

LA RESACCA

Revista cuatrimestral de los usuarios de ADACCA Año X Edición XXXV ENERO 2025



SUMARIO

NOVENO ANIVERSARIO	Karlos Borrego	Pg.	3
SUMERGIÉNDOME EN LAS PROFUNDIDADES: MI PRIMERA EXPERIENCIA HACIENDO SUBMARINISMO	María Lista	Pg.	4-5
PASATIEMPOS	José A. Toro	Pg.	
LA MAGDALENA	<i>Pilar Vidal</i>	Pg.	6
NAVIDADES DE 2024	Karlos Borrego	Pg.	7
SALIDA DE FIN DE SEMANA	<i>Anabel Real</i>	Pg.	8
PROFESIONES DE CINE	Ana Rondán	Pg.	9
¿POR QUÉ ESTUDIÉ LOGOPEDIA?	Noelia Boza	Pg.	10-11
LA REPRODUCCION DEL LEON DE LA SABANA. UN VIAJE A TRAVES DEL CORTEJO.	Fernando Mendoza	Pg.	12-13
UNO MAS EN LA PANDILLA	José A. Toro	Pg.	14

NOVENO ANIVERSARIO: 1 SEPTIEMBRE DE 2.015.

Y con este uno más que se dice pronto, parece que fue ayer, pero no ya han pasado nueve años y cuando llegan estos momentos, echa uno la vista atrás y hace números sobre este tiempo.

Cuestión de números: nueve años por trescientos sesenta y cinco días son tres mil doscientos ochenta y cinco días por veinte siete con cien kilómetros diarios son, ochenta y nueve mil veinte tres con cincuenta kilómetros. Casi na que se dice pronto.

Recuerdo llegar totalmente desubicado y sin saber muy bien donde me metía o me metían, pero a fecha de hoy ha sido una de las decisiones mejor tomadas en mi vida hasta tal punto que hoy por hoy no concibo mi día a día sin la asistencia ADACCA.

En agradecimiento a todo este tiempo este año me he permitido la licencia de invitar a los profesionales a un mini Bernardito, del cual espero que disfruten. Un año más. GRACIAS.

Karlos Borrego



SUMERGIÉNDOME EN LAS PROFUNDIDADES: MI PRIMERA EXPERIENCIA HACIENDO SUBMARINISMO

Siempre he sido de esas personas que cuando van a la playa disfrutan del mar desde la seguridad de que hago pie. Nadar mar adentro, sin saber que hay más allá de mis pies nunca fue una opción, y la idea de sumergirme bajo el agua siempre me resultó más aterradora que emocionante. Así que, me sorprendí a mi misma cuando tuve la idea de hacer submarinismo.

El día llegó, y tras escuchar las instrucciones básicas, ya estaba poniéndome el equipo. Nunca había hecho snorkel, y mucho menos submarinismo, por lo que la idea de respirar por un tubo bajo el agua me ponía de los nervios. De hecho, estuve a punto de rendirme antes de empezar. Pero el instructor, con paciencia infinita y chantajeándome emocionalmente con un: "Nunca nadie se ha echado para atrás. Todos acaban entrando en el agua. Tú no puedes ser la primera.", me prometió que no me soltaría la mano hasta que me sintiera segura. Me dio un poco de vergüenza, no voy a negarlo, pero en el fondo era justo lo que necesitaba para atreverme.

Cuando finalmente me sumergí, apenas era capaz de apreciar lo que tenía a mi alrededor, el corazón me latía tan fuerte que no sentía otra cosa. Cada segundo parecía eterno. Solo podía pensar en una cosa: Respira, respira, respira. Si dejas de hacerlo, te ahogará; La sensación de estar rodeada de agua, sin poder ascender rápidamente por la presión, la respiración irregular que estaba teniendo y pensar que no estaba cogiendo oxígeno suficiente... para ser sincera, estaba siendo una experiencia nefasta.

Pero entonces me fijé en el instructor, en el ritmo de su respiración y le copié. Poco a poco, dejé de notar la sensación de ahogo, mi corazón también había reducido su ritmo y comencé a notar el mundo que me rodeaba. A unos 9 metros de profundidad, todo aquello que mis ojos llegaban a alcanzar era espectacular. Incontables bancos de peces nadaron a mi alrededor. Pasé por un arco de corales de unas dimensiones que me pareció irreal. Incluso vi un pulpo deslizarse entre las rocas hasta encontrar un escondrijo donde camuflarse. En algunos momentos sentía la necesidad de mirar hacia arriba, para comprobar cómo de lejos estábamos de la superficie, porque a pesar de estar a 9 metros de profundidad, había tantísima claridad que me asombraba.

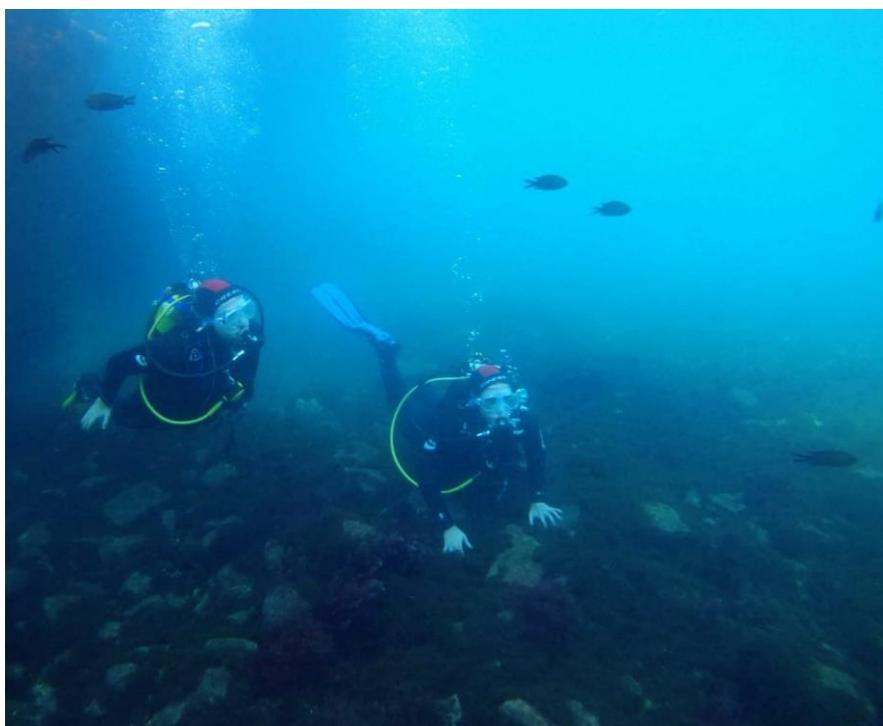
Aunque no empecé la experiencia con buen pie, me sorprendió lo increíble que fue nadar entre tantos peces, y la gran variedad que vi, tanto en color como en tamaño. Fue algo que superó completamente mis expectativas.

El miedo no desapareció por completo, no os voy a mentir, pero poco a poco fue cediendo espacio a la admiración y la calma.

Cuando me quise dar cuenta el instructor estaba haciendo la señal para comenzar el ascenso. Al salir del agua no pude evitar sentirme orgullosa. Lo había logrado. Me enfrenté a mi miedo, y aunque no fue fácil, valió completamente la pena. Ese día entendí que a veces, salir de nuestra zona de confort nos regala experiencias inolvidables.

Sigo siendo de las que prefieren hacer pie cuando se meten al agua, pero ahora sé que, si quisiera, podría volver a disfrutar de las maravillas que se encuentran bajo el mar.

María Lista, Prácticums de psicología



LA MAGDALENA

La última vez que estuvimos en Galicia, visitamos la zona de Viveiro. Estando allí tuvimos la ocasión de ver una exposición titulada “El pecio de las Magdalena”. La exposición en cuestión contenía los restos de un naufragio. La información de la exposición estaba toda en gallego, así que no pudimos enterarnos de nada. En Viveiro compramos un libro sobre el suceso.

Era el año 1810 y España estaba en la guerra de la independencia contra los franceses. Enterado el gobierno de España de que los franceses estaban entrando por el Cantábrico, el gobierno mandó la flota allí. En ésta iba el barco más moderno de la marina española, construido en el Ferrol, era la fragata “Santa M^a de la Magdalena”. Cuando la flota estaba fondeada frente a la costa de Santander, se levantó un gran temporal y para capear el mismo, el capitán de la Magdalena decidió cortar las amarras de su ancla principal, después de esto, siguieron la travesía hasta el Ferrol, donde se le unirían más barcos, pues en esta ocasión Inglaterra se había aliado con España para echar a los franceses.

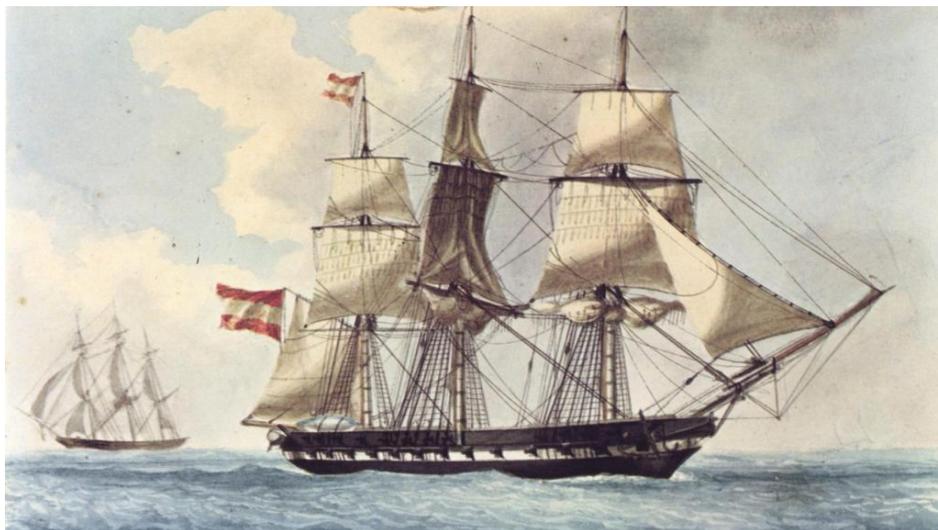
Después del Ferrol partieron hacia Santoña, su objetivo final, porque habían entrado los franceses.

Pero esa noche se levantó una gran galerna. La flota se resguardó en Viveiro, pero la Magdalena, que no llevaba ancla, quedó a merced del viento y las olas, por lo que esa noche se hundió con 850 tripulantes a bordo.

Los días que siguieron, los cuerpos sin vida estuvieron llegando a la playa de Viveiro. Llegaron dos cuerpos abrazados, uno era el del capitán de La Magdalena y el otro su hijo guardiamarina.

Este suceso impresionó tanto a los habitantes de Viveiro, que se lo contaban de padres a hijos. El suceso también conmocionó a toda España, hasta el punto que el gobierno promulgó una ley a través de “Las Cortes de Cádiz”, por la que se prohibía a los miembros de una familia de formar parte de la tripulación de un mismo barco. Esta ley cambiaría las leyes de la navegación.

Pilar Vidal Suárez



NAVIDADES 2.024

Para empezar he de decir que este año me he tomado la licencia de faltar algunos días a ADACCA. Debido a que después de 11 años o navidades asistiendo sin falta no solo a ADACCA, sino que además yo suelo ser de los que intento no perderme una y me apunto a todo lo que va surgiendo, desde actos como actividades y salidas, compras y lo que surja.

Yo he descansado de ADACCA, y ADACCA ha descansado de mí. Tengo que decir que conforme te haces mayor y tus hijos también lo hacen, mi interés por estas fiestas va cambiando y tengo claros/grises. Los días de las navidades pasadas aunque he tenido uno muy negro que difícilmente olvidare pronto.

Y ha sido la perdida en un mes de mis dos perros (Rocky y Chico) de los cuales guardo muy buenos recuerdos y me han acompañado en esos pocos momentos de soledad en casa muy pocos, solo con la presencia de ellos me sentía acompañado.

Primero fue Chico que debido a su vejez, 18 años físicos, cerca de 100 años perrunos, se puso muy malito y por consejo del veterinario lo mejor era dormirlo y que dejara de sufrir.

Aun así tuvimos la oportunidad de despedirnos de él hasta el último momento en que fue sedado e incinerado.

Su hermano estuvo un tiempo muy triste y desganado se notaba la falta de su compañero de toda la vida y misma edad que él. Una mañana al sacarlo para hacer sus necesidades se partió el fémur y pensando que se podría operar, nos llevamos otro disgusto cuando nos dijeron que debido a su edad y fragilidad de su corazón no era posible dar garantías de que no se quedase en la mesa de operaciones. Con lo cual justo al mes teníamos que volver a tomar la decisión de sedarlo para que no sufriese más, y es curioso que veíamos como se iba apagando. Pero al igual que su hermano en ningún momento estuvo solo hasta que dejo de respirar y se fue en un sueño placido.

Como comprenderéis no ha sido ni es fácil asimilar tanta perdida en tan corto periodo de tiempo. Si me consuela algo es saber que han tenido una vida plena llena de amor y cariño por parte de toda la familia. Me consuela saber que estén donde estén, sigan juntos para siempre.

Hasta siempre (Rocky y Chico.).

Karlos Borrego



SALIDA DE FIN DE SEMANA

Con respecto a nuestra excursión que tuvimos parte de los compañeros del centro no hace mucho tiempo a Prado del Rey os diré; que lo pasamos muy bien “si mi memorias no me falla”.

El viaje fue maravilloso, no ocurrió ningún incidente.

Los chóferes los cuales nos llevaron fueron muy buenos.

Con respecto al tiempo también fue excelente. Desde que partimos de nuestras casas, todos los que fuimos estábamos muy ilusionados. Por mi parte; os diré que la noche anterior no dormí nada puesto que pensaba como iba a resultar todo.

Lo primero que hice fue preparar mi maleta la cual me iba a llevar, metiendo todo lo necesario para que no me faltase de nada, puesto que no sabía con lo que me iba a encontrar una vez llegado al lugar.

Mi familia me acompañó al centro concretamente en su coche el cual disponía para despedirse de mí, aconsejándome dentro de lo que cabe muy bien como al resto de los demás.

Paras luego volver de regreso a nuestro centro a la hora tal y como estaba estipulada.

Anabel Real



PROFESIONES DE CINE

En esta ocasión voy a contar un poco sobre alguna profesión desconocida del cine.

Todo el mundo conoce que hace el actor, director, maquillador... Pero detrás de una película hay más personas, más profesiones implicadas en que una producción salga adelante y funcione.

Detrás de una producción hay equipos que se encargan a veces de hacer, de crear personajes que incluso son protagonistas.

Podemos encontrar profesiones como, el diseñador de personajes, el escultor de personajes, el pintor de personaje y el animatrónico que da vida al personaje.

Este último se llama diseñador de animatrónica que es desconocido incluso dentro del mundo del cine. La gente podría confundirlo con el animador de 3D, la robótica (que esta se le parece más)

Pero lo que hace esta profesión es dar vida a personajes a través de mecanismos, dirigidos por radiocontrol. Dentro de esos personajes encontramos una maraña de cables, servos, placas... que cuando se ponen en marcha dan vida y nos hacen creer que un robot puede llorar.

Esta profesión no está reglada en España para poder aprender aquí es más trabajo autodidacta o salir al extranjero.

En cuanto a personajes podemos encontrar:

- Mary Poppins : el paraguas o el pájaro que canta en el árbol
- Star Wars: varios personajes en toda la saga como BB8
- Un monstruo viene a verme: El Árbol protagonista.

Entre otras muchas películas.

Actualmente hay un podcast que habla sobre las profesiones del cine ocultas y anécdotas de rodajes. Se llama "ALKEMIST" y se pueden encontrar en varias plataformas: spotify, Ivoox,...

En él podemos descubrir mucho más de aquellas personas que se dedican a que una producción salga adelante y nos llegue en pantalla grande de la cual disfrutamos, reímos, lloramos, nos asustamos...

Ana Rondán, logopeda de ADACCA



¿POR QUÉ ESTUDIÉ LOGOPEDIA?

A veces, los giros inesperados de la vida nos llevan a lugares que jamás imaginamos, pero que terminan siendo exactamente donde debemos estar. Mi historia con la logopedia empezó de una manera muy distinta a lo que cualquiera podría imaginar.

En 2016, tras terminar el bachillerato, estaba decidida a seguir un sueño que había tenido desde pequeña: ser Policía Nacional. Siempre me había visualizado en ese camino, y aunque sabía que sería un reto, estaba dispuesta a afrontarlo. Sin embargo, había un obstáculo que no podía ignorar: el asma. Este diagnóstico me había acompañado desde niña, y sabía que podría jugar en mi contra en las pruebas médicas de la oposición.

Con esta preocupación en mente, decidí hacerme pruebas médicas antes de lanzarme del todo. Fue entonces cuando recibí la noticia que temía: aunque podía entrenar y preparar las pruebas físicas, teóricas y psicotécnicas, nada garantizaba que no me excluyeran finalmente por ser asmática. En aquel momento sentí cómo se desmoronaba el futuro que había planeado. Tenía 18 años y, de repente, me sentía completamente perdida.

Sin embargo, a veces, cuando no sabes hacia dónde ir, es cuando encuentras el camino. En 2017, decidí comenzar un Ciclo Superior en Mediación Comunicativa donde aprendí sobre sistemas de comunicación aumentativa y alternativa, técnicas de intervención comunicativa, lengua de signos, etc. Todo esto despertó en mí una curiosidad que nunca había sentido. Pero fue en 2019, durante las prácticas del Ciclo que realicé en ADACCA, cuando algo en mi interior hizo clic. Trabajé junto a Eva y Ana, las logopedas del centro en ese momento, y esos tres meses marcaron un antes y un después. No solo aprendí muchísimo, sino que descubrí algo que me emocionaba de verdad. Fue entonces cuando pensé: “Esto es lo que quiero hacer. Quiero ser logopeda”.

Con esta nueva ilusión en mente, no dudé en dar el paso. Solicité plaza para estudiar el Grado en Logopedia, y aunque mi primera opción era Granada, el destino quiso que mi aventura universitaria se desarrollara en Málaga. Allí pasé cuatro años (2019-2023) que no solo me formaron académicamente, sino que también me transformaron como persona. La logopedia me enseñó que las palabras, los gestos, la alimentación y la comunicación pueden ser herramientas poderosísimas para devolver a alguien una parte de sí mismo que parecía perdida, y me confirmó que no podía haber tomado una mejor decisión.

El esfuerzo y la dedicación dieron sus frutos. Al finalizar el grado, fui reconocida con el Premio Extraordinario al mejor expediente académico de mi promoción. Recibirlo, no fue solo un orgullo personal, sino también un homenaje a todas las personas que me habían apoyado durante esos años y a todo el trabajo que había invertido. Fue como un recordatorio de que los obstáculos no son el final del camino, sino un impulso para superarnos.

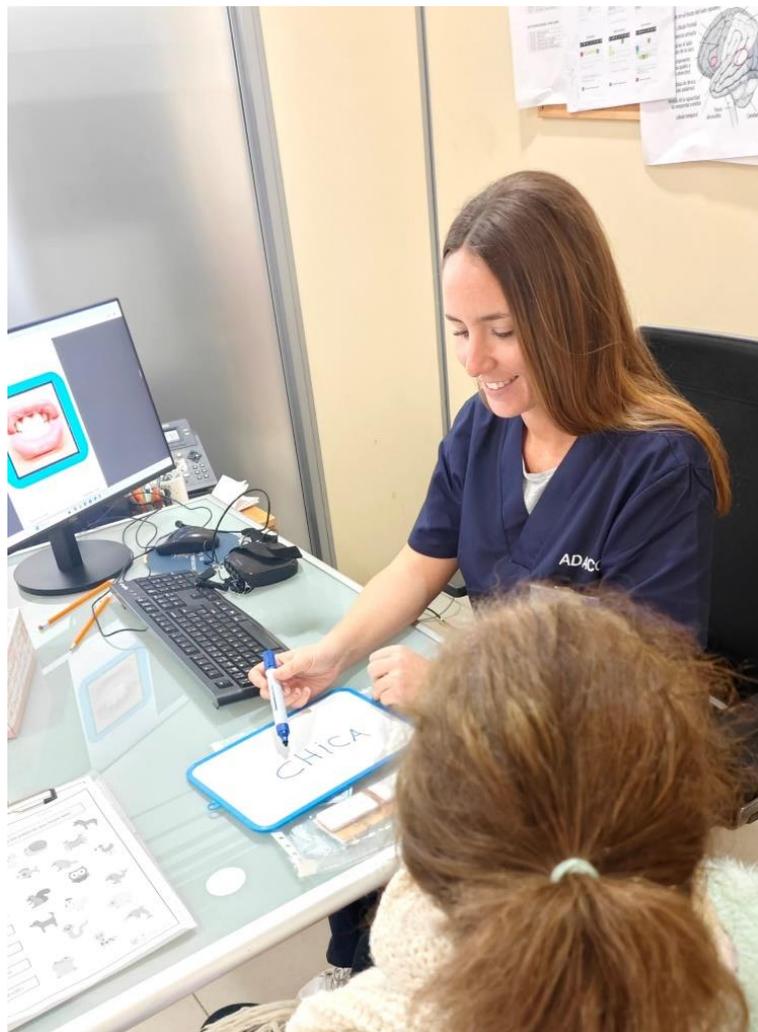
Después del grado, quise profundizar más y estudié un máster en Investigación e Intervención Logopédica en Daño Cerebral y Trastornos Degenerativos en Granada.

Fue un año lleno de aprendizajes, experiencias y momentos que confirmaron, una vez más, que había encontrado mi vocación.

Actualmente, tras terminar mis estudios, he vuelto al lugar donde todo comenzó: ADACCA. Ahora, tengo la suerte de trabajar en este centro como logopeda, devolviendo un poco de lo que me dio en aquellos primeros pasos. Me siento profundamente agradecida por la oportunidad de ejercer esta profesión tan bonita, pero también sé que esto es solo el comienzo. Quiero seguir creciendo, aprendiendo y aportando tanto a nivel profesional como personal.

Creo que la logopedia no es solo una profesión, sino una forma de acompañar, de dar esperanza, de devolver voces y sonrisas. Y estoy muy feliz de formar parte de esta misión.

Noelia Boza, logopeda de ADACCA



LA REPRODUCCION DEL LEON DE LA SABANA. UN VIAJE A TRAVES DEL CORTEJO.

El león de la sabana, conocido científicamente como *Panthera leo*, es uno de los grandes felinos más emblemáticos del mundo. Su majestuosa presencia y su comportamiento social lo convierten en un fascinante objeto de estudio, especialmente en lo que respecta a su reproducción y cortejo. En este artículo, exploraremos el proceso reproductivo de estos magníficos animales, desde el cortejo hasta el nacimiento de los cachorros.

El Cortejo: Un Ritual de Atracción

El cortejo entre los leones es un proceso complejo que involucra una serie de comportamientos y señales. Generalmente, las hembras son las que eligen a sus parejas, y esto se debe a que buscan machos que sean fuertes y saludables, capaces de proteger a la manada y proporcionar alimento. Durante la época de celo, que ocurre cada dos años aproximadamente, las leonas emiten feromonas que atraen a los machos.

El cortejo puede durar varios días y se caracteriza por una serie de interacciones físicas y vocalizaciones. Los machos suelen mostrar su interés a través de comportamientos como el frotamiento de su cuerpo contra el de la hembra, el lamido y el ronroneo. Estos gestos no solo son una forma de acercamiento físico, sino que también ayudan a establecer un vínculo entre ambos.

La Copulación

Una vez que la hembra ha aceptado al macho, la copulación puede comenzar. Este proceso es bastante breve, pero puede repetirse varias veces en un corto período. Los leones son conocidos por copular con frecuencia, a veces hasta 20 veces al día durante el periodo de celo de la hembra. Este comportamiento no solo asegura la fertilización, sino que también ayuda a fortalecer el vínculo entre la pareja.

Es interesante notar que, a diferencia de otros mamíferos, los leones no forman parejas monógamas. Las leonas suelen aparearse con varios machos, lo que aumenta la diversidad genética de la camada y mejora las posibilidades de supervivencia de los cachorros.

Gestación y Nacimiento

Después de la copulación, la hembra entra en un periodo de gestación que dura aproximadamente 110 días. Durante este tiempo, la leona busca un lugar seguro y aislado para dar a luz, generalmente en una cueva o en la densa vegetación de la sabana. Este comportamiento es crucial, ya que los cachorros son vulnerables a los depredadores y a otros machos que podrían intentar matar a los cachorros para que la hembra vuelva a estar en celo.

Alrededor de dos a cuatro cachorros nacen en una camada, aunque se han registrado camadas de hasta seis. Los cachorros son ciegos y completamente dependientes de su madre durante las primeras semanas de vida. La leona se encarga de alimentarlos y cuidarlos, mientras que el macho protege el territorio y la manada.

Cuidado de los Cachorros

Una vez que los cachorros alcanzan la edad de aproximadamente seis semanas, la leona comienza a llevarlos a la manada. Este es un momento crucial, ya que los cachorros deben aprender a socializar y a interactuar con otros miembros de la manada. A medida que crecen, los machos eventualmente se dispersan para buscar sus propias manadas, mientras que las hembras tienden a quedarse cerca de su grupo natal.

En conclusión, la reproducción del león de la sabana es un proceso fascinante que combina rituales de cortejo, copulación y cuidado parental. Estos comportamientos no solo aseguran la continuidad de la especie, sino que también reflejan la complejidad de la vida social de estos majestuosos felinos.

Fernando Mendoza



UNO MÁS EN LA PANDILLA

En Adacca solemos tener salidas en el taller de ocio solemos ir a bodegas, exposiciones, museos etc. Son salidas de ida y vuelta (el mismo día), pero también hacemos salidas de fin de semana.

Hacia ya 5 años que no teníamos una. Hicimos una en el 2018, dos en el 2019 y luego llego la pandemia y no pudimos ir a ningún sitio, así que ésta llegó como agua de mayo.

Esta vez me encargué un poco de la organización, primero haciendo una lista de todos los usuari@s, luego un profesional me dijo quién podría ir y quien no (por el tema de la autonomía).

Luego mandar las cartas a los familiares para ver quién iba a venir, una vez que teníamos el número de usuari@s hacer el cálculo de los gastos por persona, alojamiento, comida, etc. Después tomaron el control los directivos de la asociación y terminaron la organización.

El día elegido fue el 27 de septiembre de este año (2024).

La semana anterior a la salida ya se notaban los nervios por parte de todos, (algunos más que otros).

El día de marras íbamos muy contentos quizás presintiendo el buen fin de semana que íbamos a pasar. Cuando llegamos al sitio bajamos todo el equipaje e hicimos el reparto de habitaciones.

El sábado al mediodía un compañero nos hizo una paella (que salió buenísima), allí sentados a comer es cuando conocimos a nuestro amigo, iba por debajo de la mesa a ver que pillaba.

Ya por la tarde se dejó coger y acariciar, se ve que había perdido el miedo a que lo tocaran incluso alguno hablo de adoptarlo pero claro aunque estaba solo en la casa, el gato tenia dueñ@.

Después el amigo andaba por la casa con total confianza incluso se atrevido a subir la escaleras y meterse en las habitaciones.

El domingo después de desayunar recogimos todo e hicimos la maleta para marcharnos de allí, cuando nos fuimos, el animal estaba acostado en una silla. Incluso salió en la foto del grupo.

Al salir de allí nos dirigimos a Arcos, a un restaurante al lado del lago para almorzar. Luego dirección a ADACCA donde estaban nuestros familiares para recogerlos y así acabó nuestro fin de semana.

José Antonio Toro





UED Cádiz
Parque Empresarial de Poniente
C/ Eslovaquia 1.14
11011- Cádiz
Teléfono: 956 22 60 70



UED Los Gallos / Residencia Los Gallos
Urb. Los Gallos-Calle Martinete, 9
11130 Chiclana de la Frontera (Cádiz)
Teléfono: 956 22 60 70

<https://www.adacca.es/>

<https://www.facebook.com/AdaccaCadiz/>

https://twitter.com/intent/user?screen_name=Adacca1

https://instagram.com/adaccacadiz?utm_medium=copy_link