

familiak

boletín 01 07-08/2020

Eskerrik asko, familia!

Aula APNABI virtual, con Àngels Ponce
Entrevista (Pag. 6)

Familiantzako komunitate birtuala
Erreportajea (8. orr)

apnabi
Autismo Bizkaia

**Por vuestra
paciencia,
confianza,
dedicación y
generosidad.**

**Eskerrik
asko, familia!**



PERSONAS CON TEA. AITA. AMA. AMAMA. AITITE. OSABA. IZEKO. NEBA. ARREBA. AIZPA. ANAIA. LAGUNAK. AMIGOS. AMIGAS. COMPAÑEROS. COMPAÑERAS. TUTORES. TUTORAS. IRAKASLEAK. PSICÓGOLOS. PSICÓLOGAS. EDUCADORAS. EDUCADORES. MANTENTZE LANETAKO PROFESIONALAK. COORDINADORES. COORDINADORAS. VECINOS. VECINAS. TÉCNICOS DE ATENCIÓN TEMPRANA. PEDAGOGAS. DIRECTORES. PERSONAL DE LIMPIEZA. MONITORES. MONITORAS. GOBERNANTAS. CONDUCTORAS. ETXEKOANDREAK. ETXEKOGIZONAK. ADULTOS. ADULTAS. CUIDADORES. CUIDADORAS. EQUIPO DE ADMINISTRACIÓN. PROFESORADO. INFORMÁTICOS. EQUIPO DE TRANSPORTE. FORMADORAS. PROFESIONALES DE VIVIENDAS. PROFESIONALES DE CENTROS DE ATENCIÓN DIURNA. LANKIDEAK. SENIDEAK. HEZITZAILEAK. INFORMÁTICAS. ZUZENDARIAK. GIDARIAK. NIÑOS. NIÑAS. MONITOREAK. ZAINZAILEAK. LAGUNTAILEAK. ADMINISTRARIAK. PSIQUIATRA. HORNITZAILEAK. EQUIPO DE APOYO A FAMILIAS. ETXEBIZITZETAKO PROFESIONALAK. CONDUCTORES. ADMINISTRAZIO SAILEKO LANGILEAK. INFORMATIKARIAK. COCINEROS. COCINERAS. GURASOAK. AUZOKIDEAK. IKASKIDEAK. HAURRAK. GAZTEAK. HELDUAK. NAGUSIAK. PROFESORADO DE DEUSTO. PROFESORADO DE ORTUUELLA. PROFESORADO DE TXURDINAGA. PROFESIONALES DE GOIKOA. HERMANOS. HERMANAS. ABUELOS. ABUELAS. AEN DUTEN PERTSONAK. PROFESIONALES DE GOROSTIZA. PROFESIONALES DE ERANDIO. PROFESIONALES DE MADARIAS. PROFESIONALES DE MENDIALDE. PADRES. MADRES. TÍOS. TÍAS. GARBITZAILEAK. FORMADORES. PROVEEDORES. PROFESIONALES DE UBIETA. PROFESIONALES DE ARETXABALETA. PROFESIONALES DE FRUIZ. EQUIPO DE AREETA. EQUIPO DE ARRIGORRIAGA. EQUIPO DE BLAS DE OTERO. EQUIPO DE DEUSTO. EQUIPO DE ENEKURI. EQUIPO DE GARAMENDI. EQUIPO DE LARRAKO. EQUIPO DE SORTU. EQUIPO DE TXURDINAGA. EQUIPO DE AZLAN. EQUIPO DE OCIO.



ESTAMOS EN:

Sabino Arana, 69. 48012 Bilbao
www.apnabi.org

TELÉFONOS DE CONTACTO

Centralita: 944 755 704
Comunicación: 688 76 39 64

Entidades colaboradoras



Expectación y esperanza



Mikel Pulgarín

Presidente

APNABI Autismo Bizkaia

Elkarteko profesionalak AENdun pertsona eta familiekiko konpromisoari irmo eutsi diote, zaintasunak zaintasun

Después de casi tres meses de excepcionalidad, en los que las vidas de las personas con TEA, y las de sus familias, se han visto sustancialmente alteradas, en APNABI hemos ido recuperando de manera paulatina nuestra actividad, retomando los servicios, apoyos y atenciones que constituyen nuestra columna vertebral.

En los momentos más dramáticos de la crisis sanitaria, APNABI y sus profesionales han sabido -a pesar de las dificultades- mantenerse firmes en su compromiso con esas personas y familias.

Ahora, tras la desescalada, y a las puertas del período vacacional, APNABI prepara el regreso a una "normalidad" a la que todas las personas de la asociación miramos con expectación y esperanza.

la hiru hilabeteko salbuespenezkotasunaren ondoren, non AEN duten pertsonen eta haien familien bizitzak nabarmen aldatu diren, APNABI n pixkanaka gure ohiko jarduera berreskuratzen joan gara, eta gure bizkarrezurra osatzen duten zerbitzu, laguntza eta arretei berriro heldu diegu gogor.

Osasun-krisiaren une latzenetan, APNABI k eta elkarteko profesionalak pertsona eta familia horiekiko konpromisoari irmo eusten jakin dute, zailtasunak zailtasun.

Orain, deseskalatzearen ondoren eta oporraldiaren atarian, "normaltasun" batera itzultzeko prestatzen ari gara APNABI n. Eta elkartea osatzen dugun guztiok horri begiratzen diogu itzaropenez.

Más de 100 materiales para trabajar en casa

El equipo profesional de los Centros de Atención Diurna, el grupo docente del Colegio Aldamiz y el del área de consultas trabajan desde marzo en el desarrollo de soportes específicos sobre aspectos relacionados con la alerta sanitaria por la COVID-19 y la desescalada, enfocados tanto a familias de personas con TEA como a profesionales. Además, se ha elaborado una batería de pasatiempos y juegos para el verano. Los más de 100 materiales están disponibles gratuitamente en la página web de la asociación: www.apnabi.eus.

Maier dona 1500 pantallas

La empresa Maier de Mondragón Corporation ha donado 1.500 pantallas protectoras a APNABI para que sean empleadas en los servicios de la entidad como parte del protocolo de protección frente a la COVID-19.



Komunikazio kanal berriak abiatu ditu APNABIk

Komunikazio-kanalen sare berria aurkeztu du erakundeak, familiekin nahiz profesionalarekin eta kanpoko beste eragile batzuekin duen harremanaren kalitatea hobetzeko. Ekainaren hasieratik buletin digitala bidaltzen du astero e-postaz, APNABI Gaur markapean. Posta elektronikorik ez duten familiei SMS bidez helarazten zaie. Gainera, Familiak aldizkari berri hau argitaratu berri du elkarrekin. Komunikazio-eredu digital baten aldeko apustua egin du APNABIk, berehalakotasun eta kalitate handiagoa emango duena.

Los hogares se adaptan



Desde el estado de alarma los hogares de APNABI tienen una actividad de 24h. Además de los cambios en las rutinas, se aplican protocolos indicados por el sistema sanitario y la Diputación Foral de Bizkaia. Paulatinamente se han ido recuperando las actividades comunitarias.

La oferta de verano arranca con normalidad



El pasado 19 de junio las áreas de Ocio y Tiempo Libre y Apoyo a Familias inauguraron la temporada estival. Ese día arrancaron sus variadas actividades, que se prolongarán hasta agosto y septiembre respectivamente. Desde los respiros familiares hasta las salidas de día y actividades deportivas, pasando por las colonias abiertas, todo ello se está desarrollando siguiendo la normativa vigente de seguridad y prevención frente a la COVID-19. En total, este verano APNABI se ha dado respuesta a las más de 300 familias que tramitaron su solicitud.

La asamblea, en septiembre

Debido a la emergencia sanitaria por la COVID-19, APNABI se vio obligada a postponer la asamblea anual, el APNABI Eguna, habitualmente celebrada en mayo. La cita tendrá lugar en septiembre. La fecha se concretará próximamente.

Tras la desescalada, APNABI continúa dando forma a la nueva normalidad para garantizar la seguridad y la asistencia



Los equipos profesionales de APNABI trabajan en el regreso a las aulas y los centros en septiembre. Las experiencias de las últimas semanas en los servicios de la asociación sirven de base para adaptar las actividades y aplicar los proto-

colos pertinentes y poder así continuar con la labor habitual de apoyo a las personas con TEA garantizando en todo momento la seguridad frente a la COVID-19.

Desescalada

APNABI inició el regreso paulatino a los centros la segunda semana de mayo, y desde entonces los servicios de la asociación se han ido activando de manera escalonada y siguiendo en todo momento las indicaciones de las autoridades.

APNABI estudia el impacto del estrés en la búsqueda de empleo

El área sociolaboral está inmersa desde marzo en un nuevo Proyecto Singular con la colaboración de Lanbide y el área clínica de APNABI. Se está estudiando el impacto de la ansiedad y el estrés en las personas con un TEA frente a los procesos de búsqueda e inserción laboral. Así, se han tomado los casos de 60 personas usuarias de la asociación y la de un grupo de control de personas sin TEA. Los resultados preliminares arrojan que, con frecuencia, la

ansiedad y el estrés suponen un freno para que estas personas logren sus planes de vida. Tras un periodo de formación, próximamente se volverá a estudiar

Ikerketa garatzen arida arlo soziolaboralak ikusteko estresaren eragina AENdun pertsonengan lan bilaketa prozesuetan.

Abierta la inscripción en las actividades de ocio de otoño



El área de Ocio y Tiempo libre de APNABI presenta su oferta para los meses entre septiembre y diciembre. Las actividades se han diseñado tomando los intereses de las personas con TEA participantes y la oferta comunitaria disponible, así como la actual normativa de seguridad ligada a la COVID-19. La oferta se detalla en el suplemento adjunto, donde también se pone a disposición la hoja de inscripción que se puede entregar en las oficinas de APNABI. La solicitud también se puede formalizar en el enlace www.apnabi.eus/aisialdia2020. El plazo para ello finalizará el 16 de julio.

APNABIko aisialdi arloak udazkeneko eskaintza zabaldu du, eta izena emateko aukera uztailearen 16an bukatuko da

“El desconfinamiento puede ser una oportunidad para crecer y mejorar”

Ponce ofreció una charla para familias bajo el título ‘Salir del confinamiento’ el pasado sábado 13 de junio, en la primera edición de las Aulas APNABI virtuales.



Àngels Ponce

Terapeuta familiar
especialista en
discapacidad

¿Cómo hemos vivido estos meses de alerta sanitaria?

Nos hemos tenido que enfrentar a una situación compleja que nos ha generado mucho estrés y sobrecarga. Tuvimos que adaptarnos, casi de un día para otro, a una situación sobrevenida para la que nada ni nadie estaba preparado. En algunos casos hemos perdido los apoyos habituales de nuestros hijos e hijas con TEA, o se han visto modificados, y se han quedado sin esos marcos y rutinas de referencia que tanto necesitan. Los padres y las madres hemos tenido que sustituirlos y crear un nuevo escenario de seguridad. A eso hay que sumar los cambios en otros aspectos familiares, como la situación laboral, o las pérdidas de seres queridos y la saturación de información. Todo ello ha generado muchísimo estrés.

Y ahora estamos entrando ya en la ‘nueva normalidad’. ¿Qué nos vamos a encontrar?

Finalmente nos hemos adaptado, a pesar de todo, lo hemos hecho. Sin embargo, hay mucho,

mucho cansancio. Y ahora tenemos otro reto al que hacer frente: la desescalada. Ésta puede interpretarse como una amenaza, porque la incertidumbre continúa, o como una oportunidad para crecer y mejorar.

Esa incertidumbre puede generar mucho estrés.

Así es. El peligro del virus sigue estando presente, y al cansancio acumulado se añaden otros factores como que la información que recibimos no nos tranquiliza, la situación laboral y económica no se ha estabilizado en muchos casos, y no vamos a volver a la normalidad pronto. Todo ello puede derivar en una prolongación de la situación de estrés, que puede ser peligrosa.

¿Y qué se puede hacer frente a esa situación?

Yo recomiendo evaluar la situación y reflexionar sobre qué está en nuestra mano, qué podemos hacer, y qué no. Incluso con lápiz y papel. Hay aspectos que podremos controlar, otros en los que podremos incluir, y los que se escapan de nuestras manos.

Escanea para ver
el vídeo completo



“Hilabete hauetan
familiar aurkitu
edo eraiki
ditugun ohitura
berriak aprobetxa
ditzakegu
hazteko eta
hobeak izateko,
deseskalatzea
aukera bihurtuz”



Es como un ejercicio de reflexión y aceptación.

Tenemos que enfocarnos en aceptar la situación tal y como es, no empeñarnos en pensar cómo era todo antes o cómo creemos que tendría que ser. ¿Qué ganas entrando en el bucle de que las cosas se podrían hacer de otra manera? Malestar. Hay que centrarse en lo que uno tiene, y ver los aspectos positivos para disfrutar de ellos.

Tampoco hay que dibujar un mundo rosa, porque sería negar la realidad. Pero sí hacer un esfuerzo por ver esta nueva situación como una oportunidad para crecer y ser mejores o aplicar nuevas formas de hacer. Podemos aprovechar, por ejemplo,

las nuevas rutinas y hábitos que hayamos descubierto o construido durante estos meses, como el caminar. Aunque también tenemos que empezar a ser más flexibles. No nos sintamos culpables si no podemos cumplir con lo previsto, porque tal vez ese día nuestro hijo o hija siente estrés.

Es importante cuidar de uno mismo para cuidar de los demás, de la familia.

Mantenernos conectados y ser conscientes de qué es lo que necesitamos es vital, sí. También tenemos que ser consecuentes con nuestras emociones. Si antes de tomar una decisión necesitamos un descanso, nos lo tomamos.

Y si sentimos miedo, puede ser muy positivo compartirlo. A veces lo más importante es reconocer que se necesita ayuda. Y contáis con una gran organización que está ahí para escuchar y atenderos. En resumen: tienes que actuar contigo como lo harías con un buen amigo o amiga.

“Norberak duen
horretan jarri
behar da arreta,
eta alderdi
positiboak
ikusi, haietaz
gozatzeko.

La nueva comunidad virtual para familias, para estar más cerca

Se puede acceder a ella y solicitar el registro siguiendo el enlace familia.apnabi.eus. Además de en el ordenador, se puede gestionar cómodamente desde la app móvil.

APNABI Autismo Bizkaia ha implementado una nueva herramienta buscando mejorar su contacto con las familias asociadas. Así, la comunidad de la plataforma The Glocal Network echa a andar como un espacio de encuentro entre profesionales de la entidad y padres y madres de personas con TEA.

En ella se pueden consultar las últimas noticias de la asociación, participar en grupos de chat con otras familias o hacer consultas directas a profesionales de referencia de cualquiera de las áreas que integran APNABI, tanto a nivel público como privado. Todo ello se articula mediante canales temáticos que hacen que la experiencia sea a medida de cada persona usuaria. Gracias a ello se convierte en la mejor herramienta para el seguimiento diario de todo lo que ocurre en la asociación y, además, estar en contacto casi permanente y directo con los servicios y los equipos profesionales.

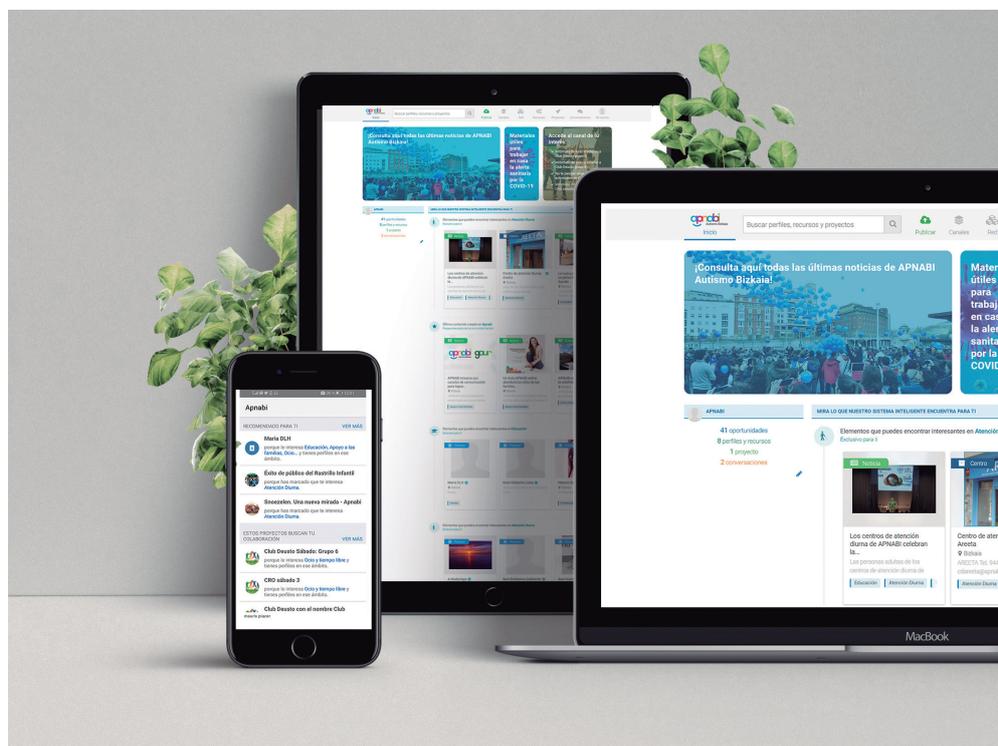
Asimismo, cabe destacar que la comunidad se puede ges-

tionar fácilmente desde la app móvil, lo que le confiere una mayor comodidad si cabe -especialmente en la función de chats-, aunque también se puede utilizar en tablets u ordenadores.

La comunidad es privada. Cada registro se debe validar como persona asociada a APNABI

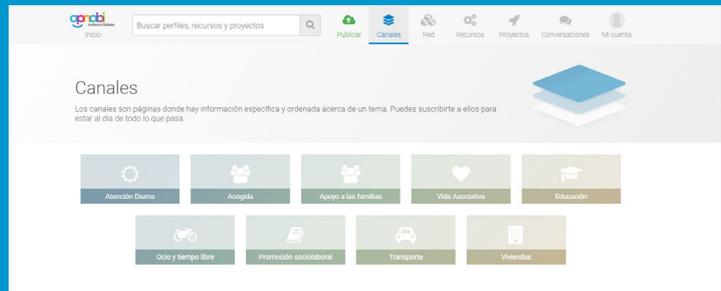
Privacidad

Participar en la comunidad es gratuito, y lo puede hacer cualquier miembro de una familia asociada a APNABI. Basta con acceder a la dirección web familia.apnabi.eus y formalizar la solicitud de suscripción. Para garantizar la privacidad que le caracteriza, antes de dar paso a cualquier persona, APNABI valida que pertenezca a la asociación.



· SUSCRÍBETE A LOS CANALES DE TU INTERÉS

Desde el menú superior puedes acceder al apartado de canales, donde encontrarás los temas más destacados. En la aplicación móvil ese menú está en la parte inferior. Te puedes suscribir a ellos para recibir notificaciones (en la App o mediante e-mail) cuando haya novedades.



¡Descárga gratis
'The Glocal Network'
en tu móvil!

DISPONIBLE EN
Google Play

Disponible en
App Store

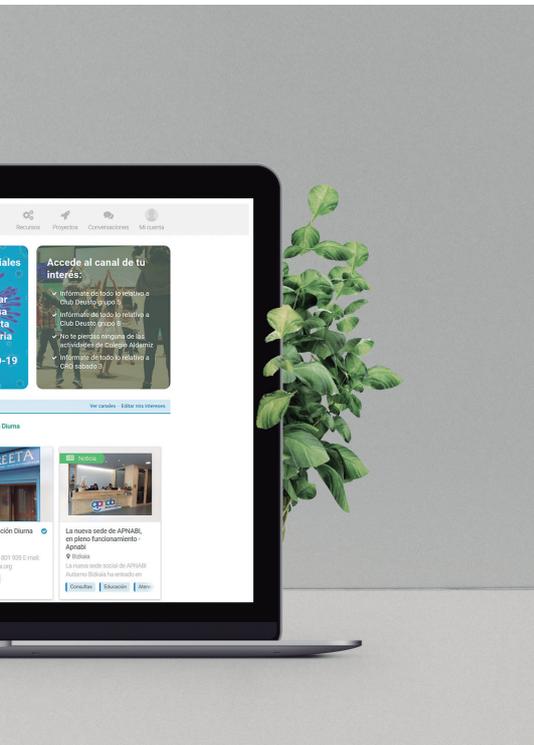
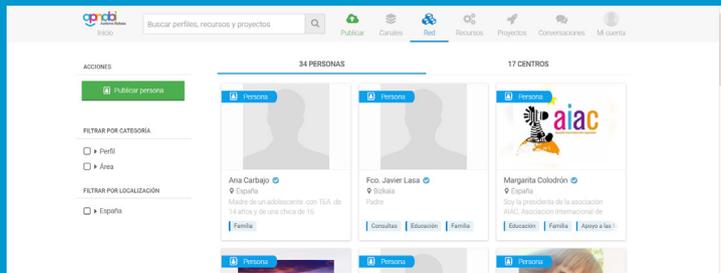
· PARTICIPA EN GRUPOS DE CONVERSACIÓN

Desde el menú puedes acceder a estos espacios de debate e información donde contactar con otras familias o profesionales de la comunidad para intercambiar impresiones. Los grupos pueden ser públicos o privados.



· CONTACTA CON LA RED DE APNABI

Aprovecha a establecer relaciones con otras familias y profesionales. Puedes ver la comunidad seleccionando 'Red' en el menú. También puedes hacer búsquedas por perfiles o áreas así como por centros. Haz click en la persona de tu interés y pulsa en contactar.



SOLIDARIDAD

El preestreno de 'Especiales' reúne a más de 300 personas

APNABI ofreció el pasado 27 de febrero el preestreno solidario de la película "Especiales". Una gran ovación puso el broche final a la emocionante proyección. Profesionales, familias de la asociación, personas con TEA y el público general allí congregado coincidió en la importancia de socializar más proyectos como el que muestra la cinta, enfocados en visibilizar la realidad del autismo.

Aurtengo Frantziako zinemaren arrakasta handienetako bat da filme hori



EUSKARA

Euskararen mapa, abian

APNABI gaur egun dagoen euskararen ezagutza eta erabilera maila aztertzen ari da Euskara Batzordea, Artez aholkularitza taldearen laguntzarekin. Profesionalak proba bat egiten ari dira beren ulermen maila, ahozko eta idatzizko adierazpena eta lan esparruan hori erabiltzeko haien jarraera ebaluatzeko. Emaitzak udazkenean aztertuko dira eta, horiei esker ekimen berriak diseinatuko dira.

COLABORACIÓN

El Colegio Aldamiz colabora en varios proyectos internacionales

En los últimos meses el Colegio Aldamiz de APNABI ha desarrollado varias colaboraciones con entidades internacionales. La Federación Nacional de ONG's para la Discapacidad (FENODIS) de Ecuador ha propiciado ya varios encuentros entre Eguzkiñe Etxabe, directora del área educativa de APNABI, y asociaciones del país, con el objetivo de compartir experiencias sobre cómo enfrentarse y paliar los efectos del confinamiento por la pandemia de la COVID-19.

Aldamiz ikastetxea, eredu da hegoamerikako hainbat agenteentzat

Asimismo, la doctoranda brasileña Simone Martins visitó el centro educativo de APNABI en febrero para iniciar una colaboración de cara a su tesis doctoral: "Políticas inclusivas en escuelas privadas". Martins trabaja en la Congregación de los Hermanos Maristas, en Brasil, como supervisora de diecinueve centros.

FORMACIÓN

APNABI adapta la formación

APNABI ha adaptado los cursos previstos para profesionales de los últimos meses a la modalidad online. Además, se ha ampliado la oferta formativa para aprovechar el tiempo de menor actividad presencial en mejorar la asistencia a personas y sus familias. Así, se han impartido cursos de protección de datos y del modelo Denver entre otros.

APNABIk online eredura egokitu ditu profesionaleri zuzendutako ikastaroak

EMPLEO

El programa Empleo con Apoyo da voz a sus participantes

El área sociolaboral de APNABI desarrolla el programa Empleo con Apoyo para la inclusión laboral en la empresa ordinaria, y ahora las personas con TEA que participan en él, sus familias y las empresas han ofrecido entrevistas sobre su experiencia, haciendo patente cómo impacta positivamente en la calidad de vida de las personas. Las entrevistas están disponibles en el canal de Youtube AutismoBizkaia de la asociación.



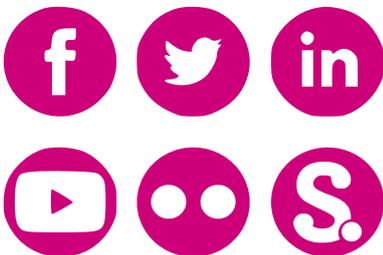
Enplegu Lagundua programan parte hartzen dutenen elkarrizketak ikusgai daude Youtuben

ASOCIACIÓN

Grupos y actividades

Los grupos de padres y madres coordinados desde Apoyo a Familias, y las actividades de dinamización asociativa previstas para los meses de primavera y verano han tenido que ser suspendidas por la alerta sanitaria. En cualquier caso, el equipo continúa trabajando para retomar las citas en los próximos meses. Además, equipo sigue disponible como de costumbre en el teléfono 94 475 57 04 o en familia@apnabi.org.

EN REDES @apnabi



Arrate Zabala:

Yo no puedo más que estar agradecida, habéis estado con nosotros antes, durante y ahora. ¡Gracias!

Begoña Álvarez:

¡Gracias campeones por estar siempre ahí trabajando por nuestro bienestar y por el de nuestros hijos!

Clara Castiñeira:

Quisiera agradecer a todos en general porque cada uno hace un labor maravillosa, pero en especial al CAD Deusto. ¡Ánimos!

APNABI Autismo Bizkaia:

¡¡Hoy es 2 de abril, jueves, el #DiaMundialAutismo!! Y nuestras familias siguen enviándonos fotos con su gesto para sumarse a la campaña digital de este año 'Puedo APRENDER. Puedo TRABAJAR'. ¡Por una educación inclusiva y un mejor acceso al empleo para las personas con TEA!



La 2ª edición del concurso de fotografía, en marcha

APNABI convoca la 2ª edición del concurso de fotografía dirigido a completar los calendarios 2021 que la asociación produce a finales de año. El certamen se desarrollará bajo el tema "Mi vida saludable" y estará abierto a toda la entidad: chicos y chicas con TEA, sus familias o profesionales que quieran participar, independientemente de su edad. Cada persona podrá entregar un máximo de 3 fotografías. Las 12 obras seleccionadas protagonizarán el calendario APNABI del próximo año y, además de su promoción y difusión, sus autores recibirán una ampliación de la fotografía como premio. Las obras se pueden enviar hasta el 31 de octubre a komunikazioa@apnabi.org con nombre y apellidos del autor o autora. Las bases completas se pueden consultar en la página web de APNABI.