la "**Crostata**", una *tarta casera de frutas o mermelada*. Por último y no menos importante hay que destacar sus **bebidas** y **licores**.

En cuanto al **vino**, son muy famosos el "**Montepulciano**", "**Frascati**" o "**Cesanese**".

El **licor** más *famoso* de Roma o Italia, es el "**Limoncello**", el cual es un *licor de limón*, que es típico del sur, pero que se consume en la ciudad de Roma y otros lugares de Italia.

Por último y para finalizar con energía, hay que destacar el "**Café espresso**", famoso en todo el mundo por su sabor y que debe ser *tomado corto*, para sacar todo el sabor del café.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Roma (Italia)

Lugares de Interés



En **Roma** se puede visitar el **Coliseo** (*Anfiteatro Flavio*), uno de los **iconos** de Roma. Antiguamente se realizaban **espectáculos públicos**, entre los que destacaban, la *Lucha* entre **Gladiadores**, que podían *combatir entre sí* o contra *animales*, la **Cacería de Animales**, donde se enfrentaban especies *exóticas* entre si, **Ejecuciones públicas**, **Representaciones Teatrales** y **Dramatizaciones**, donde se recreaban *batallas* famosos o *historias mitológicas* o **Naumaquias**, donde se simulaban *batallas navales*.



También se puede visitar la **Fontana di Trevi**, la cual es la *fuenta* más famosa de Roma y es visitada por millones de personas. La **Plaza de España** y la **Escalinata de la Trinidad de los Monti**, son lugares imprescindibles, que no debes dejar de visitar, ya que son lugares con *tiendas, cafés* y *arte urbano*.

También se puede visitar el **Castel Sant'Angelo**, el cual es un antiguo *mausoleo* de Adriano, que se convirtió en *fortaleza papal* y ofrece vistas impresionantes del río **Tíber**.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Roma (Italia)

Lugares de Interés



Entre los lugares imprescindible de visitar en **Roma**, se encuentra la **Ciudad del Vaticano** y los **Museos Vaticanos**. El Vaticano alberga la **Capilla Sixtina** y obras maestras de **Miguel Ángel, Rafael** y otros grandes Artistas. La **Basílica de San Pedro** y la **Plaza de San Pedro**, en el Vaticano, es una *joya* del **Renacimiento** y el **Barroco**, en la cual puedes *subir* a la cúpula y tener una *vista espectacular* de la ciudad de Roma. Por último y nos menos importante, se puede visitar el **Arco de Constantino**, que es un *arco triunfal* cerca del Coliseo, que celebra las *victorias* del **emperador Constantino**.

28



¿Por qué quiero ir?

Por recomendación de gente que me han hablado del lugar, además de ver, disfrutar y conocer roma, en todos sus aspectos.

¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

Berlín (Alemania)



Historia



Berlín nació en el **siglo XIII** como *dos pequeños pueblos comerciales a orillas del río Spree*. Con el ascenso de la *dinastía Hohenzollern*, la ciudad creció hasta convertirse en la imponente *capital del Reino de Prusia* y, tras la *unificación de 1871*, en el *corazón del Imperio Alemán*.

Tras la **Primera Guerra Mundial**, vivió una era de *esplendor cultural y libertad* en los *años 20*, que *terminó* abruptamente en **1933** con el *ascenso del nazismo*. Este periodo llevó a la ciudad a la *destrucción total al final* de la **Segunda Guerra Mundial** en **1945**. Durante la **Guerra Fría**, Berlín simbolizó la *fractura del mundo*: en **1961** se *levantó el Muro*, *dividiendo* la ciudad en un *sector occidental capitalista* y uno *oriental comunista*. Esta separación física *duró* hasta el **9 de noviembre de 1989**, cuando la presión popular provocó su caída.

En **1990**, **Berlín** *recuperó* su estatus como **capital** de la *Alemania unificada*. Hoy es una metrópolis que mezcla su *arquitectura histórica* con *cicatrices modernas*, consolidada como un *referente global de creatividad y memoria histórica*.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Berlín (Alemania)



Gastronomía

La *gastronomía* de **Berlín** es un reflejo de su historia: una mezcla de **comida callejera** práctica, *herencia prusiana* contundente y una enorme *influencia* de la *inmigración*, especialmente la **turca**.

Dentro de la cocina berlinesa podemos encontrar el **Currywurst**, que consiste en una *salchicha* de cerdo, cortada en *trozos*, bañada en *salsa* de **tomate** con **curry** en polvo y servida con *patatas fritas* y un *panecillo* (Brötchen).



Entre los platos más clásicos y rústicos, podemos encontrar: El **Eisbein**, el cual es un *codillo* de cerdo en salmuera, generalmente *cocido* y servido con *puré* de **guisantes** y **chucrut**; El **Königsberger Klopse**, son *albóndigas* de carne en una salsa de blanca cremosa con *alcaparras* y acompañado por *patatas hervidas*.

El **Schnitzel**, es un *filete* de *ternera* o cerdo empanado, que aunque sea *Austriaco*, es omnipresente en todos los menús berlineses.

Por último y no menos importante hay que destacar su dulce por antonomasia el **Berliner Pfannkuchen**, que es más conocido como *berlinesa*, es cual es una masa frita tipo donut, sin agujero, *rellena* de *mermelada* y espolvoreada de azúcar. Como colofón hay que hablar de sus cervezas, siendo típicas la **Berliner Weisse**, **Berliner Pilsner** o la **Kellbier**.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

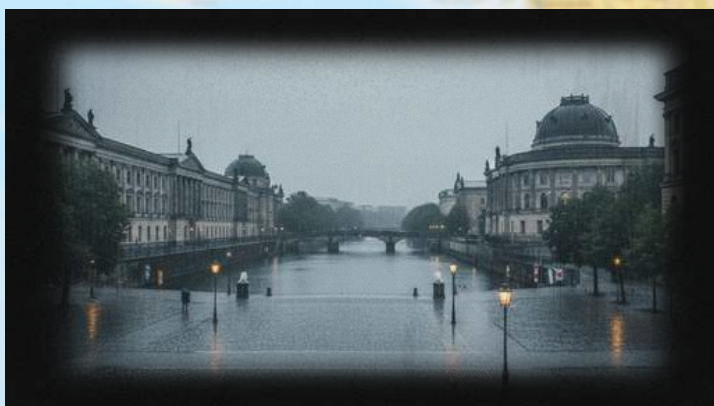


Berlín (Alemania)



Lugares de Interés

En *Berlín* se pueden visitar los siguientes lugares: Un lugar imprescindible es la **Puerta de Brandeburgo**, el símbolo por excelencia Alemana, siendo el punto de partida ideal, para realizar cualquier ruta; El **Reichstag**, que es *parlamento* alemán y su cúpula de cristal ofrece una vista de **360°** de la ciudad de Berlín; También se puede visitar el **Chekpoint Charlie**, el cual es el *paso fronterizo* más famoso de Berlín; Si lo que quieres es visitar cultura y arte, no se te puede escapar la **Isla de los Museos**, donde podemos encontrar el *Museo Nuevo* y el *Museo de Pérgamo* o la **Catedral** de Berlín.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



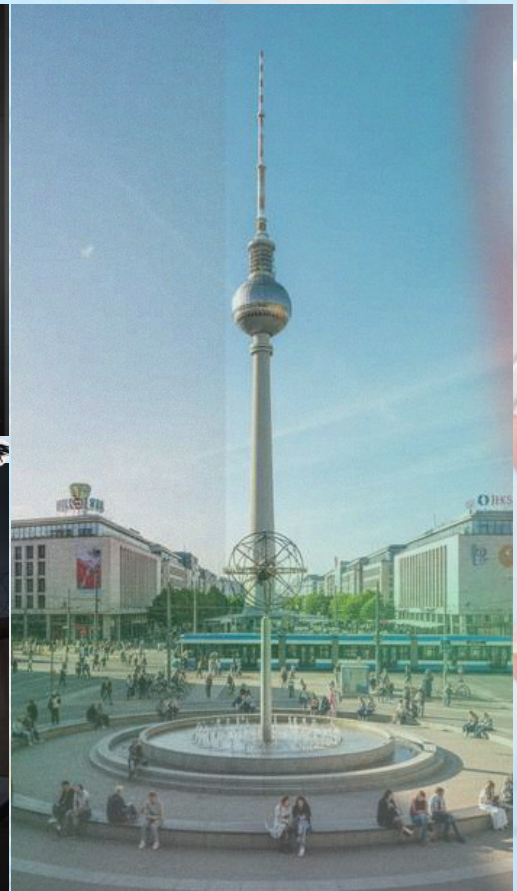
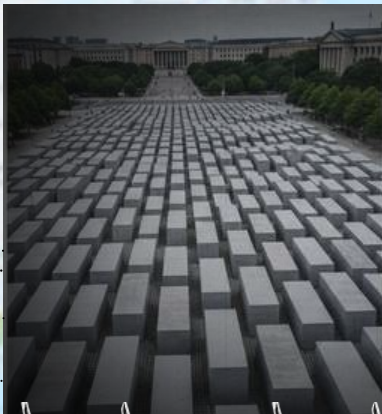
Berlín (Alemania)



Lugares de Interés



Además es muy importante es visitar el **Monumento del Holocausto**, que es un laberinto de 2.711 bloques de hormigón que invita a la reflexión y el **Memorial del Muro de Berlín**, en el cual es el lugar más emblemático para entender como era la división real del mundo en aquella época. Por último es necesario visitar el **Alexanderplatz** y *Torre de la Televisión*.



32

¿Por qué quiero ir?

Me gustaría volver a ir, ya que me pareció una ciudad majestuosa, llena de vida y cosmopolita, donde se entremezcla perfectamente, la liberta, la cultura y la historia, siendo una de las ciudades más interesantes, que he podido visitar.

LUGARES ACCESIBLES



Mallorca



RUTA DE UN DÍA SIN BARRERAS

Mallorca es un *destino referente* en **inclusión**. Esta ruta te permitirá disfrutar de sus contrastes, desde la *montaña* hasta el *mar*, con total **comodidad** y **accesibilidad**.

- **Mirador de Ricardo Roca:** La mejor forma de contemplar la **Serra de Tramuntana**. Su *acceso directo* desde la carretera permite disfrutar de las vistas al mar sin bajarse del vehículo o desde una zona amplia y segura.
- **S'Hort del Rei (Palma):** Un oasis histórico junto a la **Almudaina**. Sus *camino*s son **llanos** y **sombreados**, ideales para un paseo fresco y cómodo en pleno centro de la capital.
- **Palma Aquarium:** Una experiencia **100% accesible**. Gracias a sus **rampas** y **ascensores**, todos los visitantes pueden disfrutar por igual de sus impresionantes tanques y la biodiversidad marina.
- **Torre d'en Pau:** Un espacio abierto frente al Mediterráneo perfecto para un paseo sensorial. Es un *entorno llano*, ideal para descansar y disfrutar de la *gastronomía* local en *locales adaptados*.
- **Parc Natural de Mondragó:** La naturaleza en estado puro y sin obstáculos. Ofrece *senderos señalizados* y *rutas suaves* entre pinos y playas para terminar el día en calma.



RINCÓN DE LA SALUD



Rigidez Muscular



¿QUÉ ES LA RIGIDEZ MUSCULAR?

La **rigidez muscular** es un *aumento anormal* y persistente del **tono muscular**, que se manifiesta como *dificultad* para **relajar** el **músculo** de forma *voluntaria*. A diferencia de la contractura aguda, la rigidez suele ser *mantenida* en el tiempo y puede afectar a uno o varios grupos musculares.

No constituye una enfermedad en sí misma, sino un signo clínico que requiere evaluación de su causa subyacente.



SÍNTOMAS DE LA RIGIDEZ MUSCULAR

GENERALES

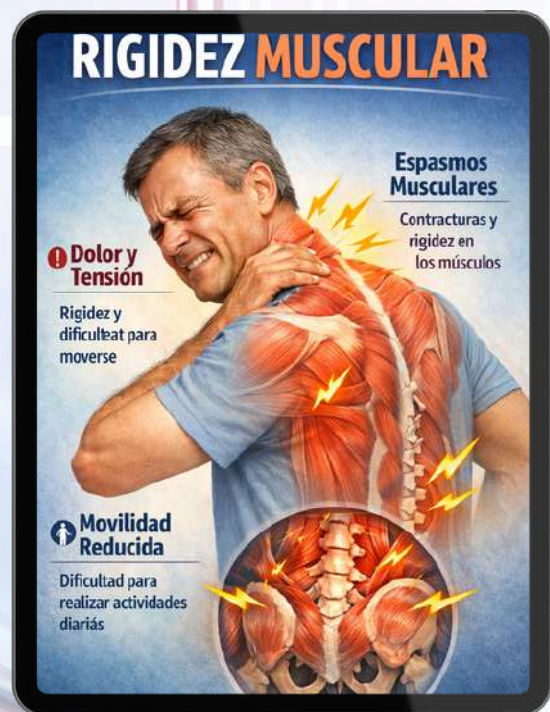
- Sensación de dureza o "músculo acartonado".
- Limitación del rango de movimiento.
- Dolor sordo o presión constante.
- Fatiga muscular precoz.
- Empeoramiento tras el reposo prolongado.
- Mejoría parcial con el movimiento suave o el calor.

ORIGEN NEUROLÓGICO

- Hipertonía marcada.
- Espasticidad.
- Lentitud de movimientos.
- Alteración de reflejos.
- Enfermedades *extrapiramidales* (p. ej., Parkinson).
- Lesiones del sistema nervioso central
- Espasticidad post ictus.

ORIGEN METABÓLICO Y SISTÉMICO

- Hipotiroidismo
- Alteraciones electrolíticas
- Procesos *inflamatorios* crónicos



RINCÓN DE LA SALUD



Rigidez Muscular

FACTORES DE RIESGO DE LA RIGIDEZ MUSCULAR



Factores de riesgo en personas sanas

En individuos *sin enfermedades* de base, la *rigidez* suele ser **transitoria** y está *vinculada* a *factores externos* o *conductuales* que afectan el tejido muscular directamente.

- **Sobreesfuerzo físico:** El *ejercicio intenso* genera *microrroturas* y *acumulación* de *metabolitos* (como el lactato), causando la conocida "congestión" o **agujetas**.
- **Sedentarismo y postura:** Permanecer en una *misma posición* por **horas** (como frente al ordenador) hace que los *músculos* se "**acorten**" y *pierdan elasticidad*.
- **Deshidratación y electrolitos:** La *falta* de **agua** o de **minerales** clave como el *Magnesio, Potasio* y *Calcio* altera la bomba de **contracción-relajación** de las fibras.
- **Factores ambientales:** La *exposición* prolongada al **frío** causa *vasoconstricción* y *contracción muscular* involuntaria para generar calor.
- **Estrés psicossomático:** La **ansiedad** mantenida *activa* el **sistema nervioso simpático**, *manteniendo* los *músculos* en un estado de "**alerta**" o tensión constante.

Factores en personas con alteraciones neurológicas

Aquí la rigidez no es un *problema* del músculo en sí, sino de la **señal eléctrica** que *recibe* del **cerebro** o la **médula**.

Tipo de Alteración	Características de la Rigidez	Ejemplos Comunes
Ganglios Basales	Rigidez tipo "tubo de plomo" o "rueda dentada" (resistencia constante).	Enf. de Parkinson
Vía Piramidal	Espasticidad, la cual la rigidez aumenta con la velocidad del movimiento.	Ictus o EM
Autoinmune	Rigidez extrema y espasmos ante estímulos sonoros o táctiles	Síndrome de la persona rígida
Médula Espinal	Interrupción de las señales inhibitoras causando tensión permanente.	Lesiones medulares o traumatismos

RINCÓN DE LA SALUD



Rigidez Muscular

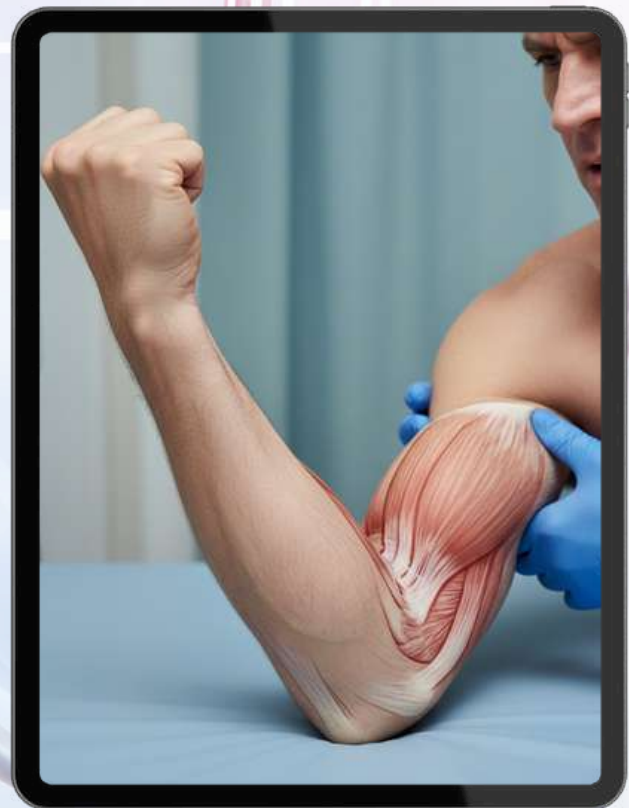
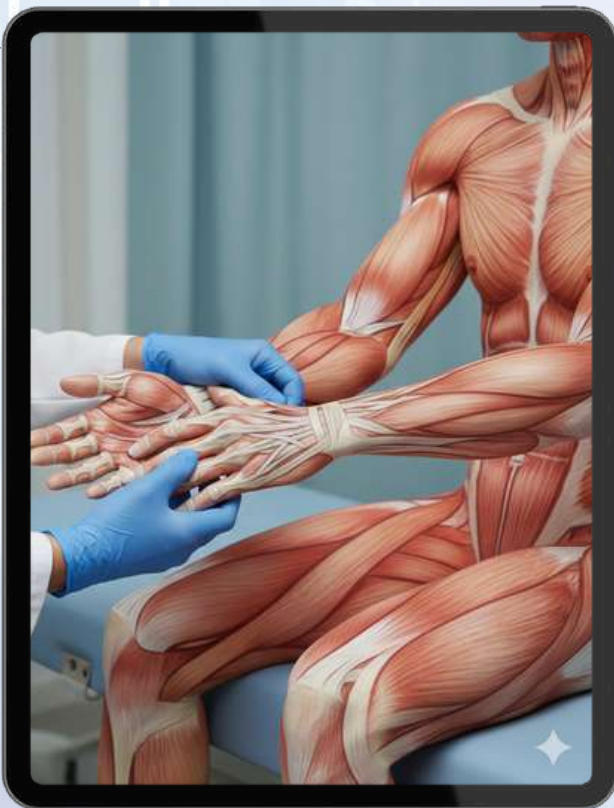
FACTORES DE RIESGO DE LA RIGIDEZ MUSCULAR

Factores en personas con alteraciones metabólicas

En este grupo, la rigidez surge porque el *entorno químico* del músculo *impide* que las *fibras se relajen adecuadamente*.

- **Hipotiroidismo:** La falta de hormonas tiroideas ralentiza el metabolismo muscular, provocando una relajación lenta de las fibras (miotonía clínica).
- **Diabetes Mellitus:** Los niveles altos de glucosa pueden dañar los nervios periféricos (neuropatía) o causar el endurecimiento del colágeno en los tejidos (síndrome de movilidad articular limitada).
- **Disfunción Renal o Hepática:** La acumulación de toxinas en la sangre (como la urea) altera la excitabilidad de los nervios que controlan el músculo.
- **Déficit de Vitamina D y B12:** Ambas son cruciales para la transmisión nerviosa y la salud de la vaina de mielina; su ausencia puede generar rigidez y calambres.

36



RINCÓN DE LA SALUD



Rigidez Muscular

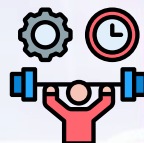


TRATAMIENTO DE RIGIDEZ MUSCULAR

Tratamiento

El tratamiento debe dirigirse a la causa subyacente e incluye:

- Tratamiento **farmacológico**
- Relajantes** musculares (uso limitado)
- Analgésicos** o **antiinflamatorios**
- Tratamiento específico de patologías de base
- Tratamiento físico
- Fisioterapia**
- Estiramientos** progresivos
- Ejercicio terapéutico
- Termoterapia**
- Medidas generales
- Corrección **postural**
- Higiene del **sueño**
- Actividad física** regular y adaptada



Experiencia Personal/Reflexión Final

"La rigidez muscular crónica raramente se resuelve con medidas aisladas; suele requerir un abordaje combinado.

En ausencia de causa orgánica clara, o cuando la rigidez persiste pese al tratamiento médico, es necesario considerar la influencia del estrés crónico, la ansiedad y los estados de hiper alerta".

RINCÓN DE LA SALUD



Diabetes Tipo I

¿QUÉ ES LA DIABETES TIPO I?

Es una *enfermedad crónica*, que está caracterizada por *niveles elevados* de **glucosa** en *sangre*. Esto ocurre porque el **páncreas** produce *poca o ninguna* cantidad de **insulina**, la *hormona* que es la encargada de permitir que la **glucosa** *entre* en las *células* para **producir** de este modo **energía**.

SÍNTOMAS DE DIABETES TIPO I



Los síntomas principales se dividen según el nivel de glucosa que se presenta en el individuo, en un momento concreto.

HIPERGLUCEMIA (Azúcar alta)

- Sed intensa.
- Hambre.
- Fatiga.
- Visión Borrosa.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Micción frecuente.
- Cetoacidosis (casos graves).
- Náuseas.
- Dolor de estómago.
- Aliento con olor a fruta.

HIPOGLUCEMIA (Azúcar baja)

- Mareos.
- Temblores.
- Sudoración.
- Irritabilidad.
- Debilidad

38

DIAGNÓSTICO Y CONTROL DE LA DIABETES TIPO I



Tanto el **diagnóstico**, como el **control** de la *glucemia*, se realiza mediante diferentes pruebas como pueden ser: **Glucemia** en **ayunas**, la *prueba* de la **Hemoglobina A1C**, una *prueba* de la **tolencia** a la **glucosa**, además de realizar *comprobaciones anuales* de la **vista**, **riñones**, **colesterol** y fundamentalmente, la revisión diaria de los **pies**, para **evitar** *infecciones* o *amputaciones* por daño nerviso.

RINCÓN DE LA SALUD



Diabetes Tipo I

FACTORES DE RIESGO DE LA DIABETES TIPO I



Hay diferentes factores que pueden desencadenar la aparición de la diabetes tipo I, entre las cuales destacamos a continuación:

- **Autoinmune:** El *sistema inmunitario* ataca por error a las *células beta* del páncreas.
- **Antecedentes Familiares:** Es uno de los factores más *determinantes*. Si uno de los **padres** o un **hermano** tiene *diabetes tipo 1*, las **probabilidades** de desarrollarla son **mayores**. Sin embargo, es importante notar que la *mayoría* de las *personas* con diabetes tipo 1 **no** tienen **antecedentes familiares**.
- **Factores Genéticos:** La presencia de ciertos **genes específicos** (conocidos como *antígenos leucocitarios humanos* o **HLA**) se asocia con un *mayor riesgo* de desarrollar la enfermedad. No obstante, tener los genes no garantiza que la enfermedad se manifieste; se cree que falta un "*disparador*" *ambiental*.
- **Edad:** Aunque puede *aparecer* a **cualquier edad**, existen dos picos claros de **incidencia**: Entre los **4 y 7** años y entre los **10 y 14** años.
- **Ubicación Geográfica:** Curiosamente, la *distancia* al *ecuador* parece **influir**. La incidencia de diabetes tipo 1 aumenta a medida que nos alejamos de la línea ecuatorial hacia el norte o el sur (por ejemplo, es mucho **más común** en **Finlandia** o **Cerdeña** que en **países tropicales**).

RINCÓN DE LA SALUD



Diabetes Tipo I

TRATAMIENTO DE DIABETES TIPO I



Actualmente **no** tiene **cura**, por lo que el **manejo** de la *enfermedad* es esencial para que las personas con dicha patología, puedan tener una vida lo más normalizada posible:

- **Insulina Diaria:** Es **obligatoria** ya que **no** puede tomarse por **vía oral** y tiene que ser *administrada* a través de **inyecciones** o **bombas**.
- **Monitoreo:** Uso de **glucómetros** o **medidores continuos** de **glucosa**.
- **Estilo de vida:** Hay que llevar una **dieta equilibrada** baja en **carbohidratos**, además de realizar **ejercicio regular**.
- **Educación:** La persona debe **aprender** a *ajustar* su **insulina** según su *actividad*, *salud* o *alimentación*.

COMPLICACIONES A LARGO PLAZO DE LA

DIABETES TIPO I



Si no se controlan esta enfermedad de manera estricta, puede *derivar* en otras **complicaciones médicas**, como pueden ser:

- **Ceguera** o **cataratas**.
- **Daño renal** (que puede requerir **diálisis** o **trasplante** de riñón).
- **Enfermedades cardíacas** y **accidentes cerebrovasculares**.
- **Daños neurológicos** y **problemas de circulación**.

Cuidado de la Diabetes

Pasos para un mejor control

Control de Glucosa



Revisar el azúcar en sangre

Alimentación Saludable



Comer balanceado

Medicación



Tomar los medicamentos

Ejercicio



Cuidado de los Pies



Revisar y cuidar los pies

Cheques Médicos



Visitas y exámenes regulares

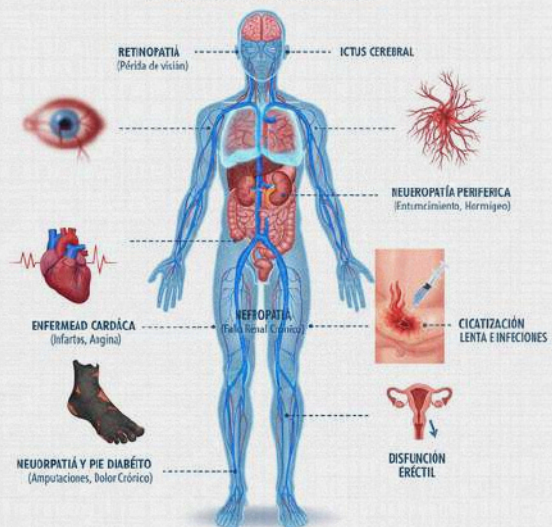
Vivir Saludable

Prevenir Complicaciones



COMPLICACIONES DE LA DIABETES

IMAGEN INFORMATIVA Y DE DIVULGACIÓN





El Altavoz de la Discapacidad

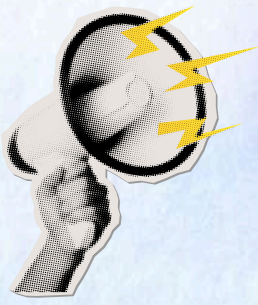
Vivir con **discapacidad** te obliga a enfrentarte a **retos** a *diario*. El entorno que nos rodea en las ciudades, en demasiadas ocasiones, no tienen en cuenta *nuestras necesidades*. Algo tan *simple* como utilizar un *servicio público* puede convertirse en una *experiencia frustrante y humillante*. En **Carrefour**, por ejemplo, puedes entrar, sí, pero desde una silla de ruedas **no** te **ves** en el *espejo*, **no alcanzas** los *grifos* para lavarte las manos y **maniobrar** para girar y entrar en el WC resulta extremadamente **difícil**. Se cuida mucho el diseño y la estética, pero se **ignoran** sistemáticamente las **necesidades** reales de las *personas con discapacidad*. Y sales de allí **desmoralizado**, con la sensación de **no importar**.

41 Por suerte, hay ocasiones en las que la vida te sorprende. Entré en un *restaurante* que superó con creces todas mis expectativas en cuanto a accesibilidad. Desde la *anchura* de la **puerta** de acceso, pasando por un *espejo* a **baja altura** en el *baño*, hasta unos **grifos** perfectamente **accesibles**. Y lo más impactante: un **timbre** en la *pared* para poder **pedir ayuda** en cualquier momento si la necesitabas. Detalles sencillos, pero profundamente humanos.

Se trata del local **SUSHI MAKISU**, que no solo ofrece comida de calidad y un espacio moderno, sino que está realmente adaptado para todas las personas que acuden a él. No fue solo una comida y una velada agradable; fue *sentirme integrada* en la **vida social**, algo tan básico y, a la vez, tan negado muchas veces. Ojalá muchos locales tomaran nota y lo pusieran en práctica.

Porque, tristemente, para gran parte de la sociedad la discapacidad no parece importante... hasta que un día les toca de cerca.

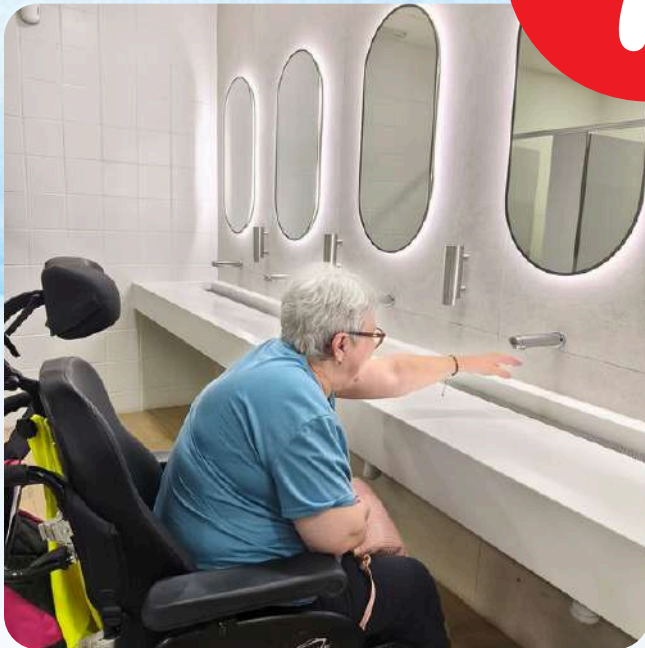


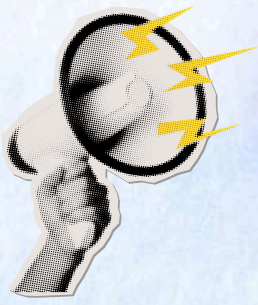


El Altavoz de la Discapacidad



42





El Altavoz de la Discapacidad

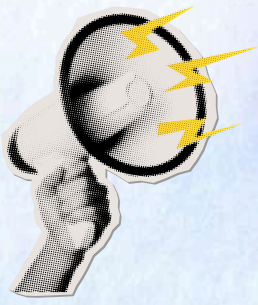


43



SUSHI
MAKISU





El Altavoz de la Discapacidad

"NO ES RENTABLE"

No pido privilegios. Pido igualdad.

Tener una *discapacidad* **no** me hace la *vida* **más fácil**, aunque a veces se repita ese discurso. Al **contrario**: me coloca, una y otra vez, frente a **obstáculos** que otros no tienen que justificar.

Hace poco, el centro organizó una excursión. El plan era sencillo: ir desde Petrer a Alicante, pasar la tarde y volver. Sin embargo, volvimos a chocar con el mismo muro de siempre: el **económico**. El *coste* del *transporte* ascendía a unos **1.000 euros**. Puede parecer elevado, incluso discutible, pero el verdadero problema no fue el precio, sino la **razón** que se nos dio.

La empresa de transporte explicó que para **prestar** ese *servicio* debía **inutilizar** el vehículo durante **tres días**: **uno** para *retirar* los *asientos*, **otro** para realizar el **trayecto** y un **tercero** para volver a *colocarlos*. Concluyeron diciendo que "**no les sale rentable**" y que, por tanto, dejarían de ofrecer este tipo de servicios.

Ese argumento resume perfectamente el tipo de igualdad que se nos ofrece hoy: una *igualdad que existe solo cuando no molesta, cuando no cuesta dinero, cuando no obliga a adaptarse*.

¿Cuántas veces más tenemos que escuchar que "*lo mejor es que no salgamos*"?

¿Cuántas veces se nos empuja al silencio con la excusa de la logística, del coste o de la rentabilidad?

No busco venganza ni enfrentamiento.

Lo que quiero es que se conozca el **trato** recibido por parte de la empresa **Autobuses Sigüenza** y que se señale una realidad que sigue ocurriendo: *cuando participar en la sociedad no es rentable, se nos invita a quedarnos fuera*.

Pero quiero dejar algo claro:

"No voy a dejar de vivir en sociedad, aunque a algunos les resulte incómodo o poco rentable".



PASATIEMPOS



ADIVINANZAS I

- 1 Blanca como la cal, todos me saben abrir, pero nadie me sabe cerrar.
- 2 Vuelo sin alas, lloro sin ojos. Por donde paso, dejo despojos.
- 3 Siempre estoy en movimiento, pero nunca me muevo de mi sitio. Corro sin tener pies y paso sin volver atrás.
- 4 Tengo ciudades, pero no casas. Tengo montañas, pero no árboles. Tengo agua, pero no peces.
- 5 Cuanto más le quitas, más grande se hace.

45



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

49

PASATIEMPOS



ADIVINANZAS II

- 6** *Me rompo si me nombras, aunque me cuides con fervor.*
- 7** *Pobrecito, pobrecito, todo el día está en la cama y no está enfermo.*
- 8** *Soy una caja que se abre, pero no tiene candado; guardo tesoros de plata en un estuche dorado.*
- 9** *Si me dejas caer, me rompo. Si me sonríes, te devuelvo la sonrisa.*
- 10** *Tengo dientes y no como, tengo cabeza y no pienso.*

46



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

49

PASA TIEMPO



SOPA DE LETRAS

Provincias de España

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

Almería

Bilbao

Córdoba

Granada

Jaén

Madrid

Murcia

Málaga

Sevilla

Toledo

Valencia

Zaragoza



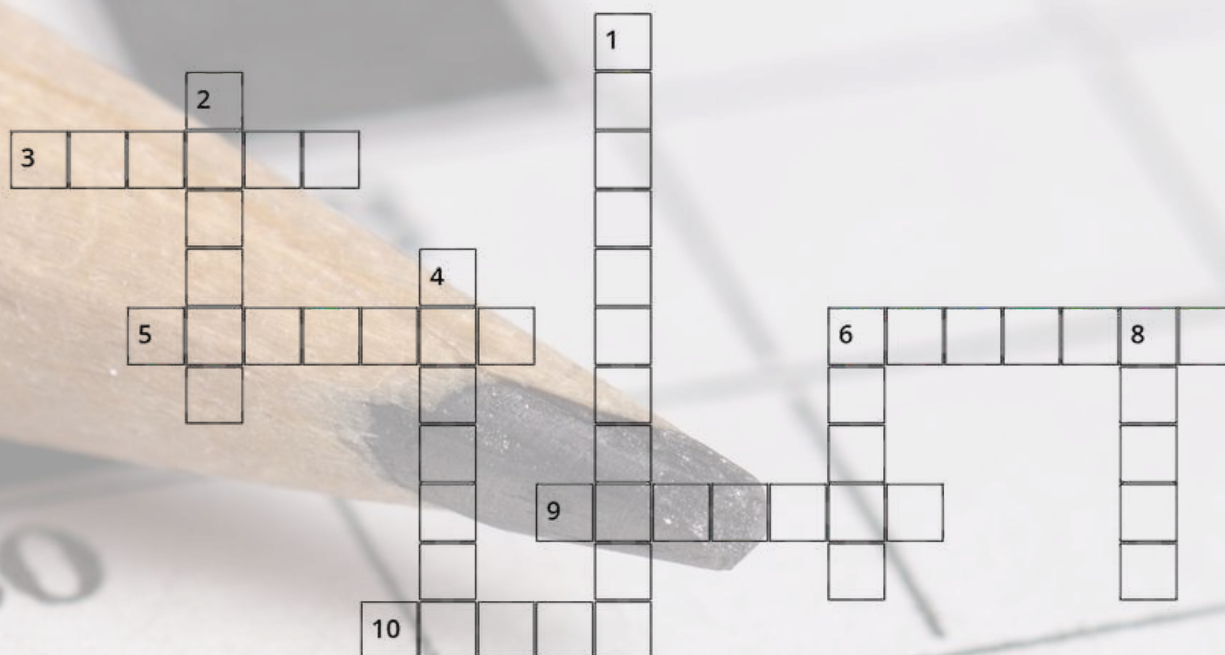
SOLUCIONES EN LA PÁGINA 50

PASATIEMPOS



CRUCIGRAMA

Iconos del Rok



48

Horizontales

3. Líder de la banda Nirvana y figura del grunge.
5. Vocalista de la legendaria banda Queen.
6. Banda británica más exitosa de la historia.
9. Virtuoso de la guitarra eléctrica.
10. Cantautor influyente en la música folk y rock.

Verticales

1. Conocido como "El Jefe" y famoso por su música rock.
2. Carismático líder de los Rolling Stones.
4. Apellido del icónico cantante Elvis.
6. Camaleónico músico y actor británico.
8. Rey del Rock and Roll.



SOLUCIONES EN LA PÁGINA 51

PASATIEMPOS



RESULTADOS

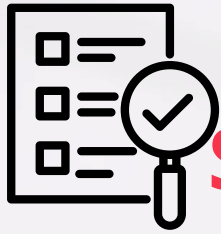
ADIVINANZAS I

- 1 - El huevo
- 2 - La nube
- 3 - El río
- 4 - El mapa
- 5 - Un agujero

ADIVINANZAS II

- 6 - El silencio
- 7 - El colchón
- 8 - El huevo
- 9 - El espejo
- 10 - El ajo

PASA TIEMPOS



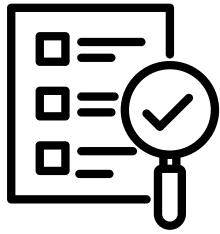
RESULTADOS

SOPA DE LETRAS

Provincias de España

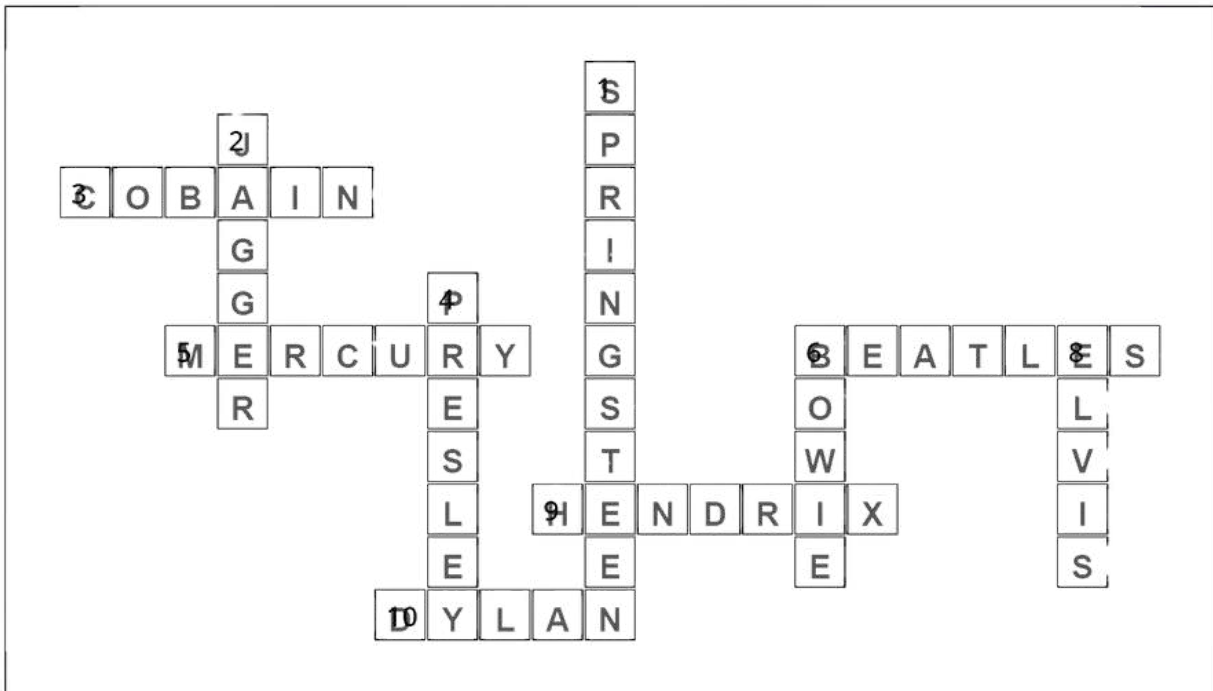
P	Q	Z	T	R	W	N	P	J	A	É	N	N	C
U	X	T	O	A	G	E	R	N	G	D	Y	X	R
D	R	U	L	L	C	O	V	Q	Z	Q	K	P	C
Z	N	F	E	M	S	E	V	I	L	L	A	F	Ó
A	H	J	D	E	F	N	H	Q	M	V	S	N	R
R	Q	G	O	R	T	G	L	A	Á	Y	F	K	D
A	B	X	T	Í	A	F	H	M	L	N	V	Q	O
G	I	V	G	A	B	G	L	A	A	M	A	U	B
O	L	M	G	C	G	R	E	D	G	P	L	Y	A
Z	B	U	T	K	S	A	N	R	A	E	E	K	O
A	A	R	I	I	M	N	N	I	Q	Q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

PASATIEMPOS



RESULTADOS CRUCIGRAMAS

Iconos del Rok



CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

El arroz con costra es uno de los platos más emblemáticos de Alicante, especialmente de Elche y la Vega Baja. Se caracteriza por combinar carnes de matanza con arroz y terminarse en el horno con una capa de huevo batido que forma la famosa "costra".

Ingredientes para 4 personas:

- 400 grs Arroz (preferiblemente variedad bomba).
- 800ml a 1L de caldo de carne o cocido.
- 100grs de garbanzos.
- 250grs de pollo.
- 250grs de conejo.
- 2 piezas de blanco.
- 2 piezas de longaniza roja.
- 2 piezas de morcilla de cebolla.
- 1 tomate maduro rallado.
- AOVE
- Sal (Al gusto).
- 1 o 2 dientes de ajo.
- 8 o 10 huevos



Elaboración:

1. Sofreír las carnes por tandas hasta dorarlas.
2. Añadir el tomate y dejar que reduzca.
3. Incorporar el arroz y sofreír ligeramente.
4. Añadir el agua o caldo (normalmente el doble que de arroz).
5. Cocinar a fuego medio hasta que el arroz absorba casi todo el líquido.
6. Batir los huevos.
7. Verter el huevo sobre el arroz.
8. Hornear a 200-250°C hasta que se forme la costra dorada.

CAJÓN DE SASTRE

EL CAFÉ MÁS CARO DEL MUNDO

El **Black Ivory Coffee**, conocido como el *café de elefante*, es uno de los más *exclusivos* y *caros* del mundo.

Su proceso es único ya que, los *elefantes consumen* los **granos** de **café**, que luego se *recolectan* cuidadosamente de sus **heces**. Esto *suaviza* el **sabor** y *reduce* la **amargura**, pero el verdadero secreto está en la fermentación natural y el cuidado artesanal, no en la “caca” en sí. (comentario necesario para escrupulosos)

Además, parte del precio se *destina* a **santuarios** y **programas** de **conservación**, que garantizan el bienestar de los elefantes y ayudan a proteger su hábitat. Así, cada taza combina una experiencia gourmet con un pequeño gesto a favor de la preservación de estas majestuosas

53



CAJÓN DE SASTRE

FRASES CÉLEBRES DE PERSONALIDADES

Voltaire: "Cambiad placeres, pero no cambies de amigos". *Def: Habla sobre la importancia de la amistad y de tener amigos.*

Confucio: "La vida es muy simple, pero insistimos en hacerla complicada". *Def: Quiere decir que la vida es más sencilla de lo que parece.*

Gandhi: "El débil jamás puede perdonar". *Def: Gandhi creía que la opción más fácil era la que tiene que ver con la ira y la venganza.*

Benjamin Franklin: "El que es bueno para poder excusar rara vez es bueno para cualquier otra cosa". *Def: Los cobardes ponen excusos en vez de afrontar la realidad.*

Francis Bacon: "La esperanza es un buen desayuno, pero una mala cena". *Def: Quiere decir que la esperanza deja de ser positiva, cuando es el último recurso.*

Mark Twain: "No hay una visión más triste que la de un joven pesimista". *Def: Habla sobre el valor asociado a la juventud y el error de desperdiciar esta etapa de la vida.*

Abraham Lincoln: "Al final, no son los años en nuestra vida lo que cuenta, sino la vida en nuestros años". *Def: Quiere decir que lo realmente importante es nuestra calidad de vida.*

René Descartes: "Daría todo por lo que se, por la mitad de lo que ignoro". *Def: Quiere decir que nunca se sabe lo suficientes y que siempre hay tiempo para aprender.*

Winston Churchill: "El fallo de nuestra época consiste en que sus hombres no quieren ser útiles, sino importantes". *Def: Esta es una frase sobre las personas que quieren el poder por encima de todo.*



54



CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Suecia:

La Guía Definitiva para Amantes del Rock y el Metal

Suecia es el destino soñado para quienes aman el **rock pesado**. Desde el sonido intenso de *Estocolmo* hasta las melodías de *Gotemburgo*, el país ofrece una *ruta legendaria*. Si estás planeando tu viaje al norte, estos son los lugares que no te puedes perder:



55

Estocolmo: Donde nace el sonido extremo

La capital es famosa por ser el corazón del Death Metal. Aquí debes visitar:

- **Sound Pollution:** Una *tienda* de **discos** *histórica* en el casco antiguo (Gamla Stan). Es el mejor sitio para conseguir **vinilos raros** y **ropa** de *bandas*.
- **Hellstone Music:** Una tienda en el *barrio* de **Södermalm** con instrumentos antiguos que parece un *museo* del *rock*.
- **Cementerio de Skogskyrkogården:** Un lugar de culto para los fans. Allí está la *tumba* de **Quorthon** (de la banda Bathory) y la famosa *cruz* de *piedra* donde se **fotografiaron** bandas icónicas como **Entombed**.

CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Gotemburgo:

La cuna del metal melódico

Esta ciudad es conocida mundialmente por crear un estilo de *metal* más *musical* y *elegante*. Sus paradas obligatorias son:

- **The Abyss:** El *bar* de *metal* más auténtico de Suecia. Es **oscuro**, tiene *buena música* y suelen *tocar bandas* nuevas en *directo*.
- **Restaurante 2112:** Un local *fundado* por los músicos de la banda **In Flames**. Es famoso por sus *excelentes hamburguesas* y su ambiente rockero de lujo.

Dalhalla:

Un escenario único en el mundo

Para cerrar el viaje, debes ir a este impresionante **anfiteatro natural**:

- Está ubicado en una *antigua cantera* de **piedra**.
- Es considerado uno de los escenarios más espectaculares del planeta.
- Ver un concierto de bandas como Ghost en este lugar es una experiencia que no se olvida jamás.

56



CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Comida Típica: Combustible para el Rock

Para aguantar un concierto de dos horas, necesitas energía real. Más allá de lo conocido, estos son los sabores auténticos de Suecia:

- **Köttbullar (Albóndigas auténticas):** Se sirven con *puré* de **patatas**, *salsa* de **nata** y **arándanos rojos**. A veces son de *carne* de **reno** o **alce**. El contraste entre lo dulce y lo salado es delicioso.
- **Gravlax:** Es **salmón curado** con **sal**, **azúcar** y **eneldo**. Una opción ligera pero que da mucha energía.
- **Surströmming:** **Arenque fermentado** con un olor extremadamente fuerte. Es el plato más radical de Suecia; solo los más atrevidos se acercan a él.
- **Fika:** Es la pausa diaria obligatoria. Consiste en un **café negro** y un **Kanelbulle** (bollo de canela). Es un momento de descanso que incluso los metaleros más duros respetan.

57



CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Exportación de Acero: Bandas que Dominan el Mundo

Suecia no solo tiene paisajes; ha creado géneros musicales enteros. Estos son sus artistas más importantes:

Los Pilares del Sonido

Bandas que cambiaron la historia de la música pesada:

- **Bathory:** Los *creadores* del **Viking Metal**. Su líder, **Quorthon**, fue quien puso de moda las *historias de vikingos y dioses nórdicos* en el rock.
- **Yngwie Malmsteen:** El guitarrista que unió la música clásica con el Heavy Metal. Su *velocidad* al *tocar* cambió la **guitarra eléctrica** para siempre.
- **Candlemass:** Los maestros del sonido *lento y pesado* (**Doom Metal**). Sus canciones son **épicas, oscuras y potentes**.

Los Arquitectos de Gotemburgo

En los *años 90*, un grupo de bandas mezcló la agresividad con la melodía, creando un estilo único:

- **At The Gates:** Su música se considera la "biblia" de este género.
- **In Flames:** Los más famosos del grupo. Su estilo influyó a muchísimas bandas modernas en todo el mundo.
- **Dark Tranquillity:** Conocidos por ser los "poetas" del metal, gracias a sus *letras profundas* y sus *melodías melancólicas*.

CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Innovadores del Metal Moderno y Progresivo

Estas bandas han llevado la música a un nivel técnico y artístico superior:

- **Meshuggah:** Se les considera los "**científicos**" del metal. Inventaron un *estilo* llamado **Djent**, que utiliza *ritmos matemáticos* muy complejos y **guitarras** de **8 cuerdas**. Han influido a casi todas las bandas técnicas del siglo actual.
- **Opeth:** Transformaron el metal extremo en una forma de arte sofisticada. Son famosos por *mezclar* momentos de mucha **fuerza** con *pasajes* **acústicos** suaves y toques de **jazz**.
- **Ghost:** Son un *fenómeno* **mundial**. Han logrado que el **rock ocultista** y la estética del heavy metal clásico lleguen al gran público gracias a sus canciones pegadizas y a un *espectáculo teatral* único.

59

Los Gigantes de la Escena Actual

Estos son los grupos suecos que llenan estadios y encabezan los festivales más grandes hoy en día:

- **Amon Amarth:** Los *actuales* **reyes** del *Viking Metal*. Su sonido es potente y directo, *inspirado* totalmente en la **mitología nórdica**.
- **Sabaton:** Se caracterizan por sus *letras* sobre **historia militar**. Su estilo épico los ha convertido en una de las bandas más populares de Europa.
- **Arch Enemy:** *Referentes* del **metal extremo** con mucha melodía. Son conocidos por tener uno de los directos más enérgicos y potentes del mundo.

Conclusión

Como hemos visto, *Suecia* tiene una de las *mayores cantidades* de **bandas** de **metal** *por habitante* en todo el mundo. Esta enorme pasión por la música explica por qué este país ha sido tan importante para la evolución del género, desde sus raíces más clásicas hasta los sonidos más modernos y complejos.

CAJÓN DE SASTRE

PÁISES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA

Innovadores del Metal Moderno y Progresivo

Estas bandas han llevado la música a un nivel técnico y artístico superior:

- **Meshuggah:** Se les considera los "**científicos**" del metal. Inventaron un *estilo* llamado **Djent**, que utiliza *ritmos matemáticos* muy complejos y **guitarras** de **8 cuerdas**. Han influido a casi todas las bandas técnicas del siglo actual.
- **Opeth:** Transformaron el metal extremo en una forma de arte sofisticada. Son famosos por *mezclar* momentos de mucha **fuerza** con *pasajes* **acústicos** suaves y toques de **jazz**.
- **Ghost:** Son un *fenómeno* **mundial**. Han logrado que el **rock ocultista** y la estética del heavy metal clásico lleguen al gran público gracias a sus canciones pegadizas y a un *espectáculo teatral* único.

60

Los Gigantes de la Escena Actual

Estos son los grupos suecos que llenan estadios y encabezan los festivales más grandes hoy en día:

- **Amon Amarth:** Los *actuales* **reyes** del *Viking Metal*. Su sonido es potente y directo, *inspirado* totalmente en la **mitología nórdica**.
- **Sabaton:** Se caracterizan por sus *letras* sobre **historia militar**. Su estilo épico los ha convertido en una de las bandas más populares de Europa.
- **Arch Enemy:** *Referentes* del **metal extremo** con mucha melodía. Son conocidos por tener uno de los directos más enérgicos y potentes del mundo.

Conclusión

Como hemos visto, *Suecia* tiene una de las *mayores cantidades* de **bandas** de **metal** *por habitante* en todo el mundo. Esta enorme pasión por la música explica por qué este país ha sido tan importante para la evolución del género, desde sus raíces más clásicas hasta los sonidos más modernos y complejos.

CAJÓN DE SASTRE

PAÍSES, GASTRONOMÍA Y MÚSICA



CAJÓN DE SASTRE

Carnavales

¿Cuál es el origen?

Los **carnavales** tienen *raíces paganas e influencia cristiana*. En cuanto a las *raíces paganas*, se asocia con las *fiestas romanas*, como las **Saturnales** o las *celebraciones griegas* en honor a **Dionisio**, el Dios del *vino* y del *éxtasis*. Era el momento de celebrar el *fin del invierno*. Por otro lado la *influencia Cristiana*, viene dado por el nombre en *latin "Carnem levare"*, que quiere decir *quitar la carne*. Se decía que era la *última oportunidad* para darse un **banquete**, **beber** y **pecar**, antes de los **40** días de *ayuno* y *abstinencia* de la **Cuaresma**.

Elementos típicos de los Carnavales

Los elementos que nunca pueden fallar, son el **Disfraz**: que históricamente servía para *borrar las clases sociales*, *detrás de una máscara*, ya que un *campesino podía ser rey* y *el rey podía ser un bufón*. **La Sátira**: es el momento de *burlarse* de los **políticos** o de los **problemas sociales**. **El entierro de la Sardina**: En muchos lugares de España, el carnaval termina con este *desfile fúnebre*, que *simbiliza la quema* de los **vicios** para *empezar* una etapa de **purificación**.

Los Carnavales más icónicos del mundo

Hay muchos carnavales alrededor del mundo, pero los más impresionantes los podemos encontrar en los siguientes lugares.

El de **Río de Janeiro**, representa un estilo de **samba** y **espectacularidad**, realizando los *desfiles* en **sambodromos**.

En **Venecia**, se *estila* la **elegancia** y el **misterio**, siendo las *máscaras* de **porcelana** y los **trajes** del **siglo XVIII**.

En **Santa Cruz de Tenerife**, hay **ritmo** y **purpurina**, habiendo una *gala* para elegir a la **Reina del Carnaval** y ambiente en la calle.

El de **Cádiz**, *simboliza* el **humor** y la **sátira**, en las cuales las **chirigotas** y **comparsas cantan** verdades de todos los estilos.

En **Barranquilla**, se mezcla el **folklore** con la **tradición**, habiendo una *batalla* de **flores** y **danza**.

Por último, el carnaval de **Nueva Orleans**, que *mezcla* el **Jazz** y el *desenfreno*, estando muy presente el **Mardi Gras** con sus *collares* de **cuentas** y el *desfile* de **Krewes**.

CAJÓN DE SASTRE

Carnavales



Santa Cruz de Tenerife: El "Río" de Europa

El Carnaval de Santa Cruz de Tenerife es una Fiesta de Interés Turístico Internacional que destaca por la participación ciudadana y la espectacularidad de su Gala de la Reina, donde se exhiben trajes de hasta 400 kilos. La música es el alma de la fiesta a través de las comparsas (ritmo brasileño), las rondallas (lírica) y la sátira política de las murgas. Todo este despliegue de color y purpurina culmina en el "Coso" Apoteosis, el gran desfile final que recorre la ciudad.

Venecia: El Carnaval del Silencio



El Carnevale di Venezia, es una celebración de elegancia y misterio enfocada en el anonimato. Su pieza clave es la máscara (como la Bauta), que históricamente permitía disfrutar de la libertad sin ser reconocido. El evento se inaugura con el espectacular Vuelo del Ángel sobre la Plaza de San Marcos y se vive intensamente en los palacios privados, donde se celebran bailes de gala bajo un estricto protocolo histórico. A diferencia de otros carnavales, aquí se premia la sofisticación artesanal y la belleza estética por encima del bullicio.

63

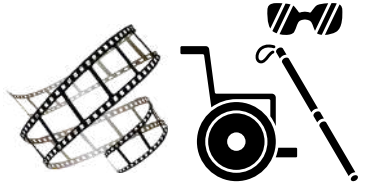




ARTE +

CULTURA INCLUSIVA

Películas Sobre discapacidad

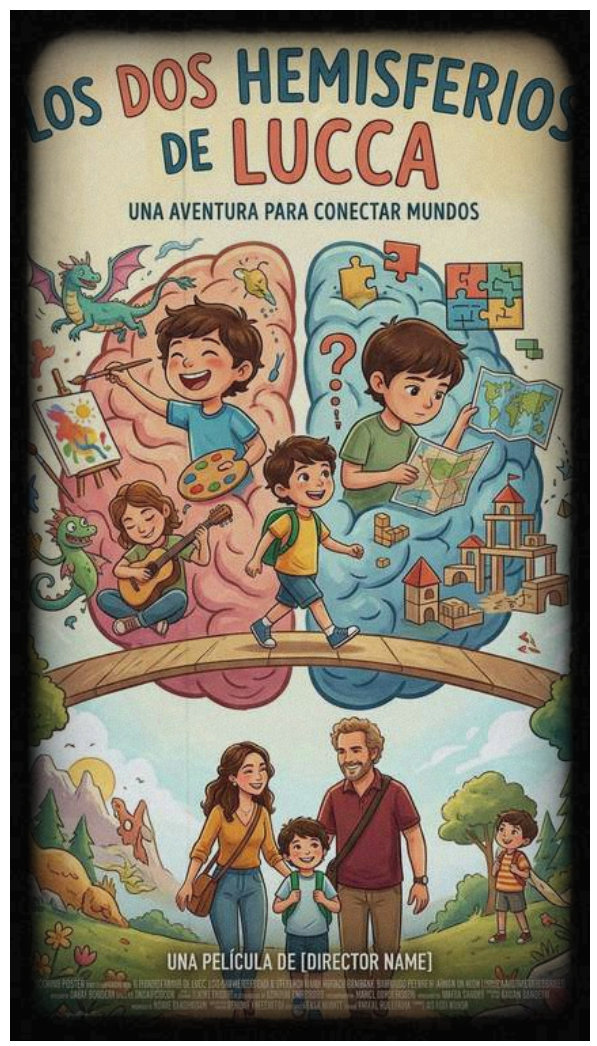


Inclusión - Mas allá del cine (2025)

64

Es el estreno más reciente, que aborda directamente discapacidad e inclusión. La película está centrada en la representación de personas con discapacidad en el cine, la importancia de la inclusión real y un enfoque que busca mostrar historias auténticas y romper estereotipos.

La película está basada en un historia real, basada en el libro homónimo de la periodista Bárbara Anderson, la cual narra la historia de su propia familia tras el nacimiento de su hijo Lucca, quien tiene parálisis cerebral severa. La historia se centra en el viaje que emprenden a la India, para someter a Lucca a una tratamiento experimental llamado Cytotron, que busca estimular la neurogénesis.





ARTE +

CULTURA INCLUSIVA

Personajes Públicos con Discapacidad

Cuando el cuerpo incomoda

Hay personajes públicos a los que se les permite casi todo, excepto ser simplemente personas. Cuando además tienen una *discapacidad* visible, el margen se estrecha aún más: o se los *convierte* en *ejemplos* de **superación** o se los *reduce* a su **cuerpo**.

Rara vez se los escucha sin filtros

Pablo Echenique no es conocido por su silla de ruedas, pero tampoco se le permite olvidarla. En el debate público, su cuerpo aparece una y otra vez como argumento, como excusa, como forma de deslegitimar su palabra. No se discuten solo sus ideas políticas; se cuestiona su autonomía, su capacidad, su derecho a ocupar espacio. Hablar de Echenique no es hablar de heroicidad. Es hablar de incomodidad social. De cómo ciertos cuerpos, cuando no piden permiso ni gratitud, generan rechazo. Porque lo que molesta no es la silla de ruedas, sino la voz que no se pliega.

El diagnóstico no es la identidad

Pablo Echenique tiene *atrofia muscular* espinal, una enfermedad neuromuscular de origen genético que provoca una **debilidad progresiva** de la **musculatura**. *Afecta* a la **movilidad** y a la **fuerza física**, pero **no** a las **capacidades cognitivas**. La silla de ruedas no es un símbolo ni una metáfora: es una herramienta que le permite moverse y participar en la vida pública.

Recordar este dato es importante porque todavía persiste una **confusión peligrosa**: *asociar discapacidad física con incapacidad intelectual o emocional*. En el caso de Echenique, como en tantos otros, el cuerpo tiene límites concretos, pero el pensamiento, la responsabilidad y la capacidad de decisión permanecen intactos. Explicar el diagnóstico no busca justificar su presencia en el espacio público, sino desmontar el prejuicio de que un cuerpo diferente necesita ser explicado antes de ser escuchado.

65





ARTE +

CULTURA INCLUSIVA

Personajes Públicos con Discapacidad

Lo que incomoda no es el cuerpo

Desde una mirada psicológica, la discapacidad no es en sí misma la fuente principal de sufrimiento. Lo que suele generar *mayor impacto* es la respuesta del **entorno**: la **mirada constante**, la **sospecha** sobre la **competencia**, la **infantilización**, la **duda permanente**.

En personas con alta exposición pública, este fenómeno se intensifica. La discapacidad funciona como un filtro que contamina cualquier otro rasgo de identidad. Todo se lee desde ahí. La persona deja de ser percibida como una totalidad y queda reducida a una característica corporal.

Muchas de las críticas que reciben figuras públicas con discapacidad no son ideológicas ni racionales. Son emocionales. Operan como una defensa colectiva frente a aquello que cuesta tolerar: la fragilidad, el límite, la dependencia. El rechazo no se dirige tanto a la persona como a lo que representa.

66

Aprender a mirar

La presencia de personas con discapacidad en el espacio público no debería requerir pedagogía constante ni explicaciones previas. Sin embargo, mientras el cuerpo diferente siga siendo leído como excepción o amenaza, seguirá despertando reacciones defensivas.

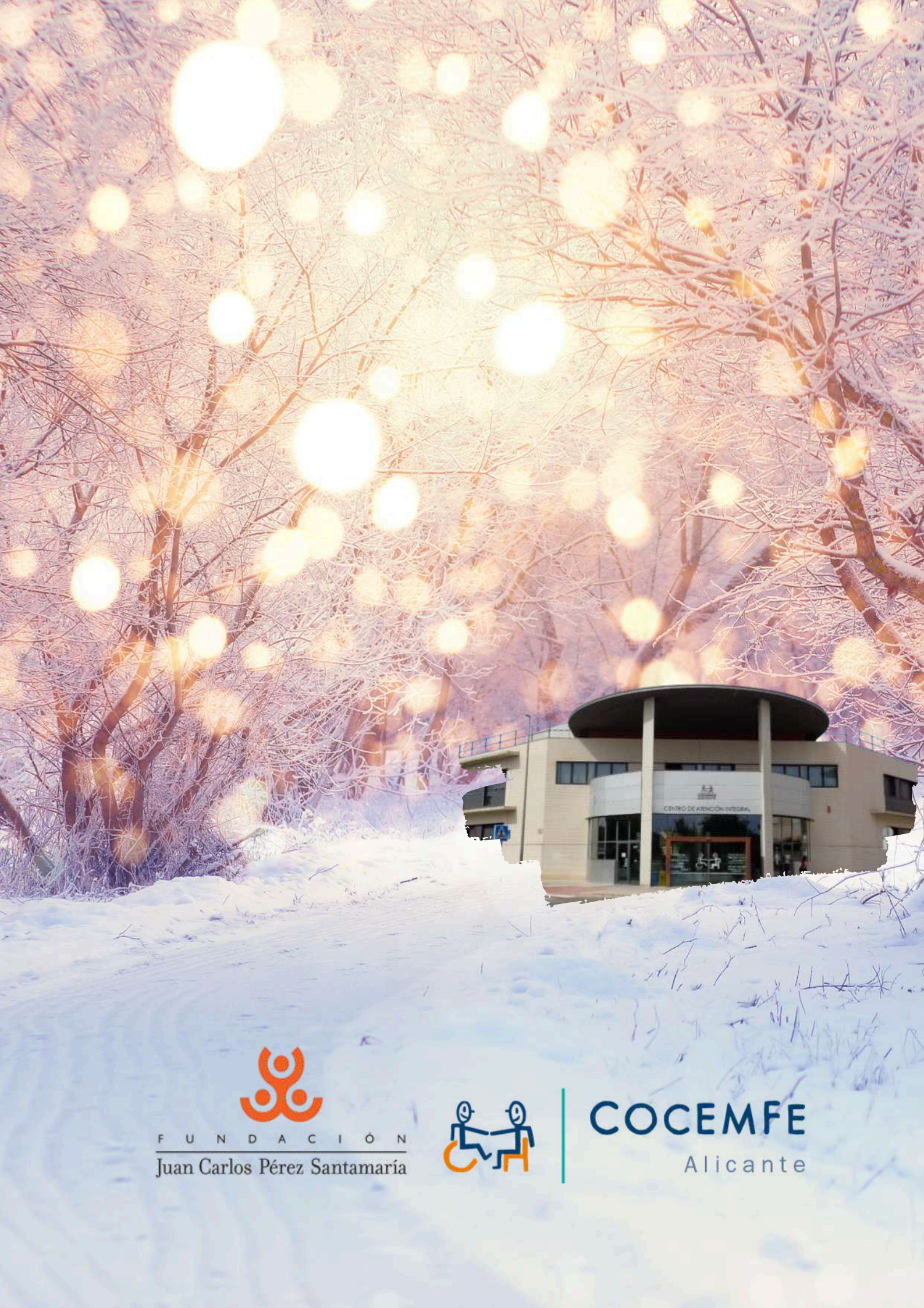
El caso de Pablo Echenique no habla solo de política. Habla de hasta qué punto estamos preparados para reconocer al otro como sujeto completo, con pensamiento, deseo y responsabilidad, incluso cuando su cuerpo no encaja en la norma.

Tal vez el verdadero trabajo pendiente no sea clínico ni individual, sino colectivo: aprender a sostener la diferencia sin necesidad de corregirla, suavizarla o silenciarla.



PABLO ECHENIQUE





FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante