BIENVIVIDOS 22

8ª EDICIÓN JUNIO 2022 3º ESO

ESCOLAPIOS BARBASTRO

GANADOR DEL PREMIO NACIONAL #YOCAMBIOTODO

El día 23 de mayo, el colegio San José de Calasanz-Escolapios de Barbastro recibió el premio nacional #YoCambioTodo, otorgado por la obra social San Juan de Dios y CaixaBank en el auditorio de las oficinas de esta fundación en Barcelona.

Continúa en la pág. 10

INAUGURACIÓN DEL PROYECTO BIENVIVIDOS 22 — Pág. 6

FORMACIÓN DE LA OBRA SOCIAL SAN JUAN DE DIOS — Pág. 7

ESFUERZO CON LAS PRODUCTORAS — Pág. 8

GRUPOS DE APOYO — Pág. 12

EL EDITORIAL

BECA #YOCAMBIOTODO, UN PROYECTO TRANSFORMADOR

Los alumnos de 3º de ESO de Escolapios Barbastro decidieron participar en una beca que ofrecía la obra social San Juan de Dios y la Fundación Caixabank de Barcelona al que podían optar todos los estudiantes de España de segundo ciclo de ESO, ciclos formativos y FPB. Con ella se han interesado en la salud mental y han recibido formación por parte de San Juan de Dios, psicólogas y otros especialistas.

Este proceso de aprendizaje es una muestra de que vale la pena confiar en la enseñanza a través de proyectos ya que se consigue una mayor motivación y en último término un aprendizaje significativo además del servicio a la comunidad, en este caso, conseguir bienestar en salud mental para todos.

A través del corto de sensibilización y la difusión se está consiguiendo el objetivo principal de este proyecto, que las personas normalicemos y rompamos estigmas por el bien de la salud mental, que acudamos a recibir terapia en psicología o psiquiatría si es necesario al igual que acudimos a otras especialidades de salud física.

Los alumnos están muy emocionados no solo de la oportunidad que les han dado de poder participar y aprender de esta experiencia, sino por el premio que han conseguido para poder seguir formando a alumnos del colegio, con 1500 €, y donar otros 1500 € a la asociación ASAPME Huesca, elegida por ellos, para que lo inviertan en ayudar a los jóvenes con problemas o trastorno de salud mental y sus familias.

Ixeia Cavero y Aitana Pérez

LA SALUD MENTAL ENTRE LOS ADOLESCENTES

Recientemente, en el colegio San José de Calasanz Escolapios Barbastro, se han llevado a cabo diversas actividades para fomentar la salud mental entre los jóvenes de la escuela.

La salud mental incluye bienestar emocional, psicológico y social de una persona, algo que tiende a pasarse por alto entre los adolescentes. Además, se ha evidenciado un desajuste en las cifras de afectados por problemas de este tipo. En su mayoría se muestra una peor salud mental y bienestar (empeorado en un 37%), que va directamente ligada a una peor salud física (agravada en un 29%).

Tomando en consideración estas cifras, los alumnos de 3º ESO de este colegio participaron en un programa acerca de la concienciación de la salud mental.

De esta manera, elaboraron un corto con el propósito de sensibilizar a su alrededor sobre los diversos efectos que pueden originar una degradación del bienestar mental.

El lunes 23 de marzo, parte del alumnado y profesorado acudió a la entrega de premios que tuvo lugar en Barcelona. El colegio fue uno de los cinco de los dieciséis totales que recibieron el premio.

A través de este proyecto, estos jóvenes han conseguido demostrar que también ellos influyen en el mundo que les rodea, tratando de ayudar a mejorarlo. Así muestran su capacidad e iniciativa para promover cambios positivos en la sociedad, haciéndola un lugar mejor para ellos mismos y su entorno.

Ximena Ayuso y Zahara Bastardo

UNA BECA, MIL OPORTUNIDADES

Al realizar esta beca se nos han puesto en la mano muchas oportunidades que nos han servido y servirán en un futuro. Aparte del premio para nuestro colegio y ASAPME, ese no era nuestro mayor objetivo. Podernos quedar con la experiencia, y las oportunidades que la beca nos ha dado era principalmente lo que a nosotros nos interesaba.

Cuando empezamos, con una charla de formación sobre salud mental por parte de la obra social San Juan de Dios, nos explicaron muchos casos de trastornos y como son, como actuar ante ellos o como prevenirlos, además de normalizarlo, y también el ir al psicólogo o buscar ayuda de cualquier forma.

Este tipo de formaciones ayudan mucho, sobre todo a adolescentes, ya que ellos están más expuestos a este tipo de trastornos y aún no saben cómo actuar. También tuvimos la experiencia de grabar un corto con unas productoras profesionales, con ellas aprendimos diferentes ámbitos de producción, grabación y dirección.

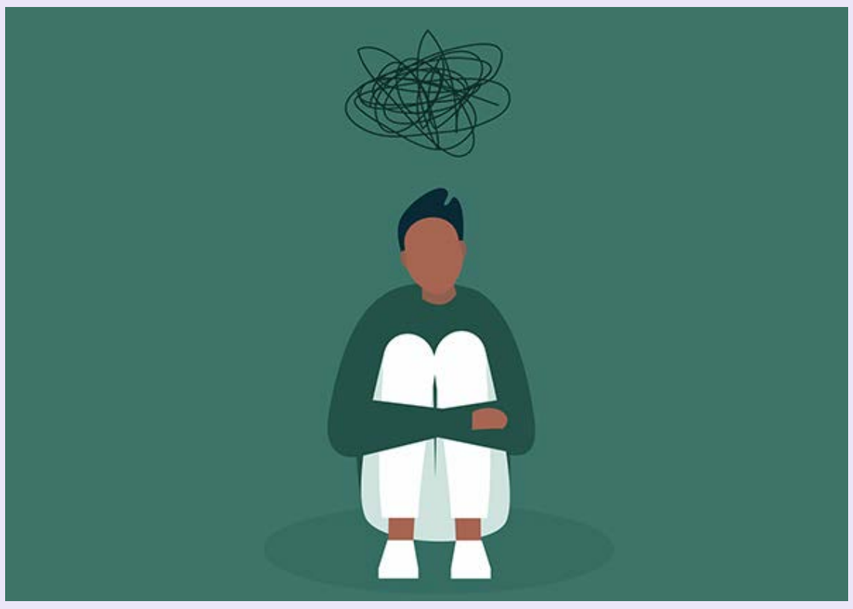
Tuvimos la oportunidad de realizar unas exposiciones formales hacia un público y esto fue una gran experiencia. Este tipo de actividades pueden ayudar a mejorar nuestra expresión oral y ayudarnos en un futuro.

Sin duda, esta beca no es solo el dinero, ni el premio, sino las oportunidades que nos ha dado y todo lo que nos ha enseñado, que es definitivamente con lo que nosotros nos quedamos.

Sara López y Carmen Martínez

Entrega del premio a las representantes de ASAPME Huesca

¿TE APUNTAS?

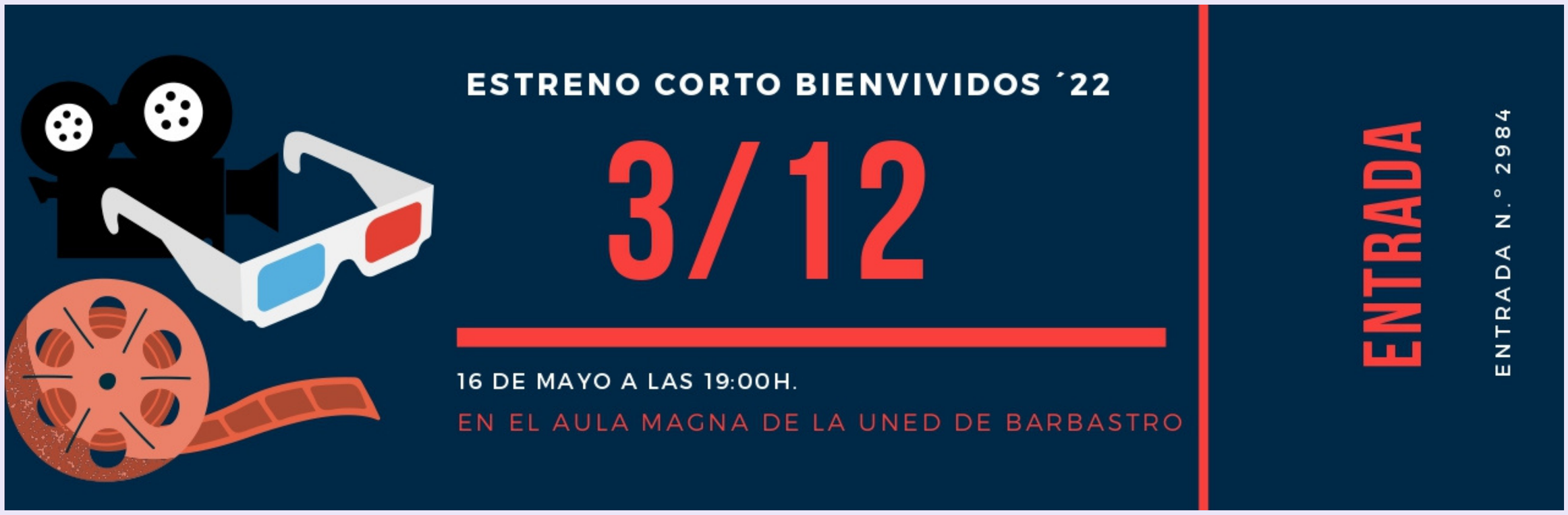


Últimamente se dice que los jóvenes no nos preocupamos acerca de la salud mental, pero somos los que vivimos más de cerca casos como el bullying, la bulimia o la anorexia cuyo origen es la creacion de prototipos.

Actualmente tenemos mucha suerte ya que hay muchos especialistas que nos pueden ayudar, se está volviendo menos tabú el tema de la salud mental y poder decir que vas al psicólogo. Antes, cuando decías que estabas mal mentalmente o que ibas al psicólogo, ya te discriminaban o te decían comentarios como “estás loco” solo por el hecho de ir al psicólogo porque te sentías mal.

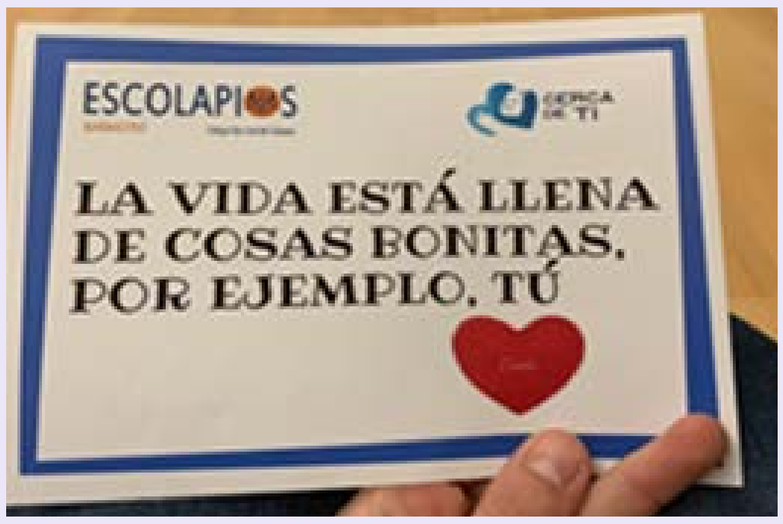
Es fundamental que se eduque desde la infancia aspectos de educación emocional para tratar bien a las personas y para poder evitar casos sangrantes de acoso, marginación y discriminación. Si se consigue esta formación emocional podremos ir avanzando como sociedad que se preocupa por el bien común.

Ainhoa Hervás y Rocío Pinacho



INAUGURACIÓN DEL PROYECTO BIENVIVIDOS 22

El 14 de marzo se realizó la inauguración del proyecto interdisciplinar de aprendizaje y servicio Bienvividos 22 de 3º de ESO del Colegio San José de Calasanz. El acto tuvo lugar en el salón de actos y en las calles de la ciudad de Barbastro.



Comenzó con una actividad de relajación en la cual todos los alumnos se tumbaron en el suelo apoyados en una almohada y con la ayuda de una suave y ligera música, dejaron su mente en blanco. Al levantarse se encontraron con un mensaje negativo en sus pies, que rompieron por el daño que les producía.

Tras una puesta en común, salieron a la calle para regalarle a personas desconocidas mensajes positivos, ya que a ellos les había ayudado mucho, para alegrarles el día y que sintieran lo que unas simples palabras pueden ayudar, y como pueden hacerte sentir bien.

Gabriel Villegas, Bruno Jiménez y Oriol Monfort

FORMACIÓN DE LA OBRA SOCIAL SAN JUAN DE DIOS

Durante las sesiones de tutoría, se realizó una videollamada con Noemí, de la obra social San Juan de Dios, que nos explicó cómo prevenir, actuar ante los problemas de salud mental aparte de que nos enseñó datos importantes. Estuvimos trabajando y poniendo en común todo lo que vimos en el documental Des-nudos y reflexionamos sobre algunos casos de personas afectadas, las causas y cómo lo afrontaban.

Fue muy interesante y nos dimos cuenta de la importancia de la comunicación, el escuchar, el comprender y el saber hablar las cosas sin prejuicios. A partir de la puesta en común llegamos a la conclusión de que con ayuda se pueden superar los trastornos de salud mental y, en el caso de los que son crónicos, aprender a convivir con ellos.

Por último, aprendimos que es importante normalizar y a la vez darle la importancia necesaria a estos problemas, darnos cuenta de que ir a un psicólogo no es malo y que a veces necesitamos ayuda y apoyo para gestionar nuestras emociones. De ahí la importancia de las terapias, incluso de grupo, que nos inspiraron la idea del corto.

Sofía Penella

Presentación del proyecto en la UNED de Barbastro

ESFUERZO CON LAS PRODUCTORAS

Los días 21. 22 y 23 de marzo, realizábamos por primera vez este tipo de actividad en nuestro centro, una experiencia nueva para todo el equipo. El primer paso para llevar a cabo este proyecto fue la acogida de Isabel, la productora, e Iker, el camarógrafo, que quisieron conocernos un poco.

¿Qué expectativas había de la formación? Empezamos con varias actividades, y la primera fue la de las notas adhesivas, que básicamente consistía en responder una serie de preguntas relacionadas con este asunto en diferentes colores para hacerse una idea general de nuestros conocimientos sobre salud mental: ¿Qué es la salud mental?, malestares, causas y cómo se puede ayudar.

A continuación, vimos unos vídeos y documentos que explicaban detalladamente este tema tan sensible que estamos trabajando e hicimos unas dinámicas (semáforo o termómetro) que trataba de escuchar las preguntas, reflexionar y decidir si no estamos de acuerdo 0, a medias 5 o si estamos de acuerdo totalmente 10: preguntas. Algunas preguntas fueron:

- ¿Si tuviéramos alguna enfermedad mental, nos daría miedo a contarla?
- ¿Cuándo insulto a los demás, considero que no me entienden porque es una broma?
- ¿Pasamos más de 2 horas con dispositivos (juegos, redes...)?
- ¿Pasamos más de 2 horas de tiempo de calidad con la familia?

NOTICIAS

A continuación, hicimos una reflexión colectiva y personal, y puesta en común a partir de la cual desarrollamos la lluvia de ideas para la creación de la historia del corto.
La última actividad del primer día fue una ronda para expresar la sensación con la que nos habíamos quedado después de ese día tan especial y reflexivo.

Al siguiente día, por grupos, comenzamos a preparar la situación de los personajes: quién, qué (malestar) y cómo (se hacía a través de unas preguntas que el grupo le hacía a una persona del grupo para que respondiera la personalidad de ese personaje y su situación/ peripecia). También vimos vídeos modelos y se perfiló el planteamiento de la historia, el nudo y el desenlace.

El tercer día realizamos una actividad de interpretación para seleccionar actores, que consistía en una escena dada del personaje y su situación, improvisación y pruebas de voz, acordes al personaje.

Por último, organizamos el atrezzo: carteles, ambientación/ decorados... y finalmente en la presentación del guion técnico y de doblaje había un sonidista, ayudante de cámara, ayudante de dirección y de arte y la producción, aspectos que tuvimos en cuenta durante toda la duración del rodaje.

Aya Saudoni y Rihame Mouiha

ESCOLAPIOS BARBASTRO

GANADOR DEL PREMIO NACIONAL #YOCAMBIOTODO

El día 23 de mayo, el colegio San José de Calasanz-Escolapios de Barbastro recibió el premio nacional #YoCambioTodo, otorgado por la obra social San Juan de Dios y CaixaBank en el auditorio de las oficinas de esta fundación en Barcelona.

Los premios fueron entregados por el director de la obra social San Juan de Dios, Oriol Bota, y el director de la acción social de la fundación Caixabank, Raúl Marqueta, a las 5 alumnas y 2 profesoras representantes del trabajo realizado en el colegio a través del proyecto interdisciplinar de aprendizaje y servicio Bienvividos22 sobre salud mental en 3º de ESO.

Tras haber superado la primera fase de la beca concedida en el mes de marzo, pudieron realizar el corto de sensibilización "3/12", con la ayuda de las productoras Kontuka y Escaramujo producciones y así cumplir el sueño de este premio para la ayuda social a la comunidad en favor del bienestar en salud mental.

El premio concedido consiste en la donación de 1500 euros destinados al proyecto de salud mental del centro escolar y 1500 a la asociación ASAPME Huesca, elegida por el propio alumnado principalmente por los proyectos que llevan a cabo de salud mental hacia jóvenes y familias.

Según los miembros del jurado fue una difícil elección dada la calidad de todos los trabajos y quisieron resaltar la importancia de todo el proceso realizado hasta llegar ahí. Finalmente, nombraron el papel protagonista de todos los jóvenes participantes y de la importancia de todo lo que estaban difundiendo como motor transformador de la sociedad.

ESCOLAPIOS BARBASTRO

GANADOR DEL PREMIO NACIONAL #YOCAMBIOTODO

Durante todo este proceso de aprendizaje, el alumnado ha sido el protagonista principal en la generación de ideas para la elaboración del corto y para poder diseñar un proyecto de salud mental de centro que consiga abarcar las necesidades que surgen en las diferentes etapas educativas, que se han vistos acrecentadas tras la pandemia.

Según las voces de estos protagonistas, uno de los valores principales de todo este proceso está en las actividades que se están creando de un modo voluntario siguiendo el estilo del mensaje del corto. Quisieron transmitir la idea de las opciones de salida de un malestar o enfermedad en salud mental creando grupos de apoyo de jóvenes. Y así es como ya en el colegio se han comenzado a realizar durante dos recreos para el alumnado de 3º y 4º de ESO.

El Colegio está de celebración y preparando los diferentes actos de presentación del proyecto y entrega del premio a ASAPME con mucha emoción ya que es una satisfacción, después del esfuerzo e implicación en el proyecto por parte de estos jóvenes entusiastas, conseguir el producto final estrella: un servicio de ayuda en salud mental. Finalmente, el alumnado ha querido manifestar su agradecimiento a todas las personas que han contribuido a que esto fuera posible.

Ixeia Cavero Ordás y Ximena Ayuso Viñuales

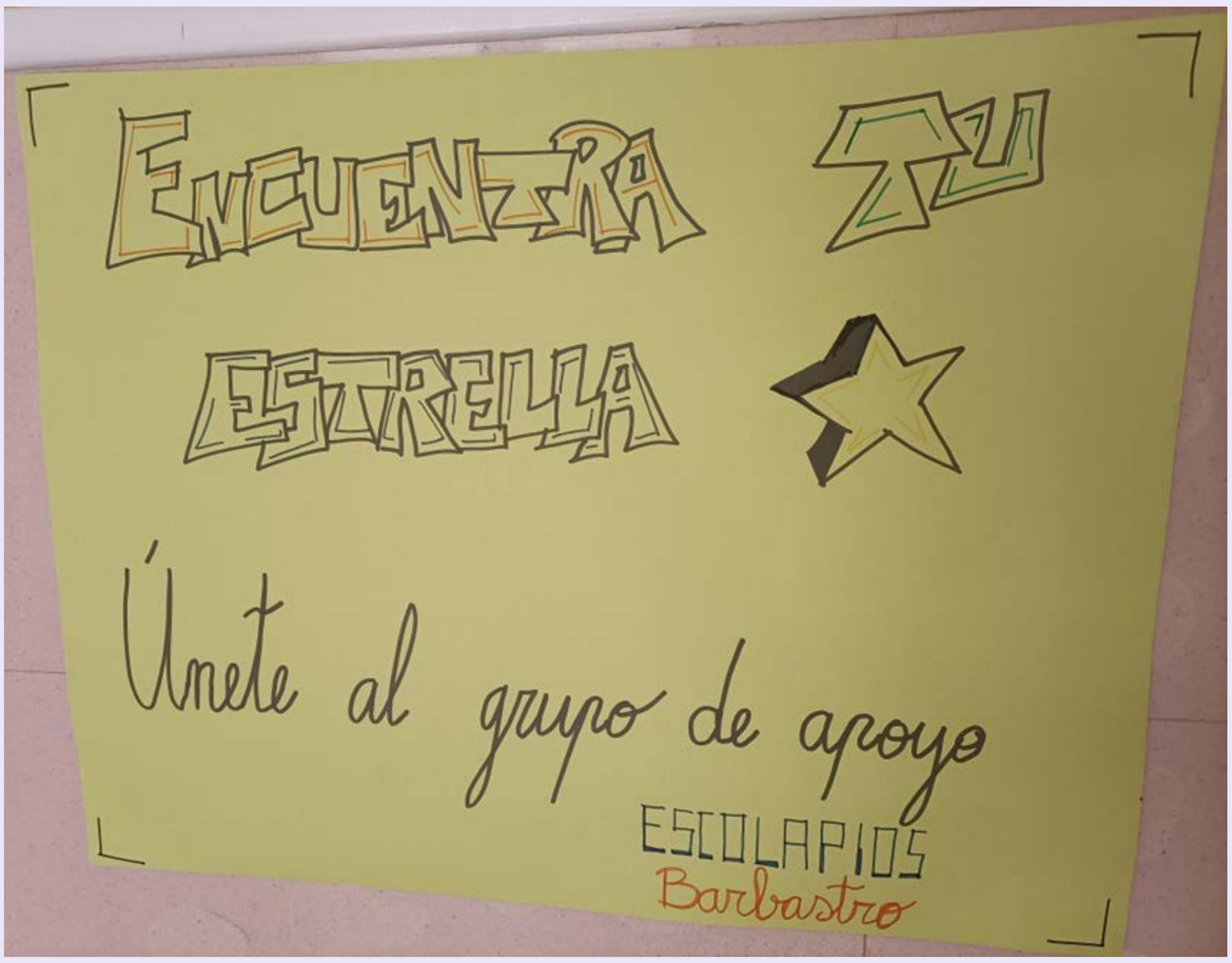
GRUPOS DE APOYO "ENCUENTRA TU ESTRELLA"

Durante los meses de mayo y junio, en un recreo a la semana, el alumnado que quiere de 3º y 4º ESO del centro, a raíz del aprendizaje de la beca #YoCambioTodo, se reúnen para hablar de sus emociones y preocupaciones acompañados de una profesora, hablan de todos los temas que quieren con libertad, seguridad y apoyo.

Recientemente han empezado con varias sesiones de risoterapia que propusieron ellos mismos para aliviar el estrés del día a día durante el periodo de fin de curso. Sin duda alguna, tal y como han manifestado, están consiguiendo una mejora en su bienestar mental.

Cabe destacar el entusiasmo que están mostrando para que este grupo de apoyo emocional se mantenga el próximo curso ya que están generando un vínculo especial. Manifiestan que gracias a este pueden compartir sus experiencias personales en un entorno de confianza.

Marcos Santiago, Muhammet Nur y Jesús Sánchez



JORGE BARÓN

Hemos realizado una entrevista a Jorge Barón, nutricionista de Club fitness Barbastro, para conocer un poco más sobre como tener una buena nutrición en el día a día y su relación con la salud mental y el deporte.

¿Cómo puede afectarnos la salud física sobre la mental?
"A mi manera de verlo, hay una relación muy estrecha entre la percepción que tenemos de nosotros mismos y el estado de ánimo que podemos tener. Una persona con problemas de obesidad o con problemas médicos diversos por un mal estilo de vida, como son la diabetes, hipertensión arterial, colesterol en sangre, varios tipos de cáncer... puede desarrollar una malsana relación emocional consigo misma por verse en mal estado".

¿Ves conveniente que todas las personas fuéramos a un nutricionista?
"En los tiempos que nos toca vivir puede ser una muy buena opción, al igual que al psicólogo. Estamos rodeados de comida por todos lados, y muchas de esas opciones no son saludables si se toman de forma crónica en la dieta. Una idea general sobre nutrición sería de gran ayuda si los padres no se ven con conocimientos suficientes para asesorar a sus hijos. Es algo que se podría implementar también en colegios".

Si voy a realizar deporte, ¿debo comer algo antes o después?
"Esto depende mucho del contexto individual de cada persona y el tipo de ejercicio que se vaya a realizar, no es lo mismo una maratón que una prueba de 100 metros lisos, los sustratos consumidos no son los mismos ni la duración. Así que sería un aspecto a individualizar completamente, no se puede dar recomendaciones generales. Si alguien está bien nutrido no tendrá problemas por realizar el ejercicio. Podría ser un problema de digestión el comer antes de su realización, por lo menos distanciar una o dos horas si se come algo contundente".

JORGE BARÓN

¿Qué hábitos de alimentación deberíamos adquirir para tener una buena salud física?

"Lo que se debería tener muy en cuenta es el balance calórico final del día que tenemos. Si de forma continuada tenemos un superávit calórico, acabaremos engordando en forma de grasa (si no lo acompañamos de entrenamiento de fuerza, en cuyo caso ese superávit se utilizaría para generar masa muscular nueva) y un exceso de grasa está relacionado con la mayoría de las enfermedades mencionadas anteriormente. Por eso debemos evitar el pasarnos de calorías si no las gastamos. Una vez controladas las calorías que necesitamos diariamente según nuestro contexto personal, valoraremos la calidad de los alimentos que ingerimos. Que sean ricos en macronutrientes, micronutrientes y vitaminas, cosas que necesita el cuerpo para funcionar correctamente. Aquí a modo de ejemplo podríamos incluir las frutas y verduras, las carnes y pescados magros, las grasas esenciales, las legumbres, los cereales de grano entero (arroz, quinoa...). En el otro extremo podríamos encontrarnos alimentos ultra procesados ricos en grasas trans y azucares simples e hipercalóricos, o el alcohol, que nos da 7 kcal/g y son lo que se conoce como calorías vacías, no tiene proteínas, hidratos, grasas, vitaminas ni minerales y solo nos aporta kcal.

Conviene añadir que no solo vale con comer bien, la actividad física es esencial, nuestro cuerpo ha nacido para moverse. Sin movimiento el consumo de calorías disminuye y la posibilidad de engordar es mucho mayor".

¿Cres que la salud física influye para llegar al bienestar con uno mismo?

"Todos conocemos el dicho de: Mens sana in corpore sano" (Una mente sana en un cuerpo sano).

JORGE BARÓN

¿Por qué decidiste dedicarte a tu oficio?
"Porque de pequeño ya me gustaba mucho el deporte y descubrí que son caras de la misma moneda, el uno no funciona sin el otro. Puedes comer muy bien, que si no haces ejercicio no vas a conseguir estar bien, y viceversa".

¿Qué es lo que más le gusta de esta profesión?
"Probablemente el poder ayudar a las personas a mejorar su vida, su salud, y conseguir sus objetivos. No hay nada más gratificante".

¿Qué le ha parecido el resultado del proyecto?
"Todo lo que tiene que ver con el interés por estos temas sobre salud, me parece super importante fomentarlo lo máximo posible, ya que nos ahorraríamos millones en sanidad".

Aila Salamero y Sharay Guerra

LAURA ENCINAS (EDUCADORA SOCIAL)

Laura Encinas es una estudiante de la Universidad de Barcelona de trabajadora social, realizó las prácticas y hoy hemos querido hacerle unas preguntas ya que este trabajo también trata sobre la salud mental y las situaciones de personas o familias con problemas y que necesitan la ayuda de terceras personas.

¿Por qué elegiste especializarte en este trabajo?
"Elegí especializarme en este sector ya que siempre me ha gustado el cuidado a las personas que lo necesitan y mejorar la vida de estas personas mediante la educación".

¿Qué sientes al trabajar en ello?
"Al realizar este trabajo es un cúmulo de emociones sobre todo los primeros días cuando te encuentras las situaciones. En primer lugar, me siento realizada y me llena mucho el saber que puedo ayudar a estas personas o mejorar sus vidas También me produce rabia y tristeza el saber y ver como estas personas tienen que pasar por lo que están pasando, pero poco a poco ver como mejoran también es un sentimiento de satisfacción".

¿Qué es lo que más te llena al realizarlo?
"Lo que más me llena es ver como al principio es difícil ya que la primera toma de contacto es complicada, pero luego ver como poco a poco van cogiendo esa confianza en ti y mejoran gracias a tu labor y a su esfuerzo de cada día es un sentimiento muy conmovedor. Todo va llevando su etapa y de cada una de ellas y de esas personas puedes sacar y aprender muchas cosas".

¿Qué es lo que más te hace reflexionar sobre la sociedad cuando estas en estas situaciones?
"Que hay que concienciar más a las personas para que cuando se encuentren con estas situaciones puedan comprender como lo tienen que llevar o como buscar ayuda, y que hay gente que de verdad necesita ayuda y que te necesita para poder seguir con su día a día".

ENTREVISTAS

¿Qué situación es la más dura que has vivido?
"Las situaciones más duras que suelo vivir son los conflictos entre familias, al cada uno no conocerse los suficiente con el otro se crean disputas con cosas del día a día que a veces llegan a situaciones extremas y muy difíciles de manejar tanto físicamente como verbalmente".

¿Notas un cambio en la salud mental de estas personas al realizar tu labor?
"Hay casos y casos, cada persona lo lleva de distinta forma y cada situación es diferente pero cuando lo notas y ves que mejoran y que su conducta es mejor significa, que su mentalidad va cambiando y eso es muy importante y un gran paso para avanzar".

¿Crees que habría que profundizar más en el tema de la salud mental para que la gente esté más concienciada a la hora de afrontar estas situaciones?
"Evidentemente creo que las personas con estas situaciones, con otras, en sí el mundo en general, no está lo suficientemente concienciado y habría que dar mucha más información, para poder realizar un acompañamiento más personalizado y sepan qué hacer cuando entran en situaciones conflictivas, las ven o las sufren (en este caso y en estas situaciones)".

¿Cuál es el caso más frecuente que sueles encontrar?
"Los casos o situaciones más frecuentes que me suelo encontrar son conflictos entre ellos y esa mentalidad, al no afrontar la situación o el problema, se encierran y es muy difícil sacarlos de esa realidad".

Agradecemos que hayas sacado un poco de tu tiempo en compartir tu experiencia y vivencias con nosotros, ya que es muy importante aprender sobre salud mental en todo tipo de situaciones. Hemos sacado mucho de esta interesante entrevista, además poder ver la visión de las personas que se encargan de ayudar a otras, porque es muy importante su labor.

Noelia Mestre y Miriam Jiménez

LORENA LANAU (ORIENTADORA DEL CENTRO)

¿Qué piensas de la salud mental y como se puede prevenir?
"Pienso que es un tema actual muy importante el cual hay que tratar y sobre el que reflexionar. En cuanto a la prevención, hay muchas maneras de “evitarlo”, como, conocer el problema y acabar con los estigmas que existen en nuestra sociedad. De esta manera nos mantendremos bien informados y entre todos lograr ayudarnos en muchos de los problemas de salud mental".

¿Porque decidiste dedicarte a la psicología con adolescentes?
"Principalmente porque me gustaba ayudar y empatizar con las personas, por otro lado, porque soy amante del funcionamiento de nuestro cerebro y la manera en que se desarrolla en las diferentes situaciones. También pienso que la psicología es la base para entender gran parte de nuestra vida".

¿Te gratifica tu trabajo?
"Sí, es un trabajo agradable del cual disfruto".

¿Se te ha hecho difícil tratar algún caso?

"Los casos más difíciles son aquellos que no quieren admitir que necesitan ayuda, por lo que tienes que ingeniártelas y hacerles ver el problema y la solución al final del túnel".

¿Si tuvieras la oportunidad de trabajar con otras edades en vez de adolescentes que harías?
"Antes de este trabajo estuve trabajando en clínica con adultos e infantojuvenil y allí me di cuenta de que lo que más me gustaba era trabajar con niños y adolescentes, pero si ahora mismo me dijeran trabajar con adultos me gustaría trabajar en psicólogos sin fronteras ayudando por todo el mundo".

¿Siempre has querido ser psicóloga o te gustaría dedicarte a otra profesión?
"Siempre he querido ser psicóloga desde pequeña".

LORENA LANAU (ORIENTADORA DEL CENTRO)

Isabel Perez y Lorena Lanau

¿Qué te ha parecido el resultado del vídeo sobre la salud mental?
"Pienso que la temática del video está muy bien, para haberlo grabado nosotros ha quedado bastante bien, el sonido era a cargo de los alumnos y no somos profesionales. Y por ser un poco críticos creo que podríamos haber sido más creativos".

¿Cómo fue tu experiencia grabando y preparando el corto?
"Ha sido una de las mejores experiencias vividas en el colegio y creo que nos aportado mucho a todos, tanto alumnos como al profesorado y ojalá pudiésemos vivir esta experiencia todos los años, ha sido increíble".

Carlota Larrosa y Anaye Vilalta

PASATIEMPOS

Busca las 10 palabras con las que queremos reflejar la idea de nuestro corto y proyecto.

Beca #Yocambiotodo

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

Aprender – Comprender – Informar – Concienciar – Sensibilizar – Educar – Normalizar – Progresar – Apoyar – Ayudar