# afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9 (entrada por calle Somosierra). Logroño (La Rioja)

**N25** 

Septiembre 2010



21 de Septiembre

Día Mundial del ALZHEIMER

"Alzheimer. Juntos podemos"

# Editorial

# **AFA-Rioja**

Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias

Editada por AFA-Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9 entrada por C/ Somosierra 26002 Logroño (La Rioja)

Teléfono: 941231994 Móvil: 629555635 y 648038090

> www.afarioja.org afarioja@hotmail.com

### **Junta Directiva:**

Ana Ayensa, presidenta
Elena Muñóz, vicepresidenta
Arancha Añorga, secretaria
Ana León, tesorera
Alberto de Pablo, vocal
Mª Teresa Galarreta, vocal
Emma Juaneda, vocal
Ricardo Marraco, vocal
Samuel Rocandio, vocal
Dolores Ruíz, vocal
Lucía Sarabia, vocal

La Asociación no se responsabiliza de las opiniones vertidas en este boletín por sus colaboradores.

#### Queridos amigos:

Como cada año, nos dirigimos a vosotros a través de un nuevo número de nuestra revista. Como iréis descubriendo en su contenido, la Asociación AFA-Rioja ha sufrido grandes cambios, y no sólo de imagen. Tenemos un nuevo logo, pero sobre todo, tenemos una nueva sede, vuestra casa, a la que desde aquí queremos invitaros. Pues como siempre -en esto no hemos cambiado ni cambiaremos nunca- estamos ahí para atender cualquier tipo de problema que se presente en relación a nuestros enfermos. Nuestra nueva casa fue inaugurada oficialmente el día 1 de julio por la Ministra de Sanidad y Política Social, Dña. Trinidad Jiménez. Como veréis en las fotografías adjuntas, estuvimos acompañados ese día también por los Consejeros de Salud y Servicios Sociales, el Alcalde de Logroño, otras autoridades regionales y locales, representantes sociales, familiares, amigos y colaboradores de AFA-Rioja...En suma, el 1 de julio fue un día muy emotivo para todos los que formamos parte de la familia AFA-Rioja. Fue muy entrañable vernos tan bien acompañados en un día especialmente importante para nosotros, pues un sueño se hizo realidad.

Y como todos los años, queremos recordaros que el día 21 de septiembre, San Mateo, celebramos el día Mundial de Alzheimer y que necesitamos vuestra colaboración para la cuestación que realizamos por las calles de Logroño. Pues ese día nos presentamos ante la sociedad riojana para hacer un llamamiento de solidaridad con los que sufren esta enfermedad. Todos aquellos que queráis colaborar podéis poneros en contacto con la Asociación.

Un cordial saludo

Ana Ayensa

# Día Mundial de Alzheimer 2010



21 de septiembre de 2009. Mesa petitoria situada en la Gran Vía

El 21 de septiembre, fiestas de San Mateo, nosotros tenemos una cita ineludible, pues ése es también el día que dedicamos a la gran familia Alzheimer: enfermos, familiares, cuidadores y cuantos se encuentran en el proyecto más importante, vencer la enfermedad. El día mundial del Alzheimer es un buen momento para dar a conocer a la propia sociedad lo que es esta enfermedad, el efecto que produce en las familias, y reivindicar la importancia del diagnóstico precoz y la mejora de la calidad de vida de nuestros enfermos.

También es el día más indicado para agradecer a familiares y cuidadores su labor callada y sacrificada. Y con ellos, que son los importantes, para agradecer también a cuantos nos ayudan día a día en la Asociación AFA-Rioja. Todos debemos encontrarnos el día 21 de septiembre, reconocernos y animarnos a seguir, porque esto es un proyecto de todos y para todos. Pues debemos saber dos cosas: una, "hay esperanza"; dos, "podemos". Y por supuesto, no olvidéis la cuestación. Un año más apelaremos a la generosidad de los riojanos, que sin duda seguirán siendo desprendidos y colaboradores como todos los años..., a pesar de la crisis.

Este año el lema de la Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA) a nivel nacional es: "Alzheimer, juntos podemos".

#### **ACTIVIDADES PREVISTAS:**

Las actividades que la Asociación ha preparado para estas fechas son las siguientes:

#### 17 DE SEPTIEMBRE, 20h:

Misa en conmemoración de todos los enfermos de Alzheimer fallecidos este año.

#### 21 DE SEPTIEMBRE, 10h:

Día Mundial. Mesas informativas sobre la enfermedad en diferentes puntos de la ciudad.

#### 1 DE OCTUBRE, 18h:

Gran chocolatada. Parque Gallarza.



# El pericardio, el guardián del corazón

Javier Cortés



¿Qué es el Pericardio?

Es la funda del corazón, es una membrana que lo envuelve. Su función principal es la de sostenerlo y protegerlo. Su envoltura es

fibrosa e impide que se dilate demasiado el corazón y lo protege en caso de un aumento de presión.

Su importancia es mayor debido a su ubicación, pues está en relación directa con los pulmones, la tráquea, el esófago, la entrada del estómago, el esternón, las dos primeras costillas, el tiroides, el ganglio estrellado, la base del cráneo, etc.

La tensión de esta membrana puede influir en cualquiera de las estructuras con las que tiene relación, que tan importantes son para mantener una salud global, incluso puede alterar el metabolismo de la persona.

El corazón debe mantenerse ajeno a cualquier impacto ya sea emocional o físico y para ello cuenta con la ayuda que le ofrece el pericardio, la membrana que lo sostiene, abriga y protege.

Cualquier impacto recae sobre él, ya sea traumático o emocional. Quien no ha oído alguna vez; "Tengo el corazón en un puño", "Tengo el corazón partido" o "Tiene el corazón que no le coge en el pecho". Son expresiones que indican muy bien nuestro estado de ánimo y de salud.

Cuando estamos bien transmitimos amor, alegría, queremos comunicarnos con los demás, hay una expansión de vida que influye en los que nos rodean; de igual manera cuando estamos mal hay una retracción, no queremos comunicarnos y es como si nos metiésemos en nosotros mismos. Dejamos de vivir y empezamos a sobrevivir.

De quien realmente hablamos es del pericardio pues es él, quien recibe el impacto o el estimulo para que el corazón no se distraiga de su función vital.

En casos de estrés y ansiedad no es raro que aparezca un fuerte dolor en el pecho, un nudo en el estóma-

go o bien alteraciones en el intestino. Dependiendo de la magnitud del problema y de la capacidad de la persona para afrontarlo, pero a todos nos "toca" el corazón.

A continuación os invito a que realicéis este ejercicio de relajación y liberación del pericardio que nos recomienda la Terapeuta y Osteópata Montserrat Gascón en su libro ¡VIVA EL PERICARDIO LIBRE!, pues de nada valen las palabras si no lo experimentáis. Os aconsejo que por un momento os convirtáis en niños y uséis la imaginación, para poder sentir lo que ocurre en vuestro interior.

- 1- Sentaos cómodamente de manera que vuestros pies tengan un buen contacto con el suelo, las palmas de las manos sobre los muslos sin tensión, con dulzura. La espalda recta, brazos, cervicales y cabeza relajados. Cuando os sintáis bien cerrad los ojos y respirad profunda y tranquilamente.
- 2- Dejad pasar vuestros pensamientos, sin deteneros en ellos, sin esfuerzo, sin luchar.
- 3- Dirigid vuestra atención a los talones y su contacto con la tierra, imaginaros que de ellos crecen unas raíces en dirección a la tierra penetrando en ella



- 4- Cuando tengáis buenas raíces visualizad y sentid como fluyen por ellas la energía de la tierra, dejándo-la subir por vuestros talones, invadiendo vuestros tobillos piernas y pelvis.
- 5- Sentid como crece en vuestra pelvis, sube hacia el diafragma, inundando vuestro corazón/pericardio, vuestro pecho, vuestros hombros, vuestros brazos y manos.

- 6- Dejad bajar la energía por vuestros brazos, vuestros dedos y sentid como se llenan de vida.
- 7- Dejad subir la energía desde vuestro corazón/ pericardio a vuestras cervicales, sentid cómo empuja la cabeza hacia el cielo y ésta se vuelve ligera.
- 8- Saborear estos instantes; no hay nada que hacer; solo sentir.
- 9- Colocad vuestra mano derecha en medio de vuestro pecho y vuestra mano izquierda sobre la mano derecha. Las manos quedan cruzadas muy ligeras, flotando encima de él.
- 10- Llevad vuestra atención al pericardio, vuestras manos van a flotar sobre él como un corcho encima del agua, flexibles y ligeras, pero pegadas a él para seguirlo al máximo de la amplitud de su movimiento.
- 11- Danzad con él en toda su amplitud; sin miedo, sin reteneros.
- 12- Sentiréis cuando se libera un suspiro, una respiración profunda...emociones que vienen.

Realizad este ejercicio en situaciones de estrés o en cualquier momento que estéis tranquilos. Porque su objetivo es escuchar nuestro corazón, como si de un niño se tratara, sólo requiere de nuestra atención.



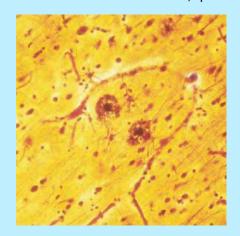
# Un anticancerígeno podría ser base de terapias para el Alzheimer

Investigadores de la Universidad de Rockefeller (Estados Unidos) han descubierto una proteína que fomenta el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer a través de la producción de la proteína beta-amiloide, una de las moléculas implicadas en este trastorno neurodegenerativo. Los autores del descubrimiento, que se

publica en la revista 'Nature', explican que el fármaco anticancerígeno Gleevec podría abrir la vía al desarrollo de nuevas terapias para la enfermedad.

Según explica Paul Greengard, Premio Nobel 2000 en Fisiología o Medicina por su investigación sobre la comunicación neuronal y responsable del estudio, los fármacos anti-amiloides representan un método valioso para tratar la enfermedad de Alzheimer pero su incapacidad para acumularse en el cerebro ha limitado su utilidad.

"El desarrollo de componentes que funcionan como Gleevec, pero que tienen la capacidad de traspasar la barrera cerebral sanguínea y que se dirigen a la proteína GSAP podrían revolucionar el tratamiento de esta enfermedad".



Fuente: Europa Press, 2 de septiembre.

# Actividades AFA-Rioja

En este número de nuestra revista vamos a ilustrar fotográficamente solo tres de las muchas actividades que la Asociación ha organizado o en las que ha participado durante este último año.

El día 7 de mayo de 2010 miembros del personal y de la Junta Directiva de AFA-Rioja visitaron al **Centro de Referencia Estatal de Alzheimer en Salamanca (CREA)**, centro puntero en la investigación y tratamientos experimentales de la enfermedad.







Las siguientes fotos rememoran la **excursión a Zarautz** que los usuarios de talleres, sus familiares y el personal de AFA-Rioja realizamos el día 15 de junio, la visita guíada por la turística villa guipuzocana, y la suculenta comida que disfrutamos en el restaurante de Arguiñano.









La obra social de Caja Navarra organizó el día 26 de junio de 2010 la **fiesta de la Banca Cívica** en la céntrica plaza del Espolón de Logroño con el lema "Tú eliges, tú decides". La CAN reunió a decenas de entidades de acción social y dinamización cultural, a las que apoya, entre ellas AFA-Rioja, que contó con stand propio. El proyecto de CAN es sumamente interesante, pues permite que los usuarios decidan a qué proyectos se destina una parte de los beneficios.







# Inauguración de la nueva sede

Hay pocos días en las entidades de atención social en que los sueños se hacen realidad. Pues los sueños son muchos y los medios siempre escasos; los más pequeños objetivos se consiguen con mucho esfuerzo y con frecuencia, nada más conseguir una meta, aparece una nueva que también parecía imposible de alcanzar. Y sin embargo, un día, ese día, resulta que se consigue. Ese día es para AFA-Rioja el 1 de julio de 2010.



Hay días. Y hay personas. Para AFA-Rioja, el gran día se fue llenando de caras, de rostros humanos; algunos eran bien conocidos desde hacía años, pues a su condición actual de dirigentes políticos, unían su vieja relación con AFA-Rioja. Así que lo primero será poner caras a los que nos han ayudado y mostrarles nuestro agradecimiento. Por delante, gracias a toda la corporación municipal del Ayuntamiento de Logroño encabezada por su Alcalde, Tomás Santos, a los concejales del Partido Riojano, del Partido Popular y del Partido Socialista. Especialmente nuestra gratitud a Miguel Gómez Ijalba—del que conocemos su trabajo incansable por el proyecto- y a Pilar Criado, que ha vivido nuestros problemas en primera fila.









En suma, sabemos que este proyecto es plural: municipal, regional y nacional. El Ayuntamiento de Logroño nos ha cedido el local, el Gobierno español a través del Ministerio de Sanidad y Política Social ha aportado la mayor parte de los fondos para su construcción y habilitación, y también hemos contado con el apoyo económico de entidades financieras como la Caja Rioja, IberCaja y CAN. Todos ellos han hecho posible que dispongamos de una nueva sede confortable y céntrica que nos permite estar más cerca de los ciudadanos.

Ponemos rostro a quienes representan a las instituciones pues la máxima prioridad de AFA-Rioja son las personas. Ese día nos acompañaron el delegado de Gobierno, José Antonio Ulecia; el Consejero de Salud, José Ignacio Nieto, y la Consejera de Servicios Sociales, Sagrario Loza; la Defensora del Pueblo, María Bueyo Díez; Lourdes Pascual, entre otros cargos, coordinadora de actividades de la Federación Riojana de Voluntariado, el Secretario General del PSOE, Francisco Martínez Aldama; la Diputada Remedios Elías y el Senador José Ignacio Pérez; el Presidente del Partido Riojano Miguel González de Legarra, y otros representantes sociales y políticos, locales y regionales. Sabemos que en los actuales tiempos de crisis no es fácil atender las demandas sociales, por eso agradecemos más si cabe el compromiso que adquirieron con nosotros. Saben que contamos con ellos; ellos también saben que estamos a su disposición para mejorar entre todos la atención a los pacientes de Alzheimer y a sus familiares, que como explicitaron en sus discursos, también forman parte de sus preocupaciones.



La personalidad más relevante del día fue la Ministra Trinidad Jiménez, que acompañada del Director General de Política Social, Juan Carlos Mato Gómez, inauguró oficialmente el nuevo centro. En su visita, la Ministra Trinidad Jiménez, fue una persona que se mostró muy sensibilizada con respecto a la compleja problemática del mundo Alzheimer, tanto desde la perspectiva social como la sanitaria. En su "jornada logroñesa", la Ministra se comportó de forma llana y sencilla, hablando con todos, interesándose por el día a día de los enfermos y de sus familiares; intercambió impresiones y comentarios con los miembros de la Junta Directiva de AFA-Rioja y se acercó a los trabajadores de la Asociación para conocer de primera mano cómo se realizan nuestras actividades en el nuevo centro y los proyectos para el futuro que permitirán mejorar la calidad de vida de nuestra gente.









Es evidente que dejamos para el final a los que para nosotros son más importantes, para los que trabajamos y por los que ha tenido sentido el esfuerzo realizado, nuestros enfermos y sus familias. Ellos se merecen mucho más que todo esto y queremos reiterar nuestra voluntad de continuar en esta línea de trabajo: escuchando, apoyando y tratando de acompañarles en su trayectoria vital porque en AFA-Rioja trabajamos para mantener los recuerdos.











Gracias a todos y en especial a Trinidad Jiménez. Una placa sencilla a la entrada del centro conmemora este jubiloso y emotivo día para toda la familia Alzheimer de la Comunidad Autónoma de La Rioja. Hay también testimonios gráficos y de prensa. Pero para AFA-Rioja hay un día, ese día, que tú y los que nos acompañaron hicieron diferente. La Junta de AFA-Rioja y el personal del centro no olvidarán ese día. Pues un sueño se hizo realidad.



## Discurso de la presidenta de AFA-Rioja

Ministra, Consejero, Alcalde, Excelentísimas e Ilustrísimas autoridades, familiares y usuarios, trabajadores de la asociación, Junta directiva, Medios de Comunicación, amigos y amigas de AFA-Rioja..., GRA-CIAS por vuestra asistencia y por compartir con todos la inauguración de NUESTRA NUEVA SEDE.

Después de 17 años de existencia, comienza hoy una nueva etapa para la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja. En este nuevo local cedido por el Ayuntamiento de Logroño, y acondicionado y equipado gracias al esfuerzo realizado por el Ministerio de Sanidad y Política Social, intentaremos hacer realidad nuevos proyectos. ¡¡¡No sabéis, Trinidad y Tomás, cuánto significa para todos nuestros socios el apoyo de las instituciones que representáis!!!!



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

Empezamos esta nueva etapa estrenando sede e imagen social. El color verde refleja la confianza depositada en el futuro y los cuatro círculos representan la capacidad de acoger en nuestra asociación a los que nos necesitan, teniendo en cuenta que a veces se trata de un camino de ida y vuelta: los recuerdos decrecen mientras aumentan las necesidades de cariño y afecto. Conscientes de que los enfermos, las familias y la sociedad riojana en general han de tener resueltos los problemas que genera este azote contemporáneo, nuestra misión es velar por mantener la calidad de vida de los enfermos y sus familiares proporcionándoles todos los recursos disponibles en nuestro entorno. Para eso y por eso estas instalaciones nos permiten mejorar nuestros servicios, e incrementar el número de atenciones a las familias.

Desde las Organizaciones Internacionales y desde la Confederación Nacional, CEAFA, se apuesta firmemente por los tratamientos no farmacológicos. En nuestra Asociación llevamos trabajando en este sentido desde hace una década sobre todo con los TALLE-RES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA. Está demostrado por investigaciones científicas punteras que la estimulación cognitiva es el complemento imprescindible de las terapias farmacológicas y que su efecto en el retraso del progresivo deterioro de la enfermedad es significativo, es decir, la evolución se ralentiza y el proceso en muchas ocasiones parece que se ha detenido.

Además de los talleres, la nueva sede nos permitirá también continuar con nuestra labor ofreciendo diversos servicios como son, por ejemplo, los de: información, orientación y asesoramiento, apoyo psicológico individualizado, asesoramiento jurídico, grupos de apoyo a familiares, etc. El objetivo es prevenir, minimizar o solventar los problemas que pueden presentarse en el ámbito familiar, porque como muchos de vosotros sabéis, el mal de Alzheimer no sólo afecta a quienes lo padecen, sino que es compartido por todos aquellos que conviven a diario con los que lo sufren.

Por lo tanto, seguimos y seguiremos trabajando con entusiasmo para todos, enfermos y familiares, con la firme determinación de que nuestra labor es necesaria. Contamos con todos vosotros, instituciones públicas y familias, para cumplir nuestro objetivo: vencer la enfermedad. Porque queremos creer que un día lo lograremos, y mientras tanto nos empleamos en proporcionar la atención, el cariño, el afecto, pues incluso aunque consigamos pequeñas victorias lo que damos a nuestros enfermos nos hace a nosotros mejores. En definitiva, trabajamos por mantener los recuerdos. Recuerdos como los que hoy ya forman parte de nuestra memoria y que implican un avance en la construcción de una sociedad más justa e igualitaria.

De nuevo, muchas gracias por vuestra presencia y os dejo con el alcalde de la ciudad de Logroño, don Tomás Santos.

Ana Ayensa 1 de julio de 2010

# Cuidados básicos en el hogar

Leire Belerdas



Muchos de los accidentes que ocurren suceden en el hogar; son los llamados accidentes domésticos. En mayor o menor grado, éstos nos afectan y, muchas veces, no sabemos lo que se debe

hacer cuando suceden. En este artículo vamos a intentar dar unas mínimas pautas sobre cómo actuar ante determinadas situaciones. Porque un atragantamiento durante una comida, un sangrado de nariz ante un golpe, una quemadura cocinando, etc. son accidentes que pueden ocurrir en nuestra vida diaria y es importante conocer los cuidados básicos que debemos emplear en cada caso.

#### 1. Atragantamiento

Cualquier objeto o cuerpo extraño (dentadura postiza, bolo alimenticio...) puede producir un cuadro gravísimo con asfixia y parada cardiorrespiratoria; por ello, debemos actuar inmediatamente.

Reconoceremos estas situaciones porque la persona que se está atragantando, normalmente, se echa la mano al cuello, tose, se agita, palidece y, en los casos graves, la piel se vuelve azulada o incluso morada.

En estos casos, animaremos a la persona a que siga tosiendo, observando si en un golpe de tos expulsa el cuerpo extraño. Si esto no ocurre, aplicaremos una palmada fuerte en la espalda, entre los omoplatos, con el talón de la mano, siempre sujetando el pecho con la otra mano y reclinando a la víctima hacia delante para facilitar la expulsión. Esta acción puede repetirse hasta cinco veces.

Si la situación persiste, recurriremos a la maniobra de Heimlich. Para realizarla, nos colocaremos detrás de la persona (ésta siempre inclinada hacia delante), rodeándole con los dos brazos por la parte superior de su abdomen. Cerraremos un puño, colocándolo entre el ombligo y la punta del esternón mientras con la otra mano agarraremos el puño y empujaremos enérgicamente hacia delante y hacia arriba. Podrá repetirse esta acción también hasta cinco veces.

#### 2. Heridas leves

Cuando hay un rozamiento de la piel se producen pequeñas heridas que suelen ser dolorosas y de poco sangrado.

En estos casos, el primer paso es lavar la herida con abundante agua y jabón en dirección contraria a como se produjo el rozamiento, para poder expulsar los posibles cuerpos extraños presentes en la herida. A continuación, aplicaremos un antiséptico o desinfectante. Si la herida es pequeña, es recomendable dejarla al descubierto.

#### 3. Hemorragias nasales

Este tipo de sangrado puede producirse por un golpe en la nariz o por rotura de algún vaso, aunque también existen personas que espontáneamente comienzan a sangrar sin que haya habido golpe alguno. En todos los casos, actuaremos de la misma manera.

Lo primero que se debe hacer es colocar a la persona sentada y con la cabeza inclinada hacia delante. Se comprimen con los dedos las fosas nasales durante unos minutos y después se comprueba si ha dejado de sangrar. Si no es así, se vuelve a repetir la compresión sobre las fosas (esta vez, durante algunos minutos más que la anterior). Si continúa el sangrado, será necesario un taponamiento.

#### 4. Quemaduras

La principal medida a tomar en estos casos es contrarrestar el efecto del calor, es decir, enfriar la zona quemada. Lo más aconsejable es enfriar con agua lo antes posible. Nunca se deben retirar las prendas adheridas a la quemadura, tampoco aplicar pomadas inmediatamente después de la lesión. En los casos en los que aparezcan ampollas, no deben pincharse. Si la quemadura es importante, hay que protegerla, cubriéndola con apósitos, para evitar posibles infecciones.

En todas estas situaciones, es muy importante observar y valorar la gravedad de los daños, con el fin de identificar aquellos casos en los que podemos actuar aplicando cuidados básicos, y reconocer también aquellos otros en los que se requiere ayuda de un especialista. Siempre que podamos intervenir, lo haremos. Pero, cuando la situación no lo permita, será mejor ponernos en contacto con nuestro centro de salud.

# Fábula del Aguilucho

Érase una vez un granjero que, mientras caminaba por el bosque, encontró un aguilucho malherido. Se lo llevó a casa, lo curó y lo puso en el corral, donde pronto aprendió a comer la misma comida que los pollos y a comportarse como ellos.

Un buen día, un biólogo que pasaba por allí le preguntó al granjero:

- ¿Por qué ese águila, rey de todas las aves, permanece encerrada en el corral con los pollos?

El grajero contestó:

- Me la encontré malherida en el bosque y, como ha vivido entre pollos, no ha aprendido a volar. Se comporta como un pollo y, por lo tanto, ya no es un águila.

El biólogo replicó:

- No me cabe duda de que el tuyo es un buen gesto: haberle acogido y cifrado. Además, le has dado la oportunidad de sobrevivir y le has proporcionado la compañía de las aves de tu corral. Sin embargo, tiene un corazón de águila y seguro que se le puede enseñar a volar.
- No entiendo lo que me dices -contestó el granjero-. Si quisiera volar, ya lo habría hecho. Nadie se lo ha impedido.
- Es verdad que no se lo has impedido, pero como le enseñaste a comportarse como un pollo... por eso no vuela. ¿Y si le enseñamos a volar como un águila?
- Pero, ¿por qué insistes tanto? Observa: se comporta como los pollos y ya no es un águila. ¡Qué se le va a hacer! Hay cosas que no se pueden cambiar.
- Tengo la impresión contestó el biólogo- de que te fijas demasiado en sus dificultades para volar. ¿Qué te parece si nos fijamos ahora en su corazón de águila y en sus posibilidades de volar?
- ¿Y qué diferencia puede haber entre pensar en dificultades o en posibilidades?
- Es una buena pregunta. Si pensamos en las dificultades, es más probable que nos conformemos con su comportamiento actual. Pero ¿no crees que, si pensamos en las posibilidades de volar, esto mismo nos invita a darle oportunidades y probar si esas posibilidades se hacen efectivas?
- Es posible –dijo el granjero sin mucho convencimiento-. Podemos probar. Después de todo, nada se pierde.

Animado el biólogo. Al día siguiente sacó al aguilucho del corral, lo cogió suavemente en brazos y lo llevó hasta una loma cercana.

- Tú perteneces al cielo y no a la tierra. Abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

Estas palabras no convencieron al aguilucho. Estaba realmente confuso y cuando vio a los pollos comiendo en la ladera, se fue dando saltos a reunirse con ellos.



Sin desanimarse, al día siguiente, el biólogo llevó de nuevo al aguilucho al tejado de la granja y le animó diciendo:

- Eres un águila, abre tus alas y vuela. Puedes hacerlo.

El aguilucho tuvo miedo. Nunca había visto las cosas desde esa altura. Temblando, miró al biólogo, como suplicándole que le dejara en paz.

Muy temprano, al día siguiente, el biólogo llevó al aguilucho hasta una elevada montaña. Una vez allí, impresionado por la mirada del animal, el biólogo le dijo en voz baja y suavemente:

- No me sorprende que tengas miedo. Es normal que lo tengas. Pero, verás cómo vale la pena intentarlo. Podrás recorrer distancias enormes, jugar con el viento, conocer otros corazones de águila. Eres un águila. Abre las alas y vuela.

El aguilucho miró detenidamente a su alrededor. Abajo estaba el corral, arriba estaba el cielo. Entonces, el biólogo lo levantó hacia el Sol y lo acarició suavemente. El aguilucho abrió lentamente las alas y finalmente, con un grito triunfante, se lanzó al vacío. Voló alejándose en el cielo.

Al fin, había recuperado sus posibilidades.

LÓPEZ CABALLERO, A. (1997). "Cómo dirigir grupos con eficacia" Madrid: Editorial CCS

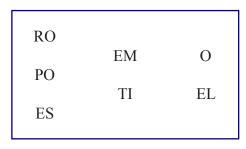
# **Pasatiempos**

#### **EJERCICIO DE LENGUAJE**

Instrucciones: Forme las palabras que aparecen en el recuadro de la izquieda con la sílaba que aparece en el de la derecha. Cada sílaba corresponde a una sola palabra. Para facilitar el ejercicio, puede tachar las sílabas que utilize en el recuadro de la derecha.

Una vez completadas las palabras podrá leer de arriba a abajo un refrán popular con las sílabas que acaba de colocar.





Ahora escriba el refrán: \_\_\_\_\_\_

#### **EJERCICIO DE ATENCIÓN**

Instrucciones: En el cuadro hay una serie de dibujos, deberá poner debajo de ellos los correspondientes números.

Debajo de cada ● pondrá el número 1 Debajo de cada ◆ pondrá el número 2 Debajo de cada ▶ pondrá el número 3 Debajo de cada ✔ pondrá el número 4

4	•				•	4	•	<b>•</b>		Ľ	•	<b></b>	<b>♦</b>		•	37
4	2															
	•	4.4								4.4				_		2.0
	•	K		•				•				•	•	•		39
•	4		•	•		•		4		•	•		4	•		40
_					4.4				_		4.4					0=
•			•		K		•		•		K	•				37

Para corregirlo puede sumar las cifras de cada línea, si está bien el resultado coincidirá con el del recuadro.



Caja Navarra con su proyecto "Tú eliges, tú decides" te ofrece la oportunidad de colaborar apoyando a la Asociación con la parte proporcional que la entidad destina a su obra social.

El número de proyecto de AFA-Rioja en Caja Navarra es el 20.987.

## iiYa tenemos lotería!!

El número de lotería de Navidad de este año es el:

77.936

Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la asociación el los teléfonos:

941231994, 629555635 y 648038090

Sevilla 21/23 octubre 2010

# V Congreso Nacional de Alzheimer

IV Congreso Iberoamericano sobre la enfermedad de Alzheimer

# Alzheimer Juntos Podemos







www.congresonacionaldealzheimer.com