

# isterria

Junio 2025 núm 66



La revista de alumnado,  
profesionales y familias  
del Centro Isterria  
Fundación Caja Navarra

Isterria desarrolla  
su Plan Estratégico  
2025-2028 y  
su Código Ético

Presentada la APP  
Tour Salud 360

Apostamos por el  
bienestar emocional  
de familias y  
profesionales



## EDITORIAL

Isterria tiene un propósito fundamental: ser un referente en materia de acompañamiento y apoyo a las personas con discapacidad intelectual y sus familias, trabajando activamente en la generación de metodologías y recursos que fomenten la inclusión en todos los ámbitos. Este ambicioso propósito nos ha llevado a que, a lo largo de este curso que ya finaliza, hayamos elaborado un Plan Estratégico para los años 2025-2028 para seguir colaborando en ofrecer un futuro mejor a nuestro alumnado. Este trabajo, que podéis conocer con más detalle en este número de nuestra revista, ha contado con un importante proceso de participación y sus resultados colman nuestras aspiraciones. Ahora toca lo más complicado: pasar de las musas al teatro, hacer realidad este ambicioso proyecto. Por otro lado, la vida sigue, por buen camino, en nuestro centro. En este verano vamos a ejecutar las obras de las casitas 1 y 2, con un importante esfuerzo económico de nuestra Fundación Caja Navarra. De esta forma podremos contar con unas infraestructuras acordes con los derechos de nuestro alumnado y sus familias. Como podréis comprobar, también hemos incorporado un apartado en este número referido a la repercusión social que estamos teniendo en distintos ámbitos del sector educativo. Seguimos trabajando para avanzar en el cumplimiento de uno de los objetivos de la LOMLOE referidos a que los Centros de Educación Especial desempeñen la función de centros de referencia y apoyo para los centros ordinarios. Un reto del que CEE Isterria y su Fundación Caja Navarra quieren participar. Gracias y buen verano.

## SUMARIO

### 2 ÍNDICE EDITORIAL

### *Avanzamos*

#### 3-4 ISTERRIA DESARROLLA SU CÓDIGO ÉTICO

#### 5 FUNDACIÓN CAJA NAVARRA

#### 6-7 INNOVACIÓN. Tour Salud 360

#### 8-9 PISCINA. Aprendizaje y diversión

#### 10-11 PLAN ESTRATÉGICO 2025-2028

#### 12-13 TALLER. Pensamiento computacional

#### 14 FAMILIAS

#### 15 NOVEDADES

#### 16 CURSO. Meditación Integral

#### 17 IMPACTO EN EL ENTORNO. FORMACIÓN

### *Día a día*

#### 18-22 IMÁGENES

#### 23 UN PASO ADELANTE

#### 23 DAMOS LA BIENVENIDA

#### 24-25 CONÓCENOS / Alumnado y profesionales

#### 26-27 FELICITAMOS

#### 28- 29 YO TE ENSEÑO

#### 30 PARA PASAR UN BUEN RATO

#### 31 EN FORMA



#### Centro Concertado de Educación Especial Isterria

Calle del recinto S/N  
31173 Ibero. Navarra

Tel: 948 32 20 72 / Fax: 948 32 23 11

e-mail: isterria@isterria.com

Facebook: <https://www.facebook.com/CEEIsterria/>

Instagram: @CEEIsterria

Blog:

<http://colegioeducacioneespecialisterria.wordpress.com/>

Edita: Centro Isterria

Depósito legal:

NA 2996/1999

Redacción, diseño y maquetación:

Heda Comunicación

Impresión:

Zubillaga

Impresa en papel reciclado

Registrada en la Asociación de Prensa Juvenil

El Centro Río Iratí para personas adultas con discapacidad intelectual y el centro Isterria, en el que formamos y acompañamos a personas con discapacidad en su infancia y juventud, hemos elaborado un “Código Ético para las buenas prácticas”.

El fin último del Isterria es educar a personas felices, con vida plena en su entorno familiar, siendo ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho. Del mismo modo, en el Centro Irati se acompaña a las personas con discapacidad intelectual para que alcancen sus metas personales y reciban los apoyos necesarios para lograr potenciar al máximo sus capacidades, su autonomía, su inclusión y desarrollo dentro de la comunidad.

Desde nuestros inicios, en ambas entidades hemos entendido la práctica profesional desde el compromiso ético. Sin embargo, no disponíamos de un documento que enmarcarse nuestra deontología, que recogiera nuestros principios y valores, que nos sirviera de guía en nuestro quehacer diario y que diera coherencia a todas nuestras actuaciones estructurales, colectivas e individuales. Además, en todos estos años, siempre nos han preocupado especialmente las situaciones más complejas, aquellas que por su disruptión o desadaptación severa nos ponen a prueba, las que plantean un mayor desafío a nuestra vocación de excelencia. Por eso, creemos que es momento de alinear nuestros principios éticos compartidos con

nuestra práctica cotidiana, para así afrontar mejor nuestros mayores y más exigentes retos.

#### REFLEXIÓN CONJUNTA

Este código ético es fruto de una profunda reflexión comunitaria sobre la entidad que somos, nuestras creencias e inquietudes éticas, y ha requerido

un exhaustivo análisis para localizar referentes externos y fuentes de inspiración.

El código recoge aquellos principios y valores que se consideran esenciales e irrenunciables y con él se pretende influir en los comportamientos técnico-profesionales individuales para que,

con ellos como base, logremos un trabajo colectivo efectivo y amparado por principios comunitariamente asumidos.

Aspira, además, a ser una guía que arrope al equipo profesional en las situaciones más exigentes, donde, por la gravedad de la conducta que hay que acompañar, necesitamos ver con más claridad cuál es el camino. Los preceptos que en él se recogen nos otorgarán más posibilidades de promover conductas adaptativas, de ser preventivos y, cuando sea necesario, de reaccionar del modo más cualificado y exquisito. Nos ayudará, en última instancia, a afianzar modelos de práctica profesional más fiables, comprometidos y responsables.



### CUATRO EJES

El código de buenas prácticas se estructura en torno a cuatro grandes temáticas:

- **Las personas con discapacidad intelectual y sus familias.** Se refiere al trato, interacción y relación comunicativa con cada persona para promover su bienestar, su desarrollo integral y su conducta adaptativa, así como con su familia.
- **La intervención profesional práctica.** Son las decisiones y medidas concretas mediante las que garantizamos una actuación técnica en cuantos ámbitos inciden en la potenciación global de las capacidades de cualquier persona con discapacidad intelectual de Isterria y Río Irati. Igualmente, para prevenir o re conducir conductas desadaptadas o desreguladas preocupantes.
- **Las personas profesionales y su interrelación.** Se centra en la actuación que de forma conjunta y coordinada proporcionamos colectivamente los y las profesionales para optimizar los efectos de una actuación multidisciplinar bien orquestada.
- **La educación global.** Es todo aquello que conecta la intervención educativa específica y cotidiana con el planteamiento de centro en su sentido más elevado. También lo que la vincula a las cuestiones que se refieren a su modelo educativo y a la proyección y extensión de este.

En cada grupo temático se establecen una serie de principios y valores que pretenden guiar al equipo profesional en su día a día. Así, por ejemplo, en el apartado referido al equipo profesional y las personas con discapacidad y sus familias, se habla de respeto a los derechos humanos, valores y costumbres, de relaciones empáticas y afectivas, seguridad, respeto a la privacidad, etc.

En la práctica profesional se aboga, entre otras cuestiones, por el buen trato, el diálogo abierto, la cooperación y la elaboración de protocolos de intervención individualizados para el alumnado conductualmente desregulado.

El apartado dedicado a las personas profesionales y su interrelación asume los códigos deontológicos de las diferentes profesiones que se ejercen en el centro, señala la necesidad de proteger los derechos y la salud física y mental de las personas y apuesta por el funcionamiento colaborativo, la formación continua y la innovación, entre otros aspectos.

En lo que se refiere a la educación global, el equipo de profesionales de Isterria y Río Irati defiende una atención educativa, accesible, integral y universal; promueve la equidad y la justicia, con respuestas a medida de cada persona. Ambos centros tienen voluntad de transformar la sociedad, participando activamente en la promoción de los derechos y en la potenciación de las competencias de las personas con discapacidad intelectual. Para ello, el código aboga por crear redes y compartir conocimientos con otras entidades, estamentos y el entorno comunitario.

### APLICACIÓN Y MEJORA CONSTANTE

Para avanzar éticamente de forma individual y como organización, el código establece varios mecanismos con los que garantizar una aplicación, evaluación y profundización estructural de cuantas cuestiones tienen que ver con la deontología de quienes formamos parte de Isterria y Río Irati. Estas herramientas son las siguientes:

- **Grupo de Reflexión Ética Aplicada (GREA):** grupo interno encargado de ayudar a que el equipo de profesionales que trabajan en Isterria y Río Irati actúen siguiendo los principios y valores el centro.
- **Buzón de sugerencias y consultas éticas:** el cauce mediante el que puede hacerse llegar, por escrito y con la confidencialidad necesaria, el contenido de una comunicación que en materia ética quiere trasladarse al GREA.
- **Plan de formación y contraste deontológico** para potenciar la mejora constante de nuestra actuación técnico-profesional y para garantizar una evaluación continua de nuestro progreso ético.
- **Banco documental sobre principios y valores**, que recoge contenidos de interés relacionados con la ética en nuestro que-hacer.
- **Línea de evaluación y mejora constante**, a través de un plan de trabajo y una memoria anual, evaluaciones específicas de actuaciones concretas y un estudio valorativo de calado de la evolución ética cada cuatro cursos académicos

Esperamos que este código ético se convierta en el mapa, el marco y el método que nos permita transitar hacia una ética genuina y horizontal, en la que todas las personas con discapacidad intelectual, por el mero hecho de ser personas, tienen DERECHO a tener DERECHOS (Convención de las Naciones Unidas, ONU, sobre los derechos de las personas con discapacidad, 2006).

# Impulso estratégico en Fundación Caja Navarra: nueva estructura para afrontar el futuro

Durante el último trimestre, Fundación Caja Navarra ha trabajado en la revisión de su Plan Estratégico, para el periodo 2025-2028. Este proceso ha reafirmado el compromiso de la entidad con su visión: ser un referente en Navarra en el análisis de tendencias y transformaciones sociales y culturales, así como en el desarrollo de programas innovadores.

El Plan Estratégico continúa estructurándose en torno a tres ejes fundamentales, guiando la actividad de la Fundación sin perder de vista sus valores esenciales.

Fruto de este trabajo de reflexión y proyección, el Patronato ha aprobado un nuevo organigrama con el objetivo de mejorar la capacidad operativa de la organización, potenciar la innovación y reforzar su posicionamiento institucional.

Como parte de esta nueva estructura, se han creado dos subdirecciones generales y una nueva dirección de área:

- Gemma Botín Cociña, Subdirectora General de Proyectos e Innovación
- Álvaro Eguílez Martiarena, Subdirector General de Organización y Medios
- Irantzu Vázquez Portillo, Directora del Área de Comunicación y Posicionamiento

Con esta reorganización, Fundación Caja Navarra se prepara para afrontar con solidez y creatividad los desafíos del nuevo periodo estratégico.



Javier Fernández Valdivielso  
Director general



Gemma Botín Cociña  
Subdirectora general de  
Proyectos e Innovación



Álvaro Eguílez Martiarena  
Subdirector general  
de Organización y Medios



Irantzu Vázquez Portillo  
Directora de Área de Comunicación  
y Posicionamiento



El pasado mes de marzo se presentó públicamente la aplicación denominada TOUR SALUD 360, desarrollada por Isterria con el objetivo de mejorar el acceso, la atención y la vivencia en los procesos sanitarios de las personas con discapacidad intelectual.



## TOUR SALUD 360

Realidad virtual para mejorar la experiencia sanitaria



Esta aplicación gratuita permite una experiencia real e inmersiva a través de la visualización de escenas reales en 360º de espacios sanitarios, procedimientos y profesionales que los efectúan. Ha sido desarrollada para tablets y móviles Android y próximamente estará disponible también para IOS. Incluye la posibilidad de ser utilizada a través de unas gafas de realidad virtual.

Los centros sanitarios que se han escogido para realizar las grabaciones de esta aplicación han sido el Hospital Universitario de Navarra, el centro de consultas externas Príncipe de Viana y el centro de salud del barrio de la Milagrosa de Pamplona. Por el momento, se ha comenzado por la visualización de los espacios sanitarios y en el futuro

está previsto que pueda verse cómo se realizan diferentes procedimientos, interacciones con profesionales sanitarios, etc.

Mediante TOUR SALUD 360, las personas que lo necesiten podrán realizar un trabajo previo de adaptación, familiarización y comprensión tanto del espacio como de lo que va a ocurrir, facilitando la realización del procedimiento, haciendo la experiencia sanitaria más amable y permitiendo mejorar las consultas futuras. Con este fin, el equipo de profesionales de Isterria ya la utiliza con el alumnado. Como señala María Aragón, enfermera del Centro, "conocer de manera anticipada el espacio sanitario o el procedimiento sanitario que se va a realizar per-

La aplicación emplea el giroscopio para la visualización de la escena. La imagen se desplaza síncrona al movimiento. La transición entre escenas se identifica con un círculo que, mantenido, accede a la siguiente escena.

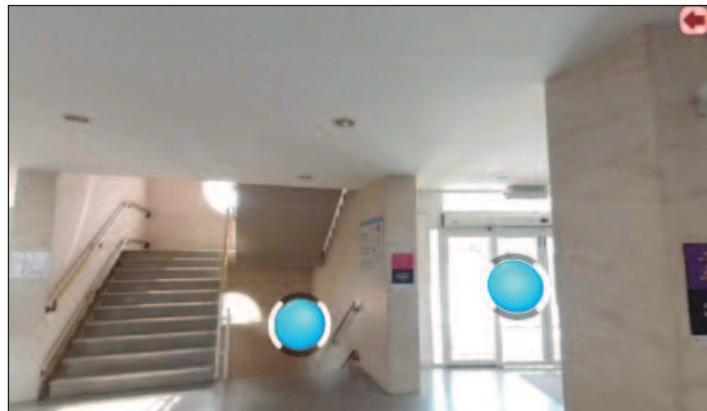


mite al alumnado tener un mayor control de la situación, por lo que acudirá con menos ansiedad al espacio sanitario y las probabilidades de éxito serán mayores. La APP es útil para las personas con discapacidad intelectual, pero también puede beneficiarse de ella cualquier persona con miedos o fobias, personas mayores con enfermedades neurodegenerativas...”.

## PROYECTO DE DESENSIBILIZACIÓN SANITARIA

Esta aplicación forma parte del proyecto de Desensibilización Sanitaria, que recibió en 2023 el primer Premio de Innovación Social del Gobierno de Navarra y en 2024 el segundo Premio de Acción Social de la CECA. Como explica María, “la idea surge ante la necesidad de dar una respuesta, por un lado, a las dificultades y demandas expresadas por las familias de nuestro centro que acudían a un espacio sanitario, y por otro, a las dificultades que observábamos en nuestro alumnado y sobre todo en la enfermería”.

Se trata de una iniciativa pionera en Navarra que trata de abordar, con un enfoque integral, las dificultades a las que se enfrentan las personas con discapacidad intelectual en la atención sanitaria: hipersensibilidad, fobias, sistemas diferentes de comunicación, tiempos de espera, dificultades del contexto para adaptarse a sus necesidades... Este proyecto trata de mejorar el acceso y la atención sanitaria, garantizando así el derecho a la salud de las personas



### Selecciona un centro

Consultas Príncipe De Viana  
Planta Pediatría Virgen del Camino  
Centro de Salud de la Milagrosa  
Urgencias Pediatría

### ELIGE UN MODO

con discapacidad intelectual, desarrollando diferentes acciones que propician cambios en las personas y en el entorno comunitario y mejorando la inclusión y la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Incluye, entre otras acciones, formaciones a profesionales sanitarios y la generación de un pasaporte sanitario (documento que recoge las necesidades de apoyo de cada paciente para poder ser atendido convenientemente). El siguiente paso previsto es la integración del pasaporte sanitario dentro de la plataforma informática del Departamento de Salud. Así, ese documento con las particularidades de cada paciente estaría más accesible para el personal sanitario del Servicio Navarro de Salud.

En una de las zonas más tranquilas del recinto escolar se levanta el edificio que alberga la piscina, compartiendo pabellón con la sala de psicomotricidad. En ocasiones son las visitas quienes nos recuerdan la maravilla que supone este espacio, dotado de un gran ventanal que nos permite ver el pinar desde el agua.

# La piscina de Isterria: aprendizaje y diversión entre burbujas



Las instalaciones son totalmente accesibles. Además de los dos vestuarios, disponen de espacios para guardar el material. En la sala principal, decorada con motivos acuáticos, se encuentra el vaso de 13 x 7 metros de superficie y 1,30 metros de profundidad máxima.

El lugar está siempre muy concurrido durante el horario escolar, ya que se programan 25 sesiones semanales. Todo el alumnado del centro acude a una sesión de piscina a la semana. Allí les reciben los técnicos deportivos Miriam Iñsausti y Óscar Luri. Ellos son sus personas de referencia en este espacio, los profesionales que se esfuerzan por hacer de la piscina un lugar confortable, agradable y divertido. Primero les reciben en el vestuario y, una vez en bañador, se dirigen al agua para la clase.

Además de ser fuente de diversión, la actividad en la piscina cumple otras importantes funciones:

- **Aporta bienestar emocional y regulación conductual**

El ejercicio y el medio acuático favorecen el bienestar físico y emocional del alumnado. Les ayuda a relajarse, ganar autoestima y confianza, mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Según destaca Miriam, el entorno acuático aporta grandes beneficios en el plano de la auto-regulación emocional: "Es un espacio que les aporta tranquilidad, en el que muchas veces la persona entra nerviosa o contrariada y sale con una sonrisa, preparada para continuar con la rutina diaria".

- **Facilita la interacción social**

A través de juegos y dinámicas en el agua, se promueve la participación activa de todo el alumnado, el trabajo en grupo y la interacción con otros compañeros y compañeras. De esta manera, se trabajan las habilidades sociales y comunicativas.

- **Favorece el desarrollo motor**

En la piscina chicos y chicas realizan actividades físicas que contribuyen a mejorar las habilidades motrices básicas (coordinación, equilibrio, desplazamiento, flotación) y a su autonomía física. También les ayuda a tomar conciencia de sus capacidades y limitaciones en el medio acuático.

Durante las sesiones practican versiones acuáticas de hockey, zumba, baloncesto y juegos cooperativos, así como waterpolo, trabajo con aletas, juegos de equilibrios y los estilos de natación. La programación se adapta a la persona y sus circunstancias en cada momento.

La evolución del alumnado a lo largo del curso y de las diferentes temporadas es evidente. "A algunas personas les cuesta el primer contacto con el agua, pero con el paso del tiempo se adaptan y acaban entrando por sí solas y sumergiéndose en el agua, ganando confianza y soltura en el medio y, en muchos casos, nadando", apunta Igor Garcés que temporalmente sustituyó a Óscar Luri. Aunque el fin no es



“En la piscina el alumnado disfruta y se relaja, al tiempo que mejora sus habilidades motrices y sociales



la competición, las clases de natación les preparan, además, para participar en los Juegos Deportivos de Navarra, cuya competición tuvo lugar este año el 4 de junio en el Club Natación. Allí demostraron lo aprendido esta temporada. El curso que viene volverán al agua para pasarlo en grande y continuar aprendiendo.

# Isterria presenta su Plan Estratégico 2025-2028 que guiará su labor en los próximos años

Isterria se ha dotado de un Plan Estratégico 2025-2028 que marcará las líneas de actuación de la entidad y en el que se recuerda su principal objetivo: “como profesionales, ser un referente en materia de acompañamiento y apoyo a las personas con discapacidad y sus familias, trabajando activamente para generar metodologías y recursos que fomenten la inclusión en todos los ámbitos”

El Plan, presentado públicamente el 6 de junio, ha sido elaborado con la participación del equipo de profesionales de Isterria, su Comité de Dirección, alumnado, familias, Consejo Escolar, agentes externos relacionados con el Centro y el Comité de Dirección y Coordinación de Fundación Caja Navarra.

Su estructura gira en torno a 3 ejes –Gobernanza, Innovación y Personas– en los que se marcan 11 líneas estratégicas, a las que se suma una **línea estratégica transversal: la ética y los valores de Isterria**, que guiarán todo el quehacer de la entidad.

En lo que se refiere a la **Gobernanza**, se velará por el cumplimiento de la misión de Isterria, que no es otra que fomentar la inclusión y mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias; se continuará trabajando para que Isterria siga siendo un referente en su ámbito, desarrollando proyectos innovadores y difundiendo su conocimiento y experiencia; se tratará de reforzar la relación con la Fundación Caja Navarra y trabajando en línea con su estrategia; y se buscará la sostenibilidad tanto financiera como ambiental.

En el terreno de la **Innovación**, que siempre ha sido esencial en Isterria, el Plan marca tres líneas estratégicas: es-



tablecer una estructura, un procedimiento y las redes necesarias para dar impulso a la innovación. Y el tercer eje que marcará el quehacer de Isterria en los próximos años serán las **Personas**, un ámbito en el que se trabajará para liderar, integrar, desarrollar y reconocer. En el ámbito del liderazgo, se actualizará el organigrama directivo, se redefinirán responsabilidades y se fortalecerá la cultura y valores en la organización; con el fin de integrar, se priorizará la comunicación interna y se implementarán procedimientos para reforzar el sentimiento de pertenencia y la cohesión del equipo; con vistas al desarrollo profesional de la plantilla, se seguirá apostando por la formación continua, se planificará su crecimiento profesional y se evaluará su desempeño; y, en lo que se refiere al reconocimiento, se buscará generar un ambiente laboral equilibrado a través de la conciliación, la flexibilidad, un sistema de compensación adecuado y beneficios sociales.

## ¿QUÉ VAMOS A HACER Y CÓMO LO HAREMOS?

El Plan va más allá de los objetivos y recoge cómo se van a llevar a cabo a través de 33 medidas que se concretarán en 69 actuaciones. Entre las medidas figuran, por ejemplo, la ampliación de servicios y la mejora de infraestructuras con

la renovación de las casitas; nuevos mecanismos de participación del alumnado y las familias; la revisión de los aprendizajes curriculares y el despliegue detallado del código ético recién aprobado por la entidad.

Todas estas actuaciones se regirán por los valores propios de Isterria: la cooperación, la comunicación, una visión positiva del alumnado y su potencial, el compromiso con la calidad, la responsabilidad, la innovación y el rigor en el trabajo.

Desde Isterria confiamos que el Plan, elaborado a través del conocimiento compartido, nos ayude a mejorar en el día a día y, lo que es más importante, contribuya al desarrollo integral del alumnado y a su inclusión social.



## Plan Estratégico 2025-2028

3 Ejes

11 Líneas

33 Medidas

69 Actuaciones

1

2

3

### GOBERNANZA

- Cumplir nuestra misión
- Ser referentes
- Relación de FCN
- Sostenibilidad

### INNOVACIÓN

- Estructura
- Procedimiento
- Redes

### PERSONAS

- Liderar
- Integrar
- Desarrollar
- Reconocer



## LÍNEA ESTRATÉGICA TRANSVERSAL

Ética y valores de Isterria: Garantizar el alineamiento de los objetivos estratégicos con nuestros principios éticos

Durante los meses de marzo y abril alumnado de todas las etapas ha participado en un taller de pensamiento computacional en el que ha trabajado habilidades como la secuenciación, la lógica y la resolución de problemas a través de juegos de mesa y de otras actividades.



# Un taller para reforzar el pensamiento computacional



Isterria participa desde hace años en el Plan de Digitalización Educativa del Departamento de Navarra ikasNOVA, que tiene como objetivo desarrollar la competencia digital del profesorado y el alumnado. Desde ikasNOVA se lanzó la Red de pensamiento computacional STREAM-AI, a la que Isterria se incorporó el curso pasado, con una serie de actividades formativas destinadas a incorporar la inteligencia artificial (IA) en el ámbito educativo. Esta iniciativa busca no solo promover la integración de la IA en la educación, sino también preparar al alumnado para un futuro tecnológicamente avanzado, fomentando el desarrollo de habilidades críticas y el pensamiento computacional desde una edad temprana.

En el marco de STREAM-AI, profesorado de todas las etapas de Isterria recibió en febrero una formación sobre pensamiento computacional que tuvo muy buena acogida. A partir de ahí, y con la colaboración del Departamento de Educación, el grupo motor de Tecnologías Educativas de Isterria organizó un taller llamado “Pensamiento computacional desconectado a través de juegos de mesa”. Se trataba de desarrollar habilidades ligadas a este tipo de pensamiento, tales como la secuenciación, la lógica



o la resolución de problemas, utilizando los juegos de mesa.

Para este taller se contó con material adaptado por otros centros de la Red STREAM-AI. Siguiendo las indicaciones del alumnado de Integración Social del CIFP Escuela de Educadoras y Educadores, estudiantes del CIP Vir-

gen de Camino, la Escuela de Arte de Pamplona y el CIP Sakana diseñaron versiones de conocidos juegos haciéndolos más inclusivos de forma que fueran aptos para personas con necesidades educativas especiales. Para su fabricación emplearon impresoras 3D.



## PENSAMIENTO COMPUTACIONAL EN EL DÍA A DÍA

En el taller participó todo el alumnado de Isterria durante los meses de marzo y abril. Además de utilizar los juegos de mesa, el pensamiento computacional se trabajó en otras actividades, tanto en el aula como fuera de ella. En Educación Física, por ejemplo, se diseñó una gran cuadrícula en el suelo con la que se practicaron juegos de orientación y coordinación; los pasos de las recetas fueron ideales para trabajar la secuenciación en el Taller de Cocina; y en Logopedia el alumnado construía frases ordenando palabras mediante colores.

Una vez concluido el taller, el próximo curso está previsto continuar desarrollando el pensamiento computacional con el alumnado y, en la medida de lo posible, realizar talleres de Robótica y de introducción a la Inteligencia Artificial.

## FORMACIÓN EN IA PARA EL PROFESORADO

Dentro de las actividades Red STREAM-AI, el grupo motor de tecnologías educativas de Isterria ha recibido formación sobre PlayLab (herramienta de Inteligencia Artificial generativa enfocada a la educación) con el fin de que puedan utilizarla en la elaboración de materiales adaptados, programación de las clases, creación de cuentos personalizados o redacción de informes, entre otras tareas. La herramienta fue presentada en el claustro y el curso que viene se ofrecerá formación a todo el profesorado.



## SEMANA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Los días 6 y 8 de mayo Isterria acogió varios talleres de IA dirigidos al alumnado y organizados por el Departamento de Educación a través de Nasertic y adaptados por el CNAI. Grupos de alumnos y alumnas de todas las etapas asistieron a sesiones en las que aprendieron, entre otros temas, qué son las contraseñas seguras, cómo distinguir una imagen elaborada con IA de otra tomada con el móvil o cómo entrenar a la IA para que distinga qué es un perro y qué no lo es.





### ALICIA ZAMARGUILEA

Enfermera especialista en salud mental

## De la risa al bienestar

Alicia Zamarguilea, enfermera especialista en salud mental, fue la encargada de dirigir el taller y nos contó por qué es tan importante reírse.

#### ¿Qué efecto provoca la risa en las personas?

Los beneficios de la risa son bastante inmediatos y evidentes. A nivel bioquímico, cuando nos reímos la serotonina se dispara y se produce un aluvión de oxitocina y endorfinas. Eso nos produce una sensación de bienestar. A través de la risa relajamos los músculos y se mejora el contacto con las otras personas, puesto que es una emoción de apertura hacia los demás. También ayuda a romper bloqueos físicos y emocionales.

#### ¿En qué consiste la risoterapia?

La risoterapia es una técnica que se utiliza en psicoterapia. Estudios científicos han demostrado que el cuerpo

tiene las mismas reacciones bioquímicas y fisiológicas con una risa provocada que con una risa natural y espontánea. Entonces, a través de distintas técnicas, se provoca la risa, de forma que se consiguen todos los efectos positivos que desencadena la risa.

#### ¿Cuál es la dinámica de esta sesión de risoterapia?

La sesión, de hora y media de duración, comienza con una corta explicación sobre su contenido. A continuación, se realizan unas dinámicas y juegos para distender la tensión para alcanzar la risa. Una sola sesión no puede producir un gran cambio, pero proporciona una experiencia gratificante.

#### ¿Es sencillo provocar la risa?

No es fácil porque llegamos a la edad adulta con una mochila y más bloqueos de los que creemos. Hay per-



El pasado 22 de mayo el grupo de apoyo a familias organizó un taller de risoterapia como forma de autocuidado. A través de dinámicas y juegos, las asistentes disfrutaron de una agradable sesión en la que, por supuesto, no faltaron las risas.

sonas que tienen más facilidad natural. Con todo, habitualmente no es fácil.

#### Personalmente, ¿qué le hace reír?

Situaciones absurdas, tonterías que se dicen, cosas cotidianas del día a día que me hacen gracia... Los chistes, en cambio, no me hacen reír porque no los suelo entender.

#### ¿Cuál es la última ocasión en la que se recuerda riendo a gusto?

Soy una persona risueña. Este mismo mediodía me he reído comiendo con mis compañeras de trabajo.

## Animada fiesta fin de curso

El pasado 7 de junio se celebró en Ibero la fiesta fin de curso del Colegio. A las 11 de la mañana comenzaron las actividades preparadas con muchísima ilusión por la APYMA en las que participaron unas 85 personas. Hubo hinchables, talleres, música, bingo y alguna que otra sorpresa.

Alumnado y familias tuvieron ocasión de divertirse y charlar en una animada comida.

Ahora toca disfrutar del verano.



### ¿Y qué le pone de mal humor?

Algunas actitudes de las personas: la falta de respeto, la insolidaridad, las injusticias, la impuntualidad...

### No es lo mismo reírse con alguien que de alguien...

Reírse de alguien es una falta de respeto. No hay que reírse poniendo de manifiesto las dificultades de los demás. La risa que hace bien es aquella en la que te sitúas en un plano de igualdad con el resto de personas, no por encima de ellas.

### ¿Cómo puede ayudar la sesión de risoterapia a las familias de Isterria?

Creo que la sesión forma parte del autocuidado para las personas cuidadoras, que siempre ponen su mirada en las necesidades de los demás y se olvidan de las propias. Es importante darse un espacio para el autoconocimiento y el autocuidado, para actividades que nos hacen sentir mejor. Además, tiene un efecto dominó, ya que cuando nos sentimos mejor lo que proyectamos a los demás también será más positivo.

### ¿Algún consejo para quienes no han acudido a la sesión?

Les diría que en el día a día tenemos cientos de momentos y oportunidades para reírnos. Simplemente hay que estar atentas y atentos, superando bloqueos con una mirada y actitud abierta.



## El sendero del bosque, más accesible

En los meses de febrero y marzo realizamos actuaciones para mejorar el sendero de nuestro bosque. Con ellas se ha conseguido que 850 metros sean totalmente accesibles para todas las personas. Varias personas usuarias de ASPACE con movilidad reducida y sillas de ruedas, personas mayores del Centro Santesteban (algunas con andadores y otros apoyos) y representantes de la ONCE lo han visitado y han validado su accesibilidad. Seguiremos trabajando para adaptar todavía más el sendero desde la accesibilidad cognitiva con las sugerencias que estas entidades nos han propuesto.



## Continuamos con la renovación de casitas

Este verano renovaremos las casas 1 y 2. Durante este curso hemos trabajado para que las nuevas casas superen incluso a las instalaciones de las casas 4 y 5 que se renovaron el pasado curso. Para ello hemos contado con la implicación del alumnado y de todo el equipo de profesionales, así como con el apoyo de Fundación Caja Navarra. Las nuevas casitas estarán en funcionamiento coincidiendo con el comienzo del curso escolar.

## 27 árboles para compensar la huella de carbono de Navarra en FITUR



El Gobierno de Navarra e Isterria han colaborado para compensar la huella de carbono generada por la presencia de Navarra en la feria de turismo FITUR con la plantación de árboles en el bosque del centro.

Una vez calculada la huella de Navarra en FITUR –8,55 toneladas de CO<sub>2</sub>– se estimó el número y especie de árboles para compensarla: 27 fresnos y arces (*fraxinus angustifolia* y *acer campestre*). La plantación se celebró el 14 de marzo con la presencia de Rebeca Esnaola, consejera de Cultura, Deporte y Turismo.

Como señaló la consejera, se trata de “un proyecto de turismo regenerativo, con el que queremos demostrar que es posible un turismo sostenible, que deje una huella positiva en nuestro territorio”. Además, la actuación sirve para apoyar el proyecto ‘Baños de bosque’ que aprovecha el contacto directo con el medio natural para promover el bienestar emocional y físico del alumnado.



# Aprender a parar

Profesionales de Isterria practican la meditación integral para el autocuidado

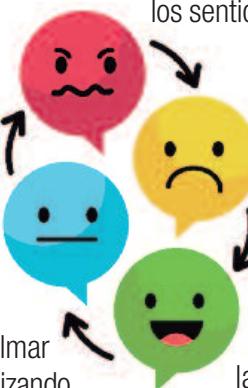
Concentrarse, encontrar el equilibrio emocional y la calma a veces no resulta fácil en un día a día acelerado y exigente. Este curso, Isterria ha ofrecido a sus profesionales la oportunidad de aprender a cuidarse a través de la meditación integral.

El taller se ha denominado “Conectando con nuestra mente: un espacio de aprendizaje para el cuidado personal y grupal”, y ha sido impartido por Javier Díaz Murillo, facilitador de *mindfulness* y meditación integral. Desde el mes de noviembre, un grupo de 15 personas ha acudido a sesiones mensuales de meditación integral en el propio centro Isterria.

Como explica Javier, “se trata de aprender a calmar la mente y encontrar el verdadero descanso. Utilizando herramientas que ofrecen el *mindfulness*, la psicología occidental y el budismo, se busca el control de la mente para podernos centrar en el aquí y en el ahora; además, se proponen prácticas de autoconocimiento, aceptación y autocuidado”.

A lo largo de las sesiones, las personas asistentes han aprendido sobre posturas corporales, respiración y actitudes amables consigo y con los demás. Han reflexionado sobre el necesario equilibrio entre el hacer, que habitualmente ocupa todo nuestro tiempo, y el ser. Han aprendido técnicas para tomar conciencia de los propios pensamientos, observarlos sin juzgarlos, sin reaccionar emocionalmente ni aferrarse a ellos. Han practicado para silenciar el ruido de la mente y aprender a escucharse a

uno mismo y al entorno. Han trabajado el autocuidado y la aceptación de aquello que no podemos cambiar en nosotros y en los demás. Y, para finalizar las sesiones, han llevado a cabo una caminata consciente y meditación de los sentidos en el bosque de Isterria.



## UNA EXPERIENCIA POSITIVA

Las impresiones de las personas participantes sobre el taller han sido muy positivas, como nos cuentan Ana Rosa Fernández y María Ripero, educadoras de la Residencia. La primera se inscribió en el taller para dedicar un poco de tiempo a cuidar corazón y mente, y está muy satisfecha con lo que le ha encontrado: “Todas las sesiones han sido interesantes porque se complementaban unas con otras, especialmente las reflexiones sobre la compasión, la aceptación y la escucha; el taller nos ha dado herramientas para, de forma autónoma, buscar el equilibrio emocional cuando la vida tanto laboral como personal nos hacen perderlo. La verdad es que ha sido un placer participar”. María Ripero llegó al taller para aprender a parar y desconectar, y ha encontrado tranquilidad, autoconocimiento y autocuidado: “La sesiones que más me interesarón fueron la que dedicamos a identificar pensamientos, etiquetarlos y soltarlos, y la que trataba sobre cuidar(te) y aceptar(te)”. Todas las sesiones se grabaron y también se ha facilitado bibliografía, información y vídeos para que las personas participantes puedan seguir practicando en casa.

## Impacto en el entorno

### Nos visitan

- Profesionales de CEIP Las Cumbres (Móstoles), Colegio Vázquez de Mella (Pamplona) y Colegio San Bartolomé (Orihuela) conocen nuestras salas Snoezelen.
- Alumnado de FP Básica del CIP Huarte realiza una actividad inclusiva con el alumnado de nuestros CFPE.
- Talleres de seguridad vial, seguridad cibernética y prevención de abusos con la Guardia Civil.
- Personal de ASPACE y de la ONCE nos visitan para validar la accesibilidad del sendero del bosque de Isterria para personas con discapacidad motora y visual.
- Participantes en las jornadas de Economía de Impacto visitan el Bosque de Isterria.
- Alumnado IES Plaza de la Cruz realiza una actividad inclusiva con el alumnado de nuestros CFPE.
- Visita de Esther Navallas, del Departamento de Educación, relacionada con el currículum EBO.
- Pacientes de Pediatría realizan dos baños de bosque en Isterria en el marco del proyecto BiBos.

Isterria ha estado presente en la sociedad a través de distintas iniciativas

### Compartimos conocimientos y experiencias con el entorno

- Formaciones en Osasuna: general a profesionales, sobre comunicación a familiares de la plantilla de Osasuna Genuine y sobre sexualidad a jugadoras y jugadores de Osasuna Genuine.
- Formación a personal del Hospital Universitario de Navarra sobre el modelo MAIA y el Proyecto de Desensibilización Sanitaria.
- Charla dirigida a familiares impartida por la abogada Myriam Sanz.
- Presentación por parte de la Universidad de Navarra de la evaluación del modelo MAIA en las Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad.
- Participación junto a otros expertos en las mesas de diálogo para prácticas restaurativas comunitarias organizadas por "A tu lado Zurekin" con el fin de garantizar una justicia accesible para las personas con discapacidad.
- Formación a profesionales participantes en los campus de Hondarribi.
- Formación al alumnado de Magisterio de la Universidad de Navarra.
- El Comité de Dirección acude a Madrid a visitar la Fundación ALAPAR.
- Formaciones en desensibilización sanitaria en la UPNA y en el Centro de Salud de la Milagrosa.
- Actividad con el alumnado de Magisterio de Primaria con mención en Educación Física de la UN.
- Participación en la III Jornada de Escuelas Sostenibles de Navarra en Berriozar.
- Formación a alumnado de Grado Medio sobre atención a personas en situación de dependencia.
- Formación a profesionales de Paz de Ziganda.

### Somos noticia en la prensa

- 
- El Gobierno de Navarra (web [www.navarra.es](http://www.navarra.es) y boletín de noticias) y el Diario de Navarra se hacen eco de la plantación de árboles para la compensación de la huella de carbono del stand de Navarra en Fitur.
  - El País, RTVE (informativo y programa "Aquí hay trabajo"), Diario de Navarra, Pamplona Actual y Zizurardoi.es informan sobre la APP Tour Salud 360 desarrollada por Isterria.
  - La web de Gobierno de Navarra [www.navarra.es](http://www.navarra.es) informa sobre la III Jornada de Escuelas Sostenibles en la que participa Isterria.
  - La web de Osasuna informa sobre la Jornada de deporte inclusivo celebrada en Tajonar con la participación de Isterria.



### Formación

EL EQUIPO DE PROFESIONALES DE ISTERRIA HA RECIBIDO RECENTEMENTE FORMACIÓN A TRAVÉS DE LOS SIGUIENTES CURSOS

- Mindfulness
- Bienestar emocional en las personas con TEA
- Abordaje de los problemas de alimentación con personas con TEA
- Cómo realizar entrevistas de desarrollo
- Implantación del plan de autoprotección
- Entorno Microsoft 360



# Día a día

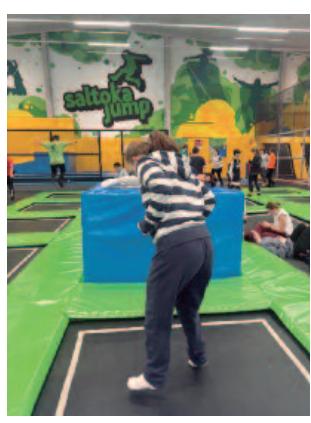
## EN IMÁGENES

### EBO II





### Aula Enclave





# Día a día

## EN IMÁGENES

### EBO I





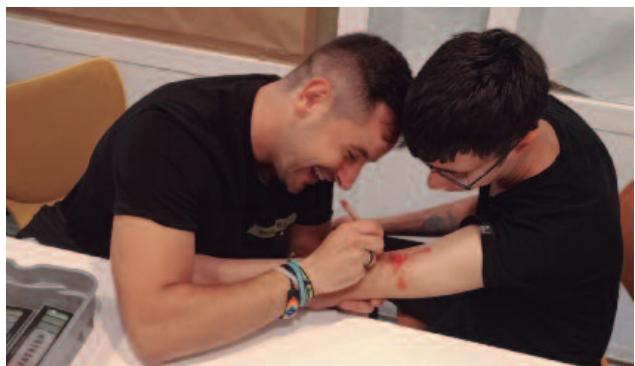
# Día a día

## EN IMÁGENES

### CFPE



### CFPL



### PTVA





### Hondarribia





## Alumnado que ha finalizado su etapa en Isterria



JORGE CARRERAS SÁNCHEZ

DOMINGO DA SILVA MOTA

TRINITY AIBANGBEE IGBINEDION

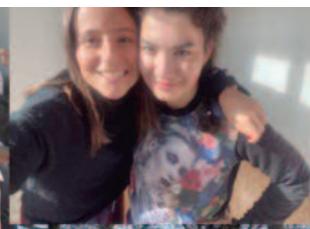
AINTZIRA GRACIA RUIZ

IVÁN RIVAS LOPES

MARCOS GUERRERO

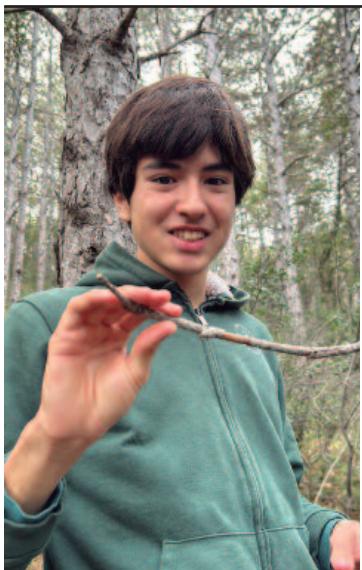
XABI GARNIANDÍA

GENDRY SÁNCHEZ





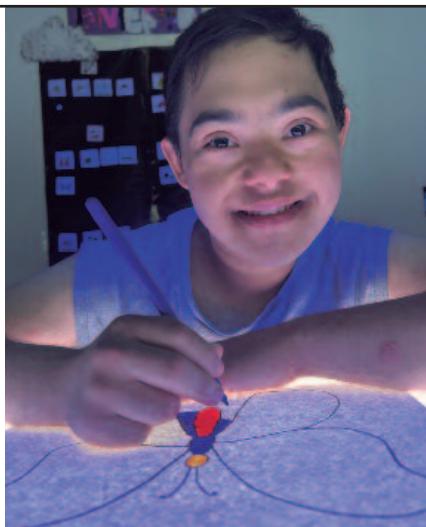
### Alumnado



**JULEN ÁBREGO**  
Alumno de EBO II  
14 años.  
2 años en Isterria

👍 En el colegio me gustan las actividades sensoriales.

❤️ Fueras del cole me gusta pasear por el monte y andar en bici.



**IVÁN GONZÁLEZ**

Alumno de CFPL  
26 años. 15 años en Isterria

👍 Me gusta mucho estar en el taller y en el invernadero.

❤️ Me encanta ir de ocio con mis compañeros y mis compañeras.



**PETRE GORANOV**

Alumno de Tránsito a la Vida Adulta (PTVA)  
19 años. 4 años en Isterria

👍 Disfruto mucho pintando.

❤️ Me encanta estar en contacto con la naturaleza.



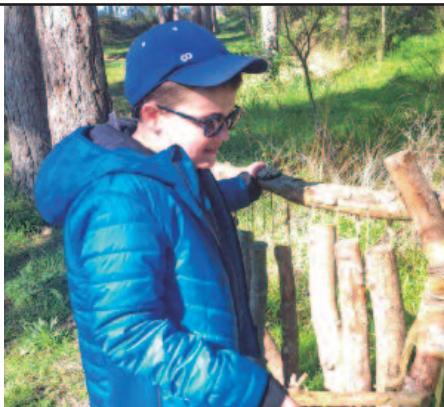
**ENEKO HONTAÑÓN**

Alumno de CFPE  
22 años.  
6 años en Isterria

👍 Me gusta pasear con mis compañeros por el pinar.

❤️ También me gusta ver el fútbol en la tele con mi padre.





### AIMAR VILLANUEVA

Alumno de EBO I  
9 años. 4 años en Isterria



Me gusta hacer baños de bosque con mis compañer@s



Fuera del cole me gusta ir a la piscina con mi familia.



### ANDONI GUERRA

Alumno de Aula Enclave  
15 años. 1 año en Isterria



En el cole me gustan los viernes que hay piscina y educación física. Me encantan los deportes.



Fuera del cole me encanta jugar a baloncesto, estar en familia, ir con el grupo de ocio y hacer diferentes actividades...

## Profesionales



### MIGUEL BARBERÍA

Profesor del CFPL



Lo que más me gusta del colegio son las personas que lo componen y el clima de familia que respiro.



Me gusta estar con mi familia y mis amigos y jugar al fútbol.



### AITOR CIRIZA

Profesor de CFPE



Lo que más me gusta hacer son los baños de bosque en el pinar.



Me encanta ir al Sadar y reírme con mis amigos.



### LARA GARCÍA

Profesora de horas



Lo que más me gusta del colegio es la sala snoezelen.



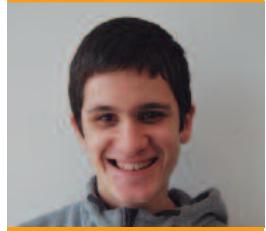
Me encanta ir al monte y disfrutar en familia.



## FELICITAMOS A...



**IVÁN GONZÁLEZ GARCÉS**  
4 MARZO



**IBAI LOIARTE CABEZAS**  
12 MARZO



**AYA MAHBOUB AAMER**  
2 ABRIL



**VALENTINA ALDAZ BENITO**  
26 ABRIL



**DANIEL BUSTO PÉREZ**  
9 MAYO



**ARIANA MOYANO MONTECINO**  
5 MARZO



**LUCAS MORENO-AÚRIOLES**  
21 MARZO



**LIONEL MOLINA SIFONTES**  
2 ABRIL



**RUBÉN SOLDADO CARDENAL**  
28 ABRIL



**DANIEL ITOIZ MIRAL**  
14 MAYO



**SANTIAGO PIÑEIRO TRES**  
7 MARZO



**FRANCISCO DAVID DIAGO**  
22 MARZO



**IMANOL ANDUEZA NARVAIZ**  
5 ABRIL



**FÉLIX YÁÑEZ GOÑI**  
29 ABRIL



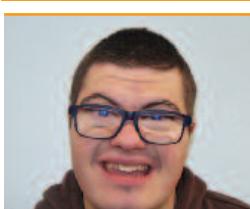
**EVAN GARATEA CANCIO**  
16 MAYO



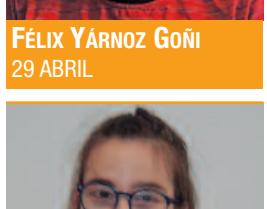
**CAMILA CAMPOS RODRÍGUEZ**  
8 MARZO



**ALEJANDRO CORELLA ARRIAZU**  
25 MARZO



**JAVIER OTO BARBERENA**  
23 ABRIL



**ÚXUE PASCUAL MENDEZA**  
29 ABRIL



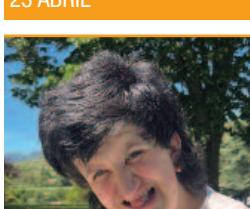
**NAYRA LIZASOÁIN DA PAIXAO**  
16 MAYO



**GEMMA BERMEJO CERVANTES**  
11 MARZO



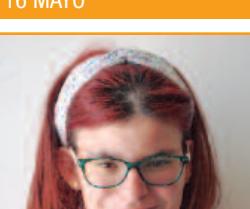
**MIKEL FLORES RAZQUIN**  
28 MARZO



**CARMEN GONZÁLEZ FORTUÑO**  
24 ABRIL



**OLEKSANDRA KULBINA**  
6 MAYO



**OIHANA SOLA IRISARRI**  
19 MAYO



**AIMAR ZUBILLAGA GONZÁLEZ**  
12 MARZO



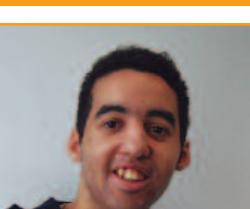
**SARA CILLEROS NAFETI**  
29 MARZO



**ÁNGEL GUTIÉRREZ SADABA**  
25 ABRIL



**ALEX SOLCHAGA HERNÁNDEZ**  
8 MAYO



**IVÁN KANNINGA SOLER**  
20 MAYO



IAN SENOSIÁN CAVIGLIA  
21 MAYO



AINHOA VÁSQUEZ YNGA  
20 JUNIO



NICOLÁS OTERMIN AFONSO  
20 JULIO



HÉCTOR MORENO MARTÍNEZ  
9 AGOSTO



MIGUEL MARCO QUEVEDO  
21 AGOSTO



SAMUEL ROMERO GONZÁLEZ  
22 MAYO



MAIDER DÍEZ DE URE ZABALEGUI  
23 JUNIO



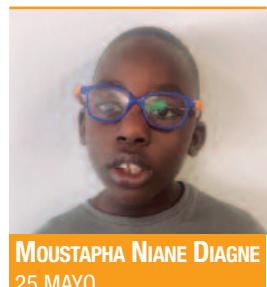
AINHOA ABAD GUTIÉRREZ  
22 JULIO



PAULA IRIBARREN BUSTINCE  
11 AGOSTO



IATUR ARMENDÁRIZ ERVITI  
23 AGOSTO



MOUSTAPHA NIANE DIAGNE  
25 MAYO



AIMAR BENGOTXEA LARUMBE  
27 JUNIO



ÍXCHEL MARIEZKURRENA ECHÁVARRI  
28 JULIO



ENEKO ARIZCUREN JERICÓ  
12 AGOSTO



BEÑAT ALBÉNIZ IRIGOYEN  
24 AGOSTO



MIGUEL AIZPURÚA LÓPEZ  
3 JUNIO



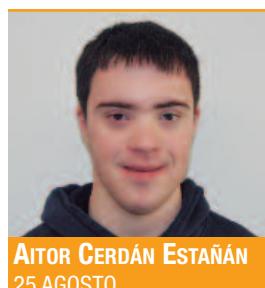
DYLAN MORILLAS RÍOS  
27 JUNIO



PABLO MÁRKQUEZ OSÉS  
29 JULIO



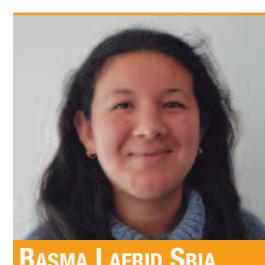
XABIER BAZÁN JIMÉNEZ  
12 AGOSTO



AITOR CERDÁN ESTAÑÁN  
25 AGOSTO



TATIANA HERNÁNDEZ GARCÍA  
7 JUNIO



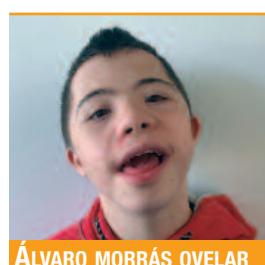
BASMA LAFRID SBIA  
30 JUNIO



AITOR IZURA MORENO  
1 AGOSTO



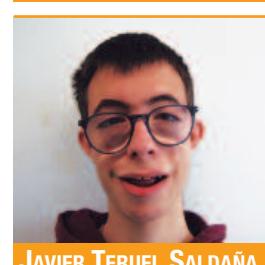
IRENE SOPELANA LORENZO  
13 AGOSTO



ÁLVARO MORRÁS OVELAR  
25 AGOSTO



IKER AUGUSTO MARTÍN  
8 JUNIO



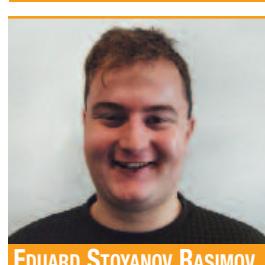
JAVIER TERUEL SALDAÑA  
11 JULIO



ÁLVARO GARCÍA PUEYO  
1 AGOSTO



MELANY FARINANGO SOLANO  
17 AGOSTO



EDUARD STOYANOV RASIMOV  
27 AGOSTO



AITOR IJURRA ONDARRA  
11 JUNIO



MAKSYM SOBCHUK  
16 JULIO



ÍÑAKI MUSGO GORRIA  
7 AGOSTO



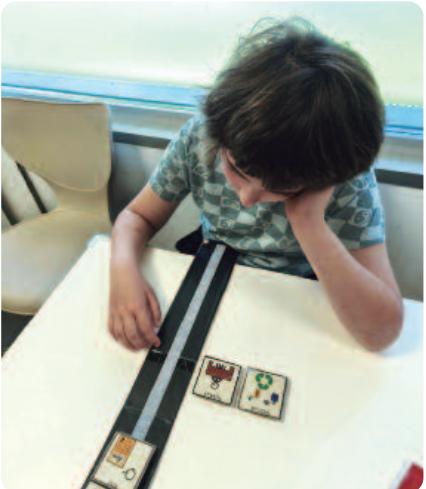
TXOMÍN SAN ROMÁN ÁLVAREZ  
17 AGOSTO



NOELIA VEGA BAUTISTA  
28 AGOSTO



### EBO I. Reciclamos papel y plástico



1. Anticipación agenda



2. Seleccionar papeleras a reciclar.



3. Coger la papelera azul.



4. Coger la papelera amarilla.



5. Llevarla hasta donde están los cubos de reciclaje



6. Abrir la tapa del cubo azul.



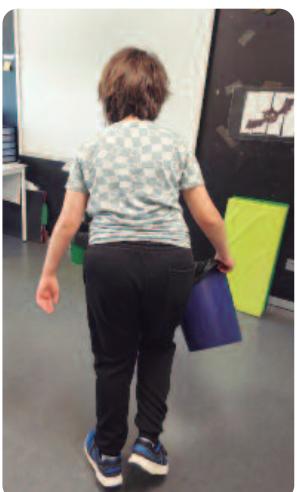
7. Echar los papeles.



8. Abrir tapa del cubo amarillo.



9. Echar el plástico



10. Llevar la papelera azul a su sitio.



11. Llevar papelera amarilla a su sitio.



### Aula Enclave. Cómo hacer flores de colores



1. Cogemos el rollo de papel.



2. Dibujamos círculos en el papel.



3. Recortamos los círculos.

Necesitaremos 10 para cada flor.



4. Pintamos con rotuladores de colores todos los círculos por el extremo.



5. Echamos 3 pulsaciones de agua en cada círculo.



6. Ponemos en el vaso los círculos de papel.



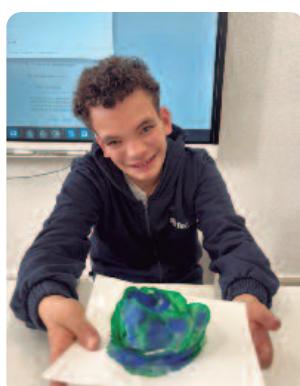
7. Vamos montando unos encima de otros.



8. Ponemos una cartulina sobre el vaso y sujetamos con la mano para darle la vuelta.



9. y... ¡Sorpresa!



10. Tenemos unas flores preciosas para regalar.

### CFPE. Ingredientes



1. Abrimos el correo para entrar en la cuenta de fpepedidos@isterria.com y ver qué nos han pedido las otras clases. Ponemos en las plantillas de los pedidos lo que quieren.



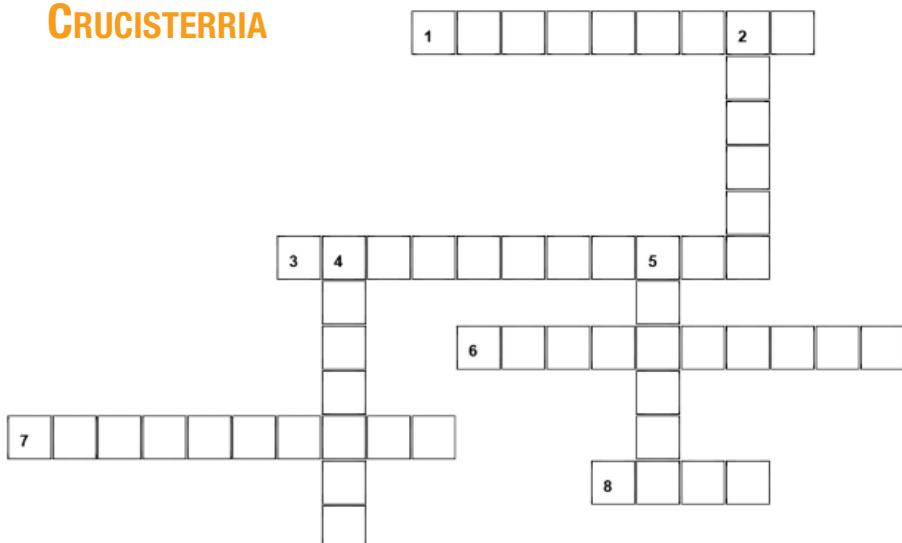
2. Vamos al almacén que se encuentra en la cocina y cogemos los ingredientes necesarios.



3. Llevamos los ingredientes a la clase correspondiente para las recetas que harán en el taller hogar.



### CRUCISTERIA



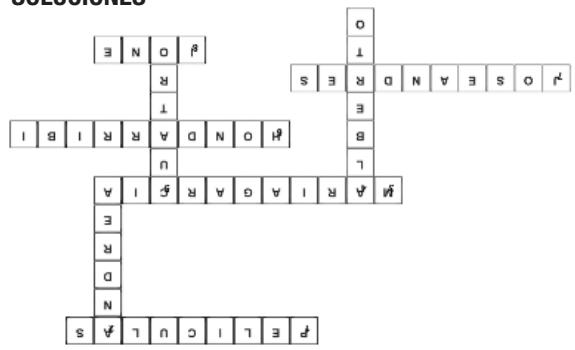
#### HORIZONTALES

1. Tema del Festival de Navidad de este año.
3. Coordinadora de PTVA.
6. Salida que realiza todo el colegio en mayo o junio.
7. Director del colegio.
8. Nueva logopeda del colegio.

#### VERTICALES

2. Profesora de Habilidades Sociales.
4. Jefe de Taller.
5. Número de etapas que hay en el colegio.

#### SOLUCIONES



### PARA IR... OTSAGABIA

Es uno de los pueblos más bonitos del Pirineo, que se encuentra en el Valle de Salazar, en Navarra. Podemos encontrar los palacios medievales de Urrutia, Iriarte y Donamaría, el Santuario de Nuestra Señora de Muskilda, la Iglesia de San Juan Evangelista y el puente medieval que pasa por encima del Río Anduña. Se encuentra rodeado de montañas y bosques, lo que también permite dar largos y bonitos paseos a su alrededor.

### PARA LEER...



### TENGO UN VOLCÁN

Miriam Tirado

Tengo un volcán cuenta la historia de Alba, quien tiene un volcán en su interior que representa la rabia. Hay veces que el volcán se enciende y explota, haciendo que Alba se asuste y sufra. Este cuento enseña a los más pequeños a reconocer la rabia y canalizarla.

### PARA VER...



### VAIANA 2

Vaiana 2 cuenta una nueva historia en la que ella y su compañero Maui se unen después de recibir una llamada de sus ancestros navegantes. Ellos deberán viajar a los lejanos mares de Oceanía adentrándose en peligrosas y olvidadas aguas para vivir una nueva aventura sin precedentes.



### Sesión de gimnasio en Isterria

**1** REMO (4 minutos)



**2** ELÍPTICA (10 minutos)



**3** CINTA DE CORRER (10 minutos)



**4** BICICLETA ESTÁTICA (10 minutos)



