

B.I.T. AMPA

Especial VERANO '26

FUNDACIÓN AMPAO



1

NOTICIAS

Por: Carolina Ros

10

ECONOMIA

Por: Carolina Ros

11

SALUD

Por: Carolina Ros

12

CURIOSIDADES

Por: Carolina Ros

13

PASATIEMPOS

Por: Fran Martín

19

MANDALA

Por: Fran Martín

29

RECETA

Por: Carolina Ros

30

CUENTO

Por: Carolina Ros

31

HUMOR

Por: Fran Martín

32

RINCÓN DE EXPRESIÓN

Por: Carolina Ros y Fran

34

FOTO Y FRASE ESPECIAL

Por: Fran Martín y Caro

BIT**ESPECIAL****VERANO***Un boletín para disfrutar, aprender y compartir en vacaciones*

PARA ESOS DÍAS DE VACACIONES...
HEMOS CREADO EL BIT AMPAO

Un boletín lleno de noticias, curiosidades, ideas y actividades para que te diviertas, te inspires y disfrutes al máximo del verano.



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE BIT ESPECIAL VERANO?



Noticias del Club AMPAO y del ocio inclusivo



CURIOSIDADES para aprender y sorprenderte



IDEAS Y RECOMENDACIONES para disfrutar del tiempo libre y las vacaciones



JUEGOS, PASATIEMPOS Y ACTIVIDADES para divertirse



INSPIRACIÓN para cuidar de ti, de los demás y del medio que te rodea



Y MUCHO MÁS para que tus días de verano sean inolvidables



DESCANSA, DISFRUTA Y ACOMPAÑA TUS VACACIONES CON EL BIT AMPAO

Porque el ocio también se vive, se comparte y se disfruta en cualquier lugar.



¡FELIZ VERANO A TODAS LAS PERSONAS DEL CLUB AMPAO!





BIT de Verano de Fundación AMPAO

Tu voz
suma, tu idea
inspira, tu
participación
transforma.

UNA PUBLICACIÓN HECHA ENTRE TODAS LAS PERSONAS



BIT de Verano de Fundación AMPAO es una publicación creada de forma colaborativa por un equipo de personas participantes y profesionales que trabajan conjuntamente para **compartir experiencias, noticias y vivencias** del Club AMPAO.

EQUIPO DE TRABAJO

En esta edición, el contenido ha sido creado de forma conjunta por:



Fran

Participante del
Club AMPAO



Carolina

Coordinadora

trabajando codo con codo en su elaboración.



¡TU PARTICIPACIÓN HACE CRECER EL BIT AMPAO!

Comparte artículos, noticias de interés, dibujos, relatos, fotografías de tus logros, experiencias personales o cualquier creación que quieras dar a conocer.



También puedes
enviarnos...



Recomendaciones
de libros, música,
películas o series



Propuestas
de ocio



Recetas



Juegos y
pasatiempos



Curiosidades



Consejos sobre
salud y bienestar,
economía, cultura
y mucho más



¡ANÍMATE A PARTICIPAR!

Cualquier idea o aportación será bienvenida



JUNTAS Y JUNTOS CONSTRUIMOS UN CLUB MÁS PARTICIPATIVO, CERCANO E INCLUSIVO



¿TE GUSTARÍA FORMAR
PARTE DEL EQUIPO DEL
BIT AMPAO?

¡CONTACTA CON LA FUNDACIÓN
Y TE CONTAMOS!



COMUNICA...
MANDA TUS APORTACIONES
POR WHATSAPP O CORREO
ELECTRÓNICO A:

AMPAO@FUNDACIONAMPAO.COM

EN EL BIT AMPAO HEMOS USADO LA IA

ESPECIAL VERANO 2026

La IA nos ha ayudado a ser más creativos, organizados y a ahorrar tiempo.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA SUMAR, NO PARA SUSTITUIR

¿CÓMO NOS HA AYUDADO?

- IDEAS Y CONTENIDOS**
Para inspirarnos y crear contenidos más interesantes.
- DISEÑO Y MAQUETACIÓN**
Para mejorar el diseño y la presentación del BIT.
- REVISIÓN Y CORRECCIÓN**
Para revisar textos y hacerlos más claros y accesibles.
- IMÁGENES Y RECURSOS**
Para buscar y crear recursos que hacen nuestro BIT más visual y atractivo.

LA PERSONA SIGUE SIENDO LO MÁS IMPORTANTE

La IA es una herramienta que nos apoya, pero las decisiones, la creatividad y el corazón están siempre en nuestro equipo AMPAO.

★ TECNOLOGÍA CON PROPÓSITO, PERSONAS CON VALOR

CONECTA CON FUNDACIÓN AMPAO

Síguenos, participa, comparte y transforma vidas

Juntos y juntas hacemos posible un ocio elegido, inclusivo y de calidad



En nuestras redes sociales compartimos historias reales, actividades, momentos especiales, recursos y noticias que reflejan el corazón de AMPAO.

¡Tu apoyo nos ayuda a llegar más lejos!



¡CADA INTERACCIÓN CUENTA!

Cada like, cada comentario y cada compartir ayuda a visibilizar nuestro proyecto y a transformar vidas.

¡Gracias por formar parte!

SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES



@fundacionampao

- Historias que inspiran
- Fotos y videos de nuestras actividades
- Noticias y actualidad



@fundacionampao

- Eventos y actividades
- Información útil para familias y participantes
- Comunidad y cercanía



Fundación AMPAO

- Videos de actividades y proyectos
- Testimonios que emocionan
- Contenido para conocer y compartir



Fundación AMPAO

- Información institucional y proyectos
- Alianzas y colaboraciones
- Compromiso social y transparencia



@fundacionampao

- Noticias rápidas
- Actualidad del sector
- Difusión y participación



Visita nuestra web

www.fundacionampao.org



Conoce nuestro trabajo



Descubre nuestros proyectos



Suma tu apoyo y colabora





VALORACIÓN DEL TRIMESTRE DE OCIO

— Abril – Junio 2026 —

Compartimos experiencias, creamos recuerdos
y seguimos construyendo un ocio elegido,
inclusivo y de calidad.



ABRIL

ESCAPADA DE FIN DE SEMANA DE PRIMAVERA A SOLANILLOS (GUADALAJARA)

Con la Fundación Apadrina un Árbol

Disfrutamos de la naturaleza, el buen tiempo, la amistad y muchas actividades al aire libre.



Un fin de semana para conectar con la naturaleza y con los demás.



MAYO



JORNADAS DE FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO



Celebramos una jornada de aprendizaje y reflexión en la que participaron personas voluntarias, así como Belén y Fran, aportando su experiencia y fortaleciendo el compromiso con un ocio de calidad.



Participaron Belén y Fran, aportando su experiencia y punto de vista.



VISITA AL PARQUE DE BOMBEROS DE LAS ROZAS

- Conocimos de cerca el trabajo de los bomberos.
- Descubrimos los vehículos y el material de emergencias.
- Pudimos probar parte del equipamiento y aprender sobre prevención y seguridad.
- Una experiencia muy participativa, educativa y divertida para todas las personas del Club.



VISITA AL MUSEO DE LA FELICIDAD (MADRID)



Una actividad llena de emociones, risas, juegos e ilusiones que nos recordó la importancia de disfrutar del ocio compartido.



JUNIO



VERANEO DE AMPAO EN PEÑISCOLA (CASTELLÓN)

Disfrutamos de 8 días inolvidables junto al mar: piscina, excursiones, juegos, sesiones de animación, noches de fiesta y mucha diversión. ¡Un verano para recordar!



Sol, mar, amistad y ocio de calidad en buena compañía. ¡Volvemos con las pilas cargadas!



VALORACIÓN DEL TRIMESTRE DE OCIO

Durante este trimestre hemos disfrutado de actividades variadas, fomentando la participación, la autonomía, la convivencia y el ocio elegido. Las valoraciones de las personas participantes han sido muy positivas, destacando el buen ambiente, las nuevas experiencias vividas y las ganas de seguir compartiendo momentos juntos.





UNA TEMPORADA COMPLEJA, pero seguimos adelante

♥ Ocio elegido, vidas con más oportunidades

Juntos y juntas
seguimos
transformando
vidas a través
del ocio elegido.



La pasada temporada ha sido una de las más difíciles que hemos vivido en Fundación AMPAO. Múltiples retos, cambios y mucho esfuerzo... pero también aprendizaje, unión y compromiso.

¿POR QUÉ HA SIDO TAN COMPLICADA ESTA TEMPORADA?



FALTA DE VOLUNTARIADO

Hemos tenido menos personas disponibles para acompañar y apoyar, lo que ha afectado a la programación y a la continuidad de algunas actividades.



TIEMPO Y DISPONIBILIDAD LIMITADOS

Los horarios, estudios, trabajo y otras responsabilidades han hecho muy difícil cubrir todas las necesidades de apoyo que requiere AMPAO.



RECURSOS LIMITADOS

Las compensaciones, la formación y los materiales necesarios no siempre han sido suficientes para responder a todas las demandas.



CAMBIOS EN EL EQUIPO DE COORDINACIÓN

Hemos vivido cambios importantes en la coordinación, con momentos de incertidumbre y reorganización.



REORGANIZACIÓN Y ADAPTACIÓN CONSTANTE

Hemos tenido que adaptarnos rápido a nuevas circunstancias para no perder de vista nuestro objetivo principal: las personas.



CARGA EMOCIONAL Y DESGASTE

Todo esto ha supuesto un gran esfuerzo emocional para el equipo, voluntariado y coordinación.



Estos retos y cambios **han afectado a la continuidad de algunas actividades y a la organización del voluntariado,**

generando dificultades en la planificación, en la cobertura de apoyos y en la estabilidad del proyecto.



CAMBIOS EN EL EQUIPO DE COORDINACIÓN



Esta temporada ha estado marcada por cambios importantes en el equipo de coordinación. Estos cambios han sido necesarios para adaptarnos, reorganizarnos y seguir ofreciendo un ocio de calidad centrado en las personas.

Agradecemos a todas las personas que han formado parte de la coordinación su trabajo, dedicación y compromiso durante este proceso de transición.

GRACIAS DE CORAZÓN A TODAS LAS PERSONAS QUE FORMÁIS AMPAO



A las personas voluntarias, por su tiempo, dedicación y cariño incondicional.



A las familias, por su confianza y apoyo constante.



A las personas participantes, por ser el corazón de todo lo que hacemos.



A quienes han formado parte del equipo de coordinación, por dejar huella.



Y a todas las que, desde su lugar, hacen posible que AMPAO siga creciendo.



Sois imprescindibles. Sois AMPAO.

Seguimos, juntas y juntos, por un ocio elegido que transforma vidas.



SEGUIR ADELANTE ES POSIBLE
GRACIAS A TODAS Y TODOS.

Contigo, si es posible. ♥



¡TE NECESITAMOS!

Si quieres sumar tu tiempo, tu talento o tu energía, escríbenos. Toda ayuda cuenta y marca la diferencia.



CONTACTA CON NOSOTROS

ampao@fundacionampao.com
639 846 835

*Ocio elegido,
vidas con más oportunidades*



La importancia de **DONAR** con confianza



Tu donación
puede cambiar
muchas vidas.

**DONA CON
CONFIANZA**



**FUNDACIÓN
LEALTAD**

Institución independiente
y sin ánimo de lucro.

Donar es un acto de generosidad que **transforma realidades**. Pero donar con información y confianza multiplica el impacto. Fundación Lealtad trabaja para que **tu ayuda llegue más lejos y se utilice de la mejor manera**.

¿QUÉ HACE FUNDACIÓN LEALTAD?

Evaluamos a las ONG para garantizar transparencia, buenas prácticas y eficacia.



EVALUAMOS

Analizamos a las ONG según 9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas.



ACREDITAMOS

Otorgamos un Sello de Confianza a las ONG que cumplen integralmente con los 9 Principios.



INFORMAMOS

Ofrecemos información objetiva y comprensible para que dones con seguridad.



PROMOVEMOS

Impulsamos una cultura de transparencia y rendición de cuentas en el Tercer Sector.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DONAR A ORGANIZACIONES ACREDITADAS?



TU IMPACTO ES MAYOR

Tu donación se gestiona mejor y llega a más personas.



TIENES GARANTÍAS

Las ONG acreditadas cumplen estándares exigentes de transparencia y buenas prácticas.



SE USA MEJOR CADA EURO

Se optimizan los recursos para lograr resultados reales y medibles.



GENERAS CONFIANZA

Fomentas un sector social más responsable y confiable para todos.



CONTRIBUYES A UN CAMBIO REAL

Apoyas a organizaciones comprometidas con las personas y la sociedad.

BENEFICIOS PARA TI COMO DONANTE



INFORMACIÓN CLARA Y OBJETIVA

Accedes a informes y datos fiables para tomar mejores decisiones.



TRANQUILIDAD

Sabes que tu donación está en buenas manos y se gestiona con responsabilidad.



SATISFACCIÓN

Contribuyes con confianza a causas que realmente transforman vidas.



RECONOCIMIENTO

Las ONG acreditadas rinden cuentas y te mantienen informado.



**DONA CON CONFIANZA,
DONA CON IMPACTO.**

Consulta las ONG acreditadas en www.fundacionlealtad.org

Transparencia hoy, confianza siempre.

Si quieres conocer más y mejor acerca del Sello y a la Fundación AMPAO, te invitamos a que visites nuestra web.



www.fundacionampao.org



**FUNDACIÓN
AMPAO**



LA REALIDAD DEL VOLUNTARIADO EN FUNDACIÓN AMPAO

Ocio elegido, vidas con más oportunidades

Sin voluntariado,
no hay ocio inclusivo.

Contigo,
sí es posible.

UNA REALIDAD QUE NOS PREOCUPA

En Fundación AMPAO vivimos cada día la dificultad para contar con el voluntariado suficiente y estable que hace posible nuestras actividades de ocio inclusivo.



FALTA DE PERSONAS VOLUNTARIAS

Cada vez somos menos quienes acompañamos. La demanda de apoyo es mayor que nunca.



TIEMPO Y DISPONIBILIDAD LIMITADOS

La vida actual deja poco tiempo libre y muchas veces los horarios no permiten participar de forma continuada.



RECURSOS ECONÓMICOS LIMITADOS

No podemos ofrecer compensaciones económicas, formación continua o materiales como nos gustaría.



RELEVO GENERACIONAL INSUFICIENTE

Nos cuesta incorporar nuevas personas voluntarias jóvenes que garanticen la continuidad del proyecto.



CARGA EMOCIONAL Y FÍSICA

Acompañar con calidad requiere energía, entrega y constancia. El desgaste también es real.



Esta precariedad del voluntariado pone **en riesgo** la **continuidad de actividades** y limita el alcance de nuestro impacto. Necesitamos más manos, más tiempo y más apoyo.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL VOLUNTARIADO EN AMPAO?



HACE POSIBLE EL OCIO INCLUSIVO Y ELEGIDO

Sin acompañamiento, muchas personas no pueden participar en actividades de ocio en igualdad de condiciones.



PROMUEVE LA AUTONOMÍA Y LA PARTICIPACIÓN SOCIAL

Acompañáis experiencias que fortalecen la confianza, la toma de decisiones y la vida en comunidad.



GENERA BIENESTAR Y ALEGRÍA

Vuestra presencia transforma momentos en recuerdos felices y significativos.



CONSTRUYE UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA E INCLUSIVA

Vuestro compromiso cambia miradas, rompe barreras y crea oportunidades.



SOSTIENE UN PROYECTO HECHO DESDE EL CORAZÓN

Vuestra dedicación es el motor que impulsa AMPAO día tras día.



NECESITAMOS MÁS VOLUNTARIADO PARA SEGUIR OFRECIENDO UN OCIO DE CALIDAD, SEGURO Y SIGNIFICATIVO PARA TODAS LAS PERSONAS PARTICIPANTES.

GRACIAS DE CORAZÓN A LAS PERSONAS VOLUNTARIAS DE AMPAO

Vuestra entrega, cariño y dedicación hacen posible que tantas personas vivan su ocio con libertad, alegría y amistad.



POR VUESTRO TIEMPO

Dedicáis lo más valioso que tenéis para hacer la vida de otras personas mejor.



POR VUESTRO CARÍO

Acompañáis con empatía, paciencia y mucho amor. Sois un apoyo enorme para cada participante.



POR VUESTRA DEDICACIÓN

Estáis ahí, una y otra vez, con compromiso, ilusión y constancia.



POR VUESTRA ALEGRÍA

Lleváis alegría, humor y energía a cada actividad. Contagáis lo mejor de vosotras/os.



POR HACER EQUIPO

Camináis junto al equipo profesional, a las familias, y a toda la comunidad AMPAO.



POR CREER

Creéis en un ocio elegido, inclusivo y de calidad para todas las personas.

Sois imprescindibles. Sois AMPAO. ¡Gracias por transformar vidas!



¿CÓMO PUEDES SUMARTE?

Con tu tiempo: una actividad, una salida, unas horas al mes... ¡todo cuenta!



Con tu talento: cada habilidad suma.



Con tu compromiso: acompaña, escucha, participa, transforma.

JUNTAS Y JUNTOS
PODEMOS SEGUIR CREANDO
OCIO QUE TRANSFORMA VIDAS.



¡TE ESPERAMOS!

¿TE INTERESA SER VOLUNTARIO/A?

Escribenos y te informaremos de cómo formar parte de este proyecto.



ampao@fundacionampao.com



639 846 835



Cada gesto cuenta. Cada persona suma. Cada actividad transforma.
GRACIAS POR SER PARTE DE AMPAO.





CÓMO COLABORAR CON AMPAO

¡Forma parte del equipo AMPAO! ♥

En AMPAO trabajamos para que las personas con discapacidad intelectual puedan disfrutar de un ocio de calidad, inclusivo y adaptado a sus intereses, ofreciendo los apoyos necesarios para que vivan experiencias enriquecedoras y participen plenamente en la comunidad. ♥

1. HAZ TU DONATIVO



Con tu euro al mes nos ayudas a seguir creando oportunidades de ocio, inclusión y participación para las personas con discapacidad intelectual.

HAZ TU DONATIVO POR BIZUM



Código Fundación AMPAO

04994

✨ Cada donación, por pequeña que sea, suma y marca la diferencia.

¡Haz tu donativo por Bizum y ayúdanos a seguir creando oportunidades! ♥



CONVIÉRTETE EN AMIGO COLABORADOR

Con una donación mensual, ayúdanos a seguir haciendo posible que las personas con discapacidad intelectual disfruten de un ocio inclusivo y de calidad.

Tu apoyo transforma vidas. ♥

<http://www.fundacionampao.org/donaciones-a-fundacion-ampao>

2. HAZTE VOLUNTARIO/A



Tu tiempo y tu energía son muy valiosos.

Como voluntario/a puedes:

- Acompañar en actividades de ocio.
- Apoyar en salidas y eventos.
- Colaborar en proyectos y talleres.
- Participar en la vida de AMPAO.

¡Únete a nuestro equipo y vive experiencias que te llenarán! ♥

3. PARTICIPA EN NUESTRAS ACTIVIDADES



Asiste, participa, difunde y disfruta de las actividades que organizamos:



Salidas y visitas culturales



Talleres y actividades de ocio



Eventos y celebraciones



Campamentos y vacaciones

- Y mucho más...

4. HAZTE TEAMER



Teaming

Teaming es una plataforma solidaria que permite colaborar con causas sociales con una microdonación de solo 1 € al mes.

Es una cantidad muy pequeña para cada persona, pero unida a la de muchos Teamers, tiene un gran impacto.



Fundación AMPAO - Grupo Teaming

Debido a la realidad que viven las personas con discapacidad intelectual, la oportunidad de participar en la comunidad y disfrutar de experiencias y ...

♥ teaming.net

➤ *¡Súmate al Teaming de AMPAO!* ➤

<https://www.teaming.net/fundacionampao-grupo>



¡INFÓRMATE Y SÚMATE AL EQUIPO AMPAO!

Porque juntos, euro a euro, podemos conseguir grandes cosas. ♥



www.fundacionampao.org



@fundacionampao



Escanea el código QR para saber más sobre AMPAO



TU APOYO TRANSFORMA VIDAS. ♥





¿QUÉ ES SER VOLUNTARIO/A?

Es dar tu tiempo, tu energía y tu corazón para acompañar, apoyar y compartir momentos que importan.

Pequeñas acciones, grandes cambios.



¿QUÉ HACEMOS JUNTOS?

Organizamos actividades de ocio inclusivo donde la amistad, la diversión y la participación son las protagonistas.



¡Y mucho más!



¿QUÉ TE LLEVARÁS?



AMISTADES REALES

MOMENTOS QUE TE LLENAN

APRENDIZAJE Y CRECIMIENTO

LA SATISFACCIÓN DE HACER EL BIEN

TESTIMONIOS REALES



"Ser voluntaria en AMPAO me ha hecho crecer como persona."



Cada actividad es diferente, cada día es único."

NO HACE FALTA SER PERFECTO/A

Solo ganas de compartir, respeto, empatía y muchas ganas de pasarlo bien.

¡NOSOTROS TE ACOMPAÑAMOS!



¡ÚNETE!

Tu tiempo puede ser el inicio de algo increíble.
¿Te animas?

¡TE ESPERAMOS!



FUNDACIÓN AMPAO



FORMA PARTE DEL VOLUNTARIADO de Fundación AMPAO

TU TIEMPO PUEDE CAMBIAR VIDAS

En AMPAO trabajamos para que las personas con discapacidad intelectual puedan disfrutar de un ocio de calidad, inclusivo y adaptado a sus intereses, ofreciendo los apoyos necesarios para que vivan experiencias enriquecedoras y participen plenamente en la comunidad.

¿POR QUÉ SER VOLUNTARIO/A EN AMPAO?

- Contribuyes a construir una sociedad más inclusiva.
- Acompañas y compartes experiencias únicas.
- Desarrollas tus habilidades y creces como persona.
- Tu apoyo transforma vidas. ¡El ocio también es un derecho!

Pequeñas acciones, grandes cambios

¿QUÉ PUEDES HACER COMO VOLUNTARIO/A?

- Acompañar en actividades de ocio y tiempo libre.
- Apoyar en salidas, talleres y eventos.
- Colaborar en campamentos, celebraciones y vacaciones.
- Participar en proyectos y en la vida de AMPAO.
- Aportar tus ideas, talentos y ganas de ayudar.

¿CÓMO FORMAR PARTE?

- INFÓRMATE**
Conócenos y descubre cómo puedes colaborar.
- CONTACTA CON NOSOTROS**
Escribenos o llámanos y te orientaremos.
- FORMACIÓN**
Te ofrecemos formación y acompañamiento inicial.
- ¡EMPIEZA TU EXPERIENCIA!**
Únete al equipo y empieza a marcar la diferencia.

Te acompañamos en cada paso

¿QUIÉN PUEDE SER VOLUNTARIO/A?



Cualquier persona mayor de edad con ganas de colaborar, compartir y vivir experiencias que dejan huella.

"No necesitas experiencia, sólo actitud, compromiso y corazón."

EN AMPAO VALORAMOS



RESPECTO



INCLUSIÓN



CONFIANZA



TRABAJO EN EQUIPO



COMPROMISO



ALEGRÍA

Ser voluntario/a en AMPAO es mucho más que ayudar, es formar parte de una gran familia.

¿TE ANIMAS A SER PARTE DEL CAMBIO?
⇒ ¡Te esperamos! ⇒

CONTACTA CON NOSOTROS

ampao@fundacionampao.com
639 846 835

Ocio elegido, vidas con más oportunidades

SÍGUENOS EN REDES

@fundacionampao
Fundación AMPAO

Juntos hacemos posible un ocio de calidad, inclusivo y lleno de oportunidades.



PLANES Y ACTIVIDADES GRATUITAS

para este verano en Madrid

Disfruta sin gastar, cuida tu economía y tu ciudad



1 PASEA POR MADRID y redescúbrela



- Recorre barrios con historia como La Latina, Lavapiés o Malasaña.
- Descubre rincones escondidos, plazas y fachadas únicas.
- Camina sin prisas y disfruta del ambiente.

Caminar es gratis, saludable y la mejor forma de conocer tu ciudad.

2 PARQUES Y NATURALEZA en la ciudad



- Relájate en El Retiro, Casa de Campo o Madrid Río.
- Haz un picnic, lee un libro o practica yoga al aire libre.
- Observa aves, disfruta de los jardines y del aire fresco.

La naturaleza mejora tu bienestar y no cuesta nada.

3 ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE para todos



- Cine de verano en parques y plazas.
- Conciertos gratuitos y festivales al aire libre.
- Clases abiertas de baile, yoga o tai chi en espacios públicos.

Consulta la agenda cultural del Ayuntamiento y centros culturales.

4 VISITAS CULTURALES sin coste



- Museos gratuitos en horarios específicos (Museo del Prado, Reina Sofía, Thyssen).
- Visitas guiadas municipales gratuitas.
- Exposiciones y centros culturales con entrada libre.

El arte y la cultura están al alcance de todos.

5 RUTAS EN BICI O A PIE



- Recorre Madrid Río en bici o caminando.
- Usa biciMAD o tu bici propia para moverte sostenible.
- Descubre rutas urbanas y miradores con vistas increíbles.

Moverse de forma sostenible cuida tu salud, tu bolsillo y el planeta.

6 BIBLIOTECAS Y LECTURA para el verano



- Disfruta de la lectura en bibliotecas públicas.
- Participa en cuentacuentos, talleres y clubes de lectura.
- Pide libros en préstamo y descárgate eBooks gratis.

Leer te transporta y enriquece sin gastar dinero.

7 MERCADOS Y PLANES LOCALES con alma



- Visita mercados tradicionales y mercadillos de barrio.
- Apoya al comercio local y productos de cercanía.
- Descubre tiendas sostenibles y artesanía.

Comprar local fortalece la economía y la comunidad.

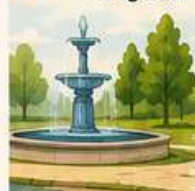
8 VOLUNTARIADO Y COMUNIDAD



- Colabora en actividades solidarias y ambientales.
- Participa en limpiezas de parques y entornos naturales.
- Conoce gente, aprende y haz tu ciudad mejor.

Pequeñas acciones generan grandes cambios.

9 PLANES REFRESCANTES sin gastar



- Disfruta de fuentes, zonas de sombra y aire libre.
- Dúchate en las playas urbanas o zonas de agua.
- Hidrátate y protégete del sol.

Cuida tu salud y respeta los espacios públicos.

10 EVENTOS POPULARES y tradicionales



- Fiestas de barrios, verbenas y eventos populares.
- Celebraciones tradicionales y culturales.
- Participa y disfruta en comunidad.

La cultura respalar nos une y es de todos.

11 APRENDE ALGO NUEVO gratis



- Cursos online gratuitos de instituciones públicas.
- Talleres y charlas en centros culturales y bibliotecas.
- Desarrolla tus habilidades y curiosidad.

Aprender es invertir en ti sin gastar dinero.

12 CUIDA TU CIUDAD cada día



- Usa las papeleras y recicla.
- Ahorra agua y energía.
- Respeto el mobiliario y espacios públicos.

Madrid es tu casa. Cuidala para que todos podamos disfrutarla.

CONSEJOS PARA CUIDAR TU ECONOMÍA



Planifica tus planes con antelación.



Usa transporte público o camina.



Lleva agua y tentempiés.



Comparte y aprovecha lo que tienes.

Disfruta del verano en Madrid sin gastar, cuidando tu economía y tu ciudad.

¡Pequeños gestos, grandes cambios!





Pequeños hábitos pueden hacer una gran diferencia para que disfrutes el verano con **energía, vitalidad y bienestar.**

1 HIDRÁTATE todo el día



- Bebe suficiente agua aunque no tengas sed.
- Evita bebidas azucaradas y con alcohol.
- Lleva siempre contigo una botella reutilizable.

Una buena hidratación mejora tu energía, concentración y salud de la piel.

2 PROTÉGETE del sol



- Usa protector solar FPS 30 o más, cada 2 horas.
- Usa sombrero, gafas de sol y ropa ligera.
- Evita la exposición directa al sol entre 10 a.m. y 4 p.m.

Proteger tu piel hoy previene daños futuros.

3 ALIMÉNTATE de forma balanceada



- Prefiere alimentos frescos, frutas y verduras de temporada.
- Incluye proteínas magras y grasas saludables.
- Reduce el consumo de ultraprocesados.

Una alimentación balanceada te da nutrientes y te mantiene con energía.

4 MANTENTE ACTIVO y en movimiento



- Realiza actividad física regular, preferiblemente en las mañanas o al final del día.
- Camina, nada, baila o practica tu deporte favorito.
- El movimiento mejora tu estado de ánimo y tu salud física.

Tu cuerpo está hecho para moverse. ¡Disfruta hacerlo!

5 DESCANSA y duerme bien



- Dormir entre 7 y 8 horas diarias es esencial.
- Mantén horarios regulares para dormir y despertar.
- Evita pantallas antes de dormir.

Un buen descanso fortalece tu sistema inmune y mejora tu bienestar.

6 CUIDA TU SALUD mental y emocional



- Tómate tiempo para ti, relájate y desconéctate del estrés.
- Practica la gratitud, la respiración consciente o la meditación.
- Comparte tiempo de calidad con quienes te hacen bien.

Tu bienestar emocional es tan importante como tu salud física.

7 CUIDA TU PIEL después del sol



- Hidrata tu piel después de la exposición solar.
- Usa productos calmantes como aloe vera.
- Si tu piel está enrojecida o irritada, evita más sol y consulta si es necesario.

Tu piel necesita cuidado y recuperación después de cada exposición.

8 DISFRUTA DEL AGUA con seguridad



- Nada en lugares seguros y supervisados.
- Respecta las banderas, señales y recomendaciones.
- Nunca nades solo y cuida a los más pequeños.

La prevención es clave para disfrutar sin riesgos.

9 EVITA EXCESOS y escucha tu cuerpo



- Modera el consumo de alcohol y comidas pesadas.
- Evita cambios bruscos de temperatura.
- Presta atención a señales como cansancio, dolor de cabeza o mareos.

Escuchar a tu cuerpo es la mejor forma de cuidarlo.

10 CONECTA con la naturaleza



- Pasa tiempo al aire libre, en la playa, el campo o la montaña.
- La naturaleza reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo.
- Desconéctate, respira profundo y disfruta el momento.

La naturaleza también es medicina para tu bienestar.



— RECUERDA —



Hidratarte siempre



Protegerse del sol



Alimentarte bien



Mantenerse activo



Descansar lo suficiente



Cuidar tu mente y emociones

Un verano saludable es un verano inolvidable.

¡Cuidate y disfruta!



CURIOSIDADES DE ANIMALES EN EL VERANO

El verano trae días más largos, calor y muchas aventuras también para los animales. ¡Así lo disfrutan!

1 TORTUGAS MARINAS

Viajeras del calor



Las tortugas marinas aprovechan el calor de la arena para incubar sus huevos.



La temperatura de la arena determina el sexo de las crías: más calor, más hembras; menos calor, más machos.



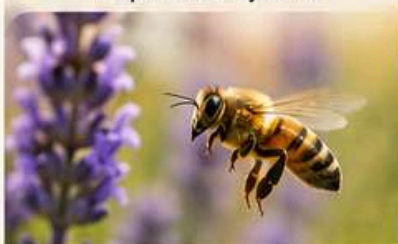
Muchas especies recorren miles de kilómetros durante el verano en busca de alimento y lugares de anidación.



Cuidemos las playas y no dejemos huellas para proteger sus nidos.

2 ABEJAS

Pequeñas trabajadoras



En verano hay más flores, así que las abejas encuentran más néctar y polen para producir miel.



Ventilan la colmena moviendo sus alas para mantenerla fresca en los días calurosos.



Son más activas en las mañanas y tardes para evitar el calor extremo.



Planta flores nativas y evita pesticidas para ayudar a las abejas.

3 Delfines

Diversión y comunicación



En verano, los delfines pasan más tiempo en la superficie y se les ve nadando y saltando.



Usan silbidos y clics para comunicarse y también para navegar y encontrar alimento.



Viven en grupos llamados manadas, que los ayudan a protegerse del calor y de los depredadores.



Disfruta del mar de forma responsable y sin perturbar su hábitat.

4 ELEFANTES

Grandes expertos en refrescarse



Se bañan y se rocían agua con la trompa para refrescarse y proteger su piel.



Les encanta el barro: se lo ponen encima como un protector solar natural.



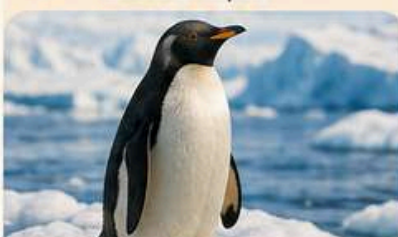
En épocas de calor, caminan largas distancias para encontrar agua y sombra.



Proteger los bosques y ríos es proteger su hogar.

5 PINGÜINOS

Verano en el polo



En verano polar, hay más luz durante casi todo el día.



Tienen más tiempo para pescar y alimentar a sus crías.



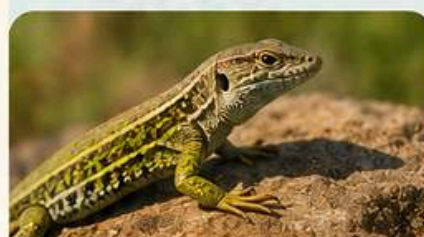
Aprovechan el buen tiempo para mudar sus plumas y renovar su abrigo.



El cambio climático afecta su hogar. Cuidemos el planeta.

6 LAGARTIJAS

Maestras del calor



Se calientan al sol para activar su cuerpo y moverse más rápido.



En los días muy calurosos se esconden bajo rocas o en madrigueras para mantenerse frescas.



Son grandes aliadas: se alimentan de insectos, como mosquitos.



Déjalas en paz: son importantes para el equilibrio natural.

RECUERDA



Todos los animales cumplen un papel importante.



Observa, aprende y respeta la vida silvestre.



Fotografía sin acercarte ni molestarlos.



No dejes basura en la naturaleza.



Pequeñas acciones hacen una gran diferencia.

Disfrutemos del verano cuidando a todos los animales y su hogar.



PASATIEMPOS DE VERANO



¡DIVIÉRTETE Y APRENDE ESTE VERANO!

1 SOPA DE LETRAS

¿Puedes encontrar estas palabras?

- PLAYA
- SOL
- HELADO
- PISCINA
- SOMBRILLA
- GAFAS
- VACACIONES
- MAR
- ARENA
- TOALLA

P	L	A	Y	A	M	A	R	S
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O
S	O	L	U	I	O	P	A	S
D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z
H	E	L	A	D	O	X	C	V
B	N	P	I	S	C	I	N	A
S	O	M	B	R	I	L	L	A
G	A	F	A	S	D	F	G	H
A	R	E	N	A	J	K	L	Ñ
V	A	C	A	C	I	O	E	S
T	O	A	L	L	A	B	N	M

2 UNE CON FLECHAS

¿Para qué sirve cada cosa?



- Proteger la piel.



- Cuidar los ojos.



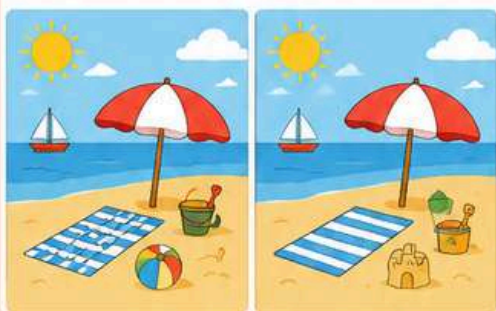
- Hidratarse.



- Proteger la cabeza.

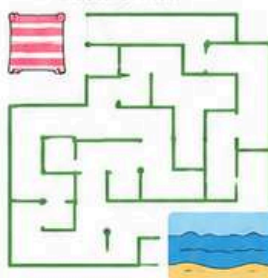
3 ENCUENTRA LAS DIFERENCIAS

Hay 7 diferencias. ¿Puedes encontrarlas?



4 LABERINTO

Ayuda a llegar desde la toalla hasta el mar.



5 COLOREA

Colorea la imagen como más te guste.



6 COMPLETA LA FRASE

Escribe la palabra que falta.



En verano hace mucho _____.



Para bañarme voy a la _____.



Me pongo crema para cuidar mi _____.

7 BUSCA EL INTRUSO

¿Cuál no es de verano?



Sandía



Helado



Muñeco de nieve



Chanclas

¿Por qué? _____

8 ADIVINANZAS

Lee y piensa, ¿sabes la respuesta?



Tengo arena y olas.

¿Qué soy? _____



Me derrieto si hace calor.

¿Qué soy? _____



Me pongo en la cabeza para el sol.

¿Qué soy? _____

9 CUENTA Y ESCRIBE

¿Cuántos hay? Escribe el número.







10 DIBUJA

Dibuja tu lugar favorito para pasar el verano y escribe una palabra que lo describa.



Palabra: _____



LO MÁS IMPORTANTE:
DISFRUTAR, CUIDARNOS Y PASARLO BIEN



¡FELIZ
VERANO!





1 Sopa de letras

Busca estas palabras:

- PLAYA
- SOL
- HELADO
- PISCINA
- SOMBRILLA
- GAFAS
- VACACIONES
- MAR
- ARENA
- TOALLA

P	M	A	R	T	Q	L	A
A	S	O	L	B	G	A	F
L	V	A	C	A	C	I	O
A	H	E	L	A	D	O	S
Y	P	I	S	C	I	N	A
A	T	O	A	L	L	A	X
S	O	M	B	R	L	L	A
Q	W	A	R	E	N	A	Z

2 Une con flechas

Relaciona cada objeto con su utilidad.

- Crema solar • ☐ Cuidar los ojos.
- Gafas de sol • ☐ Proteger la piel.
- Agua • ☐ Hidratarse.
- Gorra • ☐ Proteger la cabeza.

3 Encuentra las diferencias

Observa los dos dibujos y encuentra 7 diferencias.



4 Laberinto

Ayuda a llegar al mar.



5 Colorea

Colorea este dibujo de verano.



6 Completa la frase

Escribe la palabra que falta.

- En verano hace mucho _____.
- Para bañarme voy a la _____.
- Me pongo crema para cuidar mi _____.

7 Busca el intruso

¿Qué no es de verano?

- Sandía
- Helado
- Muñeco de nieve
- Chancas

8 Adivinanzas

¿Qué soy?

- Tengo arena y olas. ¿Qué soy?
- Me derrieto si hace calor. ¿Qué soy?
- Me pongo en la cabeza para el sol. ¿Qué soy?

9 Cuenta y escribe

¿Cuántos hay?

-
-
-

10 Dibuja

Dibuja tu lugar favorito para pasar el verano y escribe una palabra que lo describa.





PASATIEMPOS DE VERANO



1. SUDOKUS

Completa los sudokus.

A				
B				
C				
D				
	1	2	3	4



A				
B				
C				
D				
	1	2	3	4



2. BUSCA LAS DIFERENCIAS

Encuentra 7 diferencias entre los dos dibujos.



3. UNE CON PUNTOS

Une los puntos del 1 al 40 y descubre el dibujo. Luego, ¡colórealo!





PASATIEMPOS DE VERANO



Encuentra la frase

1. Une con puntos

Une cada imagen con la palabra que le corresponde.



• • brilla



• • juego



• • disfruto



• • verano



• • relajo



• • recuerdos



• • aventuras

2. Une con puntos

Une cada imagen con la palabra que le corresponde.



• mar



• piscina



• helado



• playa



• sol



• sombrillas



• castillo de arena

3. Une las palabras

Une las palabras para formar la frase.

El

corazón

verano

El

es

para

para

verano

vivir

momentos

momentos

que

que

se

se

es

quedan

viven

en el

en el

corazón

quedan

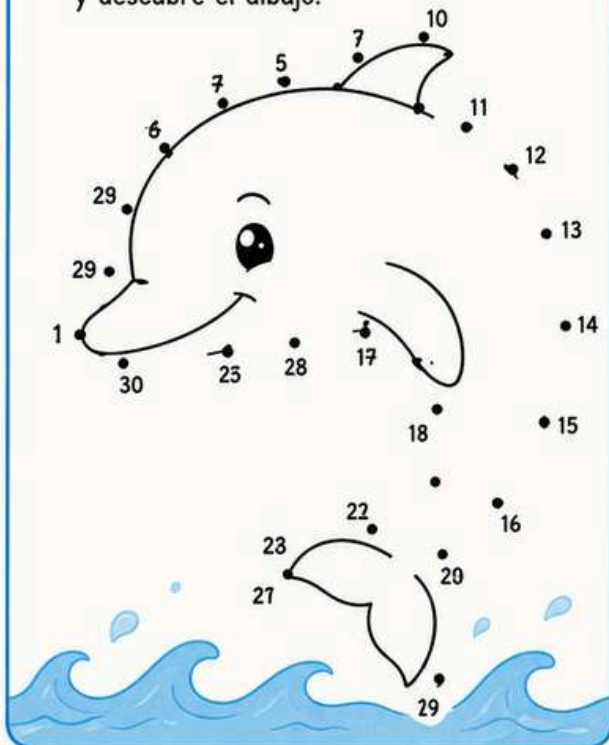
¡La frase es!





Une los puntos

Une los puntos del 1 al 30
y descubre el dibujo.



Colorea el dibujo



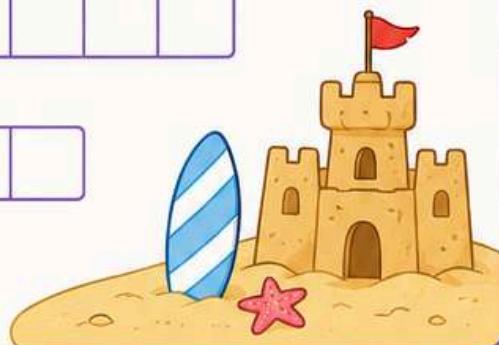
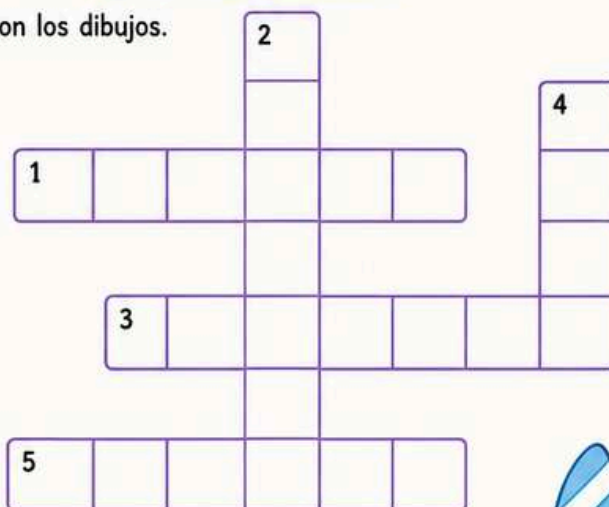
Crucigrama

Resuelve el crucigrama con los dibujos.

HORIZONTALES



VERTICALES





PASATIEMPOS DE VERANO



1. BUSCA AL INTRUSO

En cada fila, marca el dibujo que no pertenece.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. BUSCA LAS DIFERENCIAS

Encuentra 7 diferencias entre los dos dibujos.



3. SIGUE LAS ADIVINANZAS

Lee cada adivinanza y escribe la respuesta.

1. Brilla en el cielo y da calor,
me encanta en verano.
¿Quién soy? _____
2. Fría y dulce soy,
me como en la playa
y en el calor.
¿Qué soy? _____
3. Las uso en la playa
para caminar sin
quemarme.
¿Qué son? _____
4. Ruedo, salto y floto,
me divierto en el agua
y en la arena.
¿Qué soy? _____
5. Me pongo en los ojos
para el sol no me moleste.
¿Qué soy? _____



4. SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras relacionadas con el verano.

P	L	A	Y	A	S	O	L	B
T	O	A	L	G	A	S	U	R
O	M	O	C	H	I	L	A	E
A	R	E	N	A	V	E	R	A
S	U	N	C	R	E	M	A	K
H	E	L	A	D	O	P	I	S
S	O	M	B	R	I	L	L	A
B	A	Ñ	O	M	A	R	E	F



SOL



GAFAS



CHANCLAS



PLAYA



HELADO



PROTECTOR



ARENA



MAR



SOMBRILLA

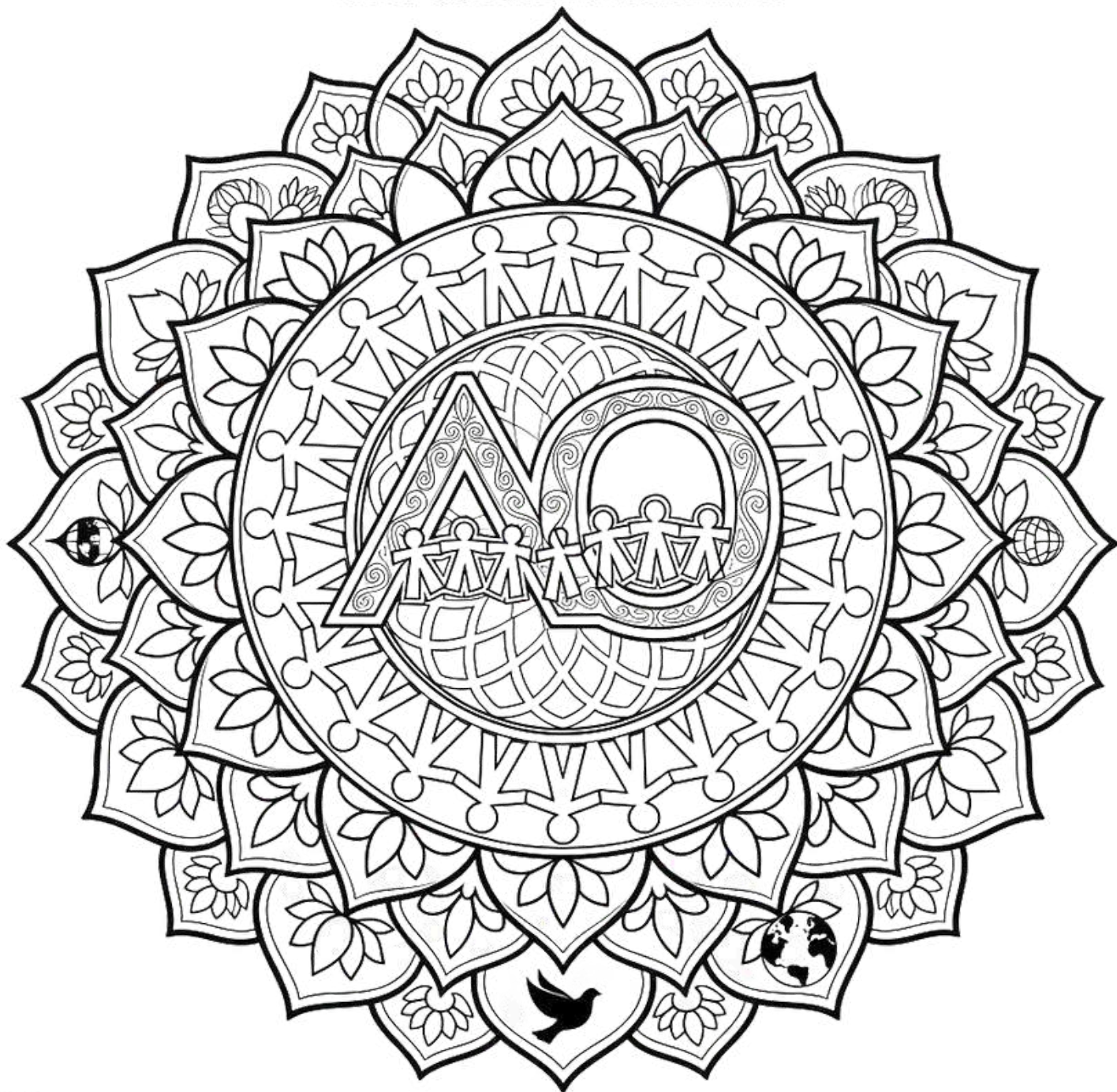


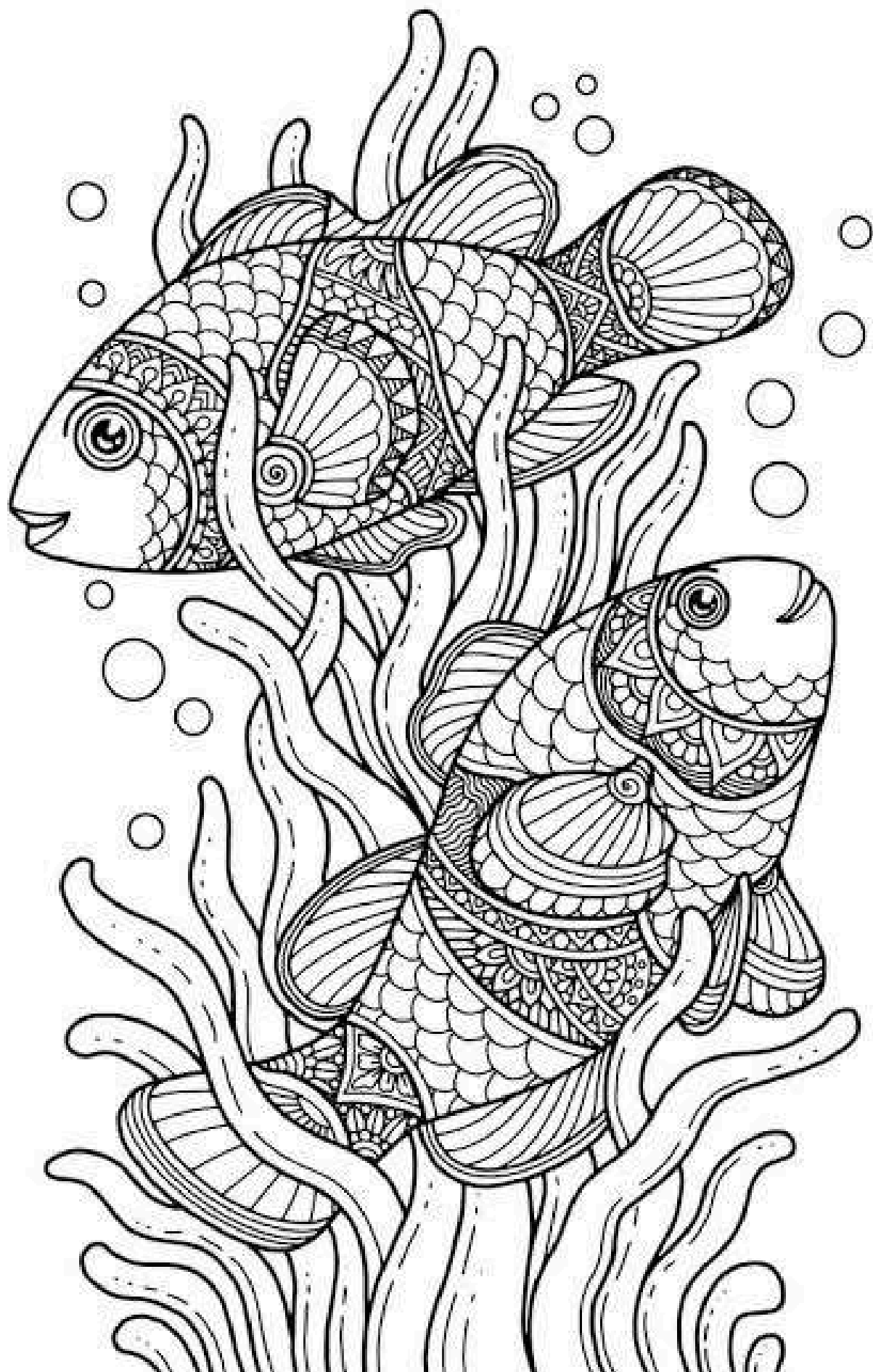
Hola amigos y amigas de AMPAO,
Os he puesto un montón de mandalas
muy chulas espero que las disfrutéis
un montón como lo he disfrutado yo
buscándolas y poniéndolas y ya me las
enseñareis coloreadas
¡¡¡Feliz verano !!!!!
Fran

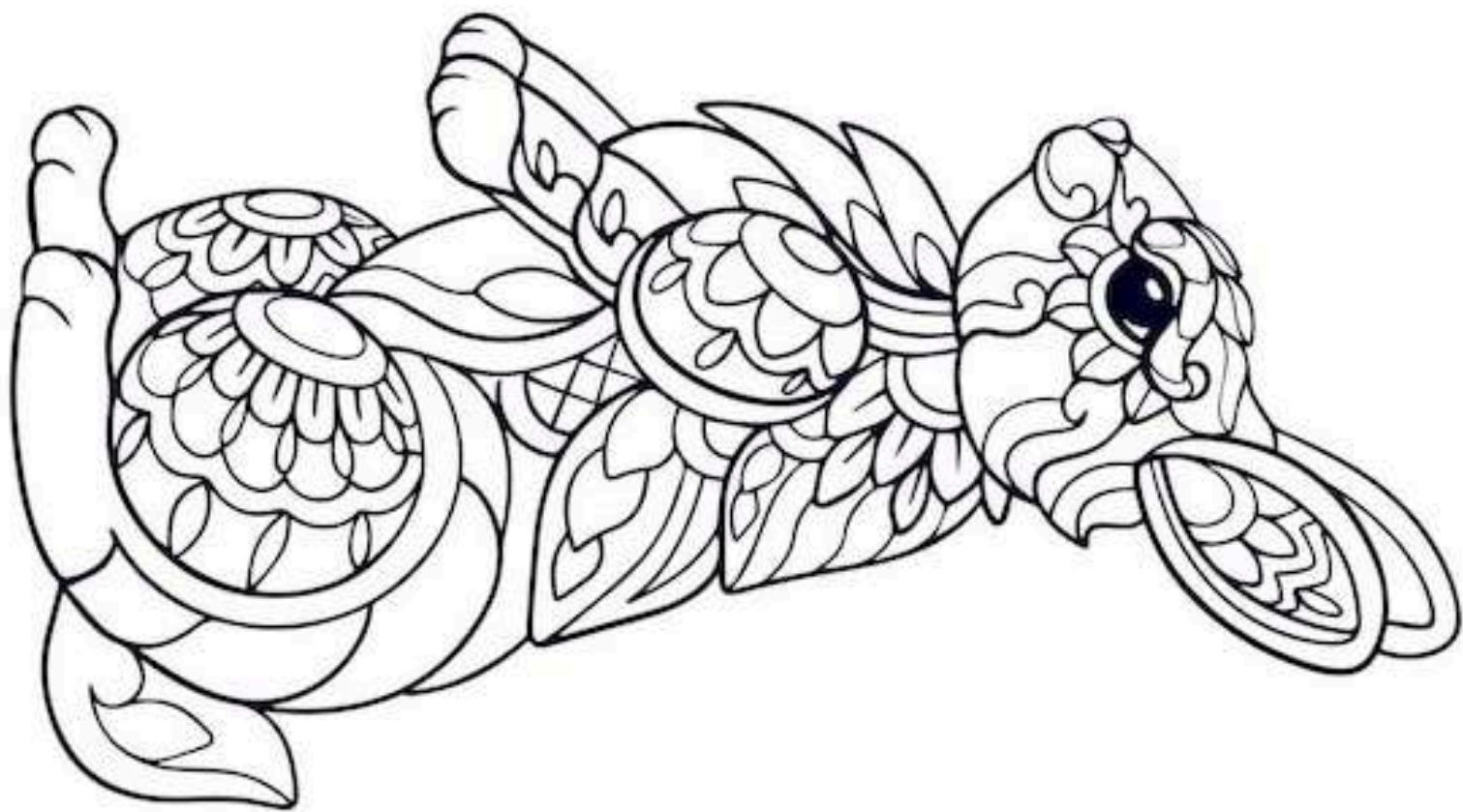


MANDALA DE CONEXIÓN Y COMUNIDAD: AO

PARA COLOREAR E IMPRIMIR

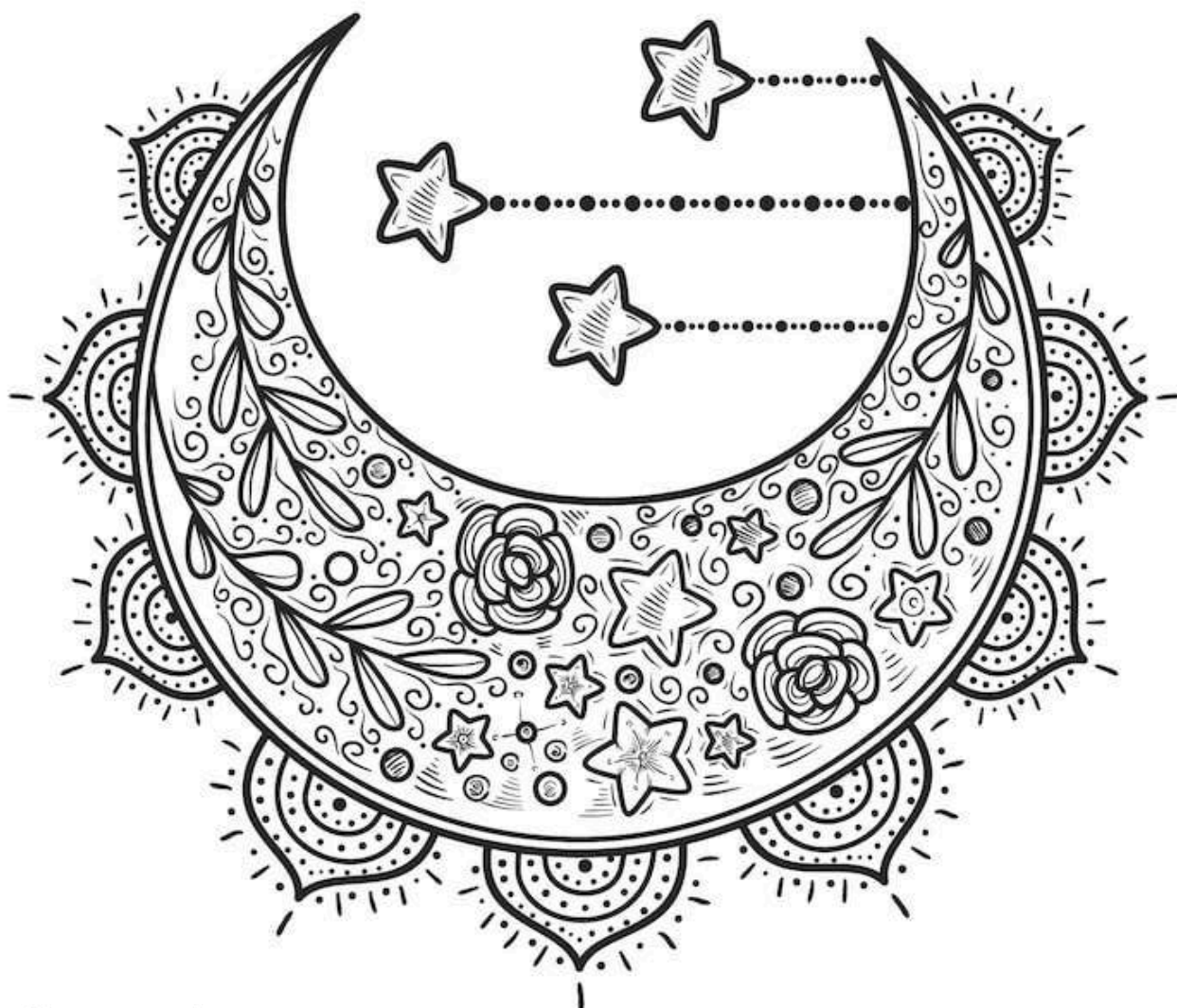


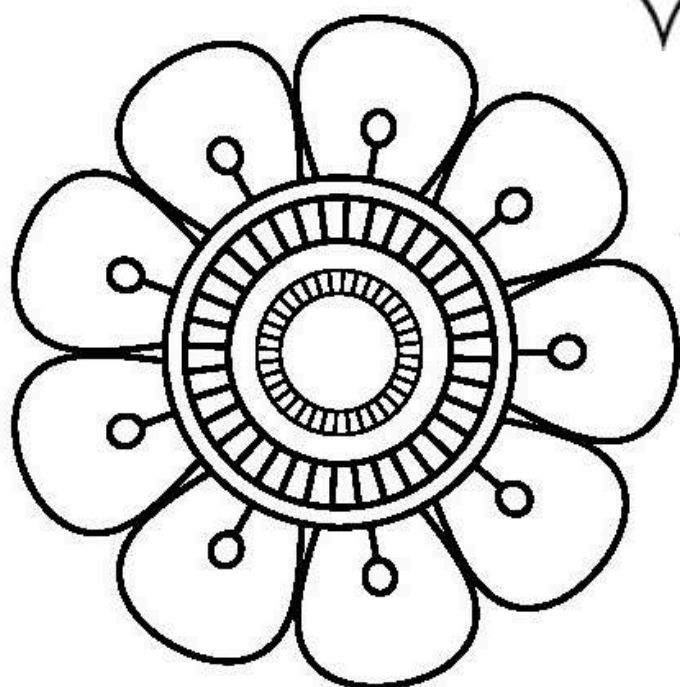
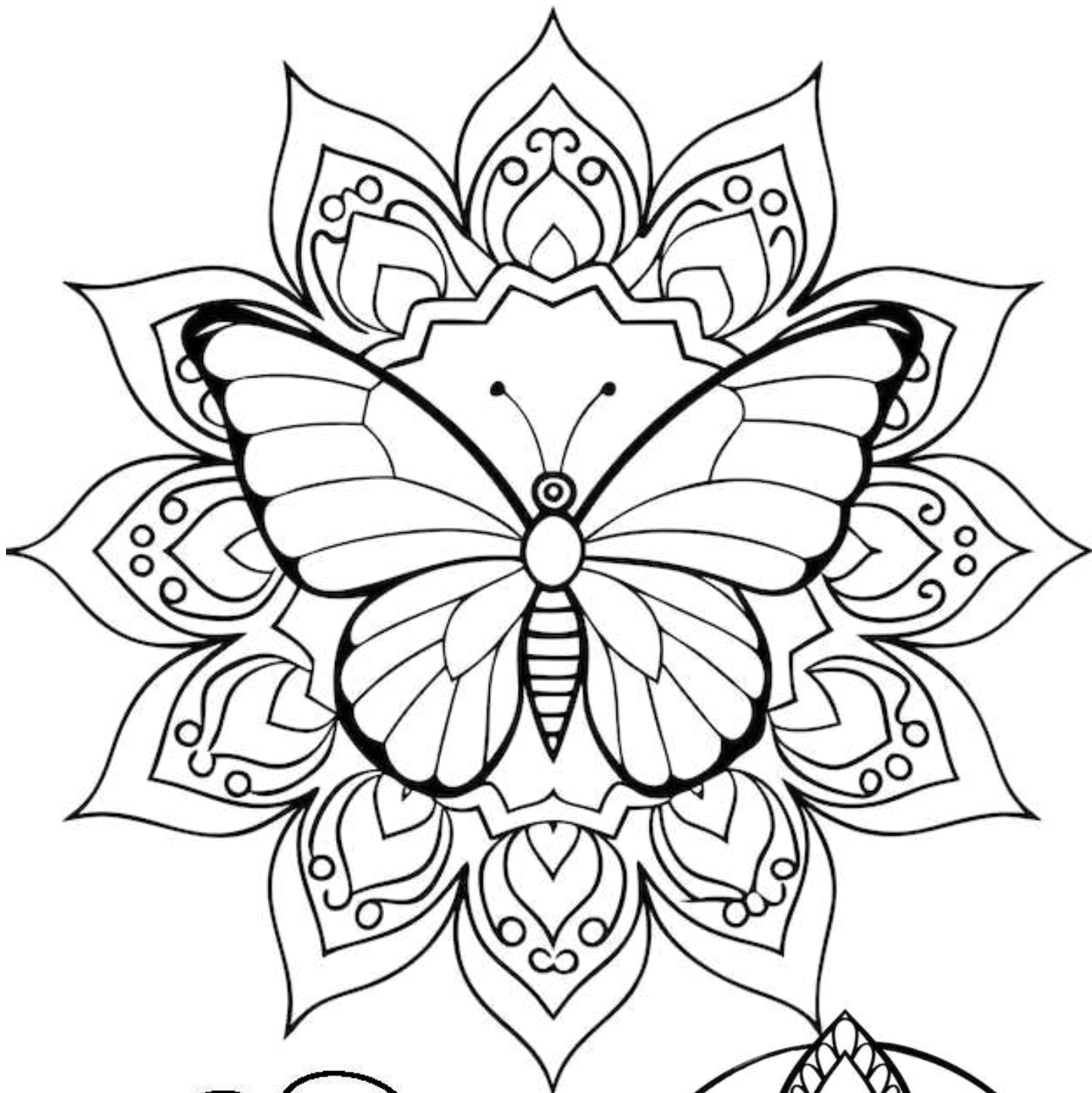


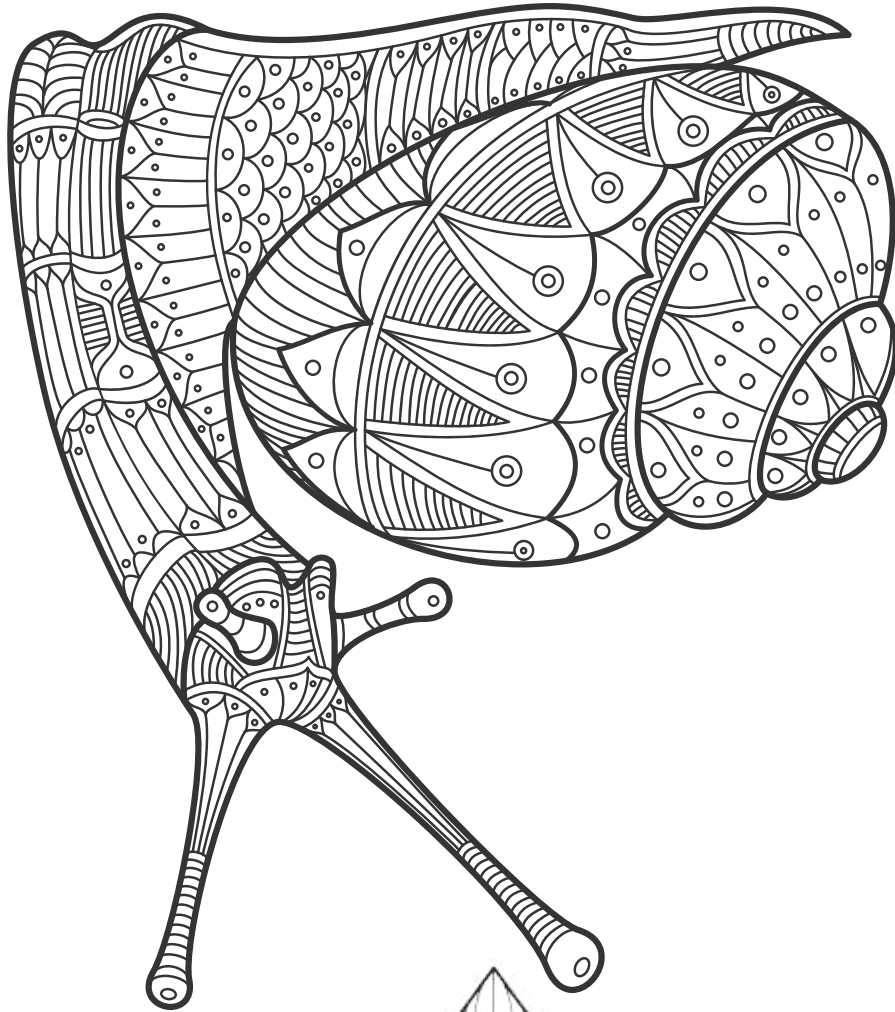
















RECETA DE VERANO

¡Lista en
15 minutos!

FÁCIL, FRESCA Y SALUDABLE

ENSALADA DE PASTA *con atún y verduras*

Una receta rápida, ligera y deliciosa.
¡Perfecta para los días de calor!



INGREDIENTES

(para 4 personas)



250 g de pasta
(a tu gusto)



1 lata de atún
al natural



10 tomates cherry



1/2 pepino



1/2 taza de maíz dulce



Unas aceitunas
(al gusto)



2 cucharadas de
aceite de oliva virgen



Zumo de 1/2 limón



Sal y pimienta
al gusto

PREPARACIÓN



1 Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escúrrela y déjala enfriar.



2 Mientras tanto, lava y corta las verduras: los tomates cherry por la mitad y el pepino en cubitos.



3 En un bol grande, mezcla la pasta con el atún escurrido, los tomates, el pepino, el maíz y las aceitunas.



4 Añade el aceite de oliva, el zumo de limón, la sal y la pimienta.



5 Remueve bien y...
¡listo para disfrutar!



IDEA EXTRA

Puedes añadir queso fresco en dados, hojas de albahaca o aguacate. ¡Dale tu toque personal!



CONSEJO

Guarda la ensalada en la nevera hasta el momento de servir. ¡Sabe aún mejor fresquita!



♥ COME SANO, DISFRUTA DEL VERANO





UN CUENTO SOBRE EL VERANO

Una historia para disfrutar, aprender y guardar en el corazón.

1 EL COMIENZO

El verano llegó un día con su luz brillante y sus días largos. Todo se llenó de color, de risas y de ganas de vivir aventuras. El sol abrazó al mundo y dijo:

"Es tiempo de disfrutar y de crear recuerdos."



2 LAS AVENTURAS

Cada día era una oportunidad para descubrir algo nuevo: construir castillos de arena, nadar en el mar, pasear por el campo, leer historias bajo la sombra de un árbol o ver atardeceres que pintaban el cielo de magia.



♥ No hacía falta ir lejos, porque la aventura estaba en mirar el mundo con curiosidad.

3 LOS ENCUENTROS

El verano también trajo encuentros especiales: con amigos, con familiares, con nuevas personas y hasta con nosotros mismos. Las conversaciones sin prisa, los juegos compartidos y los abrazos sinceros hicieron que cada día fuera único.



🌿 Compartir es multiplicar la felicidad.

4 LOS APRENDIZAJES

Entre juegos y descansos, el verano enseñó valiosas lecciones:

- Agradecer lo simple.
- Cuidar de la naturaleza.
- Escuchar nuestro cuerpo.
- Vivir el presente.
- Ser amables.



☀️ Pequeñas acciones pueden hacer un gran verano.

5 LOS DESAFÍOS

Hubo días de calor intenso, de planes que no salieron como esperábamos, de cansancio o de nostalgia. Pero el verano también nos enseñó a ser flexibles, a tener paciencia y a encontrar belleza en lo inesperado.



☁️ Todo pasa, y cada momento tiene algo que enseñarnos.

6 EL FINAL... QUE ES UN NUEVO COMIENZO

Cuando el verano se despidió, nos dejó el corazón lleno de recuerdos y la certeza de que lo más importante no son los días que pasan, sino cómo los vivimos. El verano terminó, pero su magia se queda, porque vive en nosotros.



★ Cada final es el inicio de algo nuevo. Llévate contigo lo mejor del verano.

≡ MENSAJE PARA SIEMPRE ≡

El verano es más que una estación:



Es alegría



Es conexión



Es aprendizaje



Es libertad



Es recuerdos

Disfrútalo, vívelo y guárdalo en tu corazón. Porque el verano está donde tú estés.



HUMOR





EL RINCÓN DE EXPRESIÓN

Un espacio para compartir
creatividad, emociones e ideas

En este espacio
damos valor a las
creaciones de las
personas del Club
AMPAO.

Porque expresarnos
también es crecer,
compartir y disfrutar
juntos.

Hoy queremos compartir las colaboraciones de **SONIA GALÁN PAVÓN**



Un cielo estrellado que nos invita a
soñar y a mirar más allá.

En las calles es verano

En las calles
se pasean con la gente,
en el Retiro,
miran las flores.
Sentados en el jardín
miran el atardecer.
Se mojan con agua fría,
Hace calor, estamos en verano.
Cogen un barco
para remar.
A la izquierda y a la derecha.
Adelante y atrás.
Reman a la sombra,
Y miran al atardecer.

Sonia.

Un poema que nos habla del
verano, de paseos, de calma
y de disfrutar cada momento.



La mano del verano, llena de color,
alegría y mucha creatividad.



TU EXPRESIÓN IMPORTA

¿Quieres compartir tus dibujos, poemas,
relatos, fotografías o cualquier idea creativa?

¡Este rincón es para ti!

- Comparte lo que te inspira.
- Tu creatividad puede inspirar a otros.
- Cada aportación hace nuestro Club más inclusivo, alegre y diverso.

¡ANÍMATE A PARTICIPAR!



DIBUJOS Y
CREACIONES



RELATOS Y
POEMAS



FOTOGRAFÍAS Y
EXPERIENCIAS



RECOMENDACIONES,
IDEAS Y MÁS...

Cada aportación enriquece
nuestro Club y nos ayuda
a compartir lo mejor de
cada persona.

Juntos hacemos
de AMPAO un lugar
de expresión,
inclusión y alegría.



ENVÍANOS TU COLABORACIÓN

ampao@fundacionampao.com
Asunto: Rincón de Expresión

¡GRACIAS POR COMPARTIR TU TALENTO!

Cada creación es única, valiosa y
nos enriquece a todos.

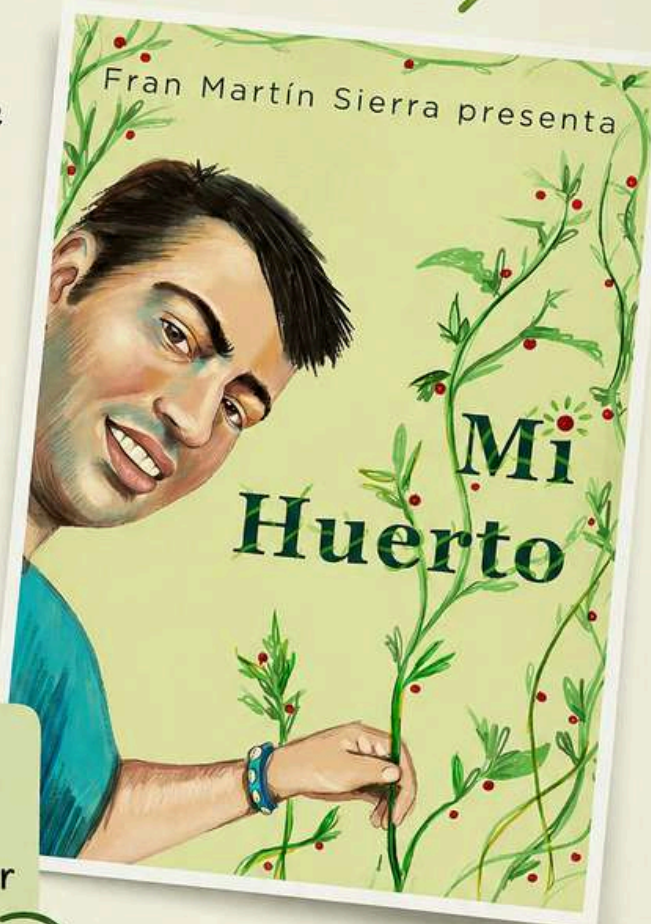
¡Hola, amigos y amigas de Fundación AMPAO!



Hoy os traigo una noticia que llevo tiempo pensando y creo que llegó el momento de decirlo: es que estoy montado y creando mi primer libro de huerto. 🌱

Estoy muy contento 😊 porque estoy llegando a muy lejos.

También os quiero comentar que tengo un Instagram de la huerta que os dejaré en nombre abajo por si queréis echarle un vistazo 🤔



Instagram:
las aventuras del agricultor 🌱

Aparte del libro y del Instagram, también tengo un **blog** donde subo documentación de las plantas.



¡Gracias por vuestro apoyo!
Espero que os guste tanto como a mí. 🌱



≡ Foto y Frase Especial ≡

BIT AMPAO

ESPECIAL VERANO 2026

Cerramos juntos la temporada 2025-2026

Las vacaciones son mucho más que un descanso: son tiempo para vivir, compartir, disfrutar y recargar el corazón.



La amistad es el regalo más bonito del verano.
Compartir momentos juntos hace que todo sea mejor.



Descansar es cuidarnos. Tomarnos tiempo para nosotros nos ayuda a volver con más energía e ilusión.



La calidad en todo lo que hacemos nos permite disfrutar de experiencias que mejoran nuestra calidad de vida.



VACACIONES



Tiempo para relajarnos, divertirnos y vivir nuevas experiencias.

AMISTAD



Las personas que nos acompañan hacen cada momento único.

DESCANSO



Parar también es importante para cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

CALIDAD



Actividades de calidad que nos hacen crecer, aprender y ser felices.

CALIDAD DE VIDA



Cuando disfrutamos, nos sentimos mejor y podemos vivir una vida plena.

Pequeños momentos hacen grandes recuerdos.



Gracias por formar parte de esta temporada 2025-2026
¡Volvemos con más fuerza en septiembre!



“ Cuando cuidamos el ocio, la amistad, el descanso y la calidad de cada experiencia, construimos un mundo más inclusivo, feliz y lleno de oportunidades para todas las personas.



FUNDACIÓN AMPAO

Por un ocio de calidad para una mejor calidad de vida.

¡Feliz verano!



DIBUJOS Y CREACIONES



RELATOS Y POEMAS



FOTOGRAFÍAS Y EXPERIENCIAS



RECOMENDACIONES, IDEAS Y MÁS...

Cada aportación enriquece nuestro Club y nos ayuda a compartir lo mejor de cada persona.



NOS VEMOS PRONTO... ¡SEGUIMOS CRECIENDO JUNTOS!

