

*Primer Centro Universitario de Capacitación y Desarrollo para  
Personas con Síndrome de Down y sus Familiares*

**DECEP-UPRAG**



# TIMBRE

Boletín Informativo

## ¿Quiénes somos?

Somos la entidad universitaria pionera en Puerto Rico que tiene como objetivo promover la integración efectiva y productiva de las personas con



*Universidad de Puerto Rico  
en Aguadilla División de  
Educación Continua y  
Estudios Profesionales*

Síndrome de Down a las estructuras educativas, sociales y económicas del país.

Nuestras Metas:

- Promover la integración y aceptación efectiva de las personas con Síndrome de Down.
- Promover las destrezas de comunicación de los participantes, mediante la creación de actividades diseñadas en la estimulación de la comunicación.
- Proveer talleres de capacitación a los fami-

liares para fortalecer las relaciones intrafamiliares y proveer destrezas de liderazgo y de integración de las familias como agentes motivadores.

- Integrar los estudiantes universitarios en el proceso de desempeño comunitario y de responsabilidad social.

Visite nuestra página en Facebook:

<http://www.facebook.com/sindromedownupraguadilla?ref=mf>

## Febrero 2011

### En esta edición:

¿Quiénes somos?	1
<b>Celebración Día Mundial Síndrome de Down</b>	2
Buena Lectura	2
<b>El Rincón de la Buena Salud</b>	2
Tarde de Baile Maravillosa	2
<b>Amor de mis Amores</b>	3
Sabias Que...	3
<b>Juan Correa Vargas</b>	7

Especial Atención a:

**Día Mundial del  
Síndrome de Down**

**II Simposio  
Síndrome de Down**

**Una luna que brilla con luz  
propia**

## *Amor de mis Amores*

Durante el mes de febrero muchas personas celebran el día del amor y de la amistad, y se dedican a comprar regalos, flores, comer en restaurantes y toda la parafernalia comercial. Nos concentramos en celebrar la parte material y dejamos a un lado la parte mas significativa del ser humano, la parte emocional los sentimientos la que debemos celebrar cada día. Vivir conscientes del amor, de amar, sentimiento que esta presente en nuestro diario

vivir. Mira a tu lado y regala una sonrisa, saluda a tu vecino, ríe y se feliz. Cultiva las buenas relaciones.

Te invitamos a celebrar el Día Internacional de Síndrome de Down, buena ocasión para celebrar nuestros triunfos y reiterar nuestro compromiso. Te presentamos a Juan Correa Vargas, cuatrismo puertorriqueño que ha deleitado el mundo con las melodías del cuatro puertorriqueño.

Continuamos recordándoles que reserven espacio en su agenda para que participen del Segundo Simposio Síndrome de Down. Disfruta de las ricas recetas recomendadas por Linalily Jiménez, siempre enfocada en la buena salud. Continua leyendo los libros recomendados es una manera de luchar por nuestros derechos. Felicidades en el Día del Amor y la Amistad y no olvidéis reír, amar es muy simple. Se Feliz.

## 21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

Hace mucho tiempo las expectativas de vida de las personas con Síndrome de Down eran muy limitadas, hoy día se conoce de personas adultas de hasta sesenta años; muchos tienen trabajos los cuales son remunerados, van a las escuelas y alcanzan grados académicos, de igual manera hay otros que trabajan como

artistas de cine, músicos, bailarines, algunos han unido sus vidas a la persona que aman. Las personas con Síndrome de Down están en todas partes por todo esto y por el camino que nos falta por recorrer, te invitamos a que te unas a nosotros y celebres nuestros triunfos.

**Digamos presente.**

## Te Esperamos



*Día Internacional del  
Síndrome de Down  
2011*

La UPR de Aguadilla invita  
a celebrar cordialmente por tercer año

### *Día Internacional del Síndrome de Down*

Se dará a conocer el ganador  
de nuestro Primer Certamen  
de Cuento Infantil

**Fecha:** Sábado, 19 de marzo de 2011  
**Lugar:** Predios del Recinto UPR Aguadilla,  
Antigua Base Ramey  
**Horario:** 1:00 p.m 6:00 p.m

#### *Tendremos*

*Presentaciones artísticas de parte de nuestros  
jóvenes, música, artesanías, casa de brincos,  
refrigerios y mucho más.*

#### **Auspician**

- Profesora Ivelice Cardona Rectora de la UPR en Aguadilla.
- Decanato de Asuntos Académicos
- División de Educación Continua y Estudios Profesionales
- El Primer Centro Universitario de Capacitación y Desarrollo para Personas con Síndrome de Down y sus Familiares

**Te esperamos, tendrás un día de acción  
Comunitaria Universitaria**



**“Modelos DS”**



**“Modelos DS”**

*“Nadie debe ser medido por lo alto que ha llegado sino por los obstáculos que ha superado”*



## Buena Lectura

- *Niños con Síndrome de Down. Instrumento de Detección y Tratamiento de Problemas de Desarrollo Psicológico*, Milagros Damián
- *Desarrollo de Habilidades Numéricas y Motoras para Alumnos con Síndrome de Down y Acceso a las Tecnologías de la Información*, Frank Buckley, Sue Buckley, Gillian Bird, Ben Sacks
- *Erase una vez ... el Síndrome de Down*, Emilio Ruiz Rodríguez
- *La Educación de los Niños con Síndrome de Down. Principios y Prácticas*, Amando Vega Fuente
- *El Síndrome de Down y su Mundo Emocional*, Guadalupe Morales Martínez, Ernesto Octavio López Ramírez

## El Rincón de la Buena Salud



### ***Dip de Aguacate***

Ingredientes

Gracias a Linalily por sus recetas.

- 1 paquete de queso crema (sonzas)
- 1 taza de aguacate maduro majado
- 1/2 taza de sour cream (crema agria)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de jugo de limón
- 1/4 taza de cilantrillo
- sal a gusto.

Procedimiento:

Mezcla el queso crema hasta que quede suave y cremoso.

Añade el resto de los ingredientes y sazona.

Sirve con nachos o galletitas.

### ***Salsa de Mangó y Aguacate***

Ingredientes

- 1 aguacate maduro y picado en pequeños cuadritos
- 1 1/2 taza de mango maduro picado en cuadritos
- 1/2 taza de cebolla violeta
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto
- 1/4 taza de cilantrillo picado pequeñito

Instrucciones:

En una escudilla combine el mangó, aguacate, cebolla y el jugo de limón.

Condimente con sal y pimienta a gusto. Añada el cilantro. Una vez mezclados deje reposar aproximadamente por una hora para que unan los sabores. Rinde aproximadamente tres tazas.

**Tarde de Baile Maravillosa**  
**Nydia Chéveres**  
**Recinto de Ciencias Medicas , UPR**

Huele a humedad y se siente un calor extremo en el amplio salón con pisos de madera. Niños, niñas, jóvenes y otros más maduritos se mueven con gusto al ritmo de la percusión. Cuatro jovencitas entonan cantos, evidentemente producto de la fusión de africanos y caribeños. Eso somos mayoritariamente los puertorriqueños, aunque en algunos sea más evidente en la piel, la pizca de genes que nos legaron los europeos que nos invadieron antes que los estadounidenses. Algunos pretenden negar su origen, pero es más que obvio lo que somos. A todos se nos brota de manera espontánea la sandunguería africana cada vez que oímos cualquier instrumento de percusión. Eso es lo que sucede de manera espontánea cuando llegamos al amplio salón rodeado de espejos. Allí, un grupo de personas muy especiales nos convida a unirnos al frenesí de la música y el baile. A las mujeres nos proveen faldas blancas y voluminosas que ponemos sobre nuestra ropa. Eso mejora el ritual. Los pies

vuelan al ritmo de los tambores. Nos habla un lenguaje que reconocemos ancestralmente tatuado en nuestros genes. Se establece un diálogo preciso entre la música y nuestros movimientos. Hablamos con los pies y las caderas, con los hombros y la cintura, con los brazos y hasta con los gestos de la boca mientras seguimos el ritmo en un acto colectivo que nos hermana. Las endorfinas se liberan. Se impone la alegría sobre la tristeza que me dominaba al comenzar el día. Casi se cuajan dos lágrimas, no de tristeza, sino de satisfacción múltiple. El gozo colectivo que se traduce en el baile es aún mayor, puesto que nos guían jóvenes y adultos con síndrome Down. No me sorprende su agilidad y entusiasmo, porque sé de primera mano a través de mi hijo y mi hija, también discapacitados, de todas las hazañas que son capaces las personas con deficiencias en el desarrollo. Esto es, si cuentan con apoyo y amor y se les demuestra fe genuina en el

desarrollo de sus capacidades. ¡Qué alegría que existen proyectos como éste en Puerto Rico! Aunque tampoco me sorprende, pues desde muy joven conozco la grandeza de los boricuas. Condono el genocidio, el abuso y las injusticias que se dieron en el proceso de forjarnos como pueblo, pero prefiero concentrarme en lo bueno que nos trajo esta fusión: este sancocho sabroso y caliente de culturas, que hoy nos hace ser la nación puertorriqueña



## *Súplica de un Niño Especial*

*No me exijas que te dé  
Lo que mi esfuerzo no alcanza.  
No me pidas que trabaje  
Al compás que otros lo haga.*

*Al igual que tú, yo aspiro  
Alcanzar un ideal.  
Me he forjado unas metas  
Que a mi paso he de lograr*

*Si me ayudas y compartes  
De tu tiempo con esmero  
Puedo ir donde tú vas  
Y ese será tu consuelo.*

*Te pido que seas paciente  
Porque culpable no soy,  
Si Dios me hizo diferente  
Acéptame con amor.*

*Todo cuanto por mí hagas  
Su recompensa tendrá.  
Acuérdate que hoy soy yo,  
Mañana, no lo sabrás.*

***¡Ayúdame a seguir adelante!***  
Anónimo



- Si te gusta la fotografía tienes la oportunidad de participar en “My Perspective” certamen de fotografía. La fecha límite es el 15 de abril de 2011. Para detalles comunícate a [myperspective@downs-syndrome.org.uk](mailto:myperspective@downs-syndrome.org.uk)
- La Down Syndrome International (DSi) provee la oportunidad de reconocer a aquellas personas, organizaciones, científicos que de alguna manera contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas con Síndrome de Down. Tienes hasta el 28 de febrero para realizar tu nominación. Para detalles oficiales visita la página [www.ds-int.org/about/wdsd\\_awards](http://www.ds-int.org/about/wdsd_awards)
- Sabías que una tonelada de papel requiere de dos a tres veces su peso en árboles y que hacer papel de materiales reciclados implica un 74% menos de contaminación del aire y un 35% menos de contaminación del agua. El 20 de diciembre de 2006 la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la resolución (A/RES/61/193) la que declara el 2011 Año Internacional de los Bosques.

**II Simposio Síndrome de Down**  
“Educarlo promovemos la calidad de vida de las personas con síndrome de Down”  
**2 y 3 de abril de 2011**  
Inf. 787-533-0923  
[volanda@masdor.net](mailto:volanda@masdor.net)

# “Yo También”



Día Internacional Síndrome de Down



La Universidad de Puerto Rico en Aguadilla y el Primer Centro de Capacitación y Desarrollo para Personas con Síndrome de Down les invitan a participar del:

## *Día Internacional Síndrome de Down*

Estaremos exhibiendo la película

### *“Yo También”*

Con Pablo Pineda, actor español con Síndrome de Down

Día: 21 de marzo de 2011

Lugar: Sala de Conferencias, anexo cafetería

UPR Aguadilla

Hora: 6:00 p.m

Espacios limitados, favor comunicarse para reservar 787-890-7118, 787-890-2681 ext.269,275,264  
luis.soto17@upr.edu

*“Nadie debe ser medido por lo alto que ha llegado,  
sino por los obstáculos que ha superado”*

Universidad de Puerto Rico en Aguadilla  
División de Educación Continua y  
Estudios Profesionales

Tels: (787) 890-2681 x-269, 275,264  
787-890-7118

E-mail: [luis.soto17@upr.edu](mailto:luis.soto17@upr.edu)

<http://www.facebook.com/sindromedownupraguadilla?ref=mf>

<http://www.facebook.com/sindromedownupraguadilla?ref=mf>

TIMBRE Junta Editora: Dra. Ana Cuebas

Luis Soto, Vanessa López, Beatriz Arroyo,  
Luz A. Acevedo, Ada Esteves

## Juan Correa Vargas

Juan Correa Vargas tiene Síndrome de Down y es un virtuoso del cuatro y cuenta con su primera producción discográfica.



*Juan Correa Vargas*

Juan es puertorriqueño y tiene treinta y tres años y desde hace catorce años toca el cuatro instrumento musical muy parecido a la guitarra y que tiene diez cuerdas. Además domina el guiro. Su carrera artística lo ha llevado a Italia, Venezuela, Egipto, España y Marruecos países donde ha llevado nuestra música y su talento. A sus treinta y tres años grabo su primera producción discográfica "Rompiendo Barreras".

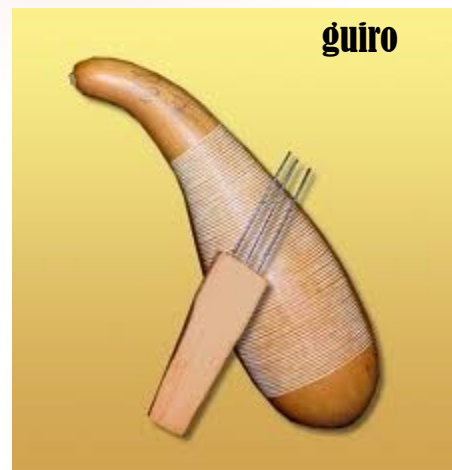
Para el año dos mil su talento lo llevó hasta Australia al Congreso Mundial de Síndrome de Down donde recibió el premio Estrella Mundial por su aportación en las artes.

Juan es una persona muy disciplinada en su campo pues a pesar de ser tan talentoso dedica tres horas al día para practicar. Pertenece a la primera Rondalla Especial de Puerto Rico compuesta por personas especiales.

Juan te felicitamos y te deseamos muchos éxitos también queremos reconocer a todas aquellas personas que han creído en ti y que de alguna manera han colaborado en tu desarrollo artístico. Eres una persona que todos debemos conocer, orgullo para todo puertorriqueño.



*Tímbr*



Cuatro puertorriqueño