

# NEURON DIGITAL

*El primer periódico digital inclusivo*



FUNDACIÓN  
NEURON

## OCIO Y APRENDIZAJE SOBRE EL ESPECTRO AUTISTA

El amor en el espectro es uno de esos temas rodeado de mitos que no se llegan a tratar. La serie de Netflix, *El amor en el espectro autista*, nos ha dado la oportunidad de conocer este mundo mejor.

El amor es uno de los temas más importantes del cine, la literatura, la pintura, la escultura ... En definitiva, podemos decir que tiene su lugar en todas las formas de expresión que conocemos. Sin embargo, son muy pocos los casos que analizan la especificidad de este sentimiento y las relaciones.

Los trastornos del espectro autista se clasifican en el cuadro como un grupo de trastornos caracterizados por un impacto en la comunicación y el comportamiento de una persona. Con las herramientas de detección que tenemos hoy en día, este tipo de trastornos a menudo se detectan a una edad muy temprana, por lo que la intervención comienza antes y los resultados son mejores. Por otro lado, el hecho de que hayan mostrado su presencia desde la infancia hace que sean considerados como trastornos del desarrollo.

En esta serie se muestran las vidas de estos participantes con distintos tipos y grados de autismo para que veamos que cualquiera, si se lo propone puede conseguir encontrar el amor. Todos transmiten una gran alegría y ternura al espectador ya que le ponen gran interés y dedicación a la "aventura" de encontrar pareja.

No quiero haceros spoiler, pero como suele pasar en la vida no todo se consigue, pero el rendirse no es una opción.

**Clara Jiménez Candelas**



*"Encontrar el amor no es fácil para nadie. Pero para jóvenes con autismo, lanzarse al impredecible mundo de las citas resulta todavía más complicado"*

**NETFLIX**

# EL ANTIGUO EGIPTO

Salomé Rodríguez Martínez



Los faraones, antiguos señores del alto y bajo Egipto, eran los encargados de proteger estas tierras de los enemigos y de garantizar y proteger la Maat, el orden del universo.

Los faraones son considerados directos descendientes de los dioses. Se dice que reinaban aquellas magnificas deidades, muchas veces recordados como los hijos de Re, dios del sol o los descendientes de Horus, dios del cielo.

Los faraones reinaron entre los años 3100 y 30 A.C.

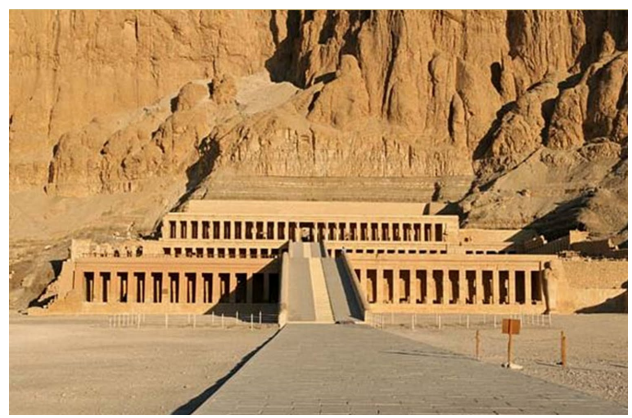
Tras las antiquísimas reliquias, imágenes y objetos de este antiguo país que han llegado hasta nuestros museos de hoy en día, se esconde la realidad de un imperio que ha fascinado al ser humano a lo largo de la historia.



Los nombres escogidos por ellos reflejaban su piedad y las prioridades de su reinado.

Como sumos sacerdotes, los faraones supervisaban las grandiosas construcciones de sus fantásticos templos para las celebraciones de sus rituales.

Los entierros reales se hacían bajo enormes pirámides o en el gran Valle de los Reyes, con la intención de renacer al faraón como Osiris, dios de la muerte, símbolo de la fertilidad y garante de la regeneración del río Nilo, y así pasar el turno de reinado a sus descendientes.





# VAN GOGH LLEGA A MADRID

Elena Herradón Barrio

La nueva exposición Meet Vincent Van Gogh ha llegado a Madrid. La única avalada y diseñada por el Van Gogh Museum de Ámsterdam, ciudad natal del pintor. Hasta el 9 de enero de 2022 se podrá disfrutar de seis escenarios interactivos en el nuevo Espacio Ibercaja de Delicias, que cuenta con 18.400 metros cuadrados y se sitúa en la parte trasera del Museo del Ferrocarril, en el paseo de las Delicias.



Ya no es pasear por un museo en completo silencio observando cuadros a pequeña escala. En esta exposición no hay paredes ni cuadros colgados. Aquí se camina entre obras, sumergiéndose en las pinturas más conocidas de un genio poco apreciado en su tiempo, sintiendo, tocando, escuchando y formando literalmente parte de ellas.

Sentarse en la mesa junto a Los Comedores de Patatas o subirse a un pajar dorado en Arles. Hacerse una foto en una recreación a tamaño real de La Habitación de Vincent o tocar la pintura de su propia paleta de colores. Todo ello mientras se escucha las historias que hay detrás de sus obras.

A lo largo del recorrido los visitantes cuentan con una audioguía gratuita disponible en múltiples idiomas para ir explicando cada cuadro y todo lo que hay que saber sobre la turbulenta vida del pintor. Incluso, cada persona puede traer sus propios auriculares si así lo quiere, un ejemplo de que este espacio cumple con todas las medidas de seguridad necesarias.

La exposición cuenta además con numerosas actividades, desde utilizar un microscopio para aprender más sobre los materiales y técnicas de Van Gogh, investigar las capas de sus cuadros como un conservador de museo y aprender a utilizar la perspectiva con un marco de dibujo en perspectiva, hasta actividades para los pequeños: una búsqueda del tesoro y crear su propio autorretrato explorando la teoría básica del color.



# ENTREVISTA A IRENE CANDELAS

Ángel Medina Ciria

## ¿A que te dedicas?

Soy psicóloga.

## ¿Qué haces en tu trabajo?

Atender a personas, familias o parejas que atraviesan una crisis.

## ¿Qué técnicas usas para ayudar a estas personas?

Trabajo desde un modelo sistémico, consiste en trabajar con la persona y su contexto.

## ¿Te gusta tu trabajo?

Sí, me encanta.

## ¿Recomendarías algún método para relajarse?

Recomendaría consejos de autocuidado como ejercicio aeróbico, paseos relajantes, respiraciones diafragmáticas, aprender a dormir bien, comer bien o evitar el azúcar y la cafeína por las noches.

También hay que controlar el estrés, por ejemplo planificando las tareas del día siguiente antes de acostarse. Es importante para las personas con ansiedad elegir un momento y un lugar para preocuparse.

## ¿Cuánto tiempo llevas trabajando?

Llevo 17 años trabajando.

## ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo y lo que menos?

Lo que más me gusta es poder ayudar a las personas y lo que menos me gusta es no poder conseguirlo.

## ¿Por qué elegiste la carrera de psicología?

Siempre me ha gustado, desde que tenía 13 años.

## ¿Te resultaron fáciles los estudios?

Sí, normal ni muy difícil ni muy fácil, excepto la asignatura de mates que me costaba más.

## ¿Tienes mascotas? ¿Te gustan?

Sí, una perra. Me encantan las mascotas, creo que además ayudan mucho a las personas.

## ¿Tienes hijos?

Sí, tengo una hija que se llama Clara (yo la conozco).



## ¿Y SI APRENDEMOS A QUERERNOS?

Clara Jiménez Candelas

*Freeeda* es un perfil de Instagram que alaba a las mujeres y el querernos tal y como somos, con nuestras imperfecciones, virtudes, cicatrices, etc.

Me llamó mucho la atención una publicación en la que en la mitad de la foto aparece una chica delgada, con curvas, con una piel perfecta, sin estrías, sin marcas y maquillada. En la otra mitad se encuentra la misma chica de espaldas con estrías, con celulitis, etc. Esto nos quiere decir lo mucho que nos esforzamos para que los demás nos vean increíbles, haciendo todo lo posible para mantenernos en un estándar de belleza cuando, siendo nosotros mismos, lo superamos con creces, porque no es solo somos un cuerpo.

"Somos puro filtro", esta frase da mucho que pensar. Elegimos una imagen en la que se ven menos, o se ocultan por completo esas imperfecciones, en vez de valorar la naturalidad que se debería normalizar. También está bien elegir esa foto donde te gustas y te ves muy bien, pero sin olvidarnos de que la realidad sigue existiendo.

Respondiendo al título: ¿Y si aprendemos a querernos?

Añado otra cuestión: ¿Y si dejamos atrás el "qué pensarán"? ¿Qué pensarán si no soy perfecto/a?, ¿qué pensarán si no visto así?, etc.

Aprendamos a aceptarnos y a querernos sin dejar que nos influyan porque "quien vive mi vida soy yo". Pensemos esto en vez de que nos moldeen los demás con sus opiniones.

Yo creo que deberíamos leer todas las publicaciones de *Freeeda* y de otros perfiles similares y pensar un poco más en porqué ahora están surgiendo este tipo de posts.

Cada uno es como es y todos sin excepciones tenemos algo que no nos gusta y es normal, pero no pretendamos ser perfectos, porque eso es aburrido y, además ¡es imposible! ¿No será mejor ser único y real y no una muñeca/o de plástico? ¡Si hasta las barbies y los kens no son perfectos!

Nos invito (porque me quiero incluir) a ser como somos en la vida real y en las redes sociales.



# COLUMNA

## ¿SABÍAS QUE LA VIDA MARINA ESTÁ EN PELIGRO POR CULPA DE LA CONTAMINACIÓN?

**Salomé Rodríguez Martínez**

Hechos tales como la pesca incontrolada, la acidificación y la contaminación que reciben los mares y los océanos están poniendo en peligro varias razas distintas de vida marina.

La lista de animales marinos en peligro de extinción se hace cada vez más y más grande según los datos de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.

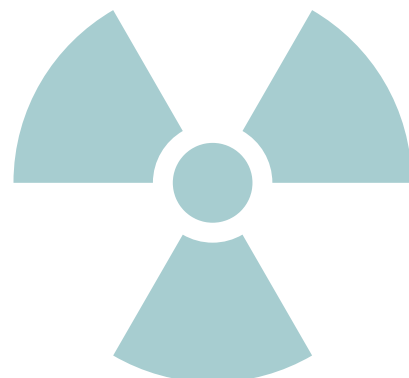
La situación de los mamíferos marinos no es tan diferente; 25 de las 89 especies de cetáceos conocidas están incluidas en algunas de las categorías de riesgo de la lista roja que elabora la entidad internacional (la autoridad de referencia en conservación de la vida salvaje a nivel mundial).

Aquí dejare varios nombres de diferentes especies que corren riesgo de extinción:

- 1.La vaquita marina (*Phocoena Sinus*)
- 2.Delfín de MAUI (*Cealorhynchus hectori*)
- 3.Foca Monje (*Monachus Monachus*)
- 4.Pepinos de mar (*Holothuroidea*)
- 5.Anguila europea (*Anguilla Anguilla*)
- 6.Nacrea (*Pinna Nobilis*)
- 7.Ballena Gris (*Eschrichtius robustus*)
- 8.Tortuga Laud (*Dermochelys Coriacea*)
- 9.Pez Guitarra (*Glaucostegus Cemiculus*)
- 10.Rorcual Comun (*Balaenoptera Pshysalus*)

Si no paramos esto, causaremos un gran problema, debido a que se irán extinguiendo poco a poco todos los animales, tanto marinos como terrestres, y eso tiene como consecuencia el fin de nuestra propia raza.

En mi opinión, los diferentes países deberían regular la contaminación que producen sus fábricas para así tener un poco mas de control sobre los vertidos.



# ESPACIO FUNDACIÓN NEURON



FUNDACIÓN  
NEURON

## Tienda solidaria

En Fundación Neuron ponemos a su disposición una serie de productos físicos y digitales que tienen la doble función de ayudar de forma terapéutica y además de servir como colaboración a nuestros diferentes proyectos. Podeís encontrarlos en nuestra web [www.fundacionneuron.org](http://www.fundacionneuron.org)

## Mascarillas solidarias



Hemos diseñado unas mascarillas que podrán adquirir realizando una donación de 9 euros (gastos de envío incluidos) mediante una transferencia.

No olvide indicar, en el concepto de la transferencia, o enviándonos un mail, la dirección de correo postal donde quiere recibirla.

## **Cuento *Mamá, ¿qué pasa cuándo nos morimos?***



Cuenta de Fundación Neuron  
ES77 2100 4381 7802 0028 8608

Fundación Neuron ha creado un cuento infantil para ayudar a los más pequeños a entender el proceso de la muerte y el duelo que ella conlleva.

Este cuento lo pueden adquirir en formato digital en Amazon.



# ¿SABES CÓMO TRABAJAMOS EN LA REDACCIÓN DE NEURON DIGITAL?



FUNDACIÓN  
NEURON

## Notas de redacción

¡Hola! Me llamo Helena Reyes Salcedo y estudio periodismo en la Universidad Complutense de Madrid. Dentro de Neuron Digital me encargo de la organización de los periodistas, gestionar los contenidos y de maquetar la revista.

En esta sección os voy a ir contando cómo nos organizamos para sacar adelante este proyecto y mi experiencia personal.

Cada semana Clara, Elena, Salomé y Ángel, los periodistas de Neuron Digital, se reúnen conmigo por videollamada para comentar cómo vamos a organizar la revista. Cada uno elige la temática que va a abordar (cultura, sanidad, ocio...) y busca las noticias más interesantes para contáros las a vosotros. Una vez han encontrado la noticia, investigan sobre ella en distintas fuentes y finalmente redactan su propia noticia.

Por otro lado, también trabajamos con la sección de columnas donde los periodistas dan su opinión sobre un tema que les interese personalmente.

Como sabréis, nuestro equipo esta formado por chicos y chicas con y sin diversidad funcional. Son todos geniales y este proyecto les hace mucha ilusión. Ponen un gran esfuerzo para que cada dos semanas podáis leer sus trabajos.

En las distintas ediciones de Neuron Digital os iré contando más curiosidades sobre nuestra redacción.

**No olvidéis suscribiros a nuestra newsletter en la página web de Fundación Neuron [www.fundacionneuron.org](http://www.fundacionneuron.org)**

**Muchas gracias por leernos!**

**Helena Reyes Salcedo**