

Publicación Cuatrimestral - Ejemplar gratuito - [www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD "EL SALIENTE"

# PUNTO DE APOYO



ASOCIACIÓN DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD  
"EL SALIENTE"

Haciendo de las

NECESIDADES  
nuestros RETOS

Número 35 • Marzo 2016

## CÉSAR BONA

ENTREVISTA AL DOCENTE ZARAGOZANO

// *En el aula  
debemos  
fomentar la cooperación  
en lugar de la  
competitividad".*

### Educación

CENTROS DE PRIMER CICLO  
DE EDUCACIÓN INFANTIL  
BILINGÜES "EL SALIENTE"

PONIENDO LAS BASES

DEL FUTURO DE TU HIJO/A

**Educando en Inglés.**



Paraninfo de la UAL el 2 de marzo.



Odile Fernández.



Panales solares.



Familia.

- 4-5 Actualidad**  
Poniendo las bases del futuro de tu hijo.
- 6-7 Educación**  
César Bona. Cooperación versus competitividad en la Educación.
- 8-9 Entrevista**  
Odile Fernández: "Me daban pocas esperanzas, pero hoy estoy curada".
- 10-11 Te interesa**  
Iniciativas de empleo para mayores de 30 años.
- 12-13 Mercado de trabajo**  
Orientación para la inserción laboral.
- 14-15 Salud**  
Los beneficios de la risa.
- 16-17 Energía**  
Placas solares, ¿Cuándo instalarlas?
- 18-19 Enfermedades poco Frecuentes**  
Creando Redes de Esperanza en la Unión Europea.
- 20-21 Innovación Educativa**  
Estimulación Temprana.
- 22-23 Economía Doméstica**  
Cheque Familiar.
- 24-25 Legislación**  
Cuota de reserva de empleo para personas con discapacidad.
- 26-27 Voluntariado**  
Recibes más de lo que das.
- 28-29 Mujer**  
Erradicar la violencia de género, tarea de todos.
- 30 Redes Sociales**  
Twitter y su nueva opción para encuestas.
- 31 Campaña IRPF**  
Marcar la diferencia con la X Solidaria
- 32 De Socio a Socio**
- 33 El Espacio del Trabajador**
- 34 En clave de verso**  
Poemas de Ángel Rueda.

**Director**

Matías García Fernández  
**Consejo de Redacción**  
Manuel Martínez Giménez  
Vanesa Díaz García  
Antonio Uclés López

**Colaboran en este número**

Ángel Rueda Martínez  
Clara Aznar

**Redacción**

Mónica Fernández Lorenzo  
Ernesto Gabriel Llanderas

**Publicidad y Administración**

C/ San Rafael, 25.  
Pol. Ind. San Rafael.  
04230. HUÉRCAL DE ALMERÍA  
Tel.: 950 62 06 06  
Fax: 950 62 06 08  
comunicacion@elsaliente.com

**Depósito Legal**

Al-237-2003

**ISSN**

1697-4913

Tel. 950 62 06 06  
www.elsaliente.com  
Siguenos en:



**Agradecimientos:**

**Entidades colaboradoras**

- Obra Social la Caixa.
- Bankia.
- Fraternidad Muprespa.
- Michelin.
- CrossFit Almería BOX Oficial.
- Aire de Almería.
- Oasys - Playa Senator.
- Azabache Arte Floral.
- Club Voleibol Unicaja Almería.
- Aula Creativa TAM TAM.
- Escuela Indalia de Arte Ecuestre.
- Asoc. de Amigos del Parque Natural Cabo de Gata - Nijar.
- Subparke Turismo Activo.
- Cines Monumental.
- Andalucía Compromiso Digital.



- CONSEJERIA DE EMPLEO, EMPRESA Y COMERCIO.
- CONSEJERIA DE IGUALDAD Y POLITICAS SOCIALES.
- CONSEJERIA DE EDUCACIÓN.

**ESTE NÚMERO DE LA REVISTA  
"PUNTO DE APOYO"  
HA SIDO COFINANCIADO POR:**



**EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE ALMERÍA**

INSTITUCIONES QUE HAN DEPOSITADO SU CONFIANZA EN LA ASOCIACIÓN "EL SALIENTE" PARA LA GESTIÓN DE CENTROS EDUCATIVOS O CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES ESPECIALIZADOS:



EXCMO. AYTO. DE BENAHADEX



EXCMO. AYTO. DE PEÑINA



EXCMO. AYTO. DE HUÉRCAL DE ALMERÍA



EXCMO. AYTO. DE ALBOX



EXCMO. AYTO. DE TURRE



EXCMO. AYTO. DE ARBOLEAS



UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

## Ética y valores

Nuestra Entidad ha dado recientemente un paso más en su objetivo de mejorar la calidad de vida de personas que necesitan una especial protección y ser un referente de recursos sociolaborales y educativos. La razón es que vamos a hacernos cargo de la gestión de la Escuela Infantil y la Ludoteca de las religiosas de la Congregación de Jesús María en el barrio de La Loma de Albox, concertada con la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

“El Saliente” está presente en el ámbito de la Atención a la Infancia y Familias desde el año 2003, gestionando en la actualidad 9 Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil, también concertados con la Junta de Andalucía, que han registrado importantes logros y han satisfecho con creces a las familias que han depositado la confianza. Nuestra trayectoria ha sido de educación en valores, alto grado de profesionalización y un constante afán de innovación en las metodologías y tecnologías. Me enorgullece poner de manifiesto la vocación y sensibilidad de las y los profesionales educativos que forman parte de nuestro Equipo, la mayoría de ellos con trayectorias en nuestra Entidad que vienen de hace muchos años.

En el caso de este centro de la Congregación de Jesús María en el barrio de La Loma de Albox, nuestra Entidad mantendrá la plantilla y las condiciones laborales de todos sus trabajadores, así como el centenar de plazas para niños de entre 0 y 3 años con las que cuenta la Escuela Infantil, con lo que no sólo garantizamos las condiciones actuales, sino que contribuimos a mantener y mejorar la red de recursos sociales y educativos en el municipio de Albox. Las Religiosas han hecho una labor encomiable, sobre todo en la Ludoteca, dando normalidad a la trayectoria educativa de muchos niños con recursos sociofamiliares muy escasos, de distintas nacionalidades, cuya situación se ha visto agravada en los años de crisis que hemos vivido. Siendo conscientes de la importancia de este proyecto, no sólo vamos a mantener la plantilla de la Ludoteca, sino que se ampliará con la contratación de una nueva persona para dar una atención de calidad los 50 o 60 niños y niñas que acuden diariamente, cuando salen del Colegio a esta ludoteca. Cubriremos parte de sus necesidades básicas, posibilitando que realicen sus tareas, educándoles con una serie de valores y dotándoles de Ordenador Personal y acceso a Internet para que tengan acceso a la información.

La asunción de esta nueva responsabilidad de gestión tiene lugar después de una serie de contactos mantenidos tanto con la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía como con la Congregación de Jesús María, con el objetivo de que esta Escuela Infantil no cierre sus puertas y continúe abierta tras el anuncio de las religiosas de abandonar el Municipio, cuando concluya este curso escolar. La Congregación tiene firmado un Convenio con la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía, con vigencia hasta 2017, por lo que “El Saliente” tendrá que surrogar ese Convenio y si es aceptado por Educación, deberá solicitar al Ayuntamiento de Albox el uso de la instalación. Este esfuerzo que vamos a realizar valdrá la pena. “El Saliente” ha venido llevando diariamente a ese barrio 90 comidas gratuitas a familias con escasos recursos y con niños pequeños, a través del Programa de Garantía Alimentaria, financiado por la Junta de Andalucía, dirigido a personas en riesgo de exclusión social o mayores.

A pesar de que este paso dado por nuestra Entidad supone dar continuidad a un proyecto de gran calado social, ha sido utilizado por algunas personas para tratar de hacer daño a la Asociación, algo que no entendemos, cuando desde el principio nos ha movido la buena fe y el deseo de dar una solución al posible cierre de un centro con muchos años de servicio en Albox.

Estamos muy ilusionados con poder continuar la enorme labor que han desarrollado las Hermanas, tanto en esta Escuela como en la Ludoteca. Sabemos que tenemos el listón muy alto, pero compartimos el carácter cercano, tolerante y de ayuda a las personas más necesitadas, que siempre ha caracterizado a las Hermanas de la Congregación de Jesús María. Somos una Entidad Social que comparte estos mismos valores, porque sencillamente, son parte de nuestras señas de identidad. Por esa misma razón, hacemos un llamamiento a la ética y los valores para que un proyecto que va a beneficiar a los vecinos de Albox no sea utilizado de forma vil y mezquina.



*En el caso de la Escuela Infantil Virgen del Saliente, mantendremos la plantilla y sus condiciones laborales”.*

LAS ESCUELAS

INFANTILES DEL FUTURO

COMBINAN LA ESTIMULACIÓN

CON LA POTENCIACIÓN DE LAS

CAPACIDADES INDIVIDUALES

Niños en un Centro de Primer Ciclo de Educación Infantil.

# PONIENDO LAS BASES DEL FUTURO DE TU HIJO

El Primer Ciclo de Educación Infantil resulta decisivo para el futuro de nuestros hijos. En un mundo cambiante y competitivo, queremos que tengan unas bases y valores sólidos.

**ERNESTO DE GABRIEL**

Si hay un sector educativo que está experimentando un mayor nivel de exigencia en la actualidad, es el Primer Ciclo de Educación Infantil. La razón es muy simple. Aunque la Universidad nos prepara para el mercado de trabajo, la Secundaria nos decanta para un sector profesional y la Primaria nos enseña las habilidades, destrezas y conocimientos básicos, en la Educación Infantil, y sobre todo, en el Primer Ciclo, se ponen las bases del futuro de los hombres y mujeres del mañana.

Cada día más familias piden una formación en valores sólidos, donde se potencien las capacidades individuales de los niños y niñas, y donde estos crezcan fuertes y sanos debido a una alimentación saludable y nutritiva. Además, este Ciclo Educativo es el más propicio para comenzar a familiarizarse con un segundo idioma y sobre todo, donde los



*Estos Centros saben que no hay educación de calidad sin la participación de las familias. Por ello establecen una comunicación constante con ellas”.*

niños y niñas aprendan a socializarse y disfrutar del día a día, y en definitiva, a ser felices.

La etapa de Educación Infantil comprende desde las 16 semanas hasta los 3 años y tiene como fin contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y niñas, formando en valores y capacitando para la siguiente etapa educativa. Aseguramos su desarrollo integral, potenciando sus capacidades individuales y fomentando la conciliación entre la vida laboral y familiar de los padres y madres. La comunicación fluida con la familia es un pilar fundamental en nuestros centros.

Las familias tienen una entrevista inicial con la educadora en la que se recogen los aspectos más importantes del niño a su llegada al centro.

Después del periodo de adaptación se evalúa en profundidad la evolución del niño y se establecen los objetivos educativos y de autonomía a conseguir a lo largo del curso. Mantenemos reuniones constantes con las familias, aconsejando estrategias para trabajar en casa con sus hijos e informando sobre la evolución de los mismos. Nuestra agenda virtual Babybook permite a los padres acceder a través de cualquier medio electrónico con conexión a Internet a la información

básica de su hijo (alimentación, siestas, deposiciones, estado de ánimo, actividad desarrollada a nivel educativo y cómo ha participado, evaluaciones, tutorías, etc.), además de poder tener una comunicación instantánea con la tutora a través de incidencias.

Innovaciones como ésta, la puesta en marcha de un Programa de Estimulación Multisensorial y nuestro Proyecto Educativo Bilingüe “Aventura Mágica/Magic Adventure”, elaborado por nuestro personal educativo, son claro ejemplo del objetivo de mejora continua que nos marcamos en los Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil que gestionamos.



César Bona en el despacho del Rector de la UAL, Carmelo Rodríguez Torreblanca.

# COOPERACIÓN *VERSUS* COMPETITIVIDAD EN LA EDUCACIÓN

El profesor César Bona ofreció en la UAL la charla "Valorando la profesión docente"

ERNESTO DE GABRIEL

**C**ésar Bona García, maestro y escritor, reconocido por su forma innovadora de impartir clase ha ofrecido una ponencia en la Universidad de Almería, titulada "Valorando la profesión docente". Bona es profesor del colegio público "Puerta de Sancho" de Zaragoza, y ha estado nominado al 'Global Teacher Prize' como uno de los 50 finalistas a nivel mundial por su manera de enseñar.

Este popular docente cree que hace falta visibilizar las cosas que se hacen bien en nuestra Educación, porque son muchas las cosas que funcionan, aunque la profesión docente no siempre parece estar reconocida. Pero sobre todo, César Bona aboga por "hablar cosas de sentido común, escuchar a los niños, porque el protagonista principal es el niño, la niña o



"NUESTRA EDUCACIÓN

FUNCIONA MEJOR

DE LO QUE SE CRÉÍA

HACE UNOS AÑOS"

el adolescente y hablar de la importancia que tenemos los maestros. Y de que igual que se pide a la escuela que mire a la sociedad, que la sociedad ha de mirar a la escuela y colocar a la educación donde se merece”.

Este experto es de los que piensa que no sólo se educa en las familias, sino también en los centros educativos. “Los padres son los primeros modelos en los que se van a fijar los niños, los maestros son los siguientes. Esa es nuestra gran responsabilidad, y por eso el diálogo ha de ser constante. La escuela es el lugar perfecto para ayudar a los padres a educar a sus hijos. En ese sentido es absurdo que en algunos casos se tiren piedras de docentes a padres y de padres a docentes, porque al final caen en el mismo tejado. Tenemos que pensar que todos tenemos que ser un equipo y sacar los mejor de los niños”.

En su opinión, hay que dejar el espacio necesario al alumno para que tome las riendas de su educación. “Cuando se cambian los currículums cada vez son más largos en lugar de pensar en los niños y en los adolescentes. Se piensa en que vamos a mejorar, pero mejorar no es meter más datos. Tenemos que encontrar el momento para escucharles, para sacar todo lo que tienen dentro, si queremos que vengan motivados, tendremos que pensar que ellos también son importantes para la escuela, empezando también por las Universidades y por la formación del profesorado”.

César Bona dice que “la Educación en España funciona bastante mejor que lo que se creía hace unos años”. Y lo importante es saber que cada alumno tiene algo que aportar en el proceso, incluso aquellos que presentan necesidades educativas especiales.

“Hubo una chica que vino el año pasado conmigo de prácticas y lo primero que preguntó fue si había alumnos con necesidades educativas especiales y dije que había 22 niños y niñas con necesidades educativas especiales. Debemos fomentar la cooperación en lugar de



El paraninfo de la Universidad de Almería se llenó para la conferencia.



*Debemos descubrir que cada uno de nuestros alumnos tiene un talento que debe compartir con nosotros”.*

la competitividad, debemos descubrir que cada uno de esos niños tiene un talento que debe compartir con nosotros, la riqueza está precisamente en la diferencia, no hacer que los 22 o 24 sean iguales, sino ser conscientes de que esos 24 son diferentes y que podemos aprender los unos de los otros”.

“La educación durante años ha sido denostada. Cada día o bien sea en la prensa escrita o radio o televisión sale una noticia buena sobre educación y ese es el paso, que no todo lo que se relaciona con la Educación es malo, sino que hay muchas cosas buenas que estamos haciendo. Sólo falta darles visibilidad”.

La actividad ha sido organizada por Sensociencia. Colaboran el Vicerrectorado de Extensión Universitaria y Deportes de la Universidad de Almería, la Facultad de Ciencias de la Educación y el Departamento de Educación, así como el Centro de Profesorado de Almería.

# “ME DABAN POCAS ESPERANZAS, PERO HOY ESTOY CURADA”

ODILE FERNÁNDEZ, MÉDICO Y SUPERVIVIENTE DE UN CÁNCER DE OVARIOS, NOS DA SUS RECETAS ANTICÁNCER

Un 30% de los cánceres podrían evitarse con una alimentación saludable, según la Organización Mundial de la Salud. Eso debería complementarse con la práctica de ejercicio físico de manera regular y con otras prácticas como yoga o meditación. Y es que el cáncer es la primera causa de muerte en nuestra provincia, según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística.

CLARA AZNAR

**O**dile Fernández es Médico de Familia y superviviente de cáncer de ovarios en 2010. Es un ejemplo de superación y autora de cuatro libros.

**Seis años ya libre de la enfermedad, ¿no?**

Si, un pronóstico que en principio parecía muy negativo, al final ha sido una oportunidad para crecer, para aprender y para vivir una nueva vida.

**¿Cómo decides dar la vuelta al tratamiento cuando te diagnostican la enfermedad?**

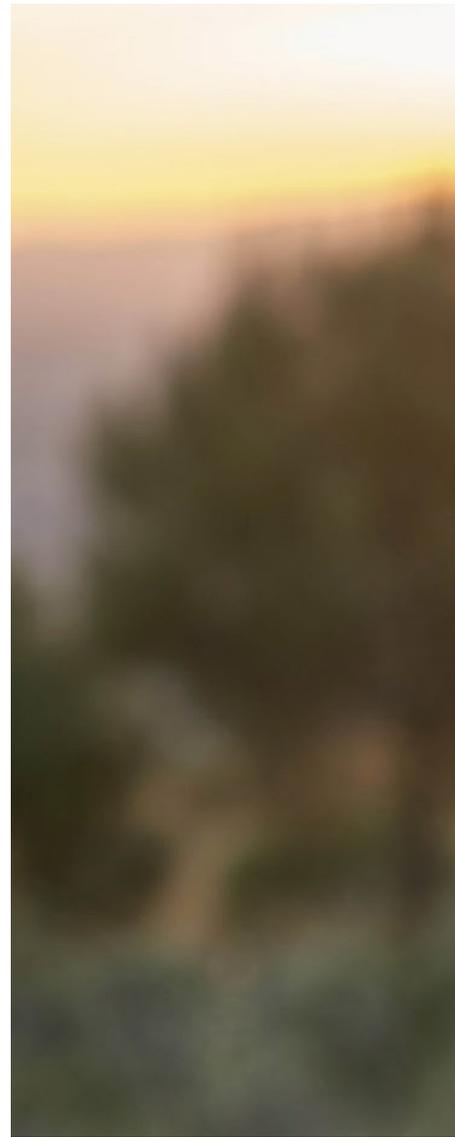
En mi caso era un cáncer extendido, avanzado, donde la Medicina Oficial decía que el tratamiento oficial, es decir, la Quimioterapia y la Cirugía, tenían una eficacia limitada por el tamaño del tumor y por su extensión. Por eso decidí buscar algo más que me pudiese ayudar y ahí es cuando vino ese cambio de estilo de vida y de alimentación.

**¿Y cuáles fueron esas recetas anti cáncer?**

Además del tratamiento médico, fue un cambio de alimentación, basado en una alimentación más saludable, más equilibrada, donde predominaban las verduras y los alimentos crudos, como nos los da la naturaleza. Empecé a meditar, a hacer yoga, chicún y a confiar y a creer en mi sanación.

**¿Cuál de esas cosas fue la que te ayudó a curarte?**

Yo creo que fue un todo. Como te digo, mi cáncer tenía unas expectativas de vida de 5 años, muy limitadas. ¿Qué causó el milagro? Probablemente la combinación de todo. Porque es verdad que en internet encuentras curas milagro que después pueden incluso inducir a los enfermos a abandonar el tratamiento. Pero yo estuve buscando información científica, miré qué estaban haciendo otros hospitales.





**//** *Además del tratamiento médico, recomiendo un cambio de hábitos basado en la alimentación saludable."*

Odile Fernández.

**¿Y qué encontraste?**

Mucha información que desconocía. Me puse manos a la obra, eliminé alimentos refinados, azucarados, grasas trans, carne roja, embutido, pasta blanca, pan blanco e introduje verduras, frutos secos, semillas, legumbres cocinadas en casa, a fuego lento o crudo. Empecé a tener mucha energía, a no tener prácticamente efectos secundarios derivados de la medicación. Entonces vino la meditación, el yoga, el chicún, el descubrir cómo puedes gestionar tus emociones, y ante una situación muy negativa, darle la vuelta, para que sea una oportunidad nueva para aprender y crecer.

**¿Somos conscientes de la importancia de una alimentación adecuada?**

En los últimos años sí que empieza a haber una conciencia, de que porque algo esté en un supermercado no tiene por qué ser saludable.

**¿Es muy importante el binomio de vida saludable con alimentación saludable?**

Sí, para la prevención del cáncer tenemos tres pilares fundamentales, que son la alimentación saludable, mantener un peso ideal y practicar ejercicio físico regular.

**¿Hay un antes y después de la enfermedad?**

Sí, yo siempre digo que tengo que darle gracias al cáncer por darme una segunda oportunidad tanto a nivel profesional, para entender a los enfermos, entender la enfermedad de una forma totalmente diferente, pero también una nueva oportunidad para cambiar tu relación con tu familia, con tus amigos, para aprender a dar prioridad a las que cosas que realmente son importantes.

**¿Y el cáncer se puede vencer?**

Claro que sí. Siempre hay que enfocarse en eso. Yo en principio, a pesar del diagnóstico pensaba en que todo se puede, que siempre

hay esperanza, que lo último que perdemos es la esperanza y solamente hay que poner un poco de luz en mitad de la oscuridad. Claro que se puede, sólo hay que enfocarse en esa sanación.



*En los últimos años empieza a haber una conciencia de que porque algo esté en el supermercado no tiene por qué ser saludable."*

# INICIATIVAS DE EMPLEO PARA MAYORES DE 30 AÑOS

“El Saliente” y su Fundación contratan a 16 trabajadores que superan los 30 años por un periodo de 6 meses a través de Proyectos de Interés General y Social

ERNESTO DE GABRIEL

**E**l Saliente y la Fundación Almeriense de Personas con Discapacidad han contratado a 16 trabajadores y trabajadoras a través de la convocatoria de Proyectos de Interés General y Social puesta en marcha por la Consejería de Empleo, Empresa y Comercio de la Junta de Andalucía. Las nuevas contrataciones se realizaron el 30 de diciembre de 2015 y tendrán una extensión en el tiempo de medio año, con lo que los contratos llegarán hasta el próximo 30 de junio.

La Asociación “El Saliente” ha contratado a 10 trabajadores, mientras que la Fundación ha contratado a 6.

## Requisitos

El Saliente y la Fundación Almeriense han priorizado una serie de requisitos a la hora de seleccionar a los trabajadores: beneficiarios del Ingreso Mínimo de Solidaridad, parados de larga duración que hayan agotado su prestación, desempleados de larga duración y parados en general. En el caso de “El Saliente”, la Entidad ha contratado a 10 operarios que están desarrollando su trabajo en la Residencia y Unidad de Estancia Diurna

para Personas con Discapacidad Física Gravemente Afectadas “Francisco Pérez Miras”. Entre las actividades que realizan destaca un taller ocupacional sobre el cultivo de frutas y verduras y la cría de aves y animales de granja.

En el caso de la Fundación Almeriense se ha contratado a un coordinador, dos Licenciados en Psicología y un Diplomado en Logopedia, que están llevando a cabo iniciativas como Programas de Estimulación y Intervención en Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores, un técnico experto en Sistemas de Calidad, que está revisando e implantando un Sistema de Autocontrol de Seguridad Alimentaria en cocinas de la Entidad, y un Informático, que está trabajando en una herramienta de Gestión Integral en Unidades de Estancia Diurna.

ESTA MEDIDA

REDUNRARÁ

EN LA MEJORA DE

LOS SERVICIOS QUE

PRESTAN TANTO LA

ASOCIACIÓN COMO

LA FUNDACIÓN



*Se ha priorizado a los parados de larga duración que hayan agotado su prestación y a parados en general.”*



**Taller ocupacional sobre el cultivo de frutas y verduras y la cría de aves y animales de granja.**

# ORIENTACIÓN PARA LA INSERCIÓN LABORAL

ERNESTO DE GABRIEL

La tasa de desempleo en el colectivo de personas con discapacidad es históricamente mucho mayor que la tasa de la población en general. Por ello uno de los principales objetivos de “El Saliente” se centra conseguir el acceso al mercado laboral del mayor número posible de personas con discapacidad en unas condiciones dignas.

Para conseguirlo, uno de los programas que lleva a cabo esta Entidad es el Programa de Orientación Laboral Andalucía Orienta, financiado por la Consejería de Empleo, Empresa y Comercio de la Junta de Andalucía.

Este Programa se desarrolló en 2015 hasta el mes de julio y se ha reanudado en 2016 gracias a la confianza que nuevamente ha despositado en esta Organización la Consejería de Empleo, Empresa y Comercio, aumentando el número de trabajadores a 2 orientadoras y 1 técnica de acompañamiento.

## Destinatarios

‘Andalucía Orienta’ está dirigido a personas demandantes de empleo inscritas como tales en el Servicio Andaluz de Empleo de la Consejería de Empleo, Empresa y Comercio de la Junta de Andalucía y en especial a personas con discapacidad.



Programa Candil Radio sobre Orientación Laboral.

EL OBJETIVO ES  
CONSEGUIR EL ACCESO  
AL MERCADO LABORAL  
DEL MAYOR NÚMERO  
DE PERSONAS

Las actuaciones se llevan de forma individualizada, teniendo en cuenta perfiles y cualidades de cada demandante.

Las atenciones que se prestan desde este programa son variadas y van desde Itinerarios Personalizados para la Inserción (IPI), a información sobre el mercado de trabajo, asesoramiento sobre Técnicas de Búsqueda de Empleo y Orientación Vocacional. Otras cuestiones que se tienen en cuenta son el Asesoramiento para el Autoconocimiento y Posicionamiento para el Mercado de Trabajo y el Acompañamiento

a la Inserción. Las actuaciones realizadas en dicha unidad, se han llevado a cabo de forma individualizada, teniendo en cuenta el perfil y cualidades de la persona usuaria así como las peculiaridades de su discapacidad a tratar.

La Unidad de Andalucía Orienta de la Asociación para Personas con Discapacidad 'El Saliente' registró hasta julio de 2015 un total de 85 beneficiarios, con 558 horas individualizadas. En cuanto a atenciones directas individualizadas hubo un total de 118 beneficiarios y un número total de 339 atenciones.

Paralelamente al desempeño de la Orientación y Acompañamiento, se abordan gestiones en el apartado de Actividades Complementarias, con el objetivo de recabar información en pro de los usuarios para ofrecer el mayor número de recursos, actualizándolos de manera sistemática dado el cambiante panorama del mundo laboral.

En este sentido, se realizan de manera rutinaria y con periodicidad mensual, sondeos para recabar e incorporar nuevas entidades, empresas, recursos, normativas, etc., dentro de la Orientación y Acompañamiento.

También se ha elaborado una guía de recursos organizada por categorías, clasificando todo el material por sectores. La Unidad de Orientación ha realizado también difusión de la labor que lleva a cabo, caso de la aparición en el programa de radio "Punto de Apoyo", que la Asociación "El Saliente" emite cada lunes de 14 a 14.30 horas en Candil Radio, la emisora municipal de Huércal de Almería, en el dial 107.3 FM. Aquellas personas que no pudieron escuchar el programa en



Búsqueda de empleo a través de internet.

directo y están interesados en conocer la información que se ofreció a los oyentes, pueden consultar el archivo de audio en la página web de "El Saliente" ([www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)).

#### **Centros de Referencia**

Un Centro de Referencia para la Orientación es un Centro de Servicios para el Empleo, integrado dentro de la red "Andalucía Orienta" y dirigido a demandantes de empleo, a profesionales y servicios de orientación. Los Centros de Referencia para la Orientación cumplen la doble función de coordinar los Servicios de Orientación y de servir de referencia y modelo para la orientación de los demandantes de empleo. Existe un centro de referencia por cada provincia de la Comunidad Autónoma Andaluza.



*En 2015, el Servicio Andalucía Orienta de "El Saliente" registró 118 beneficiarios de atenciones directas."*

# LOS BENEFICIOS DE LA RISA

ERNESTO DE GABRIEL

**R**eirse no siempre es tarea fácil. Las razones para ello a veces escasean. Pero no sólo es recomendable sino que puede llegar a ser muy beneficioso para el organismo. Según variadas informaciones, soltar una buena carcajada de vez en cuando ayuda a curar la depresión, el estrés y la angustia. Nos ayuda a sentirnos mejor, limpia y ventila los pulmones, mejora la oxigenación del cerebro y del cuerpo en general y regulariza el pulso cardíaco.

Sus ventajas no acaban ahí, dado que ayuda a trabajar al aparato digestivo y regula el intestino, relaja los músculos tensos, disminuye la producción de hormonas que causan el estrés y disminuye la presión arterial de la sangre. Todo parecen ser beneficios, ya que también ayuda a quemar calorías: cuando nos reímos movemos unos 400 músculos de nuestro cuerpo.

Las endorfinas, esos neurotransmisores naturales responsables de la sensación de felicidad, se segregan y liberan al reír provocando euforia y efectos tranquilizantes y analgésicos. El mecanismo que los activa comienza a funcionar gracias al movimiento de los músculos de la cara, algo que es interpretado por el cerebro como la

SOLTAR UNA BUENA CARCAJADA DE VEZ EN CUANDO AYUDA A CURAR LA DEPRESIÓN, EL ESTRÉS Y LA ANGUSTIA



Imagen alusiva a la risa.

//

*Se genera una mayor respuesta del sistema inmunológico ante la enfermedad."*



Una mujer sonríe.

señal que le ordena liberar las endorfinas. Lo curioso es que incluso fingir la risa o dibujar una sonrisa artificial funciona de igual manera, ya que el cerebro no distingue entre lo real o lo falso e interpreta la posición de los músculos de la cara de la misma manera.

#### **Analgésicos**

Esto se conoce como la hipótesis de la retroalimentación facial. Mientras más se estimula el cerebro para liberar esta sustancia química, más nos sentimos más felices y relajados.

A todo ello se une, que a medida que se incrementan las endorfinas, se reduce el cortisol, la hormona del estrés, que está más activo cuando nos sentimos estresados

o ansiosos y contribuye a los sentimientos desagradables que experimentamos. Bajando los niveles de cortisol podemos reducir estos sentimientos negativos. Por ello no hay que rechazar las oportunidades de soltar una carcajada. Todo se ve mejor después de una buena risa.

Y si esto pareciera poco, hay situaciones difíciles, como por ejemplo, una entrevista de trabajo, donde una persona sonriente y relajada indica confianza y capacidad para hacer frente a situaciones estresantes y además puede ayudarnos a construir relaciones saludables.



*Las endorfinas también actúan como analgésicos naturales del cuerpo."*

# PLACAS SOLARES

## ¿CUÁNDO INSTALARLAS?

El sector de la energía solar doméstica, pese a ser una alternativa limpia y renovable, se resiste a crecer, según algunos, por la imposición de trabas e impuestos que la encarecen

ERNESTO DE GABRIEL

**M**adrid disfruta de 1.882 horas de sol al año y es una de las ciudades más luminosas de Europa. Almería la supera, con una media de casi 3000 horas, lo que hace honor al lema "Almería, donde el sol pasa el invierno", creado por el promotor turístico Rodolfo Lussnigg en los años 20.

Con estas condiciones de luminosidad, y añadiendo el alto coste de la energía eléctrica o el gas, no es de extrañar el interés creciente de muchas familias por instalar en sus hogares placas para el autoabastecimiento energético a base de los rayos del sol, que además es una fuente inagotable y limpia. Están las placas o colectores solares, usados sobre todo para calentar el agua, y las placas solares fotovoltaicas, que se usan para transformar la luz en energía eléctrica.

No resulta demasiado complejo instalar un panel solar en el techo de una vivienda para aprovechar la gran cantidad de horas de sol, pero pagar los impuestos y adaptarnos para cumplir la normativa puede hacer inviable la inversión.

### Tipos de instalaciones

Las dos principales instalaciones para autoconsumo son la instalada en red, en la que un particular pone unos paneles en su tejado para generar su propia energía, consumiendo la de la red cuando lo necesita y vertiendo a ésta sus excedentes. Y también está la instalación de autoconsumo aislado, en la que un



Placas solares en un domicilio.

particular instala unas placas para generar su propia energía, sin tener conexión a la red eléctrica y acumulando sus excedentes en baterías. Con la ley actual, instalar placas solares a nivel particular disponiendo de red eléctrica supone una inversión difícilmente rentable.

Esta ley distingue varias modalidades, y entre ellas destaca precisamente el hogar que produce su propia energía, que no lo tiene nada fácil. Las personas que tengan en casa una planta de energía renovable - ya sea una placa solar o un pequeño aerogenerador - **"tendrán la obligación de contribuir a los costes y servicios del**

### **sistema por la energía autoconsumida"**

El año pasado el Gobierno tramitaba el Real decreto de regulación del suministro y producción de electricidad mediante autoconsumo -parte de la reforma eléctrica emprendida por el Ejecutivo de Rajoy en esta legislatura-.

Se aprobaba así el Decreto que validaba el 'impuesto al sol' y que para muchos significaba un golpe de gracia a la energía solar y al autoconsumo. Sin embargo, la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) considera que no todo está perdido. Dice la OCU que el autoconsumo empieza a ser rentable, "incluso a pesar de los



Técnicos instalando placas solares.



Paisaje soleado.

costes de legalización y las diversas trabas administrativas que hoy existen". En ese sentido asegura que es posible amortizar un kit fotovoltaico en unos 10 años.

Por tanto, la decisión para una familia media con pretensiones de autobastecerse es complicada. La único que parece jugar verdaderamente a favor del autoconsumo es el tiempo, dado que previsiblemente, las energías renovables irán ganando terreno, de forma lenta pero segura, en detrimento de las energías fósiles, que por el mero hecho de ser percederas, están en franca desigualdad con otras como la energía solar o eólica. Aunque una sociedad en que las familias puedan autoabastecerse de electricidad sin la necesidad de contratar con una gran empresa eléctrica, aún parece quedar muy lejos y puede que la mayoría de los ciudadanos de hoy no llegemos a verlo.



*Aunque las energías renovables irán ganando terreno, aún parece lejano el momento en que una familia pueda autoabastecerse".*

# CREANDO REDES DE ESPERANZA EN LA UNIÓN EUROPEA

LOS PAÍSES EUROPEOS INTENTAN  
COORDINARSE EN BENEFICIO DE LOS  
AFECTADOS POR ENFERMEDADES  
POCO FRECUENTES

CLARA AZNAR

**A**ntonio Bañón, miembro de la Federación Española de Enfermedades Poco Frecuentes (Feder) e investigador del Observatorio de Enfermedades poco Frecuentes asistió al Programa de Radio "Punto de Apoyo", en Candil Radio (107.3 FM), donde fue entrevistado por Clara Aznar con motivo del Día de las Enfermedades poco Frecuentes y el eslogan de este año, "Creando redes de esperanza", sobre la creación de una red de recursos compartidos en la Unión Europea.

## ¿Hay descoordinación entre las administraciones en España?

Tenemos un Sistema Sanitario que probablemente no permite abordar adecuadamente algo tan complejo como las enfermedades poco frecuentes. Necesitan una coordinación, un trabajo en común.

## Se han convocado las Redes Europeas de Referencia y España aún no dispone de centros de referencia acreditados para gestionarlas.

Que la Comisión Europea decida poner en marcha 21 grupos de trabajo requiere también que los países hayan hecho sus deberes y los deberes de los países es haber acreditado centros, servicios y unidades de referencia para enfermedades poco frecuentes. Ese ritmo de acreditación ha sido muy lento en los últimos años, y a eso se suma la situación actual, con la Administración Central muy detenida por las negociaciones políticas, con lo cual repercute muy negativamente.

"Tenemos un Sistema Sanitario que quizá no permite abordar adecuadamente algo tan complejo como este tipo de dolencias", afirma Antonio Bañón, del Observatorio de las Enfermedades Raras.

## ¿Qué son las redes europeas de referencia?

En muchas ocasiones un paciente que resida, por ejemplo, en España, necesitaría acudir a Alemania, para recibir el escaso tratamiento, el conocimiento que hay sobre su enfermedad. Eso sería uno de los beneficios de tener una red Europea de grupos participantes. De todas maneras lo ideal sería que España tuviese también ese tipo de conocimiento, para incluso no

tener que viajar, pero digamos que habrá que combinar las dos opciones y para eso se crean las redes, tanto para fortalecer el conocimiento en el propio país, como para que, en el caso de que ese conocimiento o ese tratamiento no estén en el país, poder acudir a otro país que sí lo ofrezca.

## En España hay más de 60 centros especializados en

## problemas médicos concretos. Según Feder, en materia de enfermedades poco frecuentes, no existe ningún centro.

Ese es el grandísimo problema. La estrategia nacional que tenemos en España desde hace algunos años en enfermedades poco frecuentes ha mantenido un ritmo muy lento en este punto, porque uno de los elementos fundamentales de esa estrategia era de la designación de centros y servicios de referencia. Eso ha ido, desde nuestro punto de vista, muy



Antonio Bañón y Clara Aznar.



lento. Y el problema es que ahora estamos pagando esa lentitud y, o se agiliza rápidamente este tipo de designaciones, o probablemente en el futuro vamos a quedar atrás en el ritmo de acreditaciones, de tratamientos, etc.

**Además, sigue el problema del acceso a los medicamentos huérfanos.**

Claro, el principal problema yo creo que reside en el hecho de que no hay un sistema verdaderamente equitativo en todo el país. Es decir, se puede dar el caso de que en una Comunidad Autónoma sí se administre un determinado medicamento y que en otra zona no se administre o la gestión para conseguir el medicamento sea muy lenta.

**¿Por qué ocurre esto?**

Pues a veces ocurre simplemente por motivos económicos. A veces son tratamientos, los relacionados con medicamentos huérfanos, que son caros y eso supone que el ritmo de reflexión interna en un hospital, en una



*Creo que no hay un sistema de acceso a medicamentos equitativo en todo el país”, afirma Antonio Bañón.*

Administración, en una Consejería, lo que lleva a retrasar el acceso rápido a los pacientes. Yo creo que fundamentalmente ese es el motivo.

**Una de cada 4 personas con enfermedades poco frecuentes tiene difícil o imposible acceder a productos que necesita. ¿Cómo es posible esto con el acceso universal y gratuito a la Sanidad que tenemos en España?**

El sistema universal que nosotros tenemos diseñado sin duda tiene huecos, y probablemente habrá que profundizar en esos huecos para aliviarlos.

**Está claro que la crisis, telón de fondo de los últimos años, influye en esas políticas.**

Es fundamental, la financiación, el dinero, está presente de manera transversal en nuestra conversación. Es decir, la vida no es una vida que establezca compartimentos estancos. Nosotros cuando nos levantamos por la mañana todo llega al mismo tiempo. Y eso hay que intentar aplicarlo también a las familias con enfermedades poco frecuentes.



Una educadora y un niño forman una estructura de juguete.

# ESTIMULACIÓN TEMPRANA

LOS CENTROS DE EDUCACIÓN INFANTIL POTENCIAN LAS CAPACIDADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

De los 0 a 3 años el cerebro está en pleno desarrollo

Una estimulación temprana, abundante, periódica y de buena calidad a nuestro cerebro desde que somos niños nos garantiza un ritmo adecuado en el proceso de adquisición de las funciones cerebrales.

Por eso en los Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil gestionados por "El Saliente" se realizan técnicas que potencian el desarrollo cerebral de los niños y niñas, estimulando su curiosidad, mejorando su capacidad de atención y aumentando su vocabulario. La niñez es el momento idóneo para aplicar la Estimulación

Temprana porque en el Ciclo de 0 a 3 años se puede aprovechar el tiempo en que el cerebro se encuentra en pleno desarrollo y la capacidad de aprendizaje es muy alta.

La estrategia para conseguir esa estimulación pasa por la realización de juegos y ejercicios que aprovechen cada momento del desarrollo del niño, intentando sacar sus potencialidades, habilidades y capacidades, en el momento en el que el cerebro está en pleno desarrollo.

## Musicoterapia

A través de la música se pueden estimular: el lenguaje (oral y corporal), la atención, la

concentración, la coordinación motora (fina y gruesa), el seguimiento de instrucciones, las habilidades para sintetizar y analizar, y la creatividad. Además, se potencia y se desarrolla la expresión de emociones y sentimientos desde las edades más tempranas.

## Estimulación cognitiva: Bits de Cálculo

En los tres primeros años, el niño puede adquirir la capacidad neurológica para las matemáticas, dejando de ser un misterio para él. Este método consiste en dar al niño o niña cuanto antes una gran cantidad de estímulos visuales utilizando conjuntos de círculos del 1 al 100.



Niños y niñas junto a una educadora.



Babygym.



Una educadora enseña una lámina a niños.

### BabyGym

Los bebés necesitan desarrollar un cuerpo fuerte y eficaz y BabyGim sugiere actividades para fortalecer sus músculos, para que puedan atravesar con éxito por todas las etapas del desarrollo motor de los primeros años. Esta etapa es crucial ya que es la base sobre la que se sustenta el aprendizaje posterior.

Las familias que deseen más información sobre este tema pueden visitar la página web de "El Saliente" ([elsaliente.com](http://elsaliente.com)) o

alguno de los blogs de los Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil que gestiona la Entidad, en las siguientes direcciones:

[ceialmeragua.blogspot.com.es](http://ceialmeragua.blogspot.com.es)

[eidumbo.blogspot.com.es](http://eidumbo.blogspot.com.es)

[eigual.blogspot.com.es](http://eigual.blogspot.com.es)

[eiturre.blogspot.com.es](http://eiturre.blogspot.com.es)

[eielmirador.blogspot.com.es](http://eielmirador.blogspot.com.es)

[eibayyana.blogspot.com.es](http://eibayyana.blogspot.com.es)

[eialbox.blogspot.com.es](http://eialbox.blogspot.com.es)

[elparqueei.blogspot.com.es](http://elparqueei.blogspot.com.es)

[eiarboleas.blogspot.com.es](http://eiarboleas.blogspot.com.es)

//

*Estas técnicas favorecen el lenguaje, la atención, la coordinación y la capacidad neurológica, además del desarrollo motor y fortalecimiento de los músculos."*

# EL CHEQUE FAMILIAR

CÓMO SOLICITARLO, CUÁLES SON  
LOS PLAZOS Y FORMAS DE COBRO

ERNESTO DE GABRIEL

Legar a fin de mes puede requerir un esfuerzo ímprobo para muchas familias. Por eso, en este número de "Punto de Apoyo" te informamos de la posibilidad de solicitar el Cheque Familiar de 1.200 euros y los requisitos que hay que cumplir para ello. Esta ayuda es en realidad un impuesto negativo, es decir, que de los impuestos que pagamos se nos devuelve una parte al tener hijos y reunir unas determinadas condiciones. El plazo para solicitarlo es el 31 de marzo de cada año.

Una ventaja está precisamente en la posibilidad de solicitar la devolución anticipada, con lo que mes a mes se recibe la cantidad que corresponde sin tener que esperar a hacer la Declaración de la Renta para recibirlo. Si no pedimos el abono anticipado, tendríamos que esperar a que se termine el año, hacer la Declaración a partir del mes de abril y después esperar su cobro semanas o meses después.

## Formas de solicitarlo

Por tanto, esta ayuda puede solicitarse a principios de cada año y, como hemos comentado, hay dos formas de hacerlo. Una es a través de la citada deducción en la declaración anual del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas (IRPF) y la otra, mediante el cobro mensual de forma anticipada, es decir 100 euros mensuales o aquella cuantía que corresponda según cada caso.

Pueden optar al Cheque Familiar las personas desempleadas, pensionistas y trabajadores que tienen familia a su cargo, pero hay que cumplir una serie de requisitos, que son:

- Familias numerosas que tengan como mínimo 3 hijos o las familias monoparentales que tengan al menos dos hijos menores de 25 años.
- Las familias con hijos dependientes con una discapacidad superior al 33%.

Imagen de una familia.



Imagen alusiva al cuidado de los niños.

- Las familias con ascendientes dependientes con una discapacidad superior al 33%.
- Las familias que están dentro de la categoría especial, es decir, aquellas que tienen 5 hijos o más o aquellas que tienen cuatro hijos de los que al menos tres sean por parto o por adopción múltiple. Y aquellos que tienen 4 hijos y sus ingresos no lleguen a superar el 75% del IPREM.

Para solicitar el cheque familiar de forma presencial hay que cumplimentar de manera correcta el modelo 143, a lo que hay que añadir el libro de familia, el título de familia numerosa o en su caso, el certificado de discapacidad que ha sido emitido por la Comunidad Autónoma correspondiente.

Se debe señalar cuáles el tipo de deducción que se requiere: por descendientes con discapacidad y que están a su cargo, por familia numerosa, etc. Y otro de los documentos a aportar es el código IBAN de la cuenta bancaria en la que se desea obtener el importe del cheque familiar y el DNI o NIF de aquellos que solicitan la ayuda.

#### **Gasto añadidos**

A la hora de gestionar la economía doméstica, sobre todo en el caso de que

haya hijos o hijas, las dificultades se han ido multiplicando en los últimos tiempos, por eso toda ayuda es poca. No en vano, según recientes informaciones, los años de crisis han supuesto un gasto adicional para aquellas familias que han querido educar a sus hijos de la mejor manera.

Desde el año 2008 al 2014, el dinero público destinado a Educación, gestionado por las comunidades autónomas, se redujo de 46.227 a 39.794 millones, un ajuste de 6.433 millones de euros, por lo que muchas familias se han visto obligadas a apretarse aún más el cinturón para poder destinar un dinero extra a la educación de sus hijos e hijas.

De ahí la importancia de conocer recursos como el Cheque Familiar, que además tiene la ventaja de que no es necesario solicitarlo cada año para cobrarlo por anticipado. El único caso en que sí debe presentarse es si se desea cambiar la modalidad de la solicitud (individual a conjunta o viceversa).



*“Los años de crisis han supuesto un gasto añadido especialmente para las familias con hijos, que han tenido que gastar más en la educación de sus hijos.”*



Imagen alusiva a la Ley y Justicia.

# CUOTA DE RESERVA DE EMPLEO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Las empresas de 50 o más trabajadores tienen la obligación desde 1.982 de reservar al menos un 2% de sus puestos de trabajo para personas con discapacidad

ERNESTO DE GABRIEL

La Legislación Española prevé una serie de medidas para fomentar la contratación de personas con discapacidad. La Ley 13/1982, de 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos, recogió hace más de 30 años, en su artículo 38, las siguientes previsiones:

“Las empresas públicas y privadas que empleen a un número de 50 o más trabajadores vendrán obligadas a que de entre ellos, al menos, el 2 por ciento sean trabajadores minusválidos. El cómputo mencionado anteriormente se realizará sobre la plantilla total de la empresa correspondiente, cualquiera que sea el número de centros de trabajo de

aquella y cualquiera que sea la forma de contratación laboral que vincule a los trabajadores de la empresa. Igualmente se entenderá que estarán incluidos en dicho cómputo los trabajadores minusválidos que se encuentren en cada momento prestando servicios en las empresas públicas o privadas, en virtud de los contratos de puesta a disposición que las mismas hayan celebrado con empresas de trabajo temporal.

De manera excepcional, las empresas públicas y privadas podrán quedar exentas de esta obligación, de forma parcial o total, bien a través de acuerdos recogidos en la negociación colectiva sectorial de

LA LEY PREVÉ

MEDIDAS ALTERNATIVAS

A LA CONTRATACIÓN

DE PERSONAS CON

DISCAPACIDAD

ámbito estatal y, en su defecto, de ámbito inferior, a tenor de lo dispuesto en el artículo 83, números 2 y 3 del Real Decreto Legislativo 1/1995, de 24 de marzo, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores, bien por opción voluntaria del empresario, debidamente comunicada a la autoridad laboral, y siempre que en ambos supuestos se apliquen las medidas alternativas que se determinen reglamentariamente.”

Lo que ocurre con esta Ley, como en otros muchos casos, es que no se lleva a la práctica de manera habitual, y se dan muchos casos en que empresas de 50 o más trabajadores no reservan el citado cupo de empleo.

Por ello, la Ley también prevé medidas alternativas, que son las siguientes:

- La suscripción de un contrato mercantil o civil con un Centro Especial de Empleo o con un trabajador autónomo con discapacidad, tanto para el suministro de materias primas, maquinaria, bienes de equipo, o cualesquiera otros productos necesarios para el correcto desarrollo de la actividad propia de la empresa que opta por esta medida, como para la prestación de servicios ajenos y accesorios a sus normales tareas;

- La colaboración con los enclaves laborales (regulados por Real Decreto 290/2004, de 20 de febrero), entendidos como el conjunto de trabajadores con discapacidad procedentes de un Centro Especial de Empleo que son desplazados a una empresa ordinaria con el ánimo principal de favorecer el tránsito de estos trabajadores a un entorno laboral normalizado.

- La donación o patrocinio monetario para el desarrollo de actividades de inserción laboral y de creación de empleo de personas con discapacidad, cuando la entidad beneficiaria de dichas acciones de colaboración sea una Fundación o una Asociación de Utilidad Pública, cuyo objeto social sea, entre otros, la formación profesional, la inserción laboral o la generación de empleo a favor de las personas con discapacidad que permita la creación de puestos de trabajo para las mismAs y, finalmente, su integración en el mercado laboral (art. 2.1 Real Decreto 364/2005, de 8 de abril).

No obstante, aunque estas medidas existen y están previstas por la Ley desde hace años, otro de los problemas existentes en el tejido empresarial es el desconocimiento de la Legislación, por lo que, en este campo, la difusión resulta especialmente importante.



*En muchos casos, el tejido empresarial desconoce la Legislación en materia de empleo para personas con discapacidad”.*



Imagen alusiva a una entrevista de trabajo.

# VOLUNTARIADO, RECIBES MÁS DE LO QUE DAS

TODO EL MUNDO PUEDE SER

VOLUNTARIO DE EL SALIENTE, CON

UN FÁCIL TRÁMITE A TRAVÉS DE LA WEB

ERNESTO DE GABRIEL

**A**umenta la autoestima, la confianza en uno mismo, te ayuda a mantenerte físicamente saludable, mejora tu carrera y te aporta diversión y plenitud de vida. Son sólo algunos de los beneficios de hacerse voluntario.

Así lo explican desde la Asociación, donde 22 jóvenes colaboran en tareas de voluntariado.

El número de voluntarios se ha doblado con respecto al año anterior, pasando de 11 a 22. Esta labor les permite conocer de cerca la realidad social y ser solidarios con quienes más lo necesitan. Suely Santa Bárbara, Trabajadora Social de "El Saliente" y encargada de acompañar a los voluntarios y voluntarias en su colaboración con la Entidad, explica que "voluntario puede ser todo aquel que tenga ganas de colaborar, interés en participar en una Entidad como la nuestra ofreciendo su tiempo".

Según indica, el objetivo del voluntario es "ofrecer de un modo continuo, desinteresado y responsable, parte de su tiempo colaborando en las actividades que nuestra Entidad organiza. Y al final son más los beneficios que obtienes que el tiempo que dedicas". "No es lo mismo voluntario que personal remunerado", aclara Suely Santa Bárbara, "es dar a los demás una pequeña parte de tu propia vida, significa adquirir un compromiso libre y

"Significa un compromiso libre y altruista, con el fin de mejorar la calidad de vida de diferentes grupos de personas", explican desde la Asociación

altruista, con el fin de desarrollar actividades que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los diferentes grupos de personas a los que va dirigido el voluntariado".

Desde el Área de Atención Social de "El Saliente" manifiestan que "no hay requisitos, a excepción de ser mayor de edad, firmar un compromiso con los derechos y deberes del voluntario y hacer la formación previa a la colaboración. Si bien es cierto, la persona voluntaria tiene que venir de forma libre, por principios altruistas y solidarios, tener un compromiso con nuestra Entidad y una continuidad en el tiempo".



Charla de voluntariado en la sede de Huércal de Almería.

Entre las características principales de un voluntario están "ser una persona empática, con interés por la labor que realiza y solidaria. Los voluntarios pueden participar en nuestras actividades asociativas echando una mano en la organización, acompañamiento y puesta en marcha de las actividades".

"Además pueden colaborar también en determinadas actividades con los socios como acompañamiento en actividades. Por ejemplo, hemos tenido una voluntaria que ha estado acompañado a una socia con discapacidad visual a Aquagym. O un voluntario



Sesión de Hipoterapia, que contó con la participación de voluntarios.

que ha estado realizando labores de acompañamiento a otro socio con discapacidad física”, exponen.

#### **Participación**

Las actividades donde más participación suele haber son las de ocio con los socios, aquellas donde se necesita apoyo para la organización y acompañamiento de socios, sobre todo en aquellos casos donde tengan alguna limitación o necesiten apoyo. Todos los voluntarios de nuestra Entidad están cubiertos por un seguro que les protege contra riesgos de accidentes y enfermedad, así como con respecto a los daños y perjuicios causados a terceros, derivados directamente del ejercicio de la actividad voluntaria, es



*Las actividades con más participación suelen ser las de ocio, que son las más necesitadas de apoyo”.*

obligatorio, según la Ley de Voluntariado. En este sentido, la Ley 7/2001, de 12 de Julio del voluntariado contextualiza el ejercicio de la acción voluntaria organizada y enmarca los principios de la acción voluntaria, derechos y los deberes de los beneficiarios, de los voluntarios y de las Entidades.

#### **Hacerse voluntario**

Las personas que deseen ser voluntarias de “El Saliente” pueden ponerse en contacto con el Área de Atención Social de la Entidad, en el teléfono de la sede de Huércal de Almería, 950 62 06 06, o informarse a través de la página web [www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)

# ERRADICAR LA VIOLENCIA DE GÉNERO, TAREA DE TODOS

LA COORDINADORA DEL IAM EN ALMERÍA AFIRMA QUE "EN LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD, LA VIOLENCIA SE PRODUCE CON OTROS ESQUEMAS"

CLARA AZNAR

**C**on el paso de los años, nuestra sociedad se ha modernizado en algunos aspectos. Pero los esquemas machistas parecen perpetuarse en las generaciones más jóvenes, tanto en los hombres como en las mujeres, y esto es una de las causas principales para que continúe habiendo violencia doméstica. La Coordinadora del Instituto Andaluz de la Mujer en Almería, Paqui Serrano, argumenta que "hay que poner en el foco en quienes cometen la violencia, en ellos que son los que asesinan".

Los pasos que se dan en esta materia son pocos y van lentos. Seguimos en una situación de "letargo", como prueba que hasta hace bien poco, estaba mal visto denunciar, por ejemplo, a un

vecino que maltrataba a su esposa, porque "los trapos sucios se lavan en casa" y porque "no hay que meterse en los problemas de pareja ajenos". Las cosas están cambiando y desde el Instituto Andaluz de la Mujer, explica su Coordinadora en Almería, Paqui Serrano, "ponemos también el acento en los hijos y las hijas que sufren también esta violencia de género, que son víctimas directas".

"Nuestro objetivo es trabajar contra la violencia de género los 365 días, a través de la coeducación, formando a profesionales, atendiendo a mujeres. Sólo en el Centro Provincial se han atendido en el primer semestre de 2015 a 1900 mujeres. Este dato nos tiene que hacer despertar sobre este letargo en el que estamos, porque



Un hombre se tapa los ojos junto a una mujer con la boca tapada.

la violencia de género es el terrorismo del siglo XXI". Si además la mujer maltratada tiene una discapacidad, la situación es aún peor. "Es una doble discriminación y un factor de vulnerabilidad", explica la Coordinadora del IAM en Almería. "La violencia de género en mujeres con discapacidad se reproduce de otra manera, con otros esquemas, es diferente a la que una mujer sin discapacidad puede sufrir. Y hay una mayor prevalencia de la violencia machista en mujeres con discapacidad".

Otro grupo de mujeres sobre las que la Administración Andaluza quiere poner el foco es el de las mujeres mayores, "porque es algo de lo que tampoco se habla, pero la violencia de género no tiene edad, son muchas mujeres las que la sufren y la sufren durante muchísimos años en su vida, con una repercusión psicológica importantísima".

Por eso, Paqui Serrano pide "un mayor compromiso por parte de la sociedad. A nivel individual tenemos que asumir ese compromiso para que en su conjunto se produzca el rechazo social a la violencia de género. Considero que este rechazo se tiene que traducir día a día, desde todas las Administraciones con un presupuesto real que acompañe a esas medidas. Es incoherente un recorte en los presupuestos y luego decir que estamos a favor de la igualdad".

### **Educación en valores**

La Educación, como en otros ámbitos de la vida, también es crucial en la erradicación de la violencia doméstica, porque "es el vehículo que transforma nuestra sociedad", afirma Paqui Serrano, para remarcar que "la información debe poner el foco en los asesinos, porque no fallecen las mujeres, son asesinadas".

La mayor preocupación ahora recae en los más jóvenes, que parecen haber retomado antiguos patrones machistas. "Nuestra juventud ha nacido en democracia pero



Imagen alusiva a la violencia contra las mujeres.



*Nuestras campañas dan pautas para un amor y una relación sana y detectar una relación tóxica".*

también está viviendo la igualdad como un espejismo. Consideran que se han conseguido todos los derechos y que vivimos en igualdad, pero eso no es cierto, y por eso bajan la guardia. Las chicas jóvenes son vulnerables a la violencia de género", explica la Coordinadora del Instituto Andaluz de la Mujer.

Nuestras campañas dan pautas para un amor y una relación sana, para que sean capaces las chicas jóvenes de detectar una relación tóxica y también trabajos con los chicos para que analicen sus conductas y sepan si pueden desencadenar en violencia.

Una aplicación de móvil "detectamor" ha tenido una buena aceptación en los institutos. Estamos trabajando ese machismo sutil que es muy difícil de detectar.

El mensaje más importante es que si realmente están sufriendo violencia de género, lo más importante es poner la denuncia. Que llamen el 016 que es un teléfono gratuito y no deja rastro en la factura, para poder salir de esa violencia.

# TWITTER Y SU NUEVA OPCIÓN PARA ENCUESTAS

ESTA RED SOCIAL ACABA DE ACTIVAR

UNA NUEVA FUNCIONALIDAD

PARA PREGUNTAR A SUS USUARIOS

Empresas, organizaciones y asociaciones han comenzado a explorar esta opción y sacarle partido para diferentes fines.

ERNESTO DE GABRIEL

La interacción entre usuarios es lo que caracteriza a las redes sociales. Y un nuevo paso en esta dirección es la funcionalidad que acaba de poner en marcha Twitter, activando la opción de “Encuestas” para todos los usuarios, tanto en la versión web como su app móvil. Aunque en un principio las encuestas han sido de muy distinto tipo, y muchas de ellas han aprovechado la vena humorística siempre presente en esta red, lo cierto es que las encuestas pueden ser una buena herramienta para cualquier Entidad u Organización que desee pulsar la opinión de sus seguidores o “followers” en algún tema concreto.

Por ello, empresas, organizaciones y asociaciones han comenzado ya a explorar la función de encuestas en Twitter, y a sacarle partido con diferentes fines. Twitter no es la única red social que permite realizar encuestas: Google Plus tiene incorporada esta opción desde hace tiempo en los perfiles personales y páginas de marca y Facebook permite a sus usuarios lanzar preguntas en grupos

con respuestas predefinidas. Lo que sí es cierto es que la función “Encuestas” de Twitter nace con unas peculiaridades propias, con ventajas e inconvenientes que la hacen diferente al resto de redes sociales. Sólo hay que redactar el tweet con la pregunta y

añadir las posibles respuestas. La clave es conseguir una buena participación y así el resultado será mucho más valioso para nosotros.

Para asociaciones como “El Saliente”, las posibles preguntas son muchas, dada la amplia variedad de servicios y prestaciones que ofrece a sus clientes y usuarios, que por otro lado, reciben una notificación con los resultados. Cuestiones como el Plan de Actividades para Socios, servicios como el

Taller Mecánico, el Catering El Saliente, los Centros de Atención Integral, los Centros de Educativos de Primer Ciclo de Educación Infantil o las Unidades de Estancia Diurna, por sólo mencionar algunos, pueden ser objeto de análisis y opinión de los usuarios, a través de estas breves y fáciles encuestas que permite Twitter.

Os parece útil el nuevo botón de encuestas de #Twitter?



# MARCAR LA DIFERENCIA CON LA X SOLIDARIA

LA RECAUDACIÓN PARA FINES

SOCIALES HA AUMENTADO

EN EL ÚLTIMO AÑO

Aún hay 9 millones de contribuyentes que no marcan la casilla solidaria y en ellos se centran algunas de las campañas de sensibilización que se ponen en marcha.

ERNESTO DE GABRIEL

**L**a casilla de "Actividades de Interés General considerados de Interés Social" de las rentas generadas en 2014, presentadas en 2015 ha incrementado su recaudación en el último año

gracias a la solidaridad de muchas personas que deciden destinar esa pequeña parte de su Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas a colectivos que actualmente están en riesgo de exclusión social en nuestro país y que necesitan de las actuaciones de las ONG para salir adelante.

Marcar la casilla solidaria es un pequeño gesto pero una gran oportunidad para mejorar la vida de las personas. En concreto, gracias a la solidaridad de las personas contribuyentes, 469 entidades de acción social mediante la puesta en marcha de 1.236 proyectos han atendido una serie de realidades concretas como: Residencias y centros de día; ayuda a domicilio para personas con discapacidad física; apoyo a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias; a personas sin hogar; transporte en

vehículos adaptados; atención a mujeres en dificultad social; erradicación de la violencia de género e integración laboral de la mujer; centros de atención integral para las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama; de atención psicosocial a

niños diagnosticados de cáncer; atención a la población rural desfavorecida y programas de voluntariado, entre otros muchos.

Con el objetivo de aumentar el número de personas que marquen la casilla de "Actividades de Interés General consideradas de Acción Social" en su declaración de la Renta se definen dos líneas de actuación para la próxima campaña, por un lado, tratar que las personas contribuyentes que no marcan

ninguna casilla marquen la casilla solidaria, aún hay 9 millones de personas que no lo hacen, y por otro, informar a las personas que marcan la casilla de la Iglesia Católica de que también pueden marcar la casilla "X Solidaria" y ayudar el doble; pues ambas aportaciones se suman.



Imagen alusiva a la campaña de la Renta.

# “ME HICE SOCIA POR CURIOSIDAD Y ME QUEDÉ”

“CUANDO PARTICIPAS EN ACTIVIDADES LO NOTAS Y LO NOTAN DESDE EL PRINCIPIO, PORQUE MEJORAS”

Rosario Sánchez Baños es una socia de “El Saliente” que participa en múltiples actividades y que tiene la ilusión de encontrar pronto un empleo.

ERNESTO DE GABRIEL

“El Saliente” cuenta con cerca de 1.000 socios. A ellos van dirigidas las actividades que se organizan desde el Área de Atención Social y los servicios y prestaciones que ofrece la Entidad están a disposición de los socios y socias a un coste reducido. María Rosario Sánchez Baños es una socia con muchos años de pertenencia.

## ¿Cuántos años lleva?

Llevo ya tantos años que ni me acuerdo. La verdad es que al principio estaba un poco perdida y me hablaron de la Asociación y entré más por curiosidad, por saber cómo funcionaba, lo que se hacía aquí. Entré por curiosidad y me quedé.

## ¿Cómo calificas la experiencia?

La verdad es que es positivo, porque sales de tu rutina habitual, te relacionas con gente, hablas, compartes tus experiencias, etc. Nada más que el hecho de salir y hablar con gente, te estimula. Y es muy gratificante porque estas activo tanto en cuerpo como en mente.

## ¿Qué te parecen las actividades de este año?

Este año he visto el Plan que hay y me ha encantado, porque hay muchas actividades que yo quería realizar. El yoga, que antes no lo había hecho nunca y cuando llegué a casa, me dijo mi hijo, nada más entrar por la puerta, que se me notaba como más derecha. Y yo me notaba más ligera, más a gusto.



*Sales de la rutina habitual, te relacionas con gente, hablas y compartes tus experiencias.”*



Rosario Sánchez Baños.

# “ESTA PROFESIÓN ES VOCACIONAL”

TRABAJA EN LA

ESCUELA INFANTIL

MUNICIPAL “TURRE”

“Las familias son una parte fundamental de la educación de sus hijos e hijas y es importante coordinarnos”

ERNESTO DE GABRIEL

“El Saliente” gestiona 9 Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil y gran parte de la culpa de la satisfacción que cada curso expresan las familias la tiene el experimentado equipo de profesionales que educan a los niños y niñas.

## Llegaste a este centro hace 8 años.

Si. Venía de una cultura y costumbres diferentes, durante un tiempo estuve buscando trabajo y un día nuestra Asociación me dió la oportunidad de trabajar en la Escuela Infantil “Turre”. Aquí he conocido a grandes personas y poner en marcha proyectos educativos de primer nivel. Me siento muy orgullosa y realizada.

## ¿Qué te aporta estar con los peques?

Nuestra profesión es vocacional, se viven momentos inolvidables, desde sus primeros pasitos, palabras, dibujos... Me encanta mi profesión, es maravilloso poder compartir cada día experiencias y aprender con ellos también.



Rosa del Moral Duque.



*Los niños y niñas tienen una gran facilidad para adquirir diferentes conceptos”.*

## Cuéntanos cómo te ha ido con el programa de estimulación cognitiva.

Los niños tienen una gran facilidad para adquirir diferentes conceptos. Con nuestro programa he podido descubrir cómo los niños aprenden el concepto matemático de los números, como progresan en su motricidad gruesa y cómo aumentan el gusto por la música y melodía.

## Las familias ¿están contentas con la labor educativa y asistencial que llevamos a cabo en nuestro Centro?

Las familias son una parte fundamental en la educación de los peques y es importante coordinarnos, sin ellas sería imposible llevar a cabo el desarrollo de muchas de las actividades que realizamos en nuestro Centro. El cariño que nos demuestran es recíproco, son personas magníficas. Desde la Escuela Infantil “Turre” queremos darles las gracias a todas y cada una de ellas por su implicación y dedicación.

# EN CLAVE DE VERSO



**Ángel Rueda Martínez. Nació en 1948 en Benitorafe, un pequeño anejo de Tahal, en Almería. Cursó estudios de Formación Profesional en dicha provincia. Autor de varios libros de poemas y teatro, también ha participado en varias revistas y en el libro de Florentino Castañeda “Los pueblos de Almería cantados por sus poetas”.**



Ángel Rueda.

## DERECHOS DE IGUALDAD

### ÁNGEL RUEDA

El respeto a la mujer,  
Se aprende desde pequeño,  
Aunque no pongas empeño,  
Es muy fácil de entender.

El respeto de unos padres  
Los hijos van aprendiendo,  
Y consejo van siguiendo  
Del trato para sus madres.

Es cuestión de voluntad,  
Y muy fácil de entender,  
Que entre el hombre y la mujer,  
Hay derechos de igualdad.

Y esa horrible tradición  
De sentirse superior,  
Haciendo al otro inferior,  
Es una equivocación.

Si hombre y mujer el destino  
Los une por un momento,  
Es porque hay un sentimiento  
Para seguir un camino.

Camino, no siempre llano  
Y de obstáculos repleto,  
Pero el amor y respeto,  
Lo hará siempre más humano.

Por eso en este gran día  
Juntos a reivindicar,  
Yo no quisiera acabar  
Con simple filosofía.

De la mujer, una cosa  
Solo quisiera decir,  
Que no se le debe herir,  
Ni con pétalos de rosa.

# Atención a Personas Mayores “El Saliente”

- **Destinatarios:** Personas mayores de 55 años en situación de dependencia.
- **Horario:** De Lunes a Viernes. De 9 a 17 horas.
- **Servicios ofertados:** Atención Sanitaria, Ayuda actividades vida diaria (Higiene Personal, Alimentación, Acompañamiento), Gerontogimnasia, Terapia Ocupacional, Fisioterapia, Servicio de Transporte Adaptado y Atención neuropsicológica.

## Especialistas en Alzheimer y ACV

### UED “Manuela Cortés”

C/ Ramón y Cajal, 32. Portal 2 Bajo.  
04800. Albox (Almería)

Tel.: 950 63 32 96

E-mail: mcortes@elsaliente.com



### UED “Minerva”

C/ Olivo s/n. 04410. Benahadux. (Almería)

Tel.: 950 31 23 81

E-mail: minerva@elsaliente.com



### UED “Hogar II”

C/ Padre Méndez, 2. 04006.  
Almería (Almería)

Tel.: 950 25 81 18

E-mail: hogar2@elsaliente.com



### UED “Eduardo Fajardo”

C/ Santa Filomena 15.  
04005. Almería (Almería)

Tel.: 950 62 06 07

E-mail: efajardo@elsaliente.com



ASOCIACIÓN DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD  
“EL SALIENTE”

Haciendo de las  
NECESIDADES  
nuestros RETOS

Tel. 950 62 06 06  
www.elsaliente.com

Síguenos en:



Gestión de:  
Unidades de Estancia Diurna  
Centros de Protección de Menores  
Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil  
Residencia y Unidad de Estancia Diurna para Personas con  
Discapacidad Gravemente Afectadas  
Centro Ocupacional

# Hazte Socio de "El Saliente"

## ¿Qué ventajas tiene?



Haciendo de las  
**NECESIDADES**  
nuestros **RETOS**

### TIPOS DE SOCIOS:

- **Numerarios:** Personas con discapacidad mayores de 18 años. Cuota anual: 36 €.
- **Juveniles:** Personas con discapacidad menores de 18 años. Cuota anual: 36 €.
- **Colaboradores:** Personas sin discapacidad. Cuota anual: 72 €.

### ¿CÓMO HACERTE SOCIO O SOLICITAR SERVICIOS?:

#### A través de nuestra web:

[www.elsaliente.com](http://www.elsaliente.com)

#### En los teléfonos:

950 62 06 06 - 950 12 02 83



Participa en actividades de ocio, culturales y formativas

Involúcrate en el día a día de la Asociación

Accede a Asesoramiento Jurídico Gratuito

Entra en nuestros procesos de selección y orientación

Infórmate sobre prestaciones, subvenciones, talleres y cursos

Obtén rebajas de precio en nuestros servicios y descuentos especiales en numerosos establecimientos de la provincia

### ATENCIÓN A LA INFANCIA Y MENORES

En los 9 Centros de Primer Ciclo de Educación Infantil que gestionamos, ofrecemos otros servicios como:

- Enseñanza de Inglés.
- Babybook. Agenda electrónica.
- Programa de Estimulación Multisensorial.
- Escuelas de Verano.

☎ 950 620 606.



### COMIDAS PARA LLEVAR Y A DOMICILIO

Dieta supervisada por Nutricionista. De lunes a viernes.

€ 3,70 euros / socios. 4,30 euros / no socios.

Almería: 950 149 874 / 679 952 478.

Albox: 950 120 725 - 618 370 709.

Más información en:

[www.elsaliente.com/menus](http://www.elsaliente.com/menus)



### LIMPIEZA, MANTENIMIENTO Y CONTROL DE PLAGAS

Ofertamos limpieza, control de plagas y mantenimiento general en todo tipo de instalaciones públicas y privadas.

- Limpieza: Pulido, abrillantado, fregado, limpieza de cristales y persianas, etc.

- Control de Plagas: Desinsectación, desratización.

- Mantenimiento: Desde obras de envergadura a colocación de muebles. ☎ 950 620 606.



### ATENCIÓN A MAYORES

En las Unidades de Estancia Diurna para Personas Mayores que gestionamos ponemos a su disposición plazas privadas, que cuentan con los siguientes servicios:

- Fisioterapia.
- At. Terapéutica y Social.
- T. Ocupacional.
- Transporte Adaptado.
- Atención Sanitaria.
- Rég. Media Pensión.

☎ 950 620 606.



### PLATAFORMA DE FORMACIÓN FORMA-T

Plataforma Virtual de Formación de acceso a cursos variados. Contacto virtual alumno - docente.

Información e inscripciones en:

[www.elsaliente.com/forma-t](http://www.elsaliente.com/forma-t)

Descuentos para los socios y socias.

**Curso de Manipulador de Alimentos de Alto Riesgo. Abierto Permanentemente.**



### ATENCIÓN INTEGRAL

Tratamos problemas de salud y educación, que deben ser atendidos por especialistas de forma global. Nuestros servicios son:

- Logopedia
- Psicología
- Enfermería
- Estimulación y Aprendizaje
- T. Ocupacional.
- Nutrición y Dietética
- Fisioterapia

☎ 950 62 06 07 (Almería)  
☎ 950 12 13 81 (Albox)



### TALLER MECÁNICO

Puesta a punto y reparación de tu vehículo con profesionales especializados. Garantía de calidad.

Más información en: Avda de las Flores. Nave 20, Huércal de Almería (Almería)

☎ 950 30 33 13 - 646 73 67 50

[www.elsaliente.com/taller\\_mecanico](http://www.elsaliente.com/taller_mecanico)



### ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Gestionamos la única Residencia para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas de la provincia de Almería, que alberga una Unidad de Estancia Diurna para Personas con Discapacidad Gravemente Afectadas y un Centro Ocupacional.

Infórmate. ☎ 950 12 07 25 (Albox).

