

# REVISTA



Salzedo.-  
15-9-20



**CENTROS DE DÍA  
PARA LA DISCAPACIDAD  
AYUNTAMIENTO  
DE TOTANA**



@centrosdediatotana

Otoño 2020

Número 2

# SUMARIO

1-EDITORIAL

2-EL RINCÓN LITERARIO

3-EL FOTOMATÓN

4-ARTEfacto

5-PROYECTOS

6-RINCÓN PROFESIONAL

7-RINCÓN DEL USUARIO

8-YO ESTUVE ALLÍ

9-PASATIEMPOS

10-CAJÓN DESASTRE

# 1- EDITORIAL: UN CENTRO DE DÍA ES UN LUGAR ESPECIAL

Un Centro de Día es un Recurso Social que ofrece programas de atención diurna, a personas que necesitan ayuda o apoyo para realizar las actividades básicas y/o instrumentales de la vida diaria. Desde cualquier Centro de Día se presta atención tanto a las necesidades básicas, como terapéuticas y sociales. Se trabaja con objetivos muy importantes, como son:

- Mantener, preservar o mejorar la funcionalidad de los usuarios.
- Potenciar la autonomía y favorecer el estado psicoafectivo adecuado, buscando que el usuario permanezca en su entorno familiar y social.
- Dar apoyo a las familias.

En Totana tenemos la gran suerte de que nuestro Ayuntamiento haya trabajado durante estos años, por mantener tanto la titularidad como la gestión pública de nuestro dos Centros de Día para la Discapacidad; Centro de Día para Personas con Discapacidad Intelectual "José Moyá" y Centro de Día para Personas con Enfermedad Mental. Un Centro de Día es un lugar donde todos los días ocurren tantas cosas...y todas importantes y sorprendentes:

\*Los encuentros matinales con esas caritas de sueño...

\*Los ojos de atención en la asamblea, cuando se comparten experiencias, noticias, salidas, algunos bailes "molones" e incluso algunas lágrimas por enfados "ñoños" que se resuelven tan fácil, sin dejar huella.

\*Tantos proyectos de actividades programadas con profesionalidad y humanidad, con el objetivo de mejorar tanto las habilidades sociales, cognitivas, emocionales, manipulativas y funcionales.

\*Las fiestas y fines de curso, tan entrañables, cuando los Centros se llenan de alegría y "jolgorio", con la presencia de autoridades, amigos y la compañía tan importante de las familias.

Esta revista, que nace hoy, lo hace con ilusión, esperando contribuir en dar a conocer, en primer lugar, las infinitas capacidades de todas las personas con Discapacidad y la gran labor que realizan estos centros en cualquier lugar de nuestra geografía. En segundo lugar, esperamos que también ayude a reivindicar la calidad profesional y humana de todas las personas que trabajan en los Centros de Día.

El nacimiento de este número de Itaca, está lleno de sentimientos muy comunes en los tiempos que vivimos, me refiero a la "añoranza" por esa normalidad que perdimos y la "esperanza" de encontrar una nueva normalidad que nos permita volver a encontrarnos y ser la gran familia que siempre hemos sido en Los Centros de Día para la Discapacidad del Ayuntamiento de Totana.

Esperamos ser capaces de transmitir a todos los lectores, todas esas cosas mágicas y especiales que ocurren en un Centro de Día.

Quiero terminar dando las gracias a aquellos organismos que hacen posible nuestro trabajo, como es el IMAS (Instituto Murciano de Acción Social) y el Ayuntamiento de Totana.

**Ana García Vera. Directora de los Centros de Día**



**IMAS** instituto murciano  
de acción social

CENTROS DE DÍA PARA LA DISCAPACIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE TOTANA 1



AYUNTAMIENTO  
DE TOTANA

## 2-EL RINCÓN LITERARIO

### BRILLOS DE NIÑEZ

LOS HUERTOS AQUELLOS  
DE NIÑO ERAN TAN BELLOS  
YO SUBÍA POR LA TAPIA  
PARA NUNCA MÁS SUBIR  
DONDE EL LIMÓN MADURA  
JUNTO A LA CASA FRESCURA  
DONDE LOS PINOS DONDE...  
ESPLENDOR SE ESCONDE.

ANTONIO LORCA

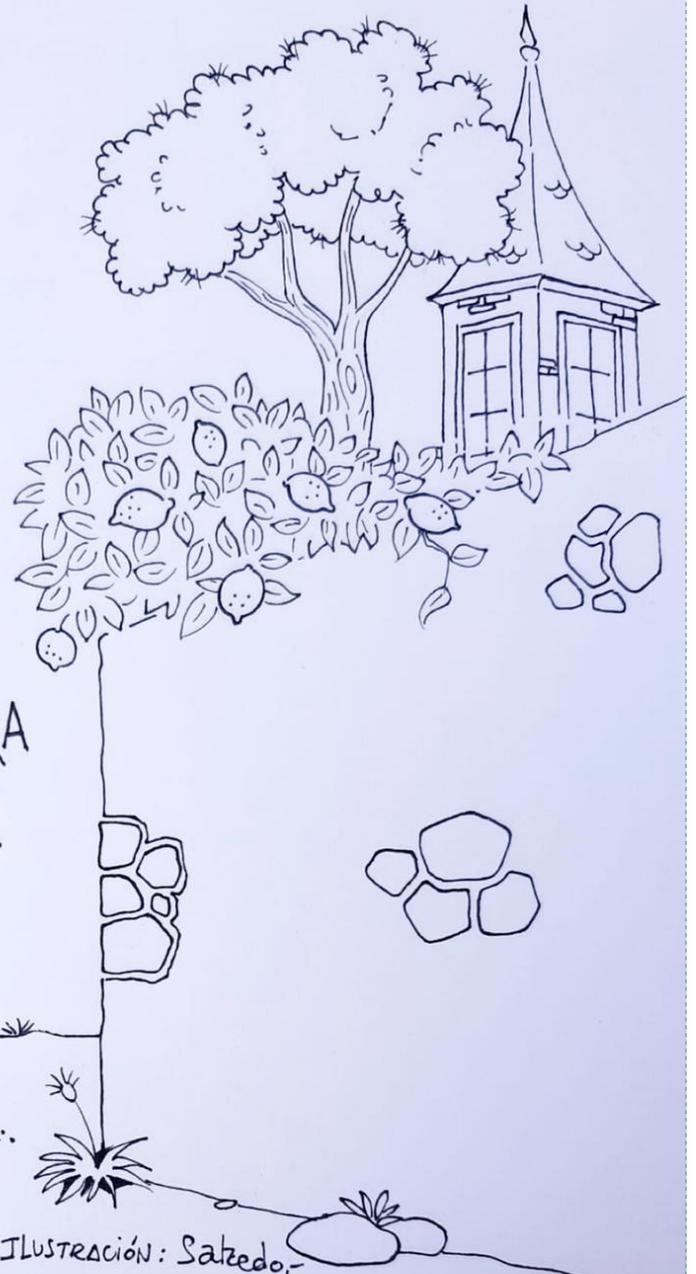


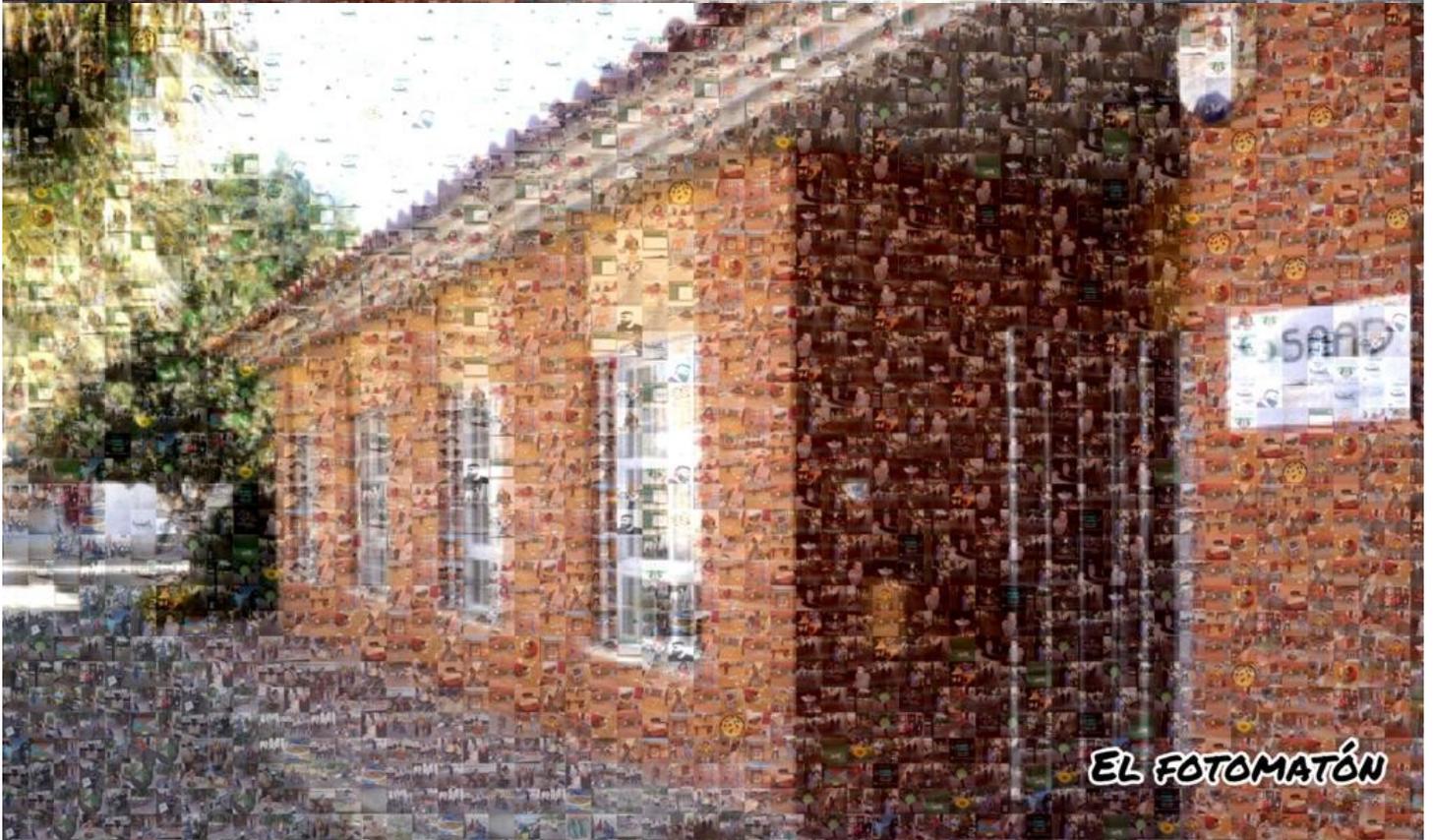
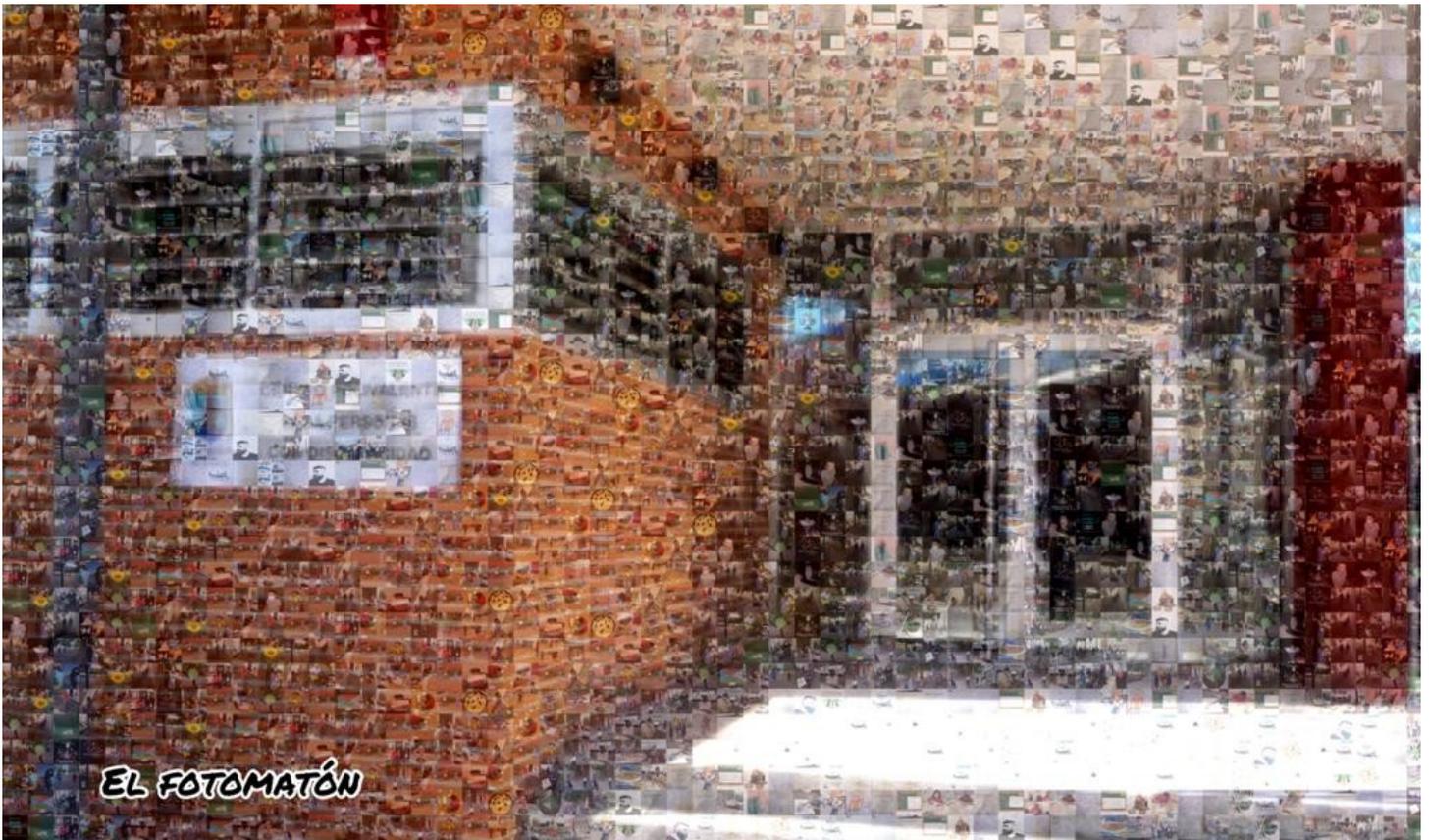
ILUSTRACIÓN: Salcedo.-

POEMA DE ANTONIO LORCA CÁNOVAS- CORRECCIONES DE MARÍA PÉREZ

ILUSTRACIÓN DE PACO SALCEDO

<https://antonioelpoeta.wordpress.com>

### 3-FOTOMATÓN





#### **4-ARTEfacto: TALLER DE PILATES ADAPTADO, ERGONOMÍA Y CONTROL POSTURAL.**

**Hola a tod@s, me presento por si alguien todavía no me conoce: Soy Alicia, fisioterapeuta del Ayuntamiento de Totana.**



**Desde 2018 hago un programa de Pilates Adaptado en el Centro de Día José Moyá.**

**El taller está formado por 2 grupos .**

**Cada grupo tiene un total de 7 personas: Uno los Martes, y otro los Jueves.**

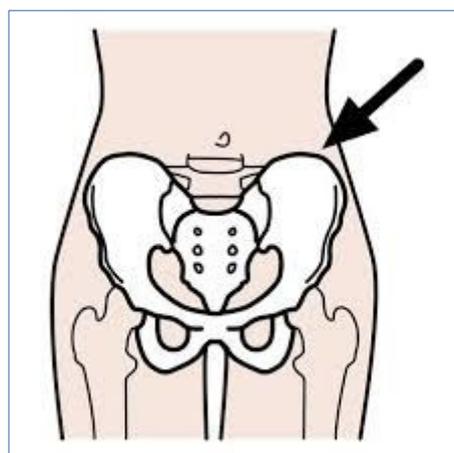
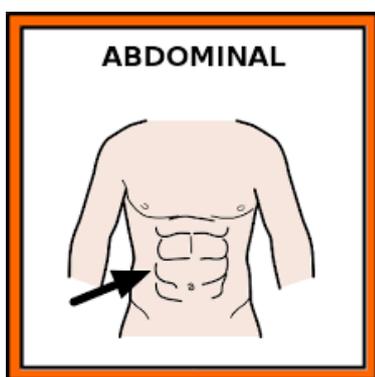
**El objetivo general del taller es mejorar la Calidad de Vida de sus participantes mejorando su nivel de salud.**

En concreto el Pilates les ayuda a:

Mejorar la atención y concentración.

Los ejercicios que se realizan requieren que se mantenga una atención sostenida .

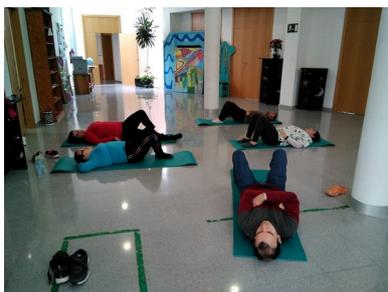
Mejorar sus problemas musculares. Al trabajar la musculatura abdominal, la musculatura que actúa durante la respiración y todos los músculos de la zona pélvica conseguimos mejorar la postura.



Mejorar los problemas respiratorios.

>En Pilates la respiración tiene un papel fundamental.

>En personas que respiran por la boca, conseguimos aprender a respirar de forma correcta, y a realizar esta respiración de forma coordinada con el movimiento.



>Conseguimos mejorar la flexibilidad de la caja torácica, y ejercitar la musculatura respiratoria, por lo tanto baja el riesgo de sufrir infecciones respiratorias.



Mejorar sus conocimientos para su práctica.

> Las personas con discapacidad intelectual, tienden a distraerse en actividades Grupales.

>Al trabajar en pequeños grupos, yo puedo estar más pendiente de ell@s, por lo que puedo mantenerlos motivados.

>Esto provoca una mejoraría de la autoestima y de forma indirecta adquieren mayor conciencia corporal; así como se interés por mantener hábitos de vida saludable.

> A la vez que nos relacionamos en un ambiente sano y positivo.

Las actividades que se realizan en Pilates son ejercicios en suelo, donde realizamos estiramientos y fortalecimiento de diferentes grupos musculares.

Espero que os haya gustado el trabajo que realizamos en el taller de Pilates.

Saludos



# 5 -PROYECTOS: ENRIQUE nos explica la JABONOCA



La Oca de..



Fruto del confinamiento y el Estado de Alarma, nació la idea entre los profesionales de los Centros, de desarrollar entre todos un juego de mesa clásico, pero que conllevarse tanto elementos didácticos de protección y prevención ante el recién llegado "CoronaVirus"; como elementos, juegos y preguntas sobre aspectos cotidianos de nuestros talleres y rutinas diarias de los dos Centros de Día.

Así nació la idea de esta "Jabonoca" que va hacer pasar buenos ratos a nuestro@s usuari@s y a sus familiares, y que quedará como un bonito recuerdo sobre este tiempo de confinamiento.

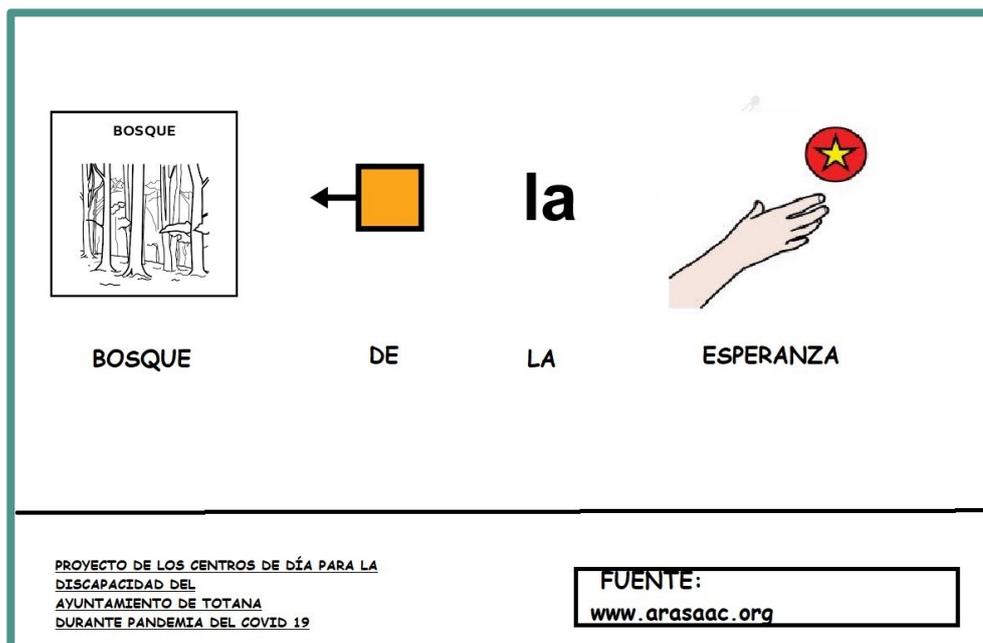


## PROYECTOS: MARIEN nos explica el BOSQUE DE LA ESPERANZA

El proyecto del Bosque de la Esperanza de los Centros de día para personas con discapacidad del Ayuntamiento de Totana, tiene su inspiración en las banderas tibetanas de oración. Son como caminos de plegarias a lo más alto del cielo a través del viento.

Estos banderines son de cinco colores que representan las cinco familias de Buddha y los cinco elementos: azul (cielo - espacio), blanco (agua), rojo (fuego), verde (aire y viento), amarillo (tierra).

Deben ser colgadas en lugares ventosos por lo que se las suele encontrar en espacios abiertos y sobre el suelo. Al tocar las banderas, el viento es purificado y santificado por los mantras. Las oraciones son transformadas en bendiciones y esparcidas sobre los habitantes de los alrededores.



Las banderas llevan la intención de orar y trabajar por el bienestar de todos los seres capaces de sentir. Nos recuerda y nos lleva a promover la paz, la compasión, la bondad, la fuerza y la sabiduría. Sirven para beneficios de todos y no de un individuo particular, no son oraciones individuales.

El sol y la lluvia las van desgastando convirtiéndolas en tiras de colores apagados lo que recuerda que nada es permanente. Este suceso representa la bienvenida del pueblo al cambio permanente y el reconocimiento de los ciclos de cada cosa dentro del universo.

Desde los centros de día y con motivo de la situación sociosanitaria en la que nos encontramos hoy día, hemos querido hacer un rincón destinado a plegarias de esperanza, situado en el jardín de los centros y en donde los usuarios realizan sus rogativas con la intención, como en los banderines tibetanos lleguen al cielo por el bien de toda la comunidad.

Además, se ha contemplado que la participación en este rincón sea más grande con la invitación a través de las redes sociales de cualquier persona que así lo desee



# PROYECTOS: PEDRO nos explica el COMUNICAPOST

## ¿Qué es Comunica Post?

Es un proyecto.

Es un servicio postal (enviar y recibir cartas en papel o postales)

Un homenaje a nuestro servicio nacional de CORREOS

## ¿Cuándo?

Durante la época de COVID 19 que nos obliga a estar en casa.

Y si podemos, incluso después del COVID 19.

## ¿Porqué?

-Hay much@s compañer@s que no disponen de internet o móviles y ordenadores.

-Nos ayuda a ser pacientes. COMUNICACIÓN SLOW

-Nos ayuda a mejorar nuestra lectura y escritura.

-Nos ayuda a organizar nuestras ideas.

-Nos ayuda a desarrollar nuestra creatividad. Puedes incluir cualquier dibujo o foto que te apetezca.

-Nos ayuda a centrarnos en la persona o personas a las que queremos escribir.

## ¿Cuándo puedo mandar o recibir cartas?

Cada vez que tengas una carta para enviar díselo a tu monitor.

En los envíos de material se repartirán y recogerán las cartas.



## ¿ Me voy a gastar dinero en sellos?

NO. Los profesionales que hagan el reparto se encargan de todo

Tenemos nuestros sellos propios que valen CERO EUROS.

## ¿ Hay limite de cartas o personas?

NO, pero recuerda que solo repartimos a monitores y monitoras y a compañer@s de los centros.

## ¿Qué materiales necesito?

- NOMBRE Y DIRECCIÓN DE LA PERSONA A LA QUE ESCRIBES
- FOLIO
- SOBRE
- UN TROZO DE CARTULINA SI QUIERES HACER UNA POSTAL
- PEGAMENTO
- COLORES SI VAS A DIBUJAR
- LÁPICES Y BOLÍGRAFOS
- IMAGINACIÓN
- GANAS
- TIEMPO
- PACIENCIA
- IDEAS



**SI TE FALTA ALGO DE ESTO HABLA CON TU MONITOR O MONITORA**

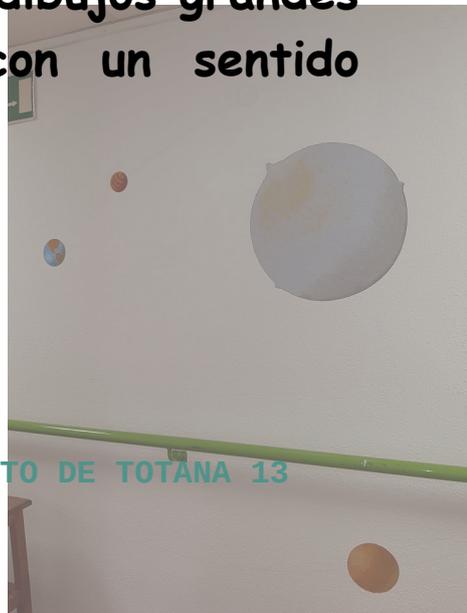
## PROYECTOS:PACO nos explica los NUEVOS MURALES DEL CENTRO

Con los murales del Centro se pretende alegrar las paredes principales del mismo, a la entrada la palabra Inclusión da a entender la función principal del José Moyá, donde la diferencia no es una barrera sino un elemento que enriquece y completa.

El mural del pasillo nos remite, sin límites de encuadre a un Universo-Diverso, dónde orbitan todo tipo de elementos alrededor del asteroide de El Principito, donde se da "cabida" a cualquier propuesta enriquecedora, lúdica o creativa, un Universo abierto y siempre en crecimiento.

En el gimnasio un mensaje visual sobre los fines positivos que proporciona el ejercicio físico, el deporte y la música como elemento que invita al movimiento, coreografía y dinámicas, sin olvidar la alimentación sana y equilibrada. (Está en proceso).

La señalización de los distintos espacios (comedor, despachos, aulas, aseos) se hace mediante dibujos grandes y coloridos fácilmente identificables y con un sentido estético preconcebido.



## 6-EL RINCÓN DEL PROFESIONAL

### ¿ Que es la RESILIENCIA ?

**DEFINICIÓN:** Es la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas. En psicología además de definirla como la capacidad de afrontar la adversidad, se considera un proceso de adaptación positiva a situaciones adversas, que permite sobreponernos a ellas y salir fortalecid@s. Algo que va más allá de la

**R**esistencia, de lo que normalmente conocemos por

**E**ntereza. Es sobreponerse al estímulo adverso y

**S**alir reforzado.

**I**lusionándose, viendo el

**L**ado bueno de los acontecimientos ("vendrán tiempos mejores")

**I**ncorporando propósitos y nuevos objetivos a corto plazo.

**E**ncontrando la salida.

**N**o dejarse vencer por las circunstancias por negativas que parezcan.

**C**uidándonos física y mentalmente y trabajando en

**I**ncrementar algo tan importante como es nuestra

**A**utoestima. De la que espero poder hablaros otro día.

**María del Carmen Jordán**  
**Psicóloga.**

## 7- RINCÓN DEL USUARIO

Paco Salcedo, entrevista a nuestro compañero Francisco, al que todos conocemos como Fran de Aledo. Preguntas interesantes y respuestas aún más...échale un vistazo.

1- ¿Que juegos de tu infancia recuerdas?

El futbolín y la primera consola que tuve: una ATARI.

2- ¿Un lugar al que te gustaría ir?

Me gustaría ir a muchos sitios pero me quedo con uno especialmente, visitar Grecia.

3- Dinos tus hobbies.

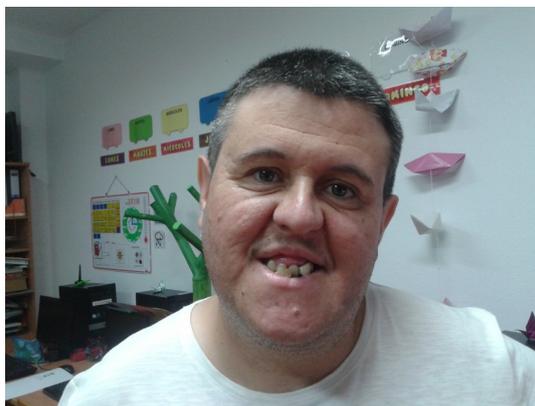
Salir a dar un paseo, también leer algún comic de Mortadelo y ver deportes por la TV y alguna película.

4- ¿Que te llevarías a una isla?

Una sombrilla, un bañador y una radio

5- ¿Porqué te gusta ir al Centro?

Me gusta ir al centro porque estoy con los compañeros y puedo hacer muchas cosas.



## 7- RINCÓN DEL USUARIO

6- ¿Cuáles son tus platos favoritos?

La pasta, las gachasmigas y las migas de pan.

7- ¿Qué destacarías del mundo del deporte?

Los éxitos que ha conseguido España en todas las modalidades.

8- ¿Lo que mejor recuerdas del Centro?

Los juegos que se hacían en fin de curso.

9-¿ Tus películas favoritas?

Mis películas favoritas son Indiana Jones, Mad Max y alguna de risa como La vida de Brian.

10- ¿Qué sueño te gustaría alcanzar?

Ser promotor de conciertos de Rock.



## 8-YO ESTUVE ALLÍ: PEDRO VALENZUELA

Si hay algo que me gustaría comenzar diciendo al escribir estas palabras es "**Gracias**", pues me siento muy afortunado y agradecido de haber podido vivir una experiencia de siete años que cambió totalmente mi vida.

Lo que comenzó siendo unas prácticas de estudios, se acabó convirtiendo en un trabajo que me permitió adentrarme a un mundo hasta entonces desconocido para mi pero del que tanto he aprendido.

Ese mundo tan desconocido donde lo único que prima es el amor entre seres humanos. Familiares, usuarios y equipo profesional, me disteis muchísimo más de lo que nunca pude imaginar, y por ello os estaré eternamente agradecido.

Durante la etapa que estuve en el entonces llamado "Centro Ocupacional", pude compartir esta aventura con un equipo profesional realmente comprometido con la labor profesional que desempeñaba.



Era la primera vez que se llevaba a cabo un programa de dinamización de actividades físicas y deportivas en este centro, por lo que el reto apuntaba a algo realmente emocionante. Aún así, tengo que agradecer el compromiso y cercanía que todo el equipo profesional, liderado por el entonces director José Antonio Romera, junto con el apoyo incondicional de las familias, tuvieron hacia mi persona ante la cantidad de retos y propuestas que continuamente estábamos queríamos hacer y en las que no encontré resistencia alguna. Todo lo contrario, apoyo comprometido y responsable.

Comenzamos con actividades que para cualquiera de nosotros pueden ser muy comunes, pero que para muchas personas son un auténtico reto personal. Ya "metidos en faena", no había reto que se nos resistiera, y de repente comenzamos a participar en campeonatos regionales de una gran variedad de deportes. Conocíamos a personas de otros lugares de la región, y poco a poco nos fuimos convirtiendo en una gran familia. Y de ahí a participar en campeonatos de España. Ciudades como Badajoz, Vigo, Jerez, Oviedo, etc, fueron lugares que tuvimos la suerte de poder visitar, pues algunos de nuestros deportistas fueron seleccionados para participar en campeonatos deportivos a nivel nacional.



Pero si tengo que quedarme con algo es con la humildad y el amor que he sentido hacia mi persona por parte de los usuarios. Un amor en esencia, de ese que llega muy cerca, y del que desde entonces no he dejado de sentir y agradecer de haber podido formar parte de esta gran familia.

No dejéis nunca de ser como sois, porque algún día se hará justicia y dejaremos de llamar personas con discapacidad a verdaderos seres humanos que tanto amor acabáis dando a las personas que tenemos la suerte de estar cerca de vosotros.

**Por todo, por tanto, gracias siempre.**



## 9- PASATIEMPOS:

ESTE MES **SANAE** Y **ELENA** NOS LOS PREPARAN

Son indiscutibles los beneficios que aportan los juegos mentales para el entrenamiento cerebral y cómo este puede mejorar nuestra calidad de vida, independientemente de nuestra edad o situación.

Las neuronas son el motor principal de nuestro cerebro, reciben, procesan y transmiten toda la información. Por ello necesitan ser estimuladas, para no debilitarse (como el resto de nuestro cuerpo), formar nuevas conexiones y fomentar su plasticidad. Todo ello repercute en una mejor capacidad de nuestra mente para adaptarse a situaciones novedosas o hasta incluso recuperarse tras sufrir determinadas lesiones o patologías.

En nuestros centros, trabajamos a menudo estos ejercicios, con el objetivo de estimular habilidades cognitivas como la atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, visoespaciales, de percepción, etc... En esta sección iremos compartiendo algunas de ellas...

**ATENCIÓN**

## SOPA DE LETRAS

**LENGUAJE**

Busca y rebusca, porque en esta sopa encontrarás el nombre de más de un profesional...

ALFONSO  
ELENA  
SANAÉ  
JUANA MARI  
MARÍA  
PEPI  
MARIEN  
PEDRO  
PACO  
ENRIQUE  
JOSE LUIS

A	L	F	O	N	S	O	D	A	N	J	N	L	A	O	O	Q	E	D
L	P	I	O	U	N	F	E	J	J	I	E	R	A	M	S	E	N	C
E	D	M	C	E	A	A	A	R	O	L	E	I	D	P	J	M	I	I
M	N	A	A	M	N	M	Z	A	R	S	E	I	E	A	I	A	R	S
R	D	R	A	E	I	C	A	N	A	I	E	D	N	Ñ	L	R	L	O
A	U	I	E	N	U	P	S	M	E	O	R	L	A	A	A	I	A	U
C	O	C	J	S	A	C	E	M	E	O	M	U	U	R	U	A	M	M
F	P	A	E	I	A	R	G	A	A	N	V	G	A	I	I	J	I	O
I	N	R	R	J	D	J	U	A	N	A	M	A	R	I	S	N	A	J
M	E	M	D	T	I	R	N	U	P	A	I	Q	U	O	O	Z	D	U
C	N	E	L	E	N	A	M	N	O	C	R	O	S	J	M	L	A	A
V	Q	N	S	M	P	V	U	A	I	R	P	L	O	D	A	R	A	N
A	E	U	Q	I	R	N	E	L	R	L	I	A	I	O	S	R	P	I
O	I	S	A	S	E	O	A	U	H	I	Q	T	R	A	E	S	E	S
E	N	A	P	I	N	R	I	Ñ	T	U	E	I	S	E	C	E	M	A
A	G	O	E	R	E	N	O	M	I	R	E	N	E	A	N	A	S	T
O	P	C	P	D	N	E	I	N	E	N	A	L	E	P	A	R	D	R
O	N	A	I	E	E	A	A	I	N	R	O	P	A	A	A	A	C	I
R	E	P	X	A	R	J	A	O	P	A	A	N	D	D	A	A	R	I

JUANI  
ANA  
MARI CARMEN  
MAMEN  
INO  
ALICIA  
JOAQUINA  
JUAN  
ISA  
CARMELA

**ATENCIÓN**

## SOPA DE LETRAS

**LENGUAJE**

Busca y rebusca, porque en esta sopa encontrarás el nombre de quien siempre te ayudará...



**JUAN**



**ISA**

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



**JOAQUINA**

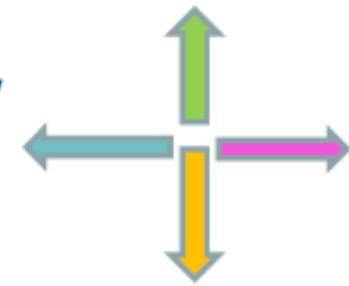


**PEPI**



**VISUALIZACIÓN**

**ORIENTACIÓN  
ESPACIAL**



**Os propongo un reto...  
¿Serías capaz de imaginar y recordar?**

1. Imagina que llegas a la puerta principal del CDEM. Entrás y te posicionas frente a los aseos. ¿Cuál de ellos se sitúa más a la derecha, el masculino o femenino?
2. Tienes algo de sed, así que , desde ese mismo lugar encontrarás inmediatamente una fuente. ¿Hacia dónde debes girarte para alcanzarla?
3. Ahora mira hacia el pasillo y responde. ¿Qué estancia encontrarás más cerca?
4. Desde tu lugar, ¿Qué se sitúa más lejos, el despacho de la trabajadora social o la cocina?
5. ¿Y dónde llegarías antes, al despacho de la psicóloga o a la enfermería?
6. Ahora supón que vuelves a entrar por la puerta principal y te posicionas mirando hacia la fotocopiadora. Di el nombre de las dos salas se encuentran a la izquierda.
7. A tu derecha está la sala polivalente o comedor. ¿Recuerdas el número de armarios que hay dentro? ¿Y cuántas mesas grandes? ¿Y ventanas?
8. Bien, pues ya entraste, miraste a la fotocopiadora, y ahora en línea recta te diriges hacia ella y paras justo a su altura. Si quisieras consultar algo en el despacho del técnico responsable, ¿qué 2 estancias visualizarías antes de llegar?
9. Desde donde estás, ¿cómo se llama la gran sala situada más al fondo?
10. Pues lo estás haciendo genial y ya has llegado al final. ¿Podrías recordar qué forma tiene la superficie de esta última estancia? ¿Y cuantos ventanales grandes hay en total?

**ATENCIÓN**

**MEMORIA**

Estas son algunas de las estancias de nuestros centros....  
¿Me ayudas a rodear las que están repetidas?



## Completa las frases.

Las personas que no ven usan .....

Para cortar un vestido usamos las .....

Para regar las plantas usamos una .....

En la mano nos ponemos .....

Para no mojarnos cuando llueve salimos con .....

La puerta se abre con la .....

Para coser se necesita hilo y una .....

En la cabeza se pone el .....

La madera se corta con la .....

A los perros les gusta comer .....

Ayer viajamos en .....

## Di a qué objeto se refiere.

Tiene 4 patas. Es de madera. Se usa para sentarse -----

Tiene hojas. Crece en la tierra. Tiene tronco -----

Tiene hojas. Tiene tapas. Se usa para leer -----

Tiene alas. Puede volar. Transporta pasajeros -----

Es dura. Se saca del árbol. Se usa para hacer muebles -----

Puede cortar el pelo, el papel o la tela -----

Es largo y delgado. Por fuera es de madera. Se usa para  
escribir -----

Tiene vidrio. Los bordes son de madera. Se cuelga en la pared  
-----

Es pequeña. Es de metal. Abre la puerta -----

Es un mueble. Encima se pone el colchón -----

Es un líquido de color blanco. Se saca de la vaca -----



## LECTURA COMPRENSIVA

En muchas regiones del planeta conviven personas de varias culturas diferentes. Esta situación supone un gran reto para la sociedad actual. A lo largo de la historia se ha demostrado que el diálogo entre culturas ha traído numerosos beneficios. Se han intercambiando nuevos estilos de vida, así como ideas y pensamientos que contribuyen al progreso. Por ejemplo, la cultura romana aportó un idioma, un modo de hacer leyes y conocimientos de arquitectura.

Por otra parte, la convivencia entre culturas puede tener algunas dificultades. Hay personas que ven en esta situación una amenaza, ya que tienen miedo de que sus costumbres se pierdan o, si son una minoría, que no se respeten. Existen ejemplos muy tristes de este conflicto como la falta de comprensión, la discriminación o la inadaptación. Por estos

motivos, es necesario partir del respeto mutuo. También es importante promover el diálogo entre personas de diferentes culturas, basado en los valores positivos que cada una de ellas puede aportar.

## PREGUNTAS



1. La historia ha demostrado que el intercambio de culturas ¿es beneficioso o perjudicial?
2. ¿Qué motivos hacen que a veces surjan conflictos entre culturas?
3. ¿Qué dos valores son importantes llevar a cabo para remediar posibles dificultades entre distintas culturas?
4. ¿Qué ejemplo hay en la lectura de beneficios de intercambio de culturas?
5. ¿Se te ocurre a ti otro ejemplo de intercambio de cultura a lo largo de la historia o actual?
6. ¿Piensas que algunos países han mejorado positivamente a nivel deportivo, por el intercambio cultural? Razona la respuesta.
7. ¿Te gustaría tener amigos de distinta nacionalidad? ¿Qué podrían aportarte?
8. ¿Qué título le pondrías a la lectura?

## 10- CAJÓN DESASTRE

### >LA COCINA DE MARÍA

#### Galletas de avena y chocolate:

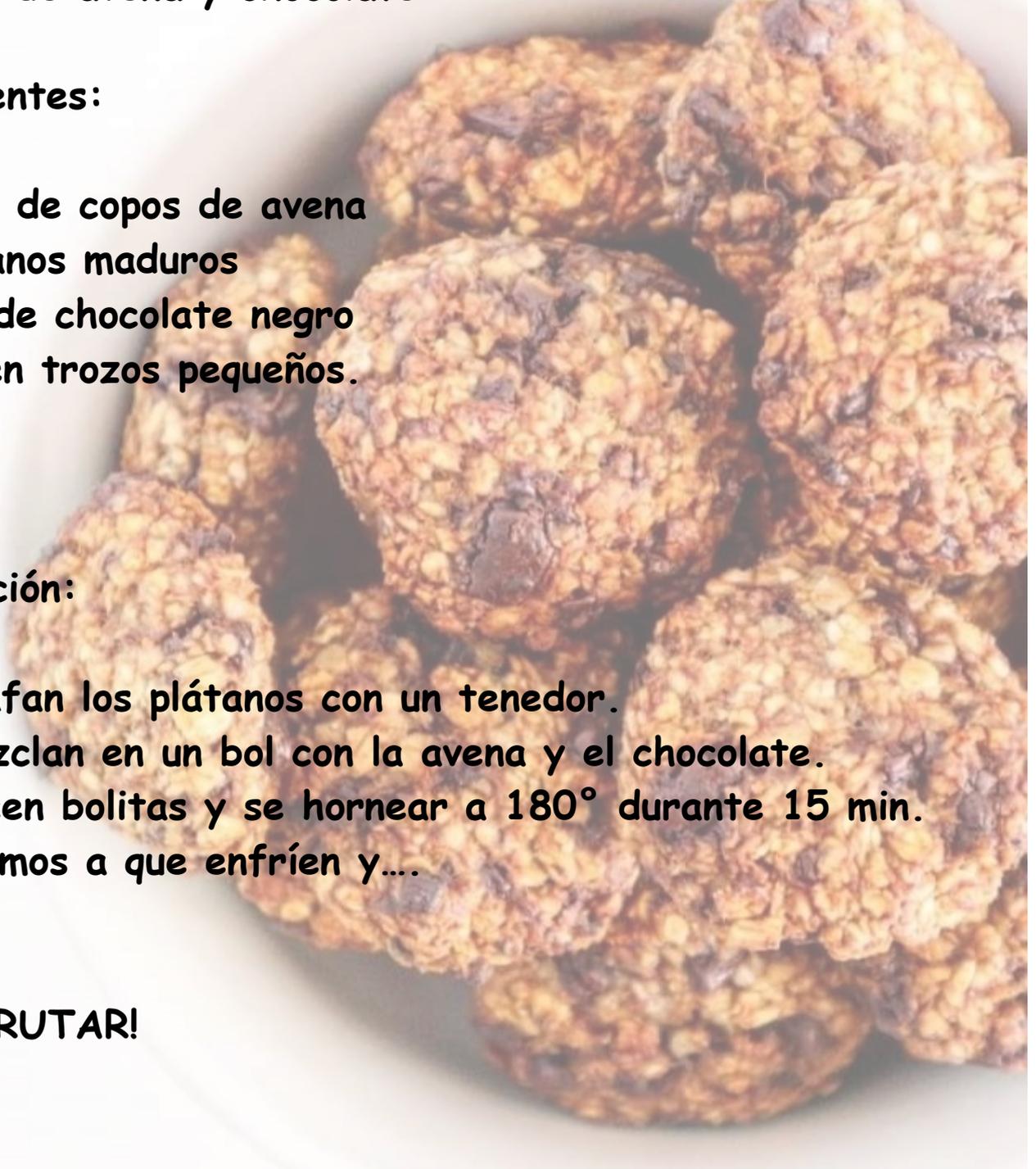
##### Ingredientes:

- 150 gr de copos de avena
- 2 plátanos maduros
- 50 gr de chocolate negro picado en trozos pequeños.

##### Elaboración:

- Se chafan los plátanos con un tenedor.
- Se mezclan en un bol con la avena y el chocolate.
- Se hacen bolitas y se hornean a 180° durante 15 min.
- Esperamos a que enfríen y....

**A DISFRUTAR!**



## CAJÓN DESASTRE: UN POEMA DE BEA

Me hago daño,  
no se porqué  
sueño con volver,  
volver a ser quien fui  
una chica sin miedo a salir.

Hoy todo es oscuro  
frente a mi solo veo obstáculos y muros.  
cada día lucho contra ellos...

No me dejan ser feliz  
sólo quiero volver,  
aprender de lo vivido  
Y no tropezar más en el camino.

Mi garganta está seca  
de tanto gritar  
pidiendo ayuda,  
pero me falta confiar  
para dejarme ayudar

