



Número 01 Zenbakia

MARZO-MARTXOA
2022

ALAFINA Aldizkaria

jarduera eta berri onenekin
con las mejores actividades y noticias



EL EMOCIONOMETRO DE LA FISURA LABIO PALATINA

Cómo se vive y siente por dentro

Une con flechas las diferentes emociones que sentimos algunos chicos y chicas...



... me siento así porque en alguna operación me tuve que ir a casa porque no se podía hacer nada

Cansado/a de ilusionarme y desilusionarme porque después de una operación siempre viene otra.



Después de cada quirófano me voy sintiendo más así y me hace ponerme muy nervioso/a



Sé que todo va a salir bien y los médicos van a hacer lo mejor posible por mí



Pincha aquí y podrás escuchar el cuento VACIO de Ana Llenas que nos explica el profundo dolor que algunos chicos y chicas sienten y cómo poder hacer que te sientas mejor. ¡¡ Merece la pena !!





QUE AYUDA CUANDO ESTAS MUY NERVIOSO/A O SUFRES MUCHO POR DENTRO

Señala con un X las CUATRO OPCIONES que crees que nos ayudan cuando nos sentimos mal por cómo es y ha sido nuestra vida...

- ABURRIRME EN CASA
- HABLAR Y CONTAR MIS PREOCUPACIONES
- INTENTAR ARREGLARLO YO SOLO/A
- SENTIR QUE TENGO UNA FAMILIA
- SENTIR QUE TENGO MUCHOS AMIGOS/AS
- ESTAR SOLO/A EN MI CUARTO HASTA QUE SE ME PASA
- LORAR ACOMPAÑADO/A
- LORAR SOLO/A
- JUGAR A LA PLAY STATION O CUALQUIER JUEGO SOLO/A



Pincha aquí y ve el cortometraje EL SANDWICH DE MARIANA. Ayuda a quitar el miedo y aprender a defenderse cuando los demás te hacen daño.





RANKING DE LAS COSAS QUE NOS HACEN DAÑO

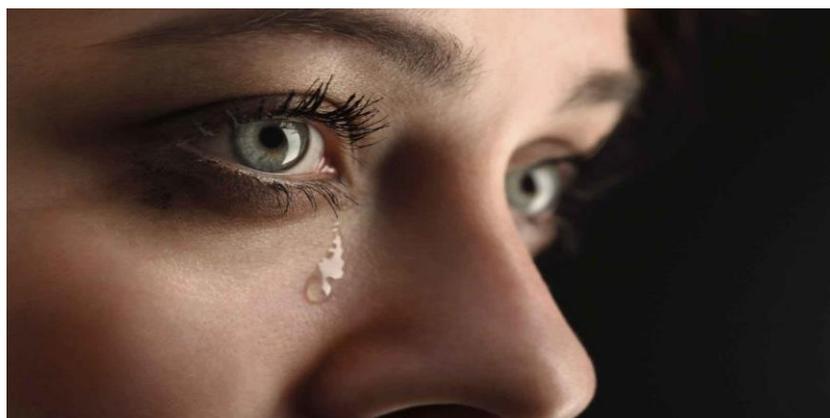
Señala con un X las que crees que más daño nos hacen

A LA GENTE LE CUESTA ENTENDERNOS CUANDO HABLAMOS Y LO TENEMOS QUE REPETIR.

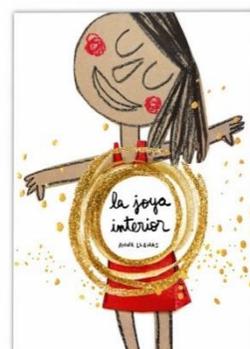
TENEMOS QUE ENFRENTARNOS A MUCHAS OPERACIONES.
TUVIMOS QUE IR A LOGOPEDAS, MÉDICOS, PSICÓLOGOS/AS, ETC
QUE PIENSO Y PIENSAN QUE SOY RARO/A
LA PRONUNCIACIÓN DE LA "R".

HAY GENTE QUE TE HACE REPETIR LAS COSAS PORQUE NO TE ENTIENDEN.

ME DA VERGÜENZA QUE ME MIREN A LA CARA Y A LA BOCA
ME SIENTO INCÓMODO/A CUANDO ME MIRAN LA FISURA
TENGO MIEDO A VECES CASI TODO EL RATO



Os proponemos que escuchéis este cuento que nos enseña que todos los chicos y chicas tenemos LA JOYA INTERIOR y si creemos en ella, podemos sentirnos cada día personas más seguras y fuertes



Entrevistamos a MIHIRET

Vino el 13 de diciembre a estar con nosotros y lo pasamos muy bien

Le hicimos algunas preguntas difíciles sobre sus sentimientos por la adopción o sentirse diferente de los demás... A nosotros nos ayudó mucho. Gracias por todo.

La foto es con su madre Yolanda



Fui adoptada a los 3 años desde Etiopía, ahora estoy con mi madre. No tengo información de por qué no vivo con mi familia de nacimiento. Agradezco un montón a mi madre que me haya adoptado.

Estoy estudiando una FP Básica de Mecánica en La Rioja.

¿Has probado a hablar con alguien de lo que sientes? Sí, pero no lo hago, me cuesta porque siento que molesto a los demás, porque tengo miedo a hacer daño a los demás y me echo a llorar cuando cuento lo que me pasa. Me ayuda llorar pero me cuesta mucho.

¿Cómo crees que te sentirías mejor, hablando sobre tus sentimientos o guardándolos para ti? Hablando de ellos, porque sabes que si se lo cuentas a alguien que te entiende, al final no te sientes tan sola, te sientes acompañada. Yo suelo contar las cosas a mis amigos, me cuesta contarle a mi madre quizá porque tengo miedo a hacerle daño.

¿Le gente te ha mirado diferente por tener otro color de piel? De pequeña lo pasé bastante mal pero ahora ya no me importa aunque me miren mal o me digan cosas feas. Pero poco a poco me he ido aceptando, soy así y ya está, no hay ningún problema.

¿Cómo te gustaría que te ayudaran a sentirte mejor? A mí con que me escuchen me basta, para soltar todo lo que llevo dentro y que haya una persona escuchándote, mirándote y estar acompañada...

¿Te ayudaría a encontrarte con gente en tu misma situación? Sí, hoy he disfrutado mucho con vosotros y he aprendido mucho. Muchas gracias

Entrevistamos a MIHIRET

Jugamos con ella, le ganamos y nos gustó que nos dijera...



IKER: *que no tienes que pensar en lo que te dicen los demás...*

OIHAN: *Que cuando se meten contigo lo mejor que puedes hacer es ignorarles e irte con tus amigos*

IBAI: *Me ha gustado la entrevista*

IKER: *que contar lo que te pasa, que alguien te escuche, te puede ayudar...*

MIHIRET: *venir me ha ayudado a hablar en público, aprender más sobre la fisura, que todos deberíamos estar informados/as y que me ha encantado conocerlos de verdad.*



Uno/a de cada setecientos niños/as que nacen lo hacen con fisura

¿Cuántos niños y niñas calculas que tienen este problema médico en Navarra? Lo hemos calculado...

928

Hemos calculado que hay 928 personas con fisura labiopalatina en Navarra. Sabiendo que uno de cada setecientos niños/as que nacen lo hacen con fisura, hemos buscado la población total de Navarra y hemos dividido 650.000 entre 700 y ha salido aproximadamente 928 personas en Navarra.

BIDEOA - VIDEO

Pinchad en las fotos, ved el vídeo y pensad qué os ha transmitido. A nosotros/as...



“En la vida hay que esforzarse para conseguir lo que quieras y si alguna persona necesita ayuda,...
... **tú le ayudas también**”



“Zure ametsak betetzeko, asko saiatu behar zara eta norbaitek laguntza behar badu...
...**zu beti laguntzeko prest!**”



PASATIEMPOS

ACERTIJOS



La madre de Juan tuvo 5 hijos, al 1º lo llamó, LELO, al 2º LILO, al 3º LULO y al 4º LALO, a que no sabes cómo llamó al 5º

SOLUCION: Al 5º lo llamó Juan

7			8		3			5
		5		7		3		
	4			6			2	
5								1
	6	4				2	9	
2								6
	7			2			8	
		8		3		6		
6			4		9			7



Te recomendamos este libro hecho como un cómic que cuenta lo que vivió un chico que le hacían bullying como a muchos de nosotros. Ve el vídeo que viene al lado...





aadoptia

Diseñado por X, un chico del grupo



Esperamos que os haya gustado la revista



eskerrik asko, gracias

adoptia

Más información:
www.alafina.es; www.adoptia.org;
asociacionalafina@gmail.com