

ANDe



Dar difusión también es inclusión

**Entrevista a
María González Villanueva,
Directora General Circlassica**



ANDE Próximas Convocatorias 2026

Próximas Actividades y Concursos ANDE

ANDE presenta la convocatoria de actividades y concursos para el primer semestre del año 2026, abierta a todos los centros de atención a personas con discapacidad intelectual de toda España.

Su finalidad es fomentar la inclusión y el ocio y dar a conocer las capacidades, habilidades, riqueza creativa y ganas de formar parte activa del mundo cultural, de este colectivo, promoviendo su integración en la sociedad.

CONCURSO DE DIBUJO

Cada obra es una ventana a su forma especial de ver el mundo, una expresión de creatividad y sentimientos que nos inspira y enriquece. Este concurso celebra la genialidad y la originalidad, reconociendo que cada trazo o idea refleja una perspectiva única y valiosa. Queremos que sus creaciones sean vistas, disfrutadas y valoradas por todos.

– **FECHA LÍMITE DE ENVIÓ DE ORIGINALES:** 28 de marzo.

– **PARTICIPACIÓN:** Cada centro remitirá a la sede de la Fundación ANDE la hoja de inscripción debidamente cumplimentada junto con los originales. El plazo máximo de entrega será el 28 de marzo de 2026.

– **BASES:**

- Normas específicas de presentación: La temática obligatoria para este año es: "El Calendario Chino".
- Cada centro presentará como máximo diez trabajos de diez autores diferentes.
- Anexar fotografía del tema elegido. Si es de su creación, dejar constancia. Normas específicas de presentación:
 - Técnica: Lápiz negro (no de colores) o carboncillo exclusivamente.
 - Clase de papel: cartulina
 - Tamaño: Folio DIN A4 exclusivamente.
- Cada trabajo debe estar identificado por la parte posterior, con el nombre del autor, centro al que pertenece y título del mismo.
- Cada centro se encargará del adecuado envío del material.
- Los originales pasarán a formar parte del Archivo institucional de ANDE, reservándose los derechos para su utilización o difusión.
- El jurado otorgará un primer, segundo y tercer premio.



CONCURSO DE TEATRO

ANDE invita a participar en su concurso de teatro, una oportunidad para explorar y compartir diferentes realidades y puntos de vista a través de la actuación, ya sea con escenas cómicas o dramáticas. Las personas con discapacidad intelectual enriquecen el escenario con su autenticidad y espontaneidad, ofreciendo interpretaciones únicas y llenas de vida.

– **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** 13 de abril.

– **DÍA DE PARTICIPACIÓN Y FALLO:** 13 de mayo.

– **PARTICIPACIÓN:** Los centros inscritos se reunirán en la mañana del miércoles 13 de mayo, en el lugar y hora que se indique.

– **BASES:**

- Cada Centro preparará una única obra de teatro, que no puede exceder los ochos minutos en escena para los centros ocupacionales y cinco minutos para las residencias y centros de Día.
- El montaje y desmontaje del escenario no durará más de tres minutos.
- El máximo de participantes por centro es de diez personas y dos acompañantes.
- Cada grupo se hará responsable de su atrezzo.
- Si se va a acompañar la actuación con música grabada, además del soporte digital en que se lleve, se aconseja llevar también una copia en pen-drive.
- El jurado valorará la relación entre el resultado alcanzado y el grado de capacidad del grupo, en aspectos como técnica, escenografía, vestuario, historia e interpretación.
- El jurado otorgará un primer, segundo y tercer premios.



CONVIVENCIAS 2026

ANDE llevará a cabo unas jornadas de convivencia destinadas a fomentar la integración real entre personas con y sin discapacidad. Durante dos días, voluntarios y personas con discapacidad intelectual compartirán experiencias y momentos en un entorno diferente, promoviendo el disfrute y la interacción mutua.

– **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** 26 de mayo.

– **DÍA DE PARTICIPACIÓN Y FALLO:** 26 y 27 de junio.

– **PARTICIPACIÓN:** Del viernes 26 al sábado 27 de junio los inscritos se reunirán en la ciudad que se indique.

– **BASES:**

- La convocatoria incluye dos días.
- El viernes 26, se presentarán en la Residencia Universitaria que se indique.
- Acompañarán a las personas con discapacidad intelectual a participar en el concurso de fotografía.
- Se acudirá a las actividades que se propongan. El trabajo que se presente debe de haber sido realizado exclusivamente durante el tiempo indicado.
- Los originales pasarán a formar parte del Archivo institucional de ANDE, reservándose los derechos para su utilización o difusión.
- El jurado otorgará un primer, segundo y tercer premio por modalidad.



CONCURSO DE FOTOGRAFÍA

Este concurso invita a las personas con discapacidad intelectual a expresar, a través de la fotografía, cómo ven y sienten su entorno. Cada imagen es una oportunidad para mostrar emociones, detalles cotidianos, relaciones, lugares y momentos importantes desde una mirada única y auténtica.

– **FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:** 26 de mayo.

– **DÍA DE PARTICIPACIÓN Y FALLO:** 26 y 27 de junio.

– **ENVÍO DE LAS FOTOGRAFÍAS:** 1 de julio.

– **PARTICIPACIÓN:** Podrá ser presencial o remitiendo las fotografías del tema propuesto. Del viernes 26 al sábado 27 de junio, se reunirán en la ciudad que se indique más adelante los centros inscritos para participar en el certamen de fotografía, que se desarrollará durante los días de estancia.

– **BASES:**

- Tema: "Mi mejor selfie".
- Tanto para los que asisten a la actividad de Convivencia como desde su centro.
- Cada grupo llevará el material necesario.
- Se enviarán un máximo de 10 fotografías por centro, previa preselección, en formato JPG y debidamente identificadas, en la semana siguiente hasta el día 2 de julio, ya sea presencial o si se participa desde los centros, al correo de actividades@fundacionande.org con copia a prensa@fundacionande.org.
- El trabajo que se presente debe de haber sido realizado exclusivamente durante el tiempo indicado.
- Los originales pasarán a formar parte del Archivo institucional de ANDE, reservándose los derechos para su utilización o difusión.
- El jurado otorgará un primer, segundo y tercer premio por modalidad.



MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Viajes de la Fundación ANDE
Teléfono: 915 696 548 – ext. 2043 –
viajes@fundacionande.org

MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Actividades y Concursos de la Fundación ANDE
Teléfono: 915 696 548 – ext. 2082 –
actividades@fundacionande.org

MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Formación de la Fundación ANDE
Teléfono: 915 696 548 – ext. 2009 / 2041 –
formacion@fundacionande.org

Próximos viajes y vacaciones

Como cada año volvemos a disfrutar de unas merecidas vacaciones en los más sugerentes rincones de nuestro país. Los destinos son las zonas más bellas, acogedoras y culturales de España.

VIAJE AL NORTE DE PORTUGAL

Amanecer en Oporto, donde el Duero acaricia riberas antiguas y puentes de hierro. Rumbo a Guimarães, cuna de piedra y castillos medievales, respirando historia pura. Braga sorprende con su fe barroca y jardines serenos, alma espiritual. Aveiro dibuja canales con moliceiros de colores, Venecia atlántica. Finalmente, Viseu aguarda, serena, entre granito, vinos nobles y tradición. Norte inolvidable..

– **FECHA:** 8 al 11 de junio 2026 (4 días / 3 noches).

– **PARTICIPACIÓN:** Fecha límite de inscripción, 13 de abril de 2026.

– **RTA:** Madrid – Aveiro - Oporto – Guimaraes – Braga – Viseu - Madrid.

*Si desean información sobre paquetes de viajes de Semana Santa para familiares y usuarios no duden en ponerse en contacto con nosotros. .

sumario

Nuestros temas

al abrir:

DE PRIMERA:

Gestión de emociones y conflictos en personas adultas con discapacidad intelectual en procesos de envejecimiento..... 5-6

PÁGINA ABIERTA:

8 de marzo, Día Internacional de la Mujer..... 7-8

CON OTRAS PALABRAS:

Cuando el tiempo también aprende a comunicarse: envejecimiento, demencia y la voz en la adultez con discapacidad intelectual 9-10

SANOS Y CUIDADOS:

Día Mundial de la Terapia Ocupacional..... 11-13

BUENAS PRÁCTICAS:

Cuidar desde “la relación” 14

Algo más:

PROTAGONISTA:

María del Carmen López Mora..... 31

Las páginas de ANDE:

AGENDA:

ANDE próximas convocatorias 2026..... 2

EDITORIAL:

Trabajos por vocación 4

TALLERES: 32-33

CENTROS: 34-37

Estar al día:

EL VISOR:

Breves /

“El derecho al voto de la mujer” 38-39

LECTURA FÁCIL:

Nociones básicas de Inteligencia Artificial 40-41

PÍLDORAS PARA EL ESPÍRITU:

2026: Año Jubilar de San Francisco de Asís..... 42

PARA RECORDAR:

Lenguas muertas..... 43

a todo color

A DESTACAR:

Página 15-19

CIRCLÁSSICA



ESPECIAL:

Página 20

SAN VALENTÍN



ESPECIAL:

Página 21-33

CARNAVALES

ESPECIAL:

Página 24

8-M



JORNADAS:

Página 25-27

REUNIÓN

PLATAFORMA

VOLUNTARE



ESPECIAL:

Página 28

CHIRIGOTA

VIAJES:

Página 29

VALENCIA



A DESTACAR:

Página 30

ECHANDO LA VISTA

ATRÁS: CONCURSO

VILLANCICOS CAM

Trabajos por vocación

Hablar de vocación en el trabajo es hablar de algo que va más allá del contrato, del horario o del salario. Es hablar de una forma de estar en el mundo. La vocación no siempre nace como una llamada clara y definida; a veces aparece con el tiempo, en la repetición de los gestos cotidianos, en el compromiso silencioso y en la certeza de que lo que hacemos tiene sentido, incluso en los días difíciles.

Trabajar por vocación no significa idealizar el esfuerzo ni romantizar el cansancio. Significa reconocer que hay tareas que se sostienen no solo por obligación, sino por convicción. Profesiones que exigen presencia, paciencia y una implicación que no se mide únicamente en resultados, sino en procesos. En una sociedad marcada por la prisa y la productividad, la

vocación recuerda que no todo lo valioso es inmediato ni cuantificable.

Esta idea cobra un significado especial en quienes trabajan con personas con discapacidad intelectual. Acompañar a otros en su desarrollo, en su autonomía y en su vida cotidiana implica una mirada atenta y profundamente humana. Es un trabajo que requiere conocimientos técnicos, sí, pero también sensibilidad, escucha y capacidad de adaptación. Porque no se trata solo de intervenir, sino de comprender, respetar y reconocer al otro como sujeto pleno de derechos, deseos e historia.

Quienes eligen este camino saben que los avances no siempre son espectaculares ni visibles. A veces se miden en pequeños logros: una palabra nueva, una decisión respetada, una rutina que se sostiene, una expresión de confianza. Es ahí donde la vocación se hace

fuerte, en lo pequeño, en lo constante, en lo que no suele ocupar titulares.

Trabajar con personas con discapacidad intelectual también confronta límites: del sistema, de los recursos, de uno mismo. Por eso, la vocación no puede ser entendida como sacrificio sin cuidado. Cuidar a otros exige, necesariamente, cuidarse. Reconocer el valor del propio trabajo, del equipo y del acompañamiento profesional es parte de sostener esa vocación en el tiempo.

Este editorial quiere ser un reconocimiento a todas las personas que trabajan desde el compromiso y el sentido, especialmente a quienes lo hacen acompañando a los más vulnerables. Porque cuando el trabajo se ejerce con vocación, se convierte en una forma de dignificar la vida, propia y ajena. Y eso, en cualquier contexto, sigue siendo profundamente transformador.

EDITA: ANDE

Avda. Rafaela Ybarra, 75
28026 Madrid
Teléfono: 915 696 548
Fax: 915 609 252
e-mail: prensa@fundacionande.org

Presidente:

Fernando Martín Vicente

Directora:

Luz Elena Bermúdez

Redactora Jefe:

María José
Jaramillo Bermúdez

Colaboraciones:

Ainara Trinidad
Alba Ruiz Fernández
Cristina Rodríguez

Laura Martín San Segundo

Mela Castilla Pascual

Pilar Torres

Sandra de Fays

Raquel Fernández García

Patricia Moreno

Verónica Bustos

Padre Antonio Manuel Lucero

Zíngara

Residencias y Centros
Fundación ANDE (Fotos)

Maquetación:

Longares, S.A.

Imprime:

Longares, S.A.

Diseño, 10

Pol. Ind. Los Olivos

28906 Getafe

Teléfono: 916 016 690

e-mail: Info@graficaslongares.com

Depósito legal: M-10.923-1981

Gestión de emociones y conflictos en personas adultas con discapacidad intelectual en procesos de envejecimiento

Por: *Laura Martín San Segundo, Directora Centro de Día San Alfonso, Madrid.*
Alba Ruiz Fernández, Prácticas Psicología Universidad Cardenal Cisneros.

Cuando hablamos del envejecimiento en personas adultas con discapacidad intelectual, no solo debemos fijarnos en los cambios físicos o cognitivos que aparecen con la edad. También es fundamental prestar atención a cómo se sienten, cómo viven sus relaciones y cómo gestionan las emociones que surgen o se intensifican en esta etapa vital.

La gestión emocional y de los conflictos cobra una especial importancia, sobre todo si tenemos en cuenta que muchas personas presentan dificultades para aceptar cambios, adaptarse a situaciones nuevas o interpretar de forma flexible lo que ocurre a su alrededor.

En los centros de día compartimos a diario espacios, rutinas y relaciones, por lo que los conflictos forman parte natural de la convivencia. El problema aparece cuando estos no se comprenden ni se acompañan de manera adecuada, ya que pueden generar malestar emocional, aislamiento o conductas preocupantes tanto para la propia persona como para su entorno.

Desde una perspectiva basada en el envejecimiento activo y en la Planificación Centrada en la Persona, los conflictos no se



entienden como algo que deba eliminarse, sino como una señal. Detrás de cada discusión, enfado o conducta desafiante suele existir una necesidad emocional que no está siendo atendida.

La rigidez cognitiva es una característica muy frecuente en este colectivo y puede manifestarse en la necesidad de rutinas muy marcadas, la dificultad para aceptar cambios o una interpretación excesivamente literal de las normas y de las relaciones sociales. Con el paso de los años, y ante situaciones como la pérdida de personas significativas, cambios en el estado de salud o modificaciones en la organización del centro, esta rigidez puede aumentar, dando lugar a emociones intensas como el enfado, la frustración, la ansiedad o la tristeza. En ocasiones, cambios que para otras personas resultan pequeños —como una variación en una actividad, la incorporación de un nuevo profesional o un ajuste en los horarios— pueden vivirse como grandes amenazas y derivar en conflictos importantes con compañeros y profesionales.

En todos estos casos, resulta fundamental validar la emoción, aunque la conducta no sea la más adecuada, y ofrecer apoyos que ayuden a la persona a recuperar la sensación de seguridad y control.

Conscientes de esta realidad y de la longevidad de nuestras personas usuarias, en el Centro de Día San Alfonso comenzamos el año pasado a trabajar con un programa específico de envejecimiento activo, diseñado para acompañar, prevenir y reducir las necesidades emocionales y los conflictos que pueden aparecer en esta etapa de la vida. El objetivo principal del programa no es corregir conductas, sino comprender qué hay detrás de ellas y ofrecer apoyos ajustados a cada persona, respetando en todo momento su historia, sus preferencias y sus ritmos.

Todo el programa se basa en la Planificación Centrada en la Persona, partiendo de la idea de que cada persona vive el envejecimiento de una manera diferente. Conocer su trayectoria vital, sus miedos, las pérdidas vividas, los apoyos con los que

cuenta y la forma en que ha afrontado dificultades anteriores nos permite anticipar situaciones de conflicto y dar respuestas más ajustadas.

Uno de los pilares del programa es ayudar a las personas a identificar y expresar sus emociones. Desde el departamento de psicología se realizan talleres adaptados, dinámicas grupales y el uso de escalas visuales, donde se trabaja el poner nombre a lo que sienten y reconocer cómo se sienten los demás. También se entrenan habilidades para afrontar situaciones difíciles, como pedir ayuda, expresar el desacuerdo de forma adecuada, utilizar técnicas de relajación o buscar alternativas cuando algo no sale como esperan. Estas estrategias se practican de manera continuada y en entornos reales, para facilitar su generalización tanto en el centro como en el domicilio.

El clima emocional del centro es fundamental para el buen desarrollo del programa. Un entorno previsible y respetuoso reduce los conflictos y aporta seguridad emocional. A lo largo del día se desarrollan actividades adaptadas a los ritmos y gustos de las personas usuarias del programa. Entre ellas, destaca especialmente la actividad de juegos populares, donde se trabajan habilidades sociales a través de juegos tradicionales y conocidos, que resultan significativos y motivadores para todos ellos.

Además, el año pasado el equipo de atención directa encargado del programa participó en una formación específica sobre envejecimiento activo en personas con discapacidad intelectual, lo que ha permitido mejorar el acompañamiento y enriquecer la mirada profesional.

Este programa se ha convertido en una herramienta clave para mejorar la convivencia, fortalecer las relaciones y aumentar el bienestar emocional de las personas usuarias. Porque acompañar en el envejecimiento no es solo cuidar, sino **respetar, comprender y ofrecer apoyos** que permitan a cada persona seguir siendo protagonista de su propia vida, también cuando se trata de gestionar emociones y conflictos.



8 de marzo, Día Internacional de la Mujer

La mujer en todos “los campos”

Por: Verónica Bustos, captación de recursos y voluntariado

Los orígenes del 8 de marzo



Mujeres procedentes de 17 países, se reunieron en Dinamarca para defender sus derechos.

Los orígenes del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, se remontan a 1910, cuando un grupo de mujeres procedentes de 17 países se reunió en Dinamarca con dos objetivos fundamentales:

- Fortalecer el avance en la igualdad de género.
- Defender los derechos de las mujeres e impulsar la universalidad del voto femenino.

A propuesta de la política alemana Clara Zetkin, se proclamó el 8 de marzo como Día Internacional de la Mujer, una fecha que desde entonces simboliza la lucha, la memoria y el compromiso con la igualdad.

En España, el 8 de marzo de 1910 tiene además una relevancia especial, ya que a partir de ese día se permitió a las mujeres acceder a la enseñanza superior en igualdad de condiciones que los hombres, un paso decisivo hacia la equidad educativa.

Como consecuencia de la decisión adoptada en Copenhague, el Día Internacional de la Mujer se celebró por primera vez el 19 de marzo de 1911 en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza.

El 8 de marzo también es una fecha para recordar y honrar

a las 140 mujeres trabajadoras que perdieron la vida en un incendio en una fábrica de Nueva York, un suceso que colocó en la agenda internacional los derechos laborales de las mujeres y evidenció la necesidad urgente de condiciones de trabajo dignas y seguras.

Por todo ello, más que felicitar, este día nos invita a tomar conciencia, a evaluar la condición y la posición de las mujeres en cada país, en cada comunidad y en cada ciudad.

El papel de la mujer en la sociedad

Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la sociedad y en la vida de las personas. Contribuyen de manera decisiva en ámbitos como la educación, la empresa, la ciencia, la salud, los servicios sociales, el medio rural y la política, entre muchos otros.

Asimismo, juegan un papel clave en la formación de la familia y en el cuidado y apoyo de sus hijas e hijos.

Aunque el propósito vital de cada mujer es único y personal, en términos generales el verdadero propósito de la mujer es crear, no destruir: dejar en su entorno más esperanza, más amor y más recursos emocionales que los que encontró; vivir su pasión y convertirse en un ejemplo inspirador para los demás.

El liderazgo femenino, tanto interno como social, es esencial para fortalecer estructuras más justas. De hecho, la participación de la mujer en cargos directivos se asocia a un mayor compromiso social, al trabajo colaborativo y a la búsqueda de cambios positivos, lo que favorece equipos más eficientes y creativos.

Desde 1975, el Día Internacional de la Mujer es celebrado por Naciones Unidas, y fue proclamado oficialmente por la Asamblea General en 1977.

Si eres mayor de 18 años, y quieres colaborar con la Fundación ANDE y dedicar un tiempo de voluntariado, ponte en contacto con: caprec@fundacionande.org



Clara Campoamor, una de las impulsoras del feminismo español



Profesionales de ANDE, un trabajo lleno de vocación y compromiso.

La mujer, presente en todos los campos

1. La mujer en la medicina y la ciencia



Margarita Salas, una de las figuras más relevantes de la investigación en España.

La primera mujer en obtener un título en Medicina fue Elizabeth Blackwell, estadounidense que abrió camino a cientos de mujeres gracias a su tenacidad. Fue rechazada por doce universidades antes de ser aceptada en la Universidad de Ginebra, en el estado de Nueva York.

Posteriormente fundó el primer hospital gestionado por mujeres y defendió ideas innovadoras como el seguro contra la enfermedad y la vejez. Falleció en 1910, a los 89 años.

Otras mujeres pioneras destacan en este ámbito, como Matilde Petra Montoya (1859–1938), primera médica mexicana, o la científica española Margarita Salas (1938–2019), una de las figuras más relevantes de la investigación en España.

Entre los logros de Margarita Salas se encuentra el descubrimiento de la ADN polimerasa del bacteriófago phi29, con aplicaciones clave en biotecnología, medicina forense, oncología y otras áreas. Discípula de Severo Ochoa, fue pionera en genética molecular, primera mujer en la Real Academia de Ciencias Exactas y miembro de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos.

2. La mujer en la educación



La pedagoga italiana María Montessori, cuyo método se sigue implementando en colegios de diferentes partes del mundo.

Mediante Real Orden del 8 de marzo de 1910, se autorizó el acceso de las mujeres a la enseñanza superior en España.

La presencia femenina en puestos de liderazgo educativo no solo es un indicador de progreso en igualdad de género, sino también un factor esencial para crear entornos de

aprendizaje más equitativos y enriquecedores.

Desde 2023, las mujeres representan el 54,4 % del alumnado universitario en España, superando por primera vez a los hombres, que constituyen el 45,6 %.

Figuras como la pedagoga italiana María Montessori o la filósofa española María Zambrano han dejado una huella profunda y transformadora en el ámbito educativo.

3. La mujer en el medio rural

La participación de la mujer en el sector agrario es de vital importancia, ya que contribuye de manera significativa a la erradicación de la pobreza y el hambre, al acceso a una educación



Victoria Tagle, la primera ingeniera agrónoma de Latinoamérica.

universal y al fomento de un desarrollo sostenible.

A pesar de los retos —como el acceso limitado al crédito, la asistencia sanitaria o la educación—, las mujeres rurales garantizan la seguridad alimentaria, mejoran los medios de vida y gestionan de forma responsable los recursos naturales.

Como agricultoras, ganaderas, comerciantes o empresarias, desempeñan un papel esencial en el desarrollo familiar y comunitario.

4. La mujer en la empresa



Ruth Handler, inventora de la famosísima muñeca Barbie.

La incorporación de la mujer a cargos directivos se relaciona con un mayor compromiso social, un liderazgo cooperativo y la generación de cambios positivos. Su estilo de liderazgo, basado en la empatía y la colaboración, favorece entornos laborales más igualitarios y productivos.

La participación de las mujeres en actividades productivas es, sin duda, fundamental para el crecimiento de cualquier país.

5. La mujer en la política

En España, una de las figuras más relevantes fue Clara Campoamor, abogada y escritora, considerada una de las impulsoras del feminismo español. Gracias a su incansable labor, el sufragio femenino fue incluido en la Constitución de 1931.

En la actualidad, muchas mujeres continúan desempeñando un papel destacado en la política española, como Isabel Díaz Ayuso, María Jesús Montero, Miriam Noguera o Irene Montero, entre otras.

6. La mujer en los servicios sociales

En el ámbito social, la mujer es un pilar fundamental en la familia, una compañera de vida y una fuerza motriz en la comunidad. Su contribución es indispensable para construir sociedades más justas, solidarias y estables.

Desde aquí, quiero expresar un reconocimiento especial a tantas mujeres, compañeras y excompañeras de la Fundación ANDE, que realizan su labor con profesionalidad, humanidad y compromiso, al tiempo que cuidan de sus familias, de sus hogares y de la sociedad en su conjunto. Mujeres que destacan por ser excelentes administradoras tanto en lo económico como en lo social.

Cuando el tiempo también aprende a comunicarse: envejecimiento, demencia y la voz en la adultez con discapacidad intelectual

Por: Raquel Fernández García, Logopeda Residencia La Paz, Toledo.

A los 20 años, muchas personas con diversidad funcional ya han pasado por más evaluaciones que la mayoría de la población en toda su vida. A los 40, conocen rutinas, miradas y silencios mejor que nadie. Han aprendido a leer los tiempos del entorno, a comunicarse con apoyos, gestos o palabras propias. Y, sin embargo, cuando llegan a la adultez avanzada, el sistema parece sorprenderse: también envejecen. También olvidan. También cambia su manera de comunicarse.



Cambiar no es desaparecer: la comunicación en la adultez que envejece

En las personas adultas con discapacidad intelectual, la comunicación ya tiene una forma propia antes del envejecimiento. No parte de cero: parte de un estilo, de apoyos y de rutinas conocidas.

Con la aparición de una demencia pueden surgir dificultades para encontrar palabras que antes eran habituales, menor iniciativa comunicativa o cambios en el estado de ánimo asociados a la imposibilidad de expresar lo que se quiere decir.

El riesgo no es solo la pérdida del lenguaje, sino que el entorno deje de dirigirse a la persona como adulta, simplificando en exceso, infantilizando el trato o hablando por ella. Cuando esto ocurre, la persona no solo pierde palabras: pierde presencia.

Hablar de envejecimiento y demencia en personas adultas con discapacidad intelectual no es hablar de deterioro. Es hablar de historias que buscan seguir siendo contadas, incluso cuando las palabras empiezan a faltar. Es hablar de trayectorias vitales largas, de identidades construidas con esfuerzo y de derechos que no deberían perderse con el paso del tiempo.

Durante años, la intervención se ha centrado en la infancia y la juventud. Sin embargo, hoy existe una generación de adultos que ha ganado años de vida, autonomía y participación social. Personas que han trabajado, vivido en recursos residenciales, mantenido relaciones significativas y construido una identidad adulta reconocible.

La cuestión que me gustaría abordar en este artículo gira en torno a la aparición de la demencia en personas mayores con discapacidad intelectual, ya que su impacto es doble: no solo se pierde capacidad cognitiva, sino tam-

bién espacios de autodeterminación conquistados durante décadas. La comunicación, en este proceso, suele ser la primera señal de alerta y, a la vez, la primera gran víctima.



El logopeda como traductor del cambio

En esta etapa, el logopeda no “enseña a hablar”. Traduce cambios, interpreta señales y adapta la comunicación al nuevo momento vital. Su intervención parte de una escucha profunda y respetuosa.

Su labor comienza por comprender cómo se comunicaba esa persona en su etapa adulta, qué apoyos utilizaba, cuáles siguen siendo significativos y qué desea seguir decidiendo, aunque ya no pueda expresarlo del mismo modo.

La intervención se centra en mantener la comunicación funcional de la vida diaria, reforzar la comunicación emocional cuando el lenguaje se debilita, ajustar apoyos visuales, gestuales o tecnológicos a la nueva realidad cognitiva y acompañar los procesos de duelo comunicativo, tanto de la persona como del entorno.

Más que corregir, el objetivo es sostener la relación.

Una persona adulta con discapacidad intelectual y demencia sigue siendo adulta. Tiene gustos, límites, historia, preferencias y formas propias de estar en el mundo. La comunicación permite sostener esa identidad incluso cuando su expresión cambia.

Además de preservar habilidades comunicativas, el o la logopeda tiene un impacto directo en el bienestar emocional y social. Facilitar la expresión, la con-



ción con el entorno y la participación en decisiones cotidianas ayuda a prevenir el aislamiento y la frustración.

A veces, comunicar no es hablar

El trabajo de logopedia, en esta etapa se mide menos en palabras producidas y más en momentos de conexión. Familias y profesionales suelen vivir la pérdida comunicativa con miedo e impotencia.

El envejecimiento y la demencia no apagan la voz de las personas adultas con discapacidad intelectual: la transforman. El reto no es recuperar lo que se pierde, sino aprender a escuchar de otra manera.

El o la logopeda, en este camino, no solo interviene: acompaña, sostiene y defiende el derecho a seguir siendo escuchadas. Porque mientras exista comunicación —verbal o no—, existe persona. Y mientras exista persona, existe dignidad.

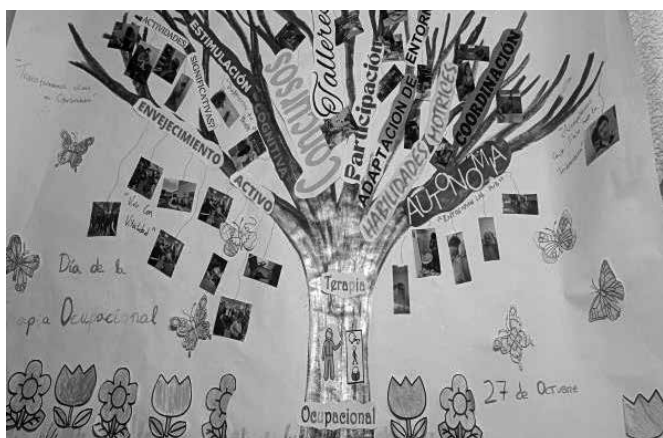
El profesional no interviene únicamente sobre el lenguaje, sino que observa, acompaña y sostiene la voz de cada persona adulta con discapacidad intelectual, permitiendo que cada gesto, mirada o palabra conserve significado, manteniendo la identidad, el vínculo y la dignidad, incluso cuando las palabras se vuelven más escasas.

Día mundial de la terapia ocupacional

27 de octubre: “Participar es vivir”

Por: Ainara Trinidad de la Residencia Carmen Sevilla I, Sandra de Fays, Residencia San Vicente, Cristina Rodríguez, Residencia San Martín y Pilar Torres, Centro de Día San Alfonso. Terapeutas Ocupacionales de estos diferentes centros ubicados en la Comunidad de Madrid.

Cada 27 de octubre se celebra el Día Mundial de la Terapia Ocupacional, una fecha que nos invita a reflexionar sobre el valor de nuestra profesión y su contribución al bienestar y la inclusión de las personas. En los centros de la Fundación Ande, las terapeutas ocupacionales desempeñamos un papel fundamental en la atención integral de las personas con diversidad funcional, promoviendo su autonomía, participación y calidad de vida.



La ocupación como motor de bienestar

La Terapia Ocupacional parte de una idea sencilla pero poderosa: todas las personas tienen derecho a participar en actividades significativas, aquellas que dan sentido a su vida y a su día a día.

En el caso de las personas con diversidad funcional, estas actividades son también una vía para mantener y desarrollar habilidades, expresar su identidad y fortalecer su autoestima.

Así, el o la terapeuta no se centra únicamente en la actividad en sí, sino en cómo esa actividad contribuye al bienestar y a la independencia de cada persona. Por ello, nuestro trabajo se orienta a adaptar el entorno, los materiales y las tareas, para que cada usuario pueda participar conforme a sus necesidades y hacerlo con éxito.

Un trabajo centrado en la persona

En los centros de la Fundación, nuestra labor comienza con una valoración individualizada de las capacidades, intereses y necesidades de cada usuario. A partir de esta valoración se diseñan programas con objetivos personalizados que buscan:

- ❖ Fomentar la autonomía en las actividades de la vida diaria (AVD), tanto básicas como instrumentales (aseo, vestido, desplazamientos...).
- ❖ Potenciar las capacidades cognitivas, como la atención, la memoria, la planificación y la orientación.
- ❖ Favorecer el envejecimiento activo mediante actividades que promueven la movilidad, la fuerza, la coordinación y el bienestar emocional.
- ❖ Promover la creatividad y la participación social a través de talleres de laborterapia, manualidades, cocina y actividades comunitarias.
- ❖ Ofrecer experiencias significativas y placenteras, adaptadas a los gustos y posibilidades de cada usuario.



Actividad con sentido

Cada una de las actividades que se realizan dentro de nuestro departamento tiene un propósito terapéutico. Así:

- Los talleres de laborterapia (jabones, costura, bisutería, pintura, decoración...) ayudan a trabajar la motricidad, la atención y el sentimiento de logro.
- Las actividades de estimulación sensorial y cognitiva mantienen activas las funciones mentales y fomentan la conexión con el entorno.
- Los programas de envejecimiento activo, como la gerontogimnasia o los paseos terapéuticos, fortalecen el cuerpo y previenen el deterioro funcional.
- Las AVD (aseo, vestido y alimentación) se convierten en oportunidades para reforzar la independencia y la autoestima.

En definitiva, se trata de crear un entorno donde cada persona pueda "hacer", a su manera y con los apoyos necesarios, aquello que le permite sentirse útil, capaz y participe.



Trabajo en equipo y mirada integral

Las terapeutas ocupacionales trabajamos de manera coordinada con el resto de profesionales del centro: fisioterapia, psicología, trabajo social, enfermería, educadores, técnicos y auxiliares. Juntos formamos un equipo multidisciplinar con un objetivo común: favorecer la máxima autonomía y el mayor bienestar posible de cada usuario.

La mirada del terapeuta aporta un enfoque funcional y práctico al trabajo diario, centrado no en las limitaciones, sino en las capacidades, posibilidades y potencial de cada persona, así como en lo que puede hacer con los apoyos adecuados.



Una profesión que acompaña y transforma

La Terapia Ocupacional es una profesión profundamente humana. Es acompañar, adaptar, motivar y facilitar. Es estar al lado de las personas para que puedan participar en sus rutinas, mantener sus capacidades y disfrutar de experiencias significativas.

Por eso, en el Día Mundial de la Terapia Ocupacional, desde los centros de la Fundación Ande queremos visibilizar la labor del terapeuta ocupacional, porque con nuestro trabajo contribuimos a que nuestros usuarios vivan cada día con mayor bienestar, autonomía y calidad de vida.

Porque *la ocupación es nuestra mayor herramienta para la inclusión.*



Cuidar desde “la relación”

Por: Patricia Moreno, Psicóloga Residencia San Vicente, Madrid.



En el trabajo diario con personas con discapacidad intelectual gravemente afectadas existe un elemento que atraviesa todo el acompañamiento, aunque no siempre se nombre de forma explícita: el vínculo. Más allá de los apoyos físicos, las rutinas estructuradas o las intervenciones técnicas, la relación que se construye con cada persona es la base sobre la que se sostiene su bienestar, su estabilidad emocional y su sensación de seguridad en el entorno.

Las personas con grandes necesidades de apoyo perciben el mundo de manera especialmente sensible. Aunque no siempre puedan expresarse mediante el lenguaje verbal, registran con gran precisión el tono de voz, la presencia corporal, la forma de acercarse, la coherencia de las respuestas y la actitud emocional de quienes les acompañan. El vínculo no se construye a través de grandes acciones, sino en la repetición de gestos cotidianos y en una manera constante y predecible de estar con el otro. Esta continuidad relacional favorece que la persona se sienta reconocida, tenida en cuenta y segura dentro de su entorno habitual.

La figura de referencia desempeña un papel fundamental en este proceso. Cuando una persona puede identificar a quienes la acompañan de forma habitual, se genera una sensación de previsibilidad que reduce la incertidumbre y el estado de alerta. Reconocer una voz, un ritmo concreto de interacción o una forma determinada de mirar y tocar facilita la adaptación al día a día y favorece una mayor calma. Esta estabilidad relacional no solo aporta bienestar emocional, sino que también actúa como un factor protector frente al malestar y la aparición de conductas de desregulación.

La seguridad emocional es una necesidad básica que, sin embargo, no siempre se tiene en cuenta de forma explícita en los contextos de cuidado. Sentirse seguro implica saber qué va a ocurrir, quién va a estar presente y cómo va a res-

ponder el entorno ante las propias necesidades. En contextos residenciales, esta seguridad se sostiene a través de rutinas claras, respuestas coherentes y una actitud respetuosa por parte de los profesionales. Cuando el entorno es estable y predecible, la persona puede relajarse, disminuir la tensión corporal y mostrar una mayor disponibilidad para la interacción.

Cuando esta seguridad se ve alterada, el malestar suele expresarse a través de cambios en la conducta, aumento de la agitación, mayor rigidez corporal o conductas de evitación y retraimiento. Desde esta perspectiva, muchas de estas manifestaciones no deben entenderse como un problema aislado o como conductas a corregir, sino como señales de que algo en el entorno o en la relación necesita ser revisado. En estos casos, el vínculo actúa como un regulador emocional que ayuda a la persona a recuperar la estabilidad.

La estabilidad del personal es un factor clave en la construcción y el mantenimiento del vínculo. Cada cambio de profesional implica un nuevo proceso de adaptación y reajuste emocional. Aunque los cambios son en ocasiones inevitables, favorecer la continuidad de los equipos y de las figuras de referencia permite consolidar relaciones de confianza y facilita un acompañamiento más ajustado a las necesidades individuales.

Desde la psicología, el vínculo no es solo el contexto en el que se realiza la intervención, sino una forma de intervención en sí misma. La presencia calmada, la coherencia en las respuestas, el respeto a los tiempos individuales y la capacidad de sostener emocionalmente al otro tienen un efecto regulador profundo.

Cuidar el vínculo implica, en última instancia, cuidar la dignidad y la calidad de vida. Supone mirar a la persona más allá del diagnóstico, reconociendo su experiencia emocional y su necesidad de seguridad, pertenencia y reconocimiento. En contextos residenciales, el vínculo se convierte así en una herramienta terapéutica silenciosa, profundamente humana, que sostiene el cuidado y da sentido a la intervención diaria.



Llevando la ilusión del circo a más de mil corazones



El Presidente de ANDE junto a la Consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

sobre todo, sentirse parte activa de una experiencia colectiva. Desde 2019, esta tradición continúa de la mano de Productores de Sonrisas, compañía que tomó el relevo de El Gran Circo Mundial, manteniendo intacto el espíritu de siempre y elevando la propuesta artística a nuevos formatos y dimensiones.

El pasado 9 de enero, más de 1.000 personas se dieron cita en Circlassica para vivir una jornada inolvidable. Risas, aplausos y miradas llenas de asombro acompañaron cada número en una función especialmente significa-

Desde hace 42 años, la Fundación ANDE mantiene viva una de sus tradiciones más esperadas: la visita anual al circo de las personas con discapacidad intelectual a las que atiende en sus centros y a la que invita a otros centros de Madrid y alrededores. Una cita marcada en el calendario que va mucho más allá del espectáculo; es un encuentro con la ilusión, la convivencia y la inclusión real, donde la cultura se convierte en herramienta de bienestar y celebración compartida.

A lo largo de estas más de cuatro décadas, miles de personas con discapacidad intelectual han llenado las gradas para emocionarse, sorprenderse y,

Fernando Martín acompañado de Ana Dávila-Ponce de León, Consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la CAM y Alejandra Serrano Fernández, Directora General de Atención a Personas con Discapacidad de la CAM.



tiva, donde la magia del circo volvió a demostrar su capacidad para unir generaciones y derribar barreras.

La jornada contó además con el respaldo institucional de destacadas autoridades. Acompañándonos Ana Dávila-Ponce de León, Consejera de Familia, Juventud y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid y Alejandra Serrano Fernández, Directora General de Atención a Personas con Discapacidad de la Comunidad de Madrid, cuya presencia puso en valor la importancia de seguir impulsando iniciativas culturales accesibles e inclusivas.

Más que una salida al circo, este encuentro representa un compromiso sostenido en el tiempo: el de construir espacios donde la emoción, la cultura y la inclusión caminen juntas. Porque cuando se apagan las luces y comienza el espectáculo, lo que realmente brilla es la oportunidad de compartir, disfrutar y soñar en igualdad.



El Presidente de ANDE atendiendo a los medios de comunicación.



Autoridades invitadas.



Entrada al circo de colegios invitados.



Esperando a que comience la función.



Se abre el telón.

Noël: La historia jamás contada de Papá Noël

En su sexta edición, Circlassica presenta NOËL, la historia jamás contada de Papá Noël, una propuesta que va más allá de un espectáculo navideño tradicional y se adentra en los orígenes de uno de los personajes más universales de nuestra imaginación.

La obra nos introduce en la vida de Nicolás, un niño singular con el cabello blanco como la nieve y un don extraordinario: tiene la capacidad de crear juguetes musicales que despiertan alegría en quienes los escuchan. Este talento, acompañado de su curiosidad y su deseo de compartir felicidad, pone en marcha una aventura que mezcla fantasía, arte y valores esenciales.

La historia comienza cuando un reno mágico guía a Nicolás hasta Noël, un pueblo encantado donde solo habitan artistas de circo. Lejos de ser un lugar común, Noël es un universo vibrante en el que la música, la destreza y la imaginación moldean cada rincón. Aquí Nicolás conocerá a cuatro guardianes extraordinarios —representaciones de conceptos universales como el tiempo,

el amor, la música y la magia— que le enseñarán que los regalos más valiosos no se envuelven, sino que se viven y se comparten.

En este entorno mágico, el espectáculo despliega una narrativa clara y envolvente, en la que cada número circense —desde acrobacias aéreas hasta malabares y coreografías— está al servicio de la trama y ayuda a construir un relato cohesionado. Más de 30 artistas internacionales participan en la puesta en escena, desafiando lo imposible y transformando cada escena en un momento de asombro.

NOËL no solo rescata el espíritu de la Navidad —la ilusión, la alegría y la generosidad—, sino que también lo combina con el lenguaje escénico del circo para ofrecer un espectáculo que conquista tanto a niños como a adultos. La música en directo, la escenografía envolvente y las interacciones entre personajes convierten esta obra en una experiencia visual, auditiva y narrativa que se queda con el público mucho después de que caiga el telón.



María González Villanueva: tradición, innovación y evolución



María González Villanueva

María González desempeña el cargo de Directora General y de Vestuario de Productores de Sonrisas. Su vínculo con el circo comenzó mucho antes: su infancia y adolescencia estuvieron siempre ligadas a este mundo, formando parte de una de las familias circenses más prestigiosas y con mayor tradición del país. De esta herencia nacen sus raíces, su amplia experiencia, su sello personal y un profundo respeto por este arte.

Con formación académica en el ámbito de la comunicación y una destacada trayectoria profesional junto a marcas emblemáticas como Jaguar y Disney, María se incorporó en 2010 a Productores de Sonrisas, siendo reconocidos con el prestigioso Premio Nacional de Circo en 2023. Su llegada,

junto a la de sus hermanos, supuso una importante aportación de experiencia y conocimiento.

❖ **María, vienes de una familia con una larga tradición circense. ¿Qué recuerdos de infancia te marcaron y te hicieron sentir que el circo sería parte de tu vida?**

Fui muy afortunada de pasar toda mi infancia y adolescencia en el circo. Muchos son los recuerdos, desde mi primer día en la pista con 6 años a todos los viajes en el coche cama de mi padre, durmiendo detrás con mi hermano Manuel.

Me acompañan siempre el sonido de las picas de montaje de la carpa, el olor a serrín de la pista o escuchar a los clowns ensayar tocando el saxofón.

❖ **Ser heredera, junto a tus hermanos, de lo que fue el Gran Circo Mundial en España supone una gran responsabilidad. ¿Cómo vives ese legado y cómo lo reinterpretas en la actualidad?**

Lo vivo como un regalo. Creo que todo lo que me dio en la infancia fue súper enriquecedor. El circo tiene unos valores que te acompañan de por vida.

Por supuesto que es una responsabilidad hacia los que nos dejaron el legado, pero sobre todo hacia el público que cada año nos elige y son fieles a nuestro espectáculo.

❖ **En tu trayectoria profesional has pasado por distintas áreas hasta llegar a ser directora general y de vestuario. ¿Cómo ha sido ese camino y qué aprendizajes destacarías?**

Mi camino ha sido una aventura guiada por una curiosidad inagotable. Me fascina cada engranaje que da vida a un espectáculo, porque siempre he sentido la necesidad de entender lo que ocurre sobre la pista y todo el proceso creativo que lo sustenta. Esa implicación directa con los creadores y el aprendizaje constante de diversas técnicas me han permitido acumular una experiencia que hoy es mi mayor activo.

Liderar el vestuario de los espectáculos de Productores de Sonrisas es un reto inmenso y una responsabilidad que disfruto muchísimo. Para mí, el vestuario no es un simple accesorio, es una pieza narrativa fundamental que define la identidad del show. Lo que busco junto a mi equipo es conseguir piezas con tejidos ricos sin perder las necesidades técnicas que los artistas necesitan para su movimiento.

❖ **Productores de Sonrisas ha evolucionado hasta convertirse en**

proyectos tan ambiciosos como Circlassica. ¿Cómo ha sido liderar esa transformación sin perder la esencia del circo clásico?

Liderar esa transformación ha sido, ante todo, un ejercicio de equilibrio y de profundo respeto por nuestras raíces. En Productores de Sonrisas siempre hemos tenido muy claro de dónde venimos: el circo clásico es nuestra esencia, nuestra identidad y nuestro punto de partida. Cuando afrontamos proyectos tan ambiciosos como Circlassica, lo hicimos con la convicción de que evolucionar no significa romper con la tradición, sino engrandecerla. Nuestro objetivo ha sido preservar los valores fundamentales del circo —la excelencia artística, el asombro, la emoción y el trabajo en familia— y, al mismo tiempo, dotarlos de una puesta en escena contemporánea, con una narrativa más cuidada, una estética renovada y una producción de gran formato.

Para mí, el liderazgo en este proceso ha consistido en escuchar mucho: a los artistas, a los creativos, al equipo técnico y, por supuesto, al público. Se trata de innovar sin perder el alma. Y creo que la clave ha sido entender que la esencia del circo clásico no está en quedarse anclado en el pasado, sino en mantener vivo su espíritu, adaptándolo a cada generación.

❖ **Uno de los pilares de vuestro trabajo es el compromiso social, especialmente con la Fundación ANDE. ¿De dónde nace ese lado altruista y qué significa para ti ofrecer funciones gratuitas año tras año?**

Desde pequeños es algo que nos han inculcado y hemos visto en casa. Nuestra madre es la persona más generosa del mundo; recuerdo grandes galas benéficas desde bien pequeña. Nosotros llevamos más de 10 años realizando una función benéfica donde donamos todo lo recaudado a diferentes fundaciones y asociaciones, así como dando la posibilidad de acudir gratuitamente a muchas otras. Considero que es una obligación devolver a la socie-

dad una parte de lo que recibimos, y también acercar el circo, sus valores, su magia y alegría a los que su economía no les permite adquirir una entrada.

❖ **¿Recuerdas alguna experiencia especialmente emotiva vivida durante esas funciones solidarias que te haya reafirmado en la importancia de este proyecto?**

Para mí el día de la Función de ANDE es realmente especial, sentir esa emoción en la carpa es algo único. Son personas con una sensibilidad mayor a lo que estamos acostumbrados y eso se siente nada más entrar en la carpa.

❖ **El vestuario en un espectáculo circense no solo viste, también cuenta historias. ¿Cómo es tu proceso creativo a la hora de diseñar o dirigir esta área?**

Empezamos a trabajar en ello casi con un año de antelación. Una vez que se define la temática del nuevo espectáculo, el director nos explica su visión de los personajes y cómo quiere contarlos. A partir de ahí, comenzamos con los figurines y, una vez aprobados, con la elección de tejidos. Cuando lo tenemos todo perfilado, pasamos a talleres donde se realizan todas las piezas que son exclusivas para cada show.

❖ **Como directora general, ¿cuál es el mayor reto al que te enfrentas en el día a día dentro de la empresa?**

Creo que lo más difícil y apasionante es la gestión de equipos, desde los procesos de selección al día a día. Motivar, entender y sacar lo mejor de cada uno.

❖ **El circo ha sabido reinventarse para conectar con nuevas generaciones. Desde tu punto de vista, ¿qué debe tener hoy un espectáculo para emocionar al público actual?**

En un espectáculo de circo no debe faltar humor, riesgo, música y mucha alma.

Espectáculos donde el espectador se adentre en un mundo que le haga olvidarse de lo que hay fuera durante dos horas. En la era de las pantallas los espectáculos en directo sorprenden más que nunca.

❖ **Mirando al futuro, ¿qué sueños o proyectos te gustaría seguir desarrollando tanto a nivel profesional como personal dentro del mundo del circo?**

Seguir realizando nuevos retos, nuevos espectáculos, tanto dentro como fuera de España, siempre aprendiendo y rodeada de equipos con los que innovar y no parar de evolucionar.



Un correo directo al amor y a la amistad

Aprovechando una fecha tan bonita como es la del “Amor y la Amistad”, que se celebra cada 14 de febrero en varias partes del mundo, quisimos realizar una significativa actividad con usuarios y junto a nuestros amigos de la Fundación Talento. Se trataba de construir buzones y a su vez decorarlos. Potencializando la creatividad individual y la identidad personal, despertando los sentidos mediante texturas, colores y brillos.

Allí, en estos buzones, se depositarían, finalmente, mensajes, cartas, fotos u otros gestos de cariño que ensalzan sentimientos como el amor y la amistad. ¡Increible San Valentín!



Un Ecléctico Carnaval 2026

El carnaval en España es una de las fiestas más antiguas y populares del calendario. Sus orígenes se remontan a tradiciones europeas relacionadas con el final del invierno y los días previos a la Cuaresma. Durante este periodo, las calles se llenan de música, disfraces y celebraciones que permiten a las personas romper con la rutina diaria y expresar su creatividad. Es un momento en el que la diversión, la crítica social y el humor ocupan un lugar central.

Una de las características más importantes del carnaval es el uso de disfraces y máscaras. Gracias a ellos, la gente puede transformarse en cualquier personaje: desde figuras históricas o animales hasta personajes de la cultura popular o situaciones de actualidad. En muchas ocasiones, los disfraces también sirven para hacer parodias o comentarios sobre

lo que ocurre en la sociedad, mezclando tradición con temas del presente.

El carnaval suele terminar con una ceremonia simbólica llamada Entierro de la Sardina. En este acto se representa el funeral de una sardina, normalmente con un desfile satírico en el que las personas van vestidas de luto de forma exagerada y cómica. Al final, la sardina se quema o se entierra de manera simbólica. Este ritual representa el final de los excesos del carnaval y el inicio de un periodo más tranquilo.

De esta manera, el carnaval combina tradición, humor y actualidad. Aunque han pasado muchos años desde sus orígenes, sigue siendo una fiesta muy viva que reúne a la gente para celebrar, reír y compartir momentos especiales antes de volver a la vida cotidiana. Y ANDE lo celebró así:

Debajo del mar: los susurros del océano



Jumanji: “En una jungla vas a esperar, hasta un 5 o un 8 sacar”



Érase una vez...: un circo...



El entierro de la sardina: el adiós al carnaval y el inicio de la cuaresma



Taller Carnaval



No nos celebres, reconócenos

El 8 de Marzo se celebró el **Día Internacional de la Mujer**, una oportunidad para reconocer la contribución de millones de mujeres en todos los ámbitos de la sociedad. Es también un momento para recordar que la diversidad forma parte de nuestra realidad y que cada mujer, con sus capacidades, talentos y experiencias, aporta valor a su entorno. Este día invita a promover el respeto, la igualdad de oportunidades y la inclusión.

Nos juntamos, en La Residencia San Vicente, y nos subimos al coche en el que todos somos iguales y que tanto pilotos como copilotos nos tratamos con respeto.



Fundación ANDE anfitriona de la reunión anual *Voluntare*: mirando juntos hacia 2026



Foto de grupo, socios Voluntare.

El pasado 3 de febrero, las instalaciones de la Fundación ANDE acogieron la reunión anual de Voluntare cuyo lema era “mirando juntos hacia 2026”. Esta reunión es organizada por Volies Global, dedicados a crear transformación social a través del voluntariado corporativo y programas de impacto alrededor del mundo. Fundación Talento, aliados de nuestra institución, fueron figura clave para que se pudiera llevar a cabo el evento en nuestra casa ANDE.

Durante más de tres horas se reunieron alrededor de treinta empresas y ONGs asociadas a la red Voluntare. Allí se encontraron más de 40 personas

entre directivos y voluntarios que juntos trazaron el plan de acción y conocieron el calendario y las actividades para el 2026 en España y Latam, entre los que se incluía el V Congreso Internacional de voluntariado corporativo.

Para cerrar el encuentro, y coordinado por Fundación Talento, los participantes y usuarios del centro ocupacional San Fernando de ANDE se divirtieron con el taller “Secuencia Musical”, con una dinámica que conjugaba ritmo, atención, creatividad y momentos inolvidables.

Nos sumamos al espíritu Voluntare: sumar, compartir y construir impacto real. Gracias por crear espacios de colaboración e inclusión.

Voluntare nace en 2011, Año Europeo del Voluntariado. Sentó por primera vez en la misma mesa a empresas, organizaciones sociales y administraciones públicas de ambos lados del Atlántico con un objetivo común: exponer las experiencias pioneras de esa nueva herramienta de Responsabilidad Social Corporativa con tantas posibilidades, no solo por la unión de fuerzas, intereses o efectos, sino también por los recursos humanos implicados en las acciones de Voluntariado Corporativo. La más importante de habla hispana a nivel mundial. Hoy cuentan con 120 asociados.



Bienvenida a los asistentes por parte del Presidente de ANDE, Fernando Martín Vicente.



Todos listos para comenzar con la reunión anual.

Volies Global es la expansión internacional de Volies. Con presencia en Europa, Latinoamérica y Estados Unidos, busca transformar las empresas desde dentro a través de sus equipos para generar un impacto social positivo y medible a nivel mundial. Su propósito es ayudar a las empresas a implementar programas de voluntariado que generen valor social, sostenibilidad y cohesión interna, con el enfoque de alinear la cultura corporativa con objetivos de impacto social, actuando como puente entre empresas y entidades del tercer sector.



Presentación del plan 2026.

Fundación Talento - MCR, desempeña actividades creativas y vivenciales con multitud de colectivos en riesgo con el fin de crear un ambiente enérgico y solidario que fomente el desarrollo de su creatividad e imaginación. Su misión es promover la interacción entre desarrollo artístico e integración social desde el rigor profesional, el respeto a la diversidad y el sentido común. Y su visión, lograr la integración socio-cultural y la inserción socio-laboral de grupos con dificultades, a través de la creatividad artística.



Asistentes y nuestros usuarios comenzando la dinámica "Secuencia Musical".



Compitiendo sanamente en grupo.



Gracias Fundación Talento por una actividad tan divertida.



Cerramos con nuestro mercadillo para que todos pudieran colaborar y llevarse un detalle.

Ana Eymar López, Foundation Manager en Fundación Talento

Ana es pedagoga y especialista en liderazgo de organizaciones sin ánimo de lucro. Es uno de los ángeles de la guarda de la Fundación ANDE y el puente con la Fundación Talento, quienes traen semanalmente actividades para nuestros usuarios.

❖ **Para quienes aún no conocen a la Fundación Talento de España, ¿cómo definiríais vuestra misión y qué impacto buscáis generar en la sociedad?**

En la Fundación TALENTO MCR creemos en la creatividad, el arte y la cultura como herramientas de inclusión real. Por eso trabajamos con personas con discapacidad, con niños y adultos hospitalizados y con personas mayores que viven en residencias, llevando a cada contexto actividades que generan ilusión, participación y vínculo. Nuestro impacto busca reforzar la igualdad de oportunidades, prevenir la soledad no deseada y contribuir a una sociedad más cohesionada y empática, donde la inclusión no sea solo un concepto, sino una experiencia que se viva de forma real en el día a día.

❖ **¿Cuáles diríais que son los valores que mejor representan a la fundación y que guían vuestro trabajo diario?**

Nuestros valores parten, sobre todo, de la empatía, la inclusión y el compromiso social. Trabajamos desde el respeto a cada persona, entendiendo sus capacidades, necesidades y tiempos, y buscando siempre generar espacios donde todos puedan participar y sentirse protagonistas. También nos define la creatividad, porque creemos que el arte, la cultura y el juego abren puertas a la expresión, la autoestima y la conexión humana. Y, por supuesto, la colaboración y el voluntariado, que son esenciales para construir proyectos con impacto real y seguir creando comunidad.

❖ **¿Cómo nace la colaboración con la Fundación ANDE y qué objetivos comunes os unen en esta alianza?**

Nuestra colaboración con la Fundación ANDE comenzó en 2021, justo al salir del confinamiento provocado por la pandemia. Fue un momento en el que todos sentíamos la necesidad de recuperar el contacto, la participación y los espacios de encuentro, especialmente para las personas con discapacidad, que habían vivido un aislamiento especialmente duro.

Desde el principio descubrimos una visión muy compartida: la importancia de generar experiencias significativas que fomenten la inclusión real, el bienestar emocional y la participación activa. Nos unen objetivos como promover la igualdad de oportunidades, fortalecer la autonomía personal y ofrecer actividades creativas y culturales adaptadas que aporten valor, ilusión y conexión social. Esta alianza nos permite sumar capacidades y seguir construyendo proyectos con un impacto más profundo y humano.

❖ **¿Qué papel juega la Fundación Voluntare en vuestra actividad?**

Voluntare tiene un papel muy relevante para nosotros como impulsora y referente en el ámbito del voluntariado corporativo. Su labor facilita el encuentro entre empresas y entidades sociales, generando oportunidades de colaboración que enriquecen los proyectos y amplían su impacto.

Para la Fundación TALENTO MCR supone, además, un espacio de aprendizaje, intercambio de buenas prácticas y conexión con otras organizaciones comprometidas socialmente. Gracias a estas alianzas podemos seguir fortaleciendo el voluntariado como herramienta de transformación social y llegar a más personas con actividades que generan bienestar, inclusión y participación.

❖ **En el contexto actual, ¿por qué consideráis que el voluntariado es una herramienta clave para el**



cambio social y el fortalecimiento de las organizaciones?

Creemos que el voluntariado es una herramienta clave porque genera algo fundamental: conexión humana. En un momento en el que la soledad, la desconexión social o la vulnerabilidad afectan a muchas personas, el voluntariado crea puentes entre realidades diferentes, fomenta la empatía y ayuda a construir comunidades más cohesionadas.

Además, para las organizaciones sociales supone un gran impulso, no solo por el apoyo práctico que aporta, sino también por la energía, las ideas nuevas y la sensibilidad social que traen las personas voluntarias. Cuando el voluntariado se vive desde el compromiso y la colaboración, no solo transforma a quienes reciben la acción, sino también a quienes participan y a las propias organizaciones.

❖ **Para terminar, ¿qué mensaje os gustaría transmitir a empresas y personas que estén valorando implicarse en iniciativas de voluntariado y colaboración social?**

Les diríamos que dar el paso merece la pena. El voluntariado no solo mejora la vida de las personas con las que colaboramos, también transforma a quienes participan. Cada pequeño gesto suma y, cuando lo hacemos juntos, contribuimos a construir una sociedad más humana, inclusiva y solidaria.

Cuando compartimos tiempo y compromiso, la inclusión se convierte en realidad.

“Flechas del amor”, la chirigota de la inclusión

El coro de usuarios del Centro Ocupacional San Fernando de la Fundación ANDE, junto a un grupo de voluntarias, compone su propia “Chirigota” de Carnaval, en tono de humor y con un mensaje de inclusión.

La chirigota se conoce como el conjunto o coro que, en carnaval, compone e interpreta canciones con tono de humor o satírico.

Hay mil formas de mirar
Mil maneras de sentir
Cada paso es diferente
Pero el sueño es compartir
Unas hablan con las manos
Otras cantan al andar
Hay quien corre con el viento
Y quien aprende a esperar
Estribillo
Hay voces que no hacen ruido
Pero enseñan a escuchar
Miradas que dicen algo
Sin palabras para hablar
No me mires con tristeza
Mírame de igual a igual
Yo no soy muy diferente

Soy talento, soy verdad
Hay quien va en silla de ruedas
Y corre más que un avión
Hay quien necesita tiempo
Y quien regala ilusión
¡QUE VIVA LA CHIRIGOTA!
¡QUE VIVA LA INCLUSIÓN!
QUE AQUÍ CABEMOS TODOS
EN UN MISMO CORAZÓN



Valencia, la ciudad de las artes

Valencia, la ciudad de las artes, nos ha robado el corazón. Desde el momento en que llegamos, supimos que iba a ser un viaje inolvidable. El centro histórico es un laberinto de calles estrechas y plazas llenas de vida, donde la historia y la modernidad se mezclan en un abrazo cálido. Nos perdimos en sus calles, descubriendo rincones escondidos y admirando la arquitectura modernista de Gaudí.

Pero lo que más nos impresionó fue la visita a las Cuevas de San José, un lugar mágico donde la naturaleza y la mano del hombre se unen en una sinfonía de colores y sonidos. La sensación de estar bajo tierra, rodeado de estalactitas y estalagmitas, fue como entrar en un mundo de ensueño.

Y luego, la magnificencia del Oceanográfico. El Mediterráneo, con su azul intenso, las playas, el sol de invierno y el sonido de las olas nos recordarán este maravilloso viaje.



Diez años compartiendo ilusión en “Villancicos en Sol”



Residencia San Martín.



Residencia Carmen Sevilla I.



Residencia San Vicente.

Como en años anteriores —y ya son diez años— los centros de la Fundación ANDE en La Comunidad de Madrid asistieron y participaron en el evento “Villancicos en Sol”, celebrado el 17 de diciembre de 2025.

Los centros participantes fueron: Residencia San Vicente, Residencia Carmen Sevilla I, Centro Ocupacional San Fernando, Centro de Día San Alfonso y Residencia San Martín. Cada uno de ellos interpretó el villancico con el que había concurrido previamente en el Concurso de Villancicos de ANDE 2025, compartiendo su trabajo, ilusión y espíritu navideño.

Tras las actuaciones, se realizó una visita al Belén de la Comunidad y a la Plaza de los Deseos, completando así una jornada muy especial y entrañable. Al evento asistieron familiares, amistades y personas voluntarias, que acompañaron y apoyaron a los participantes, contribuyendo a crear un ambiente festivo, cercano y lleno de emoción.



Centro Ocupacional San Fernando.



Centro de día San Alfonso.

María del Carmen López Mora



María del Carmen López Mora.
Encargada de Cafetería, Residencia San Vicente.

PARA EMPEZAR

1. *¿Qué es lo que más le ha marcado en esta vida?*

La muerte de mis padres.

2. *¿Cómo ha cambiado su vida desde que pertenece a la institución?*

A mejor; me relaciono mucho más fácil.

EN DIEZ PREGUNTAS

1. *¿Por qué se dedica a lo suyo?*

Me encanta tratar con personas, estar de cara al público y que conozcan quién soy.

2. *¿Una fórmula para triunfar en su puesto?*

Amabilidad, profesionalidad y sobre todo, ser un buen ser humano.

3. *¿Qué le haría tirar la toalla?*

Un mal jefe o un ambiente laboral tóxico.

4. *¿A quién le hace caso?*

A mis superiores.

5. *¿A quién le cuenta sus secretos?*

Prefiero callármelos.

6. *¿A quién evita?*

A las personas falsas.

7. *¿Cuál es su frase de cabecera?*

Confía, la vida sabe por qué lo hace.

8. *¿Un proyecto a cumplir?*

Montar en avión.

9. *¿Cómo recarga baterías?*

Sacar a pasear a mi perra.

10. *¿Qué le deja sin palabras?*

La gente que "paga" sus malos días con los demás.

EN DIEZ PALABRAS

1. *A quién admira:*

A mis padres.

2. *A quién envidia:*

A nadie.

3. *Una tentación:*

El dulce.

4. *Una debilidad:*

Mi hija.

5. *Un placer:*

Viajar.

6. *Un libro:*

"Cien años de Soledad", de Gabriel García Márquez.

7. *Un cuadro:*

"Las Meninas", de Velázquez.

8. *Una película:*

"Ghost".

9. *Un lugar:* El mar.

10. *Una última cena ¿con quién y qué?*

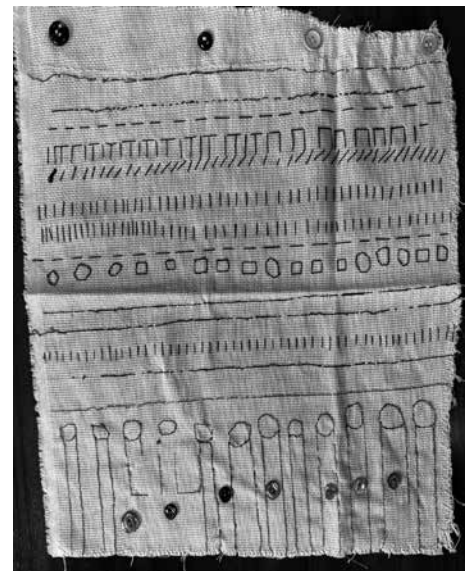
Con mis amigos y familia en un buffet libre.

Talleres

Participar en estos talleres puede tener un impacto muy positivo en su bienestar y desarrollo personal. En primer lugar, fomentan la inclusión social, ayudando a las personas a conectarse con otros, reducir sentimientos de aislamiento y fortalecer su autoestima. Además, los talleres ofrecen oportunidades para aprender nuevas habilidades y talentos, lo que puede abrir puertas a la independencia y a la autoconfianza.

También, estos espacios promueven la creatividad y la expresión personal, permitiendo que cada individuo explore sus intereses y potencialidades. Muchos talleres están diseñados para mejorar habilidades motoras, cognitivas o sociales, lo que contribuye a una mejor calidad de vida. Otro beneficio importante es que proporcionan un ambiente de apoyo y comprensión, donde las personas se sienten aceptadas y motivadas a seguir creciendo. Por último, participar en talleres puede ser muy divertido y enriquecedor, ayudando a mantener una actitud positiva y activa. En resumen, estos espacios no solo desarrollan habilidades, sino que también fortalecen la autoestima, fomentan la inclusión y mejoran la calidad de vida de las personas con discapacidad.

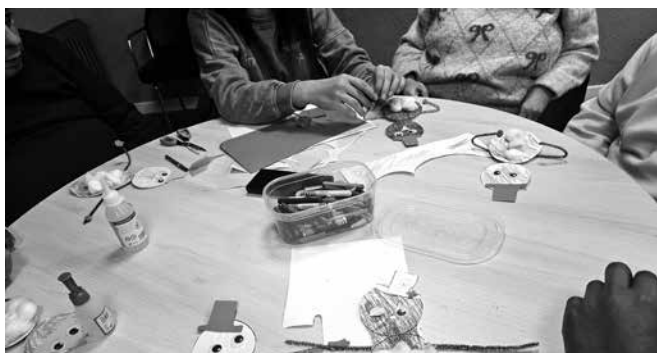
Taller de costura



Taller musical



Taller figuras de invierno



Taller amor y amistad



Taller figurines



Al día con nuestras residencias y centros

Nos damos una rápida vuelta sobre lo que han sido estos meses de actividades, talleres y excursiones de nuestros centros y residencias. Nunca hay tiempo para aburrirse y menos para cruzar los brazos, nuestros chicos siempre predispuestos a conocer, aprender, culturizarse, ayudar y sobretodo divertirse. Todos somos uno.

Incluir a personas con discapacidades en las actividades cotidianas, y animarlas a que tengan roles similares a los de sus compañeros que no tienen una discapacidad, garantiza que haya políticas y prácticas adecuadas vigentes en una comunidad u organización.



Conmemorando el Día Mundial de la Paz.



Merendola.



Visita al Senado.



Miércoles de Ceniza.



En Misa para comenzar época de Cuaresma.



Paseo en una tarde de sábado.



Taller de cocina.



Conociendo el centro de la democracia.



En el Congreso de los Diputados.



Taller musical.



Un paseo por Navacerrada.



Identificando figuras.



Teatro con "mucho magia"



Trabajando en la mejor compañía.



Valencia y su Oceanografic.



En primera fila para ver el desfile del Nuevo año chino.



Paseo de fin de semana.



Con los materiales listos.



El año nuevo chino y sus personajes.



Hacia una nueva aventura en los autobuses de la EMT de Madrid.



Esperando a que comience la función.



Visita a La Paz en La Puebla de Montalbán de Estudiantes de ESO.



Vuelta al Museo de la Felicidad, uno de nuestros preferidos.



Visita a Caixa Forum.



Tenis con Fundación BEPRO.



¡a pelotear!



Recordando el último mercadillo de Navidad.



Muestra "Voces del Pacífico" en Caixa Forum.



Más de la muestra.

En estos tiempos

❖ El número de hablantes de español en el mundo, según un informe del Instituto Cervantes, ha aumentado un 5% el último año, llegando a los 635 millones de hablantes. Esto lo consolida como la tercera lengua más usada, detrás del chino mandarín y el hindi. Los estudiantes de este idioma se han incrementado en un 20% en la última década.

❖ El Parlamento de México ha prohibido la adquisición, venta o suministro de vapeadores y cigarrillos electrónicos, que consideran una amenaza para la salud pública, imponiendo penas de prisión de uno a ocho años a los que comercialicen con ellos.



❖ El Hospital Universitario de Padua (Italia) ha puesto en marcha una campaña de información a las familias de menores para advertirles del riesgo de que estos se acaben convirtiendo en adultos

adictos al móvil, tras comprobar que el 70% de los niños ha usado este dispositivo o tablets antes de los 2 años.



❖ Australia ha prohibido por ley el acceso a las redes sociales a menores de 16 años, lo que han motivado en la protección de su salud mental y bienestar, y como medida para evitar el cibercoso y la adicción. Además establecen multas de hasta 50 millones de dólares australianos a las empresas responsables que no articulen medidas para evitar este acceso.

❖ En el "Atlas de la Desertificación en España" se recoge que el 40% de nuestro país está en proceso de desertificación a causa de la actividad humana, tanto por efectos de la agricultura y ganadería como del turismo. Las más afectadas son la meseta castellana, la zona vitivinícola de Castilla y León y La Rioja, y las islas Canarias y Baleares.



❖ Huesca ha sido elegida como Mejor Destino de Aventura del Mundo 2025 en la gala de los World Travel Award, destacando por sus rutas de senderismo por el valle de Ordesa y las prácticas de barranquismo y parapente.

❖ Un 30% de españolas ha sufrido algún tipo de violencia por parte de una pareja en algún momento de su vida, según la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer 2024 que hizo pública la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género, y para la que se entrevistó a 11.894 mujeres.



No te lo vas a creer

(pero es cierto)

◆ Un estudio de la Universidad de Radboud, Holanda, ha demostrado que existe una relación entre la salud de la ciudadanía y la estatura corporal, lo que explicaría que en los dos últimos siglos los europeos hayan crecido unos 15 centímetros. Este crecimiento ha sido de 18 centímetros en los Países Bajos, lo que para muchos tendría que ver no solo con la genética, sino también con la mejora de la calidad de vida.

◆ Fuentes de la AEV, Asociación Española de Videojuegos, señalan que de los 22,1 millones de jugadores de videojuegos en España, la mayoría, el 50,45%, son mujeres.



Sí te lo vas a creer

(y además es verdad)

◆ Un estudio de la Asociación Valenciana de Agricultores (AVA-Asaja) y la empresa valenciana Madeinplanten ha producido tabaco sin nicotina y con compuestos farmacológicos antiinflamatorios y neuroprotectores, en el primer ensayo con cultivos editados genéticamente mediante nuevas técnicas genómicas.

◆ El gran impulso fue durante la pandemia, pero cada vez se consolida más la tendencia: uno de cada cuatro españoles teletrabaja, según una Radiografía del Teletrabajo en España de Infojobs, ya de forma 100% remota o combinando con trabajo presencial.



Va de cifras

❖ La gripe fue la causa de 1.825 muertes el invierno pasado en España, entre octubre de 2024 y mayo de 2025, según una investigación del Instituto de Salud Carlos III. Por este motivo hubo más de 33.000 hospitalizaciones y 1.811 ingresos en la UCI (unidad de cuidados intensivos). A cambio, fue la temporada con menos casos de Covid'19 desde la pandemia, con 474 fallecidos

por esta causa y 7.732 hospitalizaciones y 286 en la UCI.

❖ Los multimillonarios en España han aumentado sus fortunas en un 21%, sumando 182.602 millones de euros, según el informe "Billionaire Ambitions2025" de la gestora de patrimonios UBS. 106.254 millones es a lo que asciende el patrimonio de Amancio Ortega, que acumula el 58 % del total.

Y además...

sabías que...?

El derecho al voto de la mujer

El 8 de marzo se celebra el Día Internacional de la mujer, como reconocimiento y reivindicación de sus derechos, entre ellos los de participar plenamente en todos los ámbitos de la sociedad y la igualdad de derechos con el hombre. La lucha por estos derechos ha sido encabezada por mujeres que a lo largo de la historia demostraron su compromiso más allá de lo socialmente aceptado en sus épocas, siendo figuras rompedoras que arriesgaron incluso sus vidas por lo que hoy se ve como algo completamente normal. Algo tan normal como ir a votar sin distinción de sexo, básico en toda democracia que se tenga por tal. Pero hubo un largo tiempo que esto no era así. Tan solo a partir de 1931 fue posible para todas las mujeres ejercer este derecho en España.

Porque fue tras el debate final del 1 de octubre de 1931, cuando Las Cortes Constituyente de la 2ª República aprobaron el derecho al voto de la mujer, sin ningún tipo de restricción, con un resultado de 161 votos a favor y 131 en contra. Los artículos de esta Constitución fueron muy debatidos, pero el número 36 que recogía el sufragio universal femenino, especialmente.

Caminar

A su favor fue decisiva la intervención de Clara Campoamor, que argumentó que no era posible que un país democrático excluyera a la mitad de su población a la hora de votar. Curiosamente fue otra mujer, Victoria Kent, otra de las tres únicas mujeres en las Cortes, la que esgrimió en contra del voto femenino que este pondría en riesgo la república pues sería mayoritariamente reaccionario, ya que para ella las mujeres con

conciencia progresista, en su opinión las trabajadoras y con estudios, eran pocas y el resto no estaban preparadas y estaban influenciadas por la Iglesia. Otra de las enmiendas presentadas proponía que solo las mayores de 45 años votasen...

Clara Campoamor afirmó con decisión que tanto hombres como mujeres tenían deficiencias y estos sí podían votar. Y con respecto a si estaban preparadas o no, recordó la célebre frase de Humboldt: "La única forma de madurar en el ejercicio de la libertad, es caminar por ella".

Así, por fin, en España todas las mujeres pudieron ejercer el derecho al voto por primera vez en las elecciones celebradas el 19 de noviembre de 1933. Un derecho que con anterioridad a la República se había planteado en algunas ocasiones de las formas más curiosas. Como cuando en 1908 se solicitó el voto para mujeres emancipadas, mayores de edad y cabezas de familia, que fue rechazado, o cuando durante la Dictadura de Primo de Rivera, en 1923, se concedió el voto a mujeres solteras o viudas, excluyendo a las casadas para que no votasen diferente que sus maridos, lo que se llamó "el voto familiar".



Signature: AGA_Estudio Alfonso Campoamor-004

Pensando en nuestros lectores con discapacidad intelectual, dedicamos estas dos páginas especialmente para ellos, con contenidos interesantes y supervisados por el grupo de Lectura Fácil de ANDE.

Nociones básicas de Inteligencia Artificial

¿Qué es la Inteligencia Artificial?

- La Inteligencia Artificial se llama IA.
- La IA es una tecnología creada por personas.
- La IA ayuda a las máquinas a hacer tareas.
- Estas tareas antes solo las hacían las personas.
- La IA no es una persona.
- La IA no tiene sentimientos.

¿Dónde encontramos la IA?

- La IA está en los teléfonos móviles.
- La IA está en algunos ordenadores.
- La IA está en internet.
- La IA se usa en redes sociales.
- La IA se usa en videojuegos.
- La IA se usa en coches modernos.



¿Qué puede hacer la IA?

- La IA puede reconocer voces.
- La IA puede reconocer imágenes.
- La IA puede responder preguntas.
- La IA puede traducir idiomas.
- La IA puede recomendar música o películas.
- La IA puede ayudar a aprender cosas nuevas.

¿Cómo funciona la IA?

- La IA funciona con datos e información.
- Los datos los ponen las personas.
- La IA aprende con ejemplos.
- Cuantos más ejemplos tiene, mejor aprende.
- La IA sigue instrucciones claras.

Cosas buenas de la IA

- La IA puede ahorrar tiempo.
- La IA puede ayudar en el trabajo.
- La IA puede ayudar en la escuela.
- La IA puede ayudar a personas con discapacidad.

Cosas importantes a recordar

- La IA puede cometer errores
- Las personas deben controlar la IA.
- La IA debe usarse de forma responsable.



2026: Año Jubilar de San Francisco de Asís

Por: Padre Antonio Manuel Lucero.

El **Año Jubilar de San Francisco de Asís 2026** es una invitación especial a volver al corazón del mensaje franciscano. No se trata solo de recordar a un santo del pasado, sino de **escuchar una llamada viva y actual**. Francisco sigue hablando hoy, con un lenguaje sencillo, cercano y profundamente humano.

Este Año Jubilar conmemora los **800 años de la muerte de San Francisco**, ocurrida en 1226. Ocho siglos después, su vida sigue siendo una luz para nuestro mundo, marcado por prisas, desigualdades y heridas profundas en las personas y en la creación. Francisco nos recuerda que **otra forma de vivir es posible**: más simple, más fraterna y más agradecida. El Jubileo es un tiempo de **gracia, perdón y renovación interior**. Es una oportunidad para detenernos, mirar nuestra vida con honestidad y preguntarnos qué necesitamos cambiar. San Francisco nos anima a empezar de nuevo, sin miedo, con humildad. No exige perfección, solo un corazón disponible.

Uno de los grandes regalos de este Año Jubilar es redescubrir la **alegría del Evangelio vivido con sencillez**. Francisco no fue un hombre de grandes discursos, sino de gestos pequeños y valientes: abrazar al pobre, cuidar al enfermo, respetar a la naturaleza, confiar en la paz. Su amor por toda criatura nos interpela hoy, cuando la Tierra sufre y muchas

personas se sienten solas o descartadas. El Jubileo también nos invita a **caminar juntos**. La fraternidad fue el centro de la vida franciscana. Nadie se salva solo. En un mundo dividido, San Francisco nos enseña a llamarnos hermanos y hermanas, más allá de las diferencias. Su saludo de paz sigue siendo urgente y necesario.

Celebrar el Año Jubilar 2026 es abrir el corazón a una **conversión sencilla pero profunda**. Es volver a lo esencial. Es escuchar el susurro de Dios en lo cotidiano. Como decía el propio Francisco, no importa cuánto hayamos hecho hasta ahora: **siempre estamos a tiempo de comenzar**. Que este Año Jubilar sea un camino de esperanza, paz y bien para todos.

“Comencemos, hermanos, a servir al Señor,
porque hasta ahora poco o nada hemos hecho.”

San Francisco de Asís



Por: Zíngara

Lenguas Muertas

Latín

LA LENGUA QUE NUNCA DEJÓ DE INFLUIR

El latín fue la lengua oficial del Imperio romano y se extendió por gran parte de Europa durante siglos. Aunque hoy se considera una lengua muerta, su presencia sigue siendo muy fuerte. De él nacieron las lenguas romances, como el español, el francés y el italiano. Además, aún se utiliza en ámbitos como el derecho, la medicina y la biología. Su estudio permite comprender el origen de muchas palabras y conceptos actuales.



Griego Antiguo

EL IDIOMA DEL PENSAMIENTO Y LA FILOSOFÍA

El griego antiguo fue la lengua en la que se escribieron algunas de las obras más importantes de la historia occidental. Filósofos como Platón y Aristóteles desarrollaron sus ideas en este idioma, que también fue clave en la ciencia y las matemáticas. Aunque ya no se habla, sigue estudiándose por su enorme valor cultural. Muchas palabras científicas y técnicas actuales tienen su origen directo en el griego antiguo.



Sumerio

LA PRIMERA LENGUA ESCRITA DE LA HUMANIDAD

El sumerio es considerado una de las lenguas escritas más

antiguas del mundo. Se utilizó en Mesopotamia hace más de cinco mil años y se escribía con signos cuneiformes sobre tablillas de arcilla. Aunque dejó de hablarse, fue empleada durante siglos como lengua culta. Gracias a sus textos conocemos leyes, mitos y aspectos cotidianos de las primeras civilizaciones urbanas.



Egipto Antiguo

LA VOZ DE UNA CIVILIZACIÓN MILENARIA

El egipcio antiguo fue la lengua del Antiguo Egipto y se mantuvo durante miles de años con distintas formas de escritura. Los jeroglíficos son su sistema más conocido y decoraban templos y tumbas. Su desciframiento permitió entender creencias religiosas, rituales y la vida diaria de los egipcios. Aunque hoy está extinta, sigue siendo fundamental para el estudio de una de las culturas más influyentes de la historia.



Gótico

UN TESTIMONIO CLAVE DE LOS PUEBLOS GERMÁNICOS

El gótico fue una lengua germánica hablada por los pueblos godos en la Antigüedad tardía. Se conoce principalmente por una traducción de la Biblia realizada en el siglo IV. Aunque desapareció por completo, es muy importante para los lingüistas, ya que ayuda a entender la evolución de las lenguas germánicas modernas. Sus textos conservados ofrecen información valiosa sobre la cultura y la historia de los godos.





**“Hasta luego invierno,
gracias por tu pausa y tu frío;
ahora dejamos que la luz,
las flores y los colores tomen su turno”**

