



PROYECTO ARAPREM

ASOCIACIÓN DE PREMATUROS DE ARAGÓN

Padres ayudando a Padres

Háblame, abrázame, cántame...

Como si no hubiera nacido demasiado pronto



ARAPREM ESTE

AÑO 2025 CUMPLE SU 10º

ANIVERSARIO

TRAYECTORIA:

La Asociación nace en **2015**, sin ánimo de lucro, registrada en la Comunidad Autónoma de Aragón (01-Z-4445-2015), cuya sede se encuentra situada en la calle Alberto Duce 11.

Iniciaban este recorrido **15 familias** y surge, desde la Unidad de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN), por la unión de un grupo de padres y madres cuyos hijos habían nacido demasiado pronto...

Basando su labor en el lema: ***“Padres ayudando a Padres”***



ARAPREM tiene como objetivo, además de dar visibilidad, conseguir facilidades y luchar por una atención completa y de calidad, que las familias no sigan sintiéndose solas, desde el nacimiento del bebé prematuro y durante todo su camino a recorrer, ofrecerles nuestra mano, nuestro cariño, nuestra comprensión y nuestra fuerza.

¡Abordarlo juntos!

Como padres afectados, vamos tomando conciencia de las muchas necesidades que irán surgiendo a nuestros hijos durante todo su desarrollo y crecimiento, intentando adaptarnos a cada circunstancia y lidiando con incertidumbre durante años.

Por lo que, desde ARAPREM y bajo nuestras experiencias vividas, queremos asegurarnos que los nuevos papás que se encuentran en esta situación, reciben lo que necesitan, tratando de ofrecer el mayor apoyo posible en todos los ámbitos. La mayor dificultad que encontramos es el amplísimo abanico de necesidades diferentes que requiere cada niño.

Mejorar todo aquello de la mano de los profesionales de los Hospitales Miguel Servet y Lozano Blesa, así como de diferentes campos, autoridades, etc., para conseguir una situación más sencilla y facilitar todos aquellos medios posibles que puedan revertir al máximo su correcto desarrollo.

En la actualidad, somos **más de 300 familias** las que componemos la **ARAPREM**.

ALGUNOS DATOS DE INTERÉS GENERAL SOBRE PREMATURIDAD

En **España**, nacen cada año alrededor de 30.000 bebés prematuros, lo que supone entre el 7% y el 10% de todos los nacimientos.

En **Aragón** disponemos de dos Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales localizadas en la capital aragonesa, en el Hospital Infantil Miguel Servet y en el Hospital Lozano Blesa. En estas dos unidades se concentran los ingresos de los niños prematuros nacidos en toda la Comunidad Aragonesa, siendo desplazados además algunos casos que así lo requieren desde Soria y La Rioja, por lo que situamos la estadística en torno al 9%.

La **PREMATURIDAD** supone un **grave problema de salud a nivel mundial según la OMS**.

Un niño prematuro es aquel que nace vivo, antes de la semana 37 de gestación, siendo 40 las que indican un embarazo completo.

La prematuridad se divide en los siguientes subgrupos:

-  Prematuro extremo: menores de 28 semanas de gestación.
-  Gran prematuro: entre las 28 y 32 semanas de gestación.
-  Prematuro moderado o tardío: entre las 32 y 37 semanas de gestación.

Los límites de viabilidad actualmente están entre las semanas 23 y 24 de gestación, correspondiente a pesos de 500 gramos en adelante.

La prematuridad supone:

-  El 75% de las muertes perinatales e infantiles hasta los 5 años.
-  El 50% de la discapacidad en la Infancia.

La estadística de nacimientos prematuros está en auge, y además incrementa el número de prematuros extremos. Hay que tener en cuenta que a mayor prematuridad mayor riesgo hay de secuelas a corto, medio y largo plazo.

Un niño prematuro está ingresado de media el tiempo que le quedaba hasta su fecha prevista de parto, lo que supone ingresos de semanas y meses, sin contar que se pueda alargar por complicaciones propias.

Algunas causas por la que puede darse un parto prematuro:

-  Problemas de placenta
-  Corioamnionitis
-  Incompetencia cervical
-  Preeclampsia
-  Embarazos múltiples
-  Edad de la mujer...

Las complicaciones del parto prematuro pueden suponer:

-  Síndrome de dificultad respiratoria (SDR)

- ✚ Retinopatía del Prematuro (ROP)
- ✚ Apnea del prematuro
- ✚ Hemorragia intraventricular (HIV)
- ✚ Conducto arterial patente (CAP)
- ✚ Enterocolitis necrotizante (ECN)
- ✚ Ictericia del prematuro
- ✚ Anemia del prematuro
- ✚ Enfermedad pulmonar crónica o displasia broncopulmonar (DBP)
- ✚ Infecciones...

Las secuelas más comunes producidas por la prematuridad son:

- ✚ Cognitivas
- ✚ Motoras
- ✚ Sensoriales
- ✚ Psicoemocionales...

Así mismo, entre las secuelas a largo plazo podemos encontrar:

- ✚ Parálisis cerebral
- ✚ Dificultad de aprendizaje
- ✚ Déficit Intelectual
- ✚ Trastorno de Déficit de atención
- ✚ Dislexia
- ✚ Hiperactividad
- ✚ Dificultades sociales
- ✚ Dificultades psicológicas...

La prematuridad abarca muchas casuísticas dependiendo del niño e incluso de su entorno, pudiendo no suponer secuelas de ningún tipo y un desarrollo conforme para su edad, retrasos del desarrollo que con el tiempo y el adecuado trabajo se corregirán, o secuelas de leves a graves, suponiendo dificultades de gran diversidad en los niños para toda la vida. Estas secuelas no suelen verse en la etapa inicial de su vida, si no que se van detectando según pasa el tiempo y se va viendo su desarrollo, siendo durante la etapa escolar cuando más se diagnostican casos como Parálisis Cerebral, TDAH, Déficit Intelectual, Dislexias, Déficit de Aprendizaje, Problemas sociales o psicológicos...

Es un mundo muy amplio, completamente desconocido para la sociedad, lo cual dificulta muchísimo el recorrido: por incomprensión del entorno, falta de información, importantísimas dificultades de conciliación familiar, incomprensión en los colegios y en los Estamentos Públicos.

¿QUÉ VIVIMOS LAS FAMILIAS ANTE ESTA SITUACIÓN?



Somos muchas familias que se enfrentan a una maternidad y paternidad completamente distinta a la esperada, las expectativas que los papás tenemos cuando ves el positivo en un test de embarazo son ilusionantes, esperanzadoras, llenas de felicidad....

Pero, ¿qué ocurre cuando todo este proceso cambia y llega antes de tiempo...?

Para las familias un parto prematuro es un shock, nadie está preparado para la realidad que conlleva. Es entonces cuando comienzan a aparecer los sentimientos de miedo, incertidumbre, estrés, ansiedad, desinformación...

A veces, en el transcurso del embarazo, por circunstancias, es previsible un posible riesgo de parto prematuro, aun así, no nos llega información real y adecuada conforme a la situación, de ahí la incertidumbre y el miedo nos invade.

Otras veces, el parto prematuro llega de forma repentina e inesperada, sin avisos ni alertas, por lo que nos tenemos que enfrentar a una situación angustiosa, también llena de incertidumbre.

En ambos casos, sin conocer cómo se desencadenará el estado de la madre y del bebé. Durante su estancia en UCIN tenemos que mentalizarnos de que todo tiene que ir día a día, ser pacientes y confiar, ***“cada día es un logro”***, nos dicen los profesionales.

Vivimos en una sociedad, en la que a veces, la ignorancia de las cosas es más sana para nuestro estado emocional. Y esto sin duda ocurre con la prematuridad, excepto los profesionales que trabajan con ellos directamente, a nivel general se piensa que un niño prematuro es un niño más pequeño, que necesita una incubadora y que cuando engorde y alcance su peso óptimo, se irá a casa y como mucho a los 2 años estará al nivel de los demás niños. No se nos ocurre plantearnos, cómo se sienten esos padres que se van a casa dejando un bebé ingresado en un hospital, sin saber el desencadenante.

Nos han inculcado que, durante el embarazo, lo más crítico son las primeras 12 semanas por riesgo de aborto y si va bien, nos relajamos, pero nadie nos cuenta que hay otro tipo de riesgos con grandes dificultades, partos prematuros, partos que conllevan, incluso el fallecimiento de bebé recién nacido, con pocos días de vida o de la madre.

Y llega ese momento... en el que se adelanta el parto, con o sin aviso por diversas causas y nada es como pensábamos o imaginábamos. Los bebés, en los casos de prematuros extremos, grandes prematuros o que la gravedad del estado lo requiera, son trasladados directamente a la UCIN, en casos de menor gravedad se ingresan en el Servicio de Neonatos. En cualquier caso, ese bebé no está en la habitación con sus padres, a ese bebé hay que realizarle pruebas, intervenciones, vigilancia constante, en los casos más complicados, llegan a depender de respiradores, tubos, cables, vías, múltiples medidas farmacológicas, cirugías (cardíacas, digestivas, oftalmológicas, etc.).

Los papás entretanto, esperamos noticias cada día, porque cada día es un auténtico reto para esos niños, batalla tras batalla pelean para salir adelante, partiendo de cuerpos desde **500gr** que nacen desde las **24 semanas** de gestación.

Todas las familias nos damos un bofetón de realidad, una maternidad / paternidad totalmente distinta a la esperada, a las conocidas, a lo imaginado. Partimos de la separación, del dolor físico y del dolor emocional, del miedo.

El vínculo materno-filial se ve roto abruptamente y se inicia a través de la incubadora, durante días, semanas o meses. No podemos coger a nuestro bebé en brazos, lo que es nuestro mayor deseo, abrazarle, olerle, sentir sus movimientos, darles consuelo y amor. Nos morimos de ganas por tener una situación corriente.

Hay casos que parten de la propia muerte, que también es un tema totalmente desconocido, y por supuesto silenciado socialmente, **la muerte de los bebés**. Esto todavía resulta más duro, tener que afrontar esta despedida, ese duelo por ese hijo que ha fallecido antes de empezar apenas su vida.

Cuando por fin, nuestros hijos, (los que lo han conseguido), se van de alta a casa... nada ha terminado. La prematuridad también viene a casa, son niños que han nacido demasiado pronto por lo que sus cuerpos no están listos: sus órganos, su cerebro, sus músculos... y nos llevamos niños inmaduros, con mucho trabajo por delante para darles los estímulos necesarios y que su cerebro se desarrolle de forma óptima, cuidados específicos durante meses, años... por su inmadurez a nivel general.

Lo que conlleva múltiples visitas médicas a distintas especialidades, tratamiento de rehabilitación, Atención Temprana, trámites de discapacidad y dependencia, terapias complementarias, valoraciones psicopedagógicas para la escolarización, etc. dependiendo de cada niño y su situación.

Desde **ARAPREM** queremos que todo esto cambie, queremos luchar porque nuestros hijos tengan cubiertas sus necesidades, porque todo lo que hagamos en su infancia, marcará su futuro, mejorará su calidad de vida posterior, deseando alcanzar su máximo potencial.

“El niño de hoy es el adulto de mañana”



PROYECTO ARAPREM “PADRES AYUDANDO A PADRES”

¿QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE ARAPREM?

Además de todos nuestros socios, este año se han renovado cargos en la Junta Directiva, dejando la Presidencia, por causas personales, nuestra querida Beatriz Albiac, aunque sigue colaborando muy estrechamente con nosotros y sigue siendo una parte muy importante de la Asociación.

La junta se compone de 6 miembros que forman un gran equipo multidisciplinar para atender todos los campos, proponer nuevos proyectos, distribuir tareas y hacer posible que **ARAPREM** siga creciendo y aumente sus servicios.

- María José Aguilar – Presidenta
- Sergio Ortiz– Vicepresidente
- Noemí San Gil– Tesorera
- Elvira Legaz – Secretaria
- Milagros Ardid – Vocal
- Ángel Hernán – Vocal

¿EN QUÉ TRABAJAMOS?

FORMACIÓN CONTINUA: Trabajamos en una formación continua sobre **VOLUNTARIADO** para asegurar un servicio de calidad y a la altura de nuestras familias, no solo el personal de la junta, sino extensivo a todos aquellos papás que quieren colaborar. Su objetivo es **RETOMAR VOLUNTARIADO EN LOS HOSPITALES**: Encuentros en las propias Unidades de Cuidados Intensivos Neonatales (UCIN) para crear un espacio donde las familias puedan hablar, consultar o simplemente sentirse acompañados.

TRÁMITES EN CURSO: En proceso de tener la **UTILIDAD PÚBLICA** y el sello de **RESPONSABILIDAD SOCIAL ARAGÓN (RSA)**, con ello se fortalece nuestro compromiso y transparencia con la responsabilidad social al ser conscientes de la importancia que tiene para adaptarnos a las necesidades de la sociedad.

COLABORACIÓN CON EL PROYECTO INCUBADORAS: Pablo Sánchez Bergasa, fundador y director de la **ONG MEDICINA ABIERTA AL MUNDO**, una organización que lidera la fabricación y distribución de una incubadora neonatal de bajo coste destinada a hospitales de bajos recursos, recibe el *#PremioPrincesaDeGirona Social 2025* «por su incansable vocación de transformar y salvar vidas, y por su profundo compromiso social».

INVERSIONES EN MATERIAL: Se han destinado 3000€ en compra de material para tener más recursos en las sesiones terapéuticas dadas en nuestra Sede.

CHARLAS Y SEMINARIOS DE CONCIENCIACIÓN: Seguimos manteniendo charlas, de la mano de Beatriz Albiac para dar visibilidad y colaborando con UNIZAR y Universidad de SAN JORGE (Fisioterapia, Enfermería, Matronas, Psicopedagogía en Atención Temprana...), distintos centros educativos (IES Luis Buñuel, Océano Atlántico, CFP Valle de Tena...), distintas instituciones, asociaciones...

CONDISERACIONES A MEDIO PLAZO:

- Cambio de local para tener más espacio adecuado al crecimiento de la asociación.
- Adjudicación de un piso por parte del Departamento de Bienestar Social de la DGA para conseguir que las familias que se encuentran fuera de Zaragoza y tengan sus bebés ingresados puedan disponer de un espacio para evitar desplazamientos o costes adicionales para ellos.
- En curso, colaboración con el colegio de fisioterapeutas y psicología para brindar más servicios personalizados para nuestras familias.
- Mejora del Lactario del Hospital Clínico Lozano Blesa.

DESTINATARIOS

Nuestro ámbito de actuación se centra en los Hospitales de Zaragoza: Miguel Servet y Lozano Blesa.

- 👤 **Los niños/as prematuros/as** nacidos en la Comunidad Autónoma de Aragón y en otras Comunidades cuyos hospitales de referencia en el área de neonatología sea el Hospital Miguel Servet y el Hospital Clínico Lozano Blesa.
- 👤 **Los padres, hermanos y familia** en general de los niños/as prematuros/as.
- 👤 **El personal sanitario** de las unidades hospitalarias, ya que aportan, a su excelente labor profesional, un valor añadido en el aspecto del cuidado emocional de las familias de los niños.
- 👤 **El personal docente** al que van dirigidas nuestras charlas para formar a futuros profesionales.

“Porque nuestra historia comienza en la misma incubadora”

Sabemos el vínculo que se crea con las familias que están ingresadas a la par.

Sabemos lo que es llegar y ver que falta un niño que debería estar ahí; ver que a otro se complica y sentirlo como propio; ver que un niño tiene el alta y emocionarte como si de un sobrino se tratase; ver que un niño necesita cirugía y acercarte a la familia para mandarle las pocas fuerzas que te quedan.

Sabemos lo que está pasando, sintiendo si las cosas van bien o mal, solo con mirarnos a la cara.

Sabemos cómo se reciben las noticias dentro de la Unidad, que las noticias buenas cuestan creerlas, que las malas por sutiles que sean, te devuelven al inicio de todo y caen como losas.

Sabemos la ansiedad que genera no poder tocar a tu hijo, no poder quitarle dolor, ni poder protegerle de todo lo que está pasando, ni de lo que está por venir.

Sabemos la culpabilidad que nos acompaña, inconscientemente, por llegar a esa situación. Las mil dudas que nos asaltan por las noches: ¿por qué ha pasado?, ¿qué he hecho para que esto suceda?, ¿podría haberlo evitado?, ¿por qué a él/ella/nosotros?

Sabemos cómo es esperar respuestas, resultados, esperar en la puerta del quirófano una y otra vez.

Y, sobre todo, sabemos lo solo y perdido que se siente uno en esta situación, y queremos cambiarlo, estando con ellos, con cada familia que así lo desea y nos permite estar a su lado. Pero...

... ¡¿CÓMO LO HACEMOS?! ...

ARAPREM “Padres Ayudando a Padres”

Es un programa de acompañamiento a madres y padres de bebés prematuros que contempla el asesoramiento y acompañamiento de padres y madres que han pasado por esa experiencia anteriormente. Incluye la entrega de material de formación, acompañamiento o recursos.

Consiste en una intervención psicosocial y educativa dirigida a las familias de bebés prematuros hospitalizados. Su finalidad es apoyar a los padres durante una experiencia altamente estresante y favorecer el desarrollo del vínculo temprano con el recién nacido.

Se abordan problemas como el impacto emocional y psicológico, la ansiedad, el miedo y la incertidumbre por la salud del bebé. Estrés asociado al entorno hospitalario e inseguridad sobre cómo cuidar al bebé tras el alta.

Algunos de los objetivos del programa son: Reducir el malestar psicológico parental, proporcionar contención emocional. Facilitar la participación activa en los cuidados del bebé. Aumentar la confianza parental. Preparación para el alta hospitalaria. Mejores resultados en desarrollo y adaptación familiar.

ARAPREM CON LAS FAMILIAS EN LA PRIMERA ETAPA

ATENCIÓN DESDE EL NACIMIENTO

La primera toma de contacto con estos papás se realiza desde que están ingresados en el Hospital, mediante folletos y carteles con información sobre la Asociación. Se sigue manteniendo un tríptico con todas las ayudas que pueden necesitar las familias de niños prematuros para que los padres puedan disponer de ellas.

En algunos casos, si ellos lo requieren y están preparados, la atención se realiza en la misma SEDE DE ARAPREM situada en la calle Alberto Duce 11, donde se les da apoyo emocional y la información necesaria en este comienzo tan complicado. En otros casos, el acompañamiento se realiza a través de teléfono o WhatsApp, según demanden las familias, ya sea porque lo quieran así o por la distancia física que haya con la familia.

Asesoramiento personalizado sobre permisos, ayudas y demás trámites legales, que, en estas circunstancias, se nos hace tan complicado gestionar. Tenemos una persona en la asociación, totalmente formada y cualificada para ofrecer información sobre todo este proceso.

LACTAPREM

Tienen a su disposición el **SERVICIO DE PRÉSTAMO DE SACALECHES**, para lo cual, el mismo hospital colabora con nosotros para entregar **NEVERAS** donde puedan guardar la leche materna que se extraen, tan importante en esta primera fase para la inmunidad del bebé.

Apoyamos a todas las madres con su lactancia, apostando por la Materna sin duda, pero ayudando y apoyando a las que por el motivo que sea no pueden tenerla.

CAJAS DE DUELO

Para las familias que por desgracia viven la despedida en las UCIN de su hijo, tenemos un proyecto muy especial, hecho con mucho cariño de propio para estos casos, que consiste en entregar una caja de madera pintada a mano para que puedan guardar sus recuerdos para siempre.

Dentro lleva una tarjeta con una mariposa, que simboliza al bebé fallecido, apoyado en un pie, con la frase ***“siempre contigo, siempre conmigo”***.

Con este gesto, queremos que no se sientan solos, que noten que alguien los tiene en el corazón.

MOCHILAS DE HERMANOS

Para aquellas familias que tienen hermanos mayores, ayuden a entender la situación.

ARAPREM CON LAS FAMILIAS EN EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO

CONVENIOS

Realizamos convenios con todo tipo de entidades públicas y privadas, para ayudar con los tratamientos de nuestros hijos e intentar no sobrecargar tanto a las familias económicamente.

Entre algunas de ellas se encuentra:

ALA DE MARIPOSA: *Pili, fisioterapeuta pediátrica y rehabilitación neurológica*, especializada en fisioterapia infantil, fisioterapia neuropediátrica, atención temprana, bebés prematuros, recién nacidos con riesgo neurológico, displasia de cadera, plagiocefalia, porteo en ocasiones especiales, parálisis cerebral y lactancia materna.

LA MIRADA DE LLUNA: *Laura, terapeuta ocupacional*, especializada en atención temprana, pedagogía sistémica, cuidados centrados en el desarrollo y el método Nidcap, en valoración neurológica y detección de signos de alarma del neonato y en estimulación refleja neuromotora.

ATEMPIA: *Equipo multidisciplinar* especializado en atención temprana y posttemprana, con servicios en logopedia, fisioterapia, psicología, terapia familiar, terapia ocupacional, fisioterapia acuática... Atempia, nos han concedido 2 becas en Atención Post-Temprana para 2 familias necesitadas, ya que la atención pública gratuita finaliza a los 6 años.

COCENFE, ATADES, FUNDACIÓN ONCE...

SESIONES DE MUSICOTERAPIA

Se realizan sesiones de musicoterapia a través de las profesionales de la Asociación Latir, que también colaboran directamente en los Hospitales y están especializadas en Prematuridad. Se trabaja desde la música y el ritmo que ayuda en el neurodesarrollo, posibles secuelas, necesidades concretas, el vínculo con la familia, etc.

Las sesiones están subvencionadas por ARAPREM con la ayuda de otras subvenciones y ayudas, como Fundación Once.

Hay sesiones individuales y sesiones grupales y se realizan por ciclos todo el año, excepto los meses de verano, en la Sede de ARAPREM.

CAFÉ TERTULIA

Se retoman este año los “Cafés Tertulia” para padres, un espacio lleno de confianza, entendimiento y seguridad donde podemos ser libres de expresar nuestros sentimientos, pese a los años que hayan pasado del nacimiento.

EVENTOS Y ACTIVIDADES

10º ANIVERSARIO DE ARAPREM 2025

El pasado **26 de octubre**, se celebró un gran encuentro en el Parque de Atracciones para nuestros socios y sus familiares y amigos, donde disfrutamos de una comida popular y varias actividades.

EVENTO CONMEMORATIVO A LA TRAYECTORIA

El **12 de noviembre**, en el espacio del Heraldo de Aragón, se realizó un acto conmemorativo a la Trayectoria de estos 10 años de ARAPREM.

Tuvimos como invitada especial, a Mónica Nobl, mano derecha de Pablo Sánchez Bergasa, fundador y director de la ONG MEDICINA ABIERTA AL MUNDO, quién nos habló de este maravilloso proyecto.

Hubo menciones especiales, videos y muchas sorpresas...

DÍA MUNDIAL DE LA PREMATURIDAD 17 NOVIEMBRE

Como cada **17 de noviembre**, rendimos Homenaje con motivo de la celebración del “**Día Mundial de la Prematuridad**” dedicado con especial cariño a estos pequeños guerreros y sus familias, sin olvidarnos de aquellos que, por motivos varios, ya no están con nosotros.

Tuvimos el encuentro en Plaza España de Zaragoza, donde se realiza habitualmente el ya conocido **MANIFIESTO** a la prematuridad de la mano de nuestros padrinos, este año y con mayor motivo por nuestro 10º Aniversario serán: Dr. Segundo Rite Gracia (Jefe de Sección de Neonatología en el Hospital Miguel Servet) y Purificación Ventura (Jefa de Servicio del Hospital Lozano Blesa, recientemente jubilada).

También el Alumbrado de edificios emblemáticos y fuentes, de decenas de municipios de la Comunidad Autónoma de Aragón y la ciudad de Soria, con el color oficial de la prematuridad, **MORADO**, como símbolo de concienciación de la prematuridad.

Mesas informativas en los hospitales, charlas, prensa, entrevistas...

FIESTA INFANTIL POR EL DÍA DE LA PREMATURIDAD

Ya tradicional para nuestros socios y preparada organizada con mucho cariño, la celebración de nuestra fiesta infantil para que los más pequeños disfruten de un día preparado en su honor y sean los protagonistas de esta historia. Hay todo tipo de actuaciones para ellos: Magos, Payasos, Legión 501, Cabezudos..., pintacaras, globoflexia, nuestra especial rifa de productos donados a la asociación...

OTROS ACTOS, ACTIVIDADES Y DETALLES

Biblioteca infantil y adultos; Ofrenda de Flores a nuestra Virgen del Pilar; Regalos de Papá Noel en Navidad; Fiesta Araprem; Taller de manualidades; Detalles solidarios; Medallas para UCIN de 1K y 2K...