



aspapros

COMPARTIENDO SUEÑOS CON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

LA REVISTA DE ASPAPROS JULIO 2023 - NÚMERO XXXIII

ÍNDICE

PÁG. 3

Juntos por la Misión TEA

PÁG. 4-5

Nueva Junta Directiva de ASPAPROS

PÁG. 6

Mes social de la Caixa en ASPAPROS

PÁG. 7

Viaje a Aguadulce en imágenes

PÁG. 8-9

Amanece en las ondas: Radio ASPAPROS

PÁG. 10

Evaluación de la accesibilidad del Centro de Salud

PÁG. 11

Vacaciones en Benidorm

PÁG. 12

Educación en valores en el CEIP Europa

PÁG. 13

Mantenimiento de comunidades con ASPAPROS

PÁG. 14

Entrevista a Ana y África Gómez

PÁG. 15

Entrevista a María del Mar Vázquez

DÓNDE

ASPAPROS

Calle Estrella Errante nº13
04009 Almería
Teléfono: 950223031

Bahía Alta, S/N,
04240 Viator.
Tfno.: 950293833

Camino de la Gloria nº 19.
04230 Huércal de Almería.
Tfno.: 950301615

aspapros.org

administracion@aspapros.org



facebook.com/aspapros



@ASPAPROS



aspaprosalmeria

“ASPAPROS” ES LA REVISTA DE ASPAPROS

DEPÓSITO LEGAL AL-1055-2009

SERVICIOS

- Atención Temprana, C.A.I.T. ASPAPROS.
- Residencia de Adultos ASPAPROS.
- Residencia para Personas con Discapacidad Intelectual y Graves y Continuados Problemas de Conducta de Huércal de Almería.
- Residencia para Personas con Necesidades de Apoyo Extenso y Generalizado de Huércal de Almería.
- Centro de día con terapia ocupacional ASPAPROS.
- Centros de día en Viator y Huércal de Almería.
- Avanza.

ACCIÓN SOCIAL

- Servicio de Apoyo a Familias.
- Servicio de Sensibilización y Comunicación.
- Grupo de Ocio.
- Programa de Educación en Valores.
- Grupos de Autogestores.
- Servicio de Ocio.
- Servicio de Voluntariado.

CEE ASPAPROS SL

- Producción y comercialización de zumo de Aloe vera
- Cultivo ecológico en invernadero
- Trabajos de Jardinería.
- Montaje de útiles para riego.





Juntos por la Misión TEA

Las personas englobadas dentro de la etiqueta de TEA (trastornos del espectro autista) tienen manifestaciones clínicas heterogéneas, es decir, que muestran rasgos y dificultades específicas de cada persona aunque compartan otras características comunes. Es decir, parecidas necesidades de apoyo pero con diferencias individuales.

Pero existe un autismo del que apenas se habla, que no se refleja, que no se comparte, que es invisible. El autismo más severo, ese que implica mayores necesidades de apoyo, mayor dependencia, el que se categoriza como grado III y en ocasiones hasta esa etiqueta se queda corta. Un autismo que condiciona gravemente la calidad de vida del niño y de toda su familia.

¿Cuáles son las manifestaciones externas de un autismo severo?

- Dificultades en la comunicación verbal y no verbal, como la falta de lenguaje o la repetición de frases sin sentido.
- Problemas para establecer relaciones sociales, lo que puede llevar a un aislamiento social y a la falta de interacción con los demás.
- Comportamientos repetitivos y estereotipados, como el balanceo del cuerpo o la obsesión por determinados objetos.
- Dificultades en la comprensión de las emociones propias y ajenas, lo que puede llevar a una falta de empatía o a comportamientos inapropiados.
- Sensibilidad extrema a los estímulos sensoriales, como el ruido o la luz, lo que puede llevar a una respuesta exagerada o aislamiento.

- Dificultades en la coordinación motora y en el desarrollo físico y de propiocepción en general.

La vida con una persona con autismo severo es muy dura, a las limitaciones propias del autismo hay que sumarle en muchos casos los problemas de comportamiento que de por sí son muy difíciles de tratar, la hiperactividad, las alteraciones del sueño y de la alimentación. Es una convivencia que desgasta a las familias, que genera gran frustración, como por ejemplo observar a tu hijo sumido gran parte del tiempo mirándose las manos o jugando con una rueda, o intentar implicarle en otras actividades y no recibir respuesta por su parte.

Los datos muestran de manera indiscutible que muchas familias con hijos con autismo presentan niveles de estrés crónico, significativamente superiores a los que presentan las familias con hijos con otras discapacidades. La convivencia en el hogar de un niño o niña con autismo suele ser muy compleja y las familias se ven sometidas desde el principio a modificaciones severas de su régimen de vida habitual con limitaciones desmedidas de su independencia.

Las personas con autismo severo necesitan vivir en un entorno adaptado individualmente y recibir apoyos muy específicos las 24 horas del día: terapia del desarrollo y del comportamiento, Terapia ocupacional, Terapia del habla y el lenguaje, tratamiento farmacológico, intervenciones educativas: se enfocan en el desarrollo de habilidades académicas y sociales a través de un plan de enseñanza individualizado y adaptado a las necesidades de la persona. Existen diferentes modelos específicos para el tratamiento del autismo, entre los que se destacan algunos como el Modelo Denver (ESDM), los principios del ABA, el método PECS, el modelo SCERTS o el modelo Floortime.

Las personas con autismo severo necesitan apoyos intensos y constantes por profesionales muy capacitados en espacios con adaptados y personalizados. Esta proposición que es incuestionable para expertos y familiares afectados, no admite matiz. Pero las personas con autismo y sus familias se estrellan contra la realidad: en la provincia de Almería no hay servicios de este tipo específicos para las personas con autismo.

En ASPAPROS queremos ser motivo de esperanza para los afectados en Almería y estamos trabajando para que tan pronto nos sea posible ofrecer recursos para que las personas con autismo severo tengan los apoyos para vivir una vida digna de ser vivida.

Nueva Junta Directiva de ASPAPROS

El pasado 27 de abril ASPAPROS celebró su Asamblea General de Socios. Personas con discapacidad intelectual, familiares, clientes, trabajadores y protectores se dieron cita en la sede de la asociación para participar en una asamblea en la que se aprobó la nueva conformación de la Junta Directiva (JD) y el nuevo Plan Estratégico.

La nueva Junta Directiva, a la que damos la bienvenida, queda de la siguiente forma:

- Presidenta: Mercedes Cuevas Martínez. En ASPAPROS desde el 2000 y en la JD desde 2003. Posee la formación "FEAPS en forma". Tiene un hijo con discapacidad intelectual.
- Vicepresidenta: Rosa Moreno Hernández. Rosa Moreno, hermana de persona con discapacidad. Será la presidenta del Consejo de Familias.
- Secretaria: María Luisa Torres niño de con TEA se incorpora por primera vez a la Junta Directiva de ASPAPROS.
- Tesorero: Manuel Fernández. Socio desde 1997 y en la JD desde 1998. Posee la formación "FEAPS en forma". Tiene una hija con discapacidad.
- Vocal: Serafín Ortega. Socio desde 2010 y vocal desde 2013. Posee la formación "FEAPS en forma". Tiene una hija con discapacidad.
- Vocal: Joaquín Nieto. Socio desde 1999 y de la JD desde 2013. Posee la formación "FEAPS en forma". Tiene una hija con discapacidad.
- Rosario Rodríguez: nueva incorporación en la Junta Directiva y madre de una persona con discapacidad intelectual.
- José Manuel Pérez Pérez: padre de una persona con discapacidad, socio desde 2002 y cara nueva en la Junta Directiva.
- Encarnación Picón. Debuta en la Junta directiva. Madre de un joven con discapacidad y socio desde hace más de 11 años.





José Manuel Pérez

¿Qué relación tienes con la discapacidad?

Tengo un hijo con discapacidad intelectual en ASPAPROS desde hace muchos años. Estamos encantados con la atención y el cariño de los profesionales y mi hijo también. Además asisto al grupo de formación de familias de ASPAPROS y soy voluntario.

¿Cómo conociste ASPAPROS?

Hace muchos años cuando mi hijo entro en el Centro de día con terapia ocupacional de ASPAPROS. Al poco tiempo me hice socio.

¿Qué esperas los próximos 4 años como miembro de la Junta Directiva?

Espero poder hacer todo lo que esté mi mano para mejorar la vida de tantas personas con discapacidad intelectual. Quiero que más familias como la mía vivan seguras y satisfechas de saber que su hijo está en las mejores manos. También tengo un especial interés en conseguir que el centro especializado en TEA de ASPAPROS sea una realidad.

¿Cuál es tu mayor preocupación para el futuro?

Mis preocupaciones son las propias de cualquier padre. Quiero lo mejor para mi hijo y el resto de personas con discapacidad.



María Luis Torres

¿Qué relación tienes con la discapacidad?

Mi relación con la discapacidad es por mi marido y mi hijo.

¿Cómo conociste ASPAPROS?

Conocí ASPAPROS a través de la escuela infantil LA PIPA, donde mi hijo asistía. Allí se dieron cuenta de que algo iba mal. En el CAIT ASPAPROS que colabora con la Escuela Infantil, evaluaron a mi hijo y nos brindaron su apoyo y nos aconsejaron muy bien.

¿Qué esperas los próximos 4 años como miembro de la Junta Directiva?

Espero poder ayudar a todo el que lo se necesita, que crezcamos juntos, aprender de todos los que me rodean, dar mayor visibilidad a la gran labor que desde aquí hacen tanto profesionales, usuarios y familiares. También deseo que la residencia TEA sea una realidad en un futuro.

¿Cuál es tu mayor preocupación para el futuro?

Personalmente, mi mayor preocupación entorno a la discapacidad en un futuro es la incertidumbre del ¿qué pasará con mi hijo cuando yo falte?, me preocupa que no haya medios suficientes para él en un futuro para ellos sea posible.



Rosario Rodríguez

¿Qué relación tienes con la discapacidad?

Mi relación, es muy cercana, convivo con una persona con discapacidad intelectual que es mi hijo.

¿Cómo conociste ASPAPROS?

A través del boca a boca escuché que hablaban muy bien de ASPAPROS. Eso me trajo mucha confianza porque el testimonio en primera persona de las familias es para mí la mejor carta de presentación que puede tener una entidad como ASPAPROS.

¿Qué esperas los próximos 4 años como miembro de la Junta Directiva?

Que todos los proyectos se hagan realidad, por el bienestar, felicidad, etc de los personas que residen y forman parte de la asociación. Tengo la esperanza que antes de que pasen estos 4 años podamos ofrecer a la sociedad almeriense un centro especializado para la atención a las personas con autismo que sea una auténtica revolución en la mejora de la calidad de vida.

¿Cuál es tu mayor preocupación para el futuro?

Que aún, siga habiendo personas, que discriminen y humillen por tener algún tipo de discapacidad.



CATERING DE COLECTIVIDADES

Guarderías, colegios, escuelas infantiles, unidades de estancias diurnas.

Tlf 950 650 150. Huércal de Almería

Mes social de la Caixa en ASPAPROS

CaixaBank moviliza a más de 10.000 voluntarios durante un mes para apoyar el trabajo de entidades sociales de toda España.

Celebración del 'Mes Social', en el que pueden participar empleados, clientes y todas las personas interesadas en el voluntariado en general. La Asociación de Voluntarios de CaixaBank organiza, en colaboración con más de 1.000 entidades sociales, más de 2.000 actividades

repartidas por todas las provincias. Bajo el lema 'Este mes todos cuentan con nosotros', el 'Mes Social' de CaixaBank ofrece actividades de voluntariado en áreas como el cuidado de la salud, el acompañamiento a personas mayores, la pobreza, el medio ambiente o la educación. En 2022, CaixaBank consiguió alcanzar la participación de más de 10.000 voluntarios a lo largo de la Semana Social, gracias a las cuales con-

tribuyó a ayudar a más de 105.000 personas.

Los voluntarios de CaixaBank conjuntamente con ASPAPROS organizamos una actividad de juegos tradicionales en el complejo de servicios sociales especializados de la asociación Viator el pasado 25 de mayo. Resultando ser una jornada apasionante y muy divertida para todos los asistentes y que esperamos que se repita pronto. Las imágenes hablan por si solas.



ER Climatización

- VENTA, INSTALACION Y REPARACION DE AIRE ACONDICIONADO
- ENERGIA SOLAR
- SERVICIO TECNICO

www.erclimatizacion.com

info@erclimatizacion.com

616 469 389 - 696 849 192

C/ Sierra de Aracena - 32

Pol. Ind. La Juaida - 04240 - Viator

Viaje a Aguadulce en imágenes



Obra Social "la Caixa"

Amanece en las ondas: Radio ASPAPROS



Radio ASPAPROS (RA) es un estudio de radio referente en el sector desde el que favorecemos la inclusión de las personas con discapacidad intelectual trabajando como locutores, que comenzó su andadura en diciembre del 2022 gracias al apoyo de la Diputación de Almería y la Junta de Andalucía. Radio ASPAPROS tiene una doble actividad, por un lado generar contenidos para los espacios radiofónicos (Candil y Divalme radio) y otros exclusivos para nuestro canal de Ivoox como por ejemplo:

- “Encuentros con ASPAPROS”,
- “Siempre en mi equipo”
- “Arreglando el mundo”
- “Actualidad con Valores”
- “Recetas con amor”
- “ASPAPROS recomienda”
- “Poe + y +”
- “Refranes fáciles”
- “Si te ríes pierdes”

Para la próxima temporada de Radio ASPA-

PROS presentaremos nuevos espacios como:

- “Concurso2”.
- “El relatiño”
- “Chisgarabís.

Hasta la fecha tenemos 18 entrevistas, y más de 50 contenidos. Los resultados han superando nuestras expectativas: locutores desbordados de ilusión, las familias satisfechas, los trabajadores implicados y un gran grupo de seguidores que crece continuamente.

¿Cuál era nuestra experiencia previa?. Llevamos más de una década poniendo su voz en las ondas, hablando de actualidad y entrevistando a personalidades del tejido social almeriense. En total más de 550 programas y 16.500 minutos en antena. Han participado más de 80 personas con PDID diferentes en alguno de los programas. 13 años con un espacio semanal de 30 min., “Tiempo de ASPAPROS” en Candil Radio (5 veces Mejor Emisora Local de España). Además 6 años con un espacio quincenal

de 30 min. en Divalme Radio, “Compartiendo sueños”.

El grupo de locutores, está formado por 17 personas de ASPAPROS y está abierto a nuevas incorporaciones. Nuestros locutores son apasionados por la comunicación y sentarse cada día ante los micrófonos es un estímulo vital para ellos que mejora y potencia sus capacidades, sirviendo de altavoz a la discapacidad intelectual.

En Radio ASPAPROS fomentamos la inclusión social en el sector de la comunicación, damos visibilidad a la discapacidad y concienciamos a la sociedad sin dejar de entretener y divertir a nuestro oyentes. “Radio ASPAPROS” mejorará el autoconcepto de decenas de PDID a través de la interpretación de un nuevo rol social, pasando de persona influida a influyente, de pasiva a activa, de receptora a emisora, de oyente a locutora.

No te lo pierdas, únete a Radio ASPAPROS.



EIT
 equipamiento integral textil
 Requena Integral Textil S.L.

requenaintegraltextil.com

EQUIPAMIENTO PARA HOTELES,
 RESIDENCIAS GERIÁTRICAS,
 RESTAURANTES, APARTAMENTOS,
 CORTINAS, ESTORES, ROPA LABORAL,
 UNIFORMES Y mucho más ...

C/ Gustavo Villapolos, s/n
 Almería
 950 229 488
integraltextil@movistor.es

Evaluación de la accesibilidad cognitiva del Centro de Salud de Huércal de Almería



El pasado 20 de junio un grupo de ASPAPROS hizo entrega oficialmente del “Informe de evaluación de la accesibilidad cognitiva del Centro de salud de Huércal de Almería” a los representantes del Servicio Andaluz de Salud (SAS).

En representación del SAS estuvieron Carmen Lozano (Directora de la UGC Bajo Andarax), Matías Correa (Coordinador de cuidados UGC Bajo Andarax) y Liliane López (Enfermera Gestora de casos UGC Bajo Andarax) y por ASPAPROS los componentes del grupo María José Martínez, Ángela Méndez y Matías García además de José Fernández (Terapeuta Ocupacional), María Martínez (Educatora) y Carolina Fernández Expósito (Directora de residencia).

Para la realización de este informe de evaluación de la accesibilidad cognitiva han sido necesarias varias visitas al centro de salud, para las que hemos contado con la inestimable colaboración del personal del centro, y un arduo trabajo del grupo que se ha ido desarrollado durante los últimos meses. Los apartados que contiene el mismo son los siguientes:

- Descripción y funciones del equipo de evaluación.
- Características del equipo evaluador.

- Características del profesional de apoyo.
- Dinámica de la evaluación.
- La evaluación aplicada a la señalética y a la orientación.
- La evaluación aplicada a la accesibilidad cognitiva en entornos.
- Redacción del informe de evaluación y propuestas de mejora.

En resumidas cuentas podemos decir que el informe recoge un diagnóstico de la accesibilidad cognitiva de dicho espacio público y además un conjunto de recomendaciones para la mejora.

Además de la entrega de este minucioso informe, en ASPAPROS nos hemos comprometido a diseñar los pictogramas para la identificación de los espacios del Centro de Salud de Huércal de Almería.

¿Qué vecinos del municipio se beneficiarán de la mejora en la accesibilidad cognitiva?

Especialmente las personas con discapacidad intelectual, con trastorno del espectro del autismo, con trastorno por déficit de atención y con otros trastornos del desarrollo

- Personas con daño cerebral adquirido.
- Personas con trastornos del aprendizaje.
- Personas con trastornos del lenguaje.

- Personas con trastornos mentales.
- Personas mayores con problemas cognitivos asociados al envejecimiento.
- Personas en una situación de estrés temporal.
- Personas analfabetas adultas.
- Personas que no conocen bien la lengua o cultura del país.

La accesibilidad cognitiva está unida a la idea de fácil comprensión. Un lugar o un edificio es comprensible desde el punto de vista cognitivo cuando es fácil de reconocer, de orientarse, de moverse y de llegar a los diferentes sitios.

ASPAPROS está comprometido con prestar todos los apoyos que estén en su mano para que las personas con discapacidad intelectual y autismo comprendan el mundo que los rodea, los entornos en los que vivimos y los objetos. Para orientarse en el tiempo y en el espacio, entender lo que otros hacen y dicen, saber por qué o para qué hacemos las cosas, para poder anticipar el paso siguiente a dar. Facilitando que las personas sean más independientes y autodeterminadas.

El próximo paso de nuestro grupo será la entrega del “Informe de evaluación de la accesibilidad cognitiva del Centro de salud de Viator”.



Hogar
Comercio
Comunidades
Auto
Accidentes
Vida

Salud
PYME
Salud
Dececos
Jubilación
Oficinas



Francisco Salinas

<http://agenciasegurosalmيريا.es>
Carrera del Perú, 34, 04006, Almería.
info@segurosalmيريا.es
950222509 - 600476832

Vacaciones en Benidorm



PESCADOS · MARISCOS · VERDURAS · PRECOCINADOS · HELADOS

950 30 63 76 | 625 60 33 16 CONGELADOSMARDEALMERIA.COM



Educación en valores en el CEIP Europa



El Programa de Educación en Valores de ASPA-PROS nació allá por el 2012, con motivo del décimo aniversario de la apertura de los centros de Viator. Fue en esa celebración cuando se vio la necesidad que existía de sensibilizar y concienciar a las generaciones más jóvenes sobre lo que son las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. Es necesario trabajar con los más jóvenes porque, en unos años, ellos serán los que trabajen con nuestras personas, les atiendan en cualquier recurso comunitario o simplemente vayan a ser sus amigos, familiares o vecinos.

Por tanto, el programa de educación en valores tiene por objetivo el de concienciar a las nuevas generaciones de jóvenes y adolescentes de las dificultades y barreras de las personas con discapacidad intelectual, así como de las ne-

cesidades de apoyo que tienen para llegar a la normalización e inclusión en la sociedad. Pero también, y es lo más importante del programa, informar de sus capacidades y esfuerzos para vencerlas e ir dando pasos hacia una mejor calidad de vida.

Dicho programa parte de la base que la educación no es sólo enseñanza o aprendizaje de temarios, materias o programaciones sino que también conlleva otros aspectos, igual o más importantes, que están relacionados con el civismo, la ética y valores como la solidaridad e inclusión, haciendo posible que las personas más jóvenes en un futuro puedan ser ciudadanos responsables. En el año 2023, el programa de educación en valores formó a unos 80 alumnos de 5º y 6º de primaria en el CEIP La Juaida (Viator). Una cifra nada desdeñable teniendo en

cuenta que este programa se financia exclusivamente con fondos propios de la asociación.

Las charlas que se realizan en los centros educativos tienen la misma estructura, adaptándose según la edad a la que se dirija. En un primer bloque, se les habla sobre qué es una asociación y se les hace una breve presentación de los recursos y servicios existentes en ASPA-PROS. Posteriormente, en el segundo bloque, se les introduce en el concepto de discapacidad y se les habla sobre los diferentes tipos que existen. A pesar de ser una parte más teórica, con la ayuda de dinámicas de grupo, lecturas de algún texto o presentación de algún vídeo se hace muy didáctico. El tercer y último bloque se centra en mostrarles algunos ejemplos prácticos de cómo tratar a las personas con discapacidad intelectual.



Ctra. de Adra, nº31
04760 BERJA (Almería).
Teléfono: 950605004
Fax (Comercial): 950605138
Email: atlanta.comercial@gmail.com

Mantenimiento de comunidades con ASPAPROS

El mantenimiento de tu comunidad coge verdadera importancia en el verano. Por ello, es fundamental conservar la comunidad, ya sea por estética o para evitar problemas de plagas. Desde el Centro Especial de Empleo ASPAPROS SL, como expertos en el mantenimiento de comunidades, sabemos que una piscina limpia y un jardín cuidado harán que tu comunidad sea la más envidiada del barrio.

De cara al verano, la piscina es el elemento principal que más hay que preservar. Se debe cuidar durante todo el año. Para llevar una buena protección y mantenimiento de la piscina, es aconsejable cuidar los detalles más importantes:

- Los valores de pH del agua deben ser los óptimos.
- Utiliza productos desinfectantes. Ayudarán a mantener limpias las paredes, filtros, boquillas de impulsión y elementos de la depuradora.
- Ten controlado el nivel del cloro. Debe mantenerse en la cantidad perfecta para las condiciones de baño.
- Estos quehaceres deben elaborarse con tiempo de antelación, para que las semanas previas a la apertura de la piscina, esté lista y preparada

Los jardines de las comunidades de vecinos son la cara visible de los vecindarios. Tenerlos bien

cuidados y conservados marca la diferencia, tanto por la imagen que proyecta como para poder disfrutar de ellos.

Para llevar a cabo un buen trabajo de jardinería en las comunidades, es conveniente:

- Limpieza de hojas.
- Podar y utilizar fertilizantes.
- El césped a la altura adecuada.

Todas las tareas de jardinería y mantenimiento de tu comunidad, al igual que la piscina, deben llevarlas a cabo una empresa especializada en mantenimiento de jardines y piscinas. Así se evitarán disputas entre los vecinos y el trabajo será impecable. Por eso te recomendamos a los mejores: el CEE ASPAPROS SL.



Ni Timos ni Pegas.
tu **TRANS**quilidad está
en Webtrans.

Tu bolsa de carga desde 2 euros.

WEBTRANS
OPEN WAYS

www.ewebtrans.com

Ana y África Gómez

Andrés Repullo (AR): ¿Ana y África sois gemelas o mellizas?

África Gómez (África): Somos mellizas y tenemos 22 años.

AR: ¿De dónde sois?

Ana: De Almería

África: De Ciudad Jardín.

AR: ¿Y vuestros padres?

África: Se llaman Ana y Sergio.

Ana: Nuestra madre falleció hace poco y mi padre no lo vemos mucho.

AR: ¿Tenéis más familia?

Ana: Tenemos tíos y abuelos. Mis primos están fuera de la provincia.

AR: ¿Cuando llegasteis a ASPAPROS?

África: Hace un año más o menos.

Ana: Yo hace 2 meses.

AR: ¿Antes de llegar a la residencia de adultos de ASPAPROS dónde estabais?.

Ana: Yo en Vélez Rubio. En una residencia.

África: Yo en un centro de día de la asociación Verdiblanca. Iba y venía a mi casa todos los días.

AR: Ana, ¿estabas a gusto en el centro de Vélez Rubio?.

Ana: En general sí. Me llevaba bien con casi todo el mundo y me sentía cómoda pero tuve un problema con un compañero y eso me puso muy triste. Fue una situación un poco complicada pero yo soy fuerte y lo he podido superar. Por eso estoy deseando de pasar página en mi vida y olvidar.

África: Yo he echado mucho de menos a mi hermana mientras estaba en esa residencia. Ahora estoy muy contenta porque aunque nos peleamos un poco nos queremos mucho y somos muy felices juntas.

AR: ¿Y cómo estabas tu en el centro de Verdiblanca?

África: Estaba muy a gusto.

AR: ¿Qué buenos recuerdos tenéis de cuando erais pequeñas?

Ana: Pues yo sobre todo con la familia. Cuando mi madre vivía. A mi me gustaba estar con mi madre.

África: Yo en el colegio con mis compañeras. Me gustaba mucho el colegio.

AR: ¿Qué es lo que más echas de menos de la infancia?.

Ana: Pasar tiempo con la familia.

África: Y yo con mi madre.

AR: ¿Os gustaba ir al colegio?

Ana: Sí, mucho. Sobre todo en 4º curso cuando tenía mi grupo de amigos. El problema era que la profesora no me hacía caso y yo me aburría y en ocasiones no me comportaba bien.

África: Me gustaba mucho jugar al pilla-pilla



con mis amigas, pero lo que más me gustaba era jugar al fútbol. Ese siempre ha sido mi sueño. Pero a mi padre no le gustaba. Ahora gracias a ASPAPROS y a la Fundación UDA puedo jugar al fútbol en la Liga Genuine y además voy a ver muchos partidos del Almería en el estadio. Ahora mi sueño se ha hecho realidad.

AR: En vuestros año de el instituto ¿qué tal os fue?.

Ana: Pues al principio bien, aunque tuvimos algunos problemas puntuales con un chico que no se portaba bien. Como veía que no avanzaba, decidí ir a la Cámara de Comercio y coger un curso de formación. Hice un curso de peluquería y estética. Después hice un curso en la Verdiblanca de limpieza y saqué un 8,5. En eso momento mi familia se dio cuenta de las cosas que yo era capaz de hacer.

África: En el instituto me fue regular. Lo bueno es que estaba con mi hermana y me sentía muy apoyada por ella. La mayoría de los

compañeros me trataban bien y la profesora era muy cariñosa. Yo también salí del instituto e hice un curso en la Verdiblanca de reponedora. A mi padre le gustó mucho la idea.

AR: ¿Que es lo que mejor se os da?

Ana: A mi limpiar aunque algunas veces se me olvidan cosas. Tengo un carácter fuerte.

África: A mi la cocina, mi padre era cocinero y yo quiero ser como mi padre. Yo también tengo carácter, no tanto como mi hermana, pero también soy muy cariñosa.

AR: ¿Cómo es la relación entre vosotras?

Ana: Nos queremos muchísimo pero en ocasiones tenemos roces.

África: Yo cuando estoy cabreada mejor que no me hable porque lo pago con ella.

AR: ¿Cómo fue vuestro comienzo en ASPAPROS?

África: Al principio triste pero luego me hice amigos de todos y me eché novio. Ahora estoy muy feliz y mi hermana también.

María del Mar Vázquez



Marisa García (MG): ¿Saltas de la cama o se te pegan las sábanas?.

María del Mar Vázquez (MdMV): Salto de la cama. Antes de que suene el despertador ya me he despertado. Se ve que me estoy haciendo mayor.

Ángel Viudez (AV): ¿Café solo o con leche?.

MdMV: Con leche y azúcar

Paco Ortega (PO): ¿Mantequilla o aceite de oliva?.

MdMV: Aceite de oliva.

MG: ¿Presumida o sencilla?.

MdMV: Ahora me estoy cuidando un poco más pero siempre he sido un poco desastre. Yo creo que cada uno tiene que ser como quiera.

AV: ¿Mar o montaña?.

MdMV: Mar. Yo soy de mar.

PO: ¿De compras o de paseo?.

MdMV: De paseo. Porque las compras son un poco estresantes. Sobre todo con las niñas que lo quieren todo.

MG: La Unión Deportiva Almería es tu primer equipo pero después, ¿Real Madrid o Barça?.

MdMV: Yo solo tengo un equipo en el corazón: la Unión Deportiva Almería.

AV: ¿Una virtud por encima de todas?.

MdMV: Eso es muy difícil. Te diría que ser madre.

PO: ¿Un defecto confesable?.

MdMV: Soy un poco despistada con los nombres, no con las caras.

AV: Una palabra que defina la ciudad de Almería del futuro.

MdMV: Inclusiva

PO: Una playa de Almería en la que perderse...

MdMV: Las Salinas de Cabo de Gata.

MG: Un lugar para una cena en familia...

MdMV: La casa de mi madre.

AV: Una serie o película para una calurosa tarde...

MdMV: Last of us (HBO). Una serie basada en un videojuego de zombis.

PO: Un libro que nos recomiendes para este verano...

MdMV: "El Ocho" de Katherine Neville

MG: Una canción que te inspire...

MdMV: One de U2

AV: Un sueño para Almería...

MdMV: Sueño con una Almería comunicada.

AV: En estos momentos tan dulces, de quién te acuerdas con agradecimiento...

MdMV: de mi madre que me inculcó el sacrificio por los demás.

MG: ¿Cómo es un día normal en la vida de María del Mar?. No te dejes detalles.

MdMV: Me levanto muy temprano. Mientras desayuno oigo las noticias en la radio. Comienzo a trabajar: tengo reuniones, voy visitando obras, escucho a asociaciones. Impulsando proyectos con los concejales. Por la tarde muchas veces visitamos barrios o colectivos. Por la noche suelen haber eventos como conciertos o cenas benéficas. Cuando llego a casa suelo ayudar a mis hijas a hacer la tarea.

PO: ¿Cómo lo haces para conciliar tu trabajo como alcaldesa, con tu vida familiar?.

MdMV: como todas las madres y padres, exprimiendo el poco tiempo que tengo para mi familia. Ese poco tiempo de tiene que ser de mucha calidad.

MG: ¿Supongo que después de un año electoral tan duro, vendrán unas muy merecidas vacaciones. ¿Nos puedes dar alguna pista de cómo van a ser?.

MdMV: Les debo a mis hijas unas vacaciones. El año pasado tuve que cancelarlas cuando me nombraron alcaldesa de Almería. Por eso les debo a mis hijas un parque de atracciones.

PO: Mucha gente no conoce que estudiaste psicología. ¿De qué forma te ha ayudado tus estudios en tu carrera en la política?.

MdMV: Muchísimo, la carrera de psicología te ayuda a ser más empáticos. También a escuchar más al ciudadano. A tener más paciencia, a ser más empático y a corregir errores.

MG: ¿A quién te gustaría darle una estrella, sea del cine o no, en "el paseo de las estrellas de Almería"?.

MdMV: Clint Eastwood. Aunque es una pena porque ya está muy mayor y tiene pánico a volar. Al final tendremos que ponérsela de forma virtual.

AV: ¿Nos gustaría saber cuál es la relación personal que has tenido con la discapacidad a lo largo de tu vida, en especial con las personas con discapacidad intelectual?.

MdMV: He conocido a muchas personas con discapacidad intelectual cuando llegué a la administración pública. Además tengo una hija con discapacidad debido a un medicamento. Todo esto me ha hecho ver que todos necesitamos las mismas oportunidades y que las administraciones estamos para fomentarlas.

**DEJA HUELLA,
MERECE LA PENA**



**HAZTE
VOLUNTARIO**

