IMPACTO SOCIAL CANTABRIA

Lo que las organizaciones, la Administración y las empresas hacen por mejorar la vida de las personas



GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
Dirección General de Políticas Sociales

AÑO JUBILAR LEBANIEGO 2023·2024

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
Dirección General de Trabajo

SANTANDER CIUDAD

icass
Instituto Cántabro de Servicios Sociales

EMCAN
SERVICIO CÁNTABRO DE EMPLEO

Cámara Cantabria

AGENCIA DESARROLLO SANTANDER

Dedicado a todas las personas que
se esfuerzan cada día para hacer
mejor la vida de los demás.

Dedicado, sobre todo, a todas las
personas a las que el destino ha obligado
a llevar una vida especial, por su valentía
y lucha constante, por su esfuerzo en
ser referentes en sus hogares, en sus
trabajos y en la sociedad.

Y dedicado también a quienes hacen
de la oportunidad del empleo en la
discapacidad una realidad.

Presentación

Queridos amigos:

Impacto Social en Cantabria. Lo que las organizaciones, la administración y las empresas hacen por mejorar la vida de las personas.

En este mundo en el que vivimos, tan bonito, en el que vemos pasar los días, demasiadas veces sin fijarnos en los pequeños detalles que nos dan ese ratito de felicidad y que recordamos y anhelamos cuando tenemos un susto... en este mundo a muchas... **a millones de personas** les ha tocado vivir una vida especial, en algunas ocasiones más dura, en todo caso especial.

Hoy en día, afortunadamente la sociedad tiene cada vez más claro que cada uno de nosotros tenemos nuestras propias capacidades y que no tiene por qué haber capacidades que sean mejores unas que otras. Es importante no olvidar que el destino es caprichoso y te puede poner en un lugar comprometido de la noche a la mañana, sin apenas darte cuenta, y que, en ese mismo instante, puedes pasar a ser una de esas personas con la vida "especial". A ser una persona con una enfermedad crónica grave, con una discapacidad física o simplemente encontrarte en la calle después de una mala racha.

Paralelamente, en este mismo mundo, hay otros tantos **millones de personas** que ponen todo su empeño y valía en mejorar la vida de los demás y en ayudar también a encontrarles ese sitio que hace no tantos años les faltaba. Hemos avanzado muchísimo, sobre todo gracias a la ayuda de estas personas, pero todavía nos falta una parte larga de camino por recorrer. En este libro, se pone en valor la esencia tanto de unos, como de los otros.

Desde mi punto de vista, de no entendido, es evidente que el ámbito social se nutre fundamentalmente de dos bloques vitales para intentar conseguir un mundo mejor. Por un lado están las organizaciones sociales, y por el otro, las instituciones en todos los ámbitos de la administración. Buenísima noticia es

la cada vez más abundante aparición de un amplio abanico de empresas comprometidas socialmente. Creo que son las tres patas fundamentales para conseguir esa sociedad que perseguimos. De todo ello habla “Impacto Social en Cantabria”.

En este sentido, como puedes comprobar, el libro tiene cuatro bloques fundamentales, aunque los dos primeros tengan como denominador común muchas entidades del Tercer Sector.

En el primer bloque, aparecen una serie de fichas contando un poco a qué se dedica cada organización, su misión, sus objetivos y, muy importante, cómo poder ponerte en contacto con ellos si los necesitas.

El segundo bloque es el de empleo y economía social. Porque el empleo, como bien dice mi querida Esperanza en el libro, es una auténtica palanca de cambio que puede convertirse en la solución a muchos problemas mayores. Debemos contemplar el empleo como un acceso real a la igualdad de oportunidades que la Constitución protege, acceso que, en demasiadas ocasiones, personas en riesgo de exclusión social se encuentran cerrado.

Llegamos al bloque de las instituciones. Son una piedra angular, y sin contar con ellas sería imposible. Ellas también se esfuerzan por conseguir una vida mejor para todos nosotros. La comparativa de la asistencia social, tanto nacional como regional y municipal, deja clarísimo el avance. En 2023 contamos con sistemas de protección que no hubieran llegado ni a “sueño” no hace mucho. Y en cuanto al empleo, cada vez se llevan a cabo más políticas que persiguen que todos podamos tener ese acceso a ese empleo de calidad del que se hablaba más arriba. Obviamente debemos ser ambiciosos y pedir cada vez más, pero dando valor también a lo mucho conseguido hasta ahora, y trabajando juntos de la mano, tanto desde las autoridades autonómicas, como muncipales, pasando por la encomiable labor de la Cámara, CEOE, Sindicatos o Colegios profesionales.

Llegamos a las empresas. El primer objetivo de una empresa es ser rentable, poque si no es rentable no hay contratación, no hay trabajo... y eso genera terribles problemas. Sin embargo, cada vez hay más empresas con un compromiso social claro, que buscan generar un impacto social positivo con sus acciones. Ejemplos de estas buenas prácticas podéis encontrar también en las páginas del libro.

PRESENTACIÓN

PRESENTACIÓN

Y... falta lo que realmente hace diferentes mis libros: **los testimonios.** Aquí encontrarás muchisímos testimonios de "representantes" de cada uno de los bloques de la publicación. Como lo tengo que hacer a menudo, soy consciente del mérito que tiene sentarse delante de un folio en blanco y ponerte a escribir... si a eso le añades que tienes que escribir sobre tu vida... no te quiero ni contar. Muchísimas gracias a todas y cada una de las personas que me han regalado, nos han regalado, a todos, un pequeño trocito de su vida en estas líneas.

No puedo terminar sin nombrar a José Pedroso, mi diseñador y mi amigo, que me acompaña, me anima... a veces también protesta un poco y, sobre todo, hace que "la forma" acompañe a un contenido tan maravilloso.

Gracias por lo que todos hacéis por mejorar la vida de las personas.

Carlos Barroso ■

PRESENTACIÓN

GRACIAS POR HACER REALIDAD ESTE PROYECTO

PATROCINAN

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
Dirección General de Políticas Sociales

AÑO JUBILAR LEBANIEGO 2023·2024

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y POLÍTICAS SOCIALES
Dirección General de Trabajo

SANTANDER CIUDAD

icass
Instituto Cántabro de Servicios Sociales

emcan
SERVICIO CÁNTABRO DE EMPLEO

Cámara Cantabria

AGENCIA DESARROLLO SANTANDER

COLABORAN

AYUNTAMIENTO DE CAMARGO

Colegio de Médicos de Cantabria

caminos Cantabria
Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos

bmc
BUSINESS MANAGEMENT CERTIFICATION

cantabria labs
celebrate life

1973-2023 50 ensa

HUMANICA

incentro

MAFLOW
BORYSZEW GROUP

pitma GRUPO

Textil Santanderina
Since 1923

Índice

Para “moverte por el libro”

En las páginas del índice aparecen todos los artículos que lo componen. “Pinchando” en el título o en el autor del testimonio, un enlace te llevará directamente al artículo seleccionado. Si quieres volver al índice solo tienes que “pinchar” en la pequeña casita que tienes en todas las páginas abajo a la izquierda y así elegir otro texto. Gracias.

Presentaciones

Gema Igual
Alcaldesa de Santander

Eugenia Gómez de Diego
Consejera de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno de Cantabria

Modesto Piñeiro
Presidente de la Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Cantabria

Enrique Conde
Presidente de CEOE-CEPYME Cantabria

Tercer Sector

Jesús Castanedo
Director de Cocina Económica

Sandra Castañeda Elena
Asesora, facilitadora y formadora. Miembro de los órganos de gobierno de B Lab Europa y B Lab España.

Tomás Castillo
Director Gerente de Amica

Manuel García Oliva
Presidente de la Fundación de Apoyos Cantabria

Andrea González
Subdirectora General, Spainsif

Saúl Jiménez
Coordinador de Equipo Fundación Secretariado Gitano

Gonzalo López Gándara
Director General ASPACE Cantabria

Jesús Tortosa
Director General Cámara de Comercio de Cantabria, Acumen Fellow

Íñigo Alli
Miembro independiente del Consejo Asesor SpainNAB

ÍNDICE

AMICA
Testimonios:
Andrea Bolado
Daniel Husillos
Inma García
Irene, Sheila y Rosa
Nuria Collado

AMPROS
Testimonios:
Begoña Mantecón
Iván Fernández
José Antonio Perales
Julián López
María José Mascarós
Néstor Valverde
María Teresa Merino
Vanesa Cabeza

ASEMCAN. Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares
Testimonios:
Gisela Saiz Burgaleta
Rubén Fernández Benito
María Dolores Díaz Ceballos
Isabel Santayana González
Víctor Calleja Ceballos
Ángela Fernández Arenal
Sara María Álvarez Lera

ACAT. Asociación Cántabra de Ayuda al Toxicómano
Testimonios:
Hombre, 49 años, rehabilitado de cocaína
Hombre, 42 años rehabilitado de alcohol

Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple (ACDEM)
Testimonios:
Antonio López
Víctor Calleja
Olga Fernández
Carmen Ruiz
Axel Florencio Badiola
Fernando Ramos
Javier García
Silvia Azcona

ASCASAM Salud Mental Cantabria
Testimonios:
Arancha Solana
Jon Mayo
Luz Cagigas
María Teresa Salgado
Natalia Chiva
Usuaria
Anjana Allende
Ángela Esteban

Asociación 14 Kilómetros
Testimonios:
Pilar Bezanilla
Adamou Finaboui
Awal Karim
Brahim Nhayche
Elisa González Salmón
Emmanuel Noussi
Hanane Sghir
Landora Rodham
José Manuel Mozaz
Mercedes Escribano
Omar Khatabi
Paula Andrea Reginfo
Pedro Canales y Nuria Guenaneche
Salomé Pérez
Sergio Bolea
Nana Kwadwo

Asociación Andares
Testimonios:
Silvia y Rubén
José Luis

Asociación Banco de Alimentos
Testimonios:
Roberto
L. Miguel
Pedro
Parroquia Santa Sofía
Asociación La Encina
Iana Andronic

ÍNDICE

ÍNDICE

Asociación Cántabra de Fibromialgia
Testimonios:
Helena Noreña
Manuel Pérez
Marcelo
Oliva J. Martitegui
Anónimo

Asociación Cántabra para la Lucha contra la Fibrosis Quística
Testimonios:
Blanca Ruiz
Patxi Irigoyen

Asociación Cantabria Acoge
Testimonios:
Mouhamadou Ligari
Julia Cacho

Asociación Consuelo Berges
Testimonios:
Belén Pedraja
Rebeca Martínez
María Jesús Fernández

Asociación de personas con Afasia de Cantabria (ASA)
Testimonios:
Cruz Corral
Dionisio Crespo
Familia de Gaspar García
Filomena Borrego
Irene Santervás
Isabel Martínez
María Cruz Rodríguez
Marina Terán
Ramiro González
Visitación Maza

Asociación de personas con discapacidad de Castro Urdiales (ADICAS)
Testimonios:
Ana Benítez
Marian

Asociación Española Contra el Cáncer
Testimonios:
Carlos Gutiérrez
Carmela Rodríguez
A. José Salas

Asociación Lupus de Cantabria
Testimonios:
Adela
Marga

Asociación síndrome 22q11
Testimonios:
Isabel Fernández
Mateo

Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria, ASNC

Asociación Síndrome de Williams
Testimonios:
Paula Ruíz
Familias
Coral Castanedo

Asociación Somos Astillero-Guarnizo. (ASAG)
Testimonios:
Benita Hernández
Filomena Borrego
Héctor Flórez
Isabel Muriedas
Francisco J. Gutiérrez
Raúl Magni
Virginia

Aspace Cantabria
Testimonios:
Inés
María José
Alicia
José Manuel Cruz
Beatriz
Miguel Ángel Prieto
Rosa

ÍNDICE

Rosa Mª Ruiz y Gumersindo Ruiz
Josefina y Vidal
Miguel Ángel

Buscando Sonrisas
Testimonios:
Marisol Holanda
María Jesús Cabero
Marina
Andrea Castañeda

Cantabria en Rosa
Testimonios:
Amparo Ruiz
Fru Salazar
Isabel Vega
Lola Forés
Marga Tagle
Marta Purón
Vanesa San José
Paula Pacheco

Cocina Económica
Testimonios:
Sor Ana Rivero
Cástor Conde
Chisco
Anónimo
Raúl
Anónimo
Emilio
Iván
SP
Luis
Teresa
Kozuki

Colectivo Solidario La Fondona
Testimonios:
Begoña Giles
Candy González
Isabel Reija
José Ángel Díaz
Julia Reigada
Raúl Magni
M.A.O.
M.P.J.
F.S.
J.C.

Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de Cantabria CERMI Cantabria

Cruz Roja Cantabria
Testimonios:
Alberto Rodríguez
Alejandro Bilbao
Alejandro Ruiz
Beatriz Aldama
Carmen Díaz
César López
Javier Fernández
Juan Fernando Bermejo
Nuria Sánchez
Raquel Almudena Miguélez
Trinidad Combarro

Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica. COCEMFE
Testimonios:
Nuria Lemaur
Juan Carlos Córdoba
Regina Ruiz
Miguel Ángel

Federación de Asociaciones de personas sordas de Cantabria (FESCAN)
Testimonios:
Daniel Bretones
Catalina Cebellán
Natividad Álvarez
José Luis Rodríguez
Carlos Castillo
Encarna Marcos
Armando Palacio
Meri Astrit
Saray García
Lucía González
María Puras

Fundación Aymy

ÍNDICE

ÍNDICE

Fundación de Apoyos Cantabria
Testimonios:
Jacinta García
Santiago Sedano
Marián de Celis
Consolación García
María Eugenia Martínez
Valentín Prado
Profesionales de la Fundación

Fundación Diagrama Intervención Psicosocial
Testimonios:
Anabel Perales
Fran Blanco

Fundación Fernando Arce

Fundación San Cándido

Fundación Secretariado Gitano
Testimonios:
Rosa Isabel Pérez

Fundación Síndrome de Down de Cantabria
Testimonios:
Testimonios de jóvenes con síndrome de Down
Testimonios de familias de personas con síndrome de Down

Fundación Valsé
Testimonio:
Mercedes Lavín

Grupo Social ONCE

ONCE Organización Nacional de Ciegos Españoles

Fundación ONCE
Testimonios:
Cristina Ponce
Alexis Delgado
Francisco Ordóñez
Pablo Cueva
Tamara Pérez

La Columbeta
Testimonios:
Lucía González
Raquel González
Angelines

Movimiento por la Paz, MPDL
Testimonios:
Ahmed
Luisa Barrasa
Susana Rojas
Salomé

Plena Inclusión Cantabria

Proyecto Arsüara

Proyecto Hombre Cantabria – Fundación CESCAN
Testimonios:
Mujer anónima
Testimonio de alta terapéutica
Usuario de #ProyectoTEEN
Un año sin consumir(me)
Usuaria de comunidad terapeútica
Arrate Emaldi
Mujer con el alta terapéutica
Ernesto Esteban Fontecha

Spainsif

Thepacan
Testimonios:
Alicia García
Noemí Fernández
Eva Sainz

Treball Solidari

UNICEF. Comité Cantabria
Testimonio:
Esperanza Botella

Empleo y economía social

Roberto Álvarez
Director Gerente de Ampros

Ana Fernández Laviada
Universidad de Cantabria

Esperanza Fernández
Consultora Inserta Empleo Cantabria

Gabriel Moreno
Responsable de comunicación de Solabria Sociedad Cooperativa Group

Pedro Tresgallo
Presidente de Fundación Cuin

ACEL- Agrupación de Cooperativas y sociedades laborales de Cantabria

ACES Cantabria
Testimonios:
Eliet Verdasco
Aurelio Escribano

AMICA

AMPROS
Testimonios:
Almudena González
Mª Carmen Llorente
José Manuel Castillo
Papa Sabassy

Proyecto INICIA

Asociación Cantabria Acoge

Brisa del Cantábrico

Cruz Roja
Testimonios:
Esther San Miguel
Francisco Vivó
Magdalena Camus

Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica. COCEMFE
Testimonio:
José Luis

Federación de Asociaciones de Personas Sordas (FESCAN)
Testimonios:
Gema González
Pablo Telechea
Francisco Javier Rodrigo
Begoña Díez

Fundación Cuin
Testimonio:
Irene Crespo

Incluye Cantabria
Testimonio:
Ricardo Ibáñez

PlisServicios
Testimonio:
Mar

Fundación Secretariado Gitano
Testimonio:
Esther

Fundación Seryman

Fundación Síndrome de Down de Cantabria
Testimonios:
Testimonios de trabajadores con Síndrome de Down

ÍNDICE

Inserta
Testimonios:
Sagrario Gutiérrez
Raquel Mateo

Luimar Incluye

Solabria S. Cooperativa

Instituciones

Gustavo García
Director General de Trabajo

José Manuel Callejo Calderón
Director del Servicio Cántabro de Empleo. EMCAN

Julio Soto López
Director General de Políticas Sociales

María Antonia Mora
Directora del Instituto Cántabro de Servicios Sociales. ICASS

Álvaro Lavín Muriente
Concejal de Familia, Servicios Sociales, Autonomía Personal e Igualdad del Ayuntamiento de Santander

Daniel Portilla Fariña
Concejal de Empleo, Emprendimiento y Desarrollo Empresarial del Ayuntamiento de Santander

Esther Bolado
Alcaldesa de Camargo

Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Cantabria Cantabria

UGT Cantabria
Testimonios:
Lydia Alonso
Víctor Núñez

Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos

Colegio de Médicos

Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria COPESCAN

Centro de Acogida Princesa Leticia
Testimonios:
Luis Carlos
Julio Carrillo
Youssef Atiki
Teresa Torre
Marian

Fundación Cántabra para la Salud y Bienestar Social
Testimonios:
Técnico de servicios de ayuda a cuidadores
Coordinadora

Mutua Montañesa

ÍNDICE

Empresa

BMC

Cantabria Labs

ENSA

Humánica

Incentro
Testimonios:
Ricardo Gala
Daniel y Katrin
Otros testimonios

Maflow

Pitma

Textil Santanderina

Bosques Sostenibles
Testimonios:
Elena Álvarez
Jordi Sánchez
Carmen Aranda

Deluz

Café Dromedario

Genertracer

Newtesol

Palibex

ÍNDICE

PRESENTACIÓN



Nuestras prioridades

Gema Igual Ortiz
Alcaldesa de Santander

El libro que tienen en sus manos 'Impacto social en Cantabria' responde a una de las máximas del Ayuntamiento de Santander, la atención a las personas como prioridad absoluta en nuestro día a día.

Niños, adolescentes, adultos y mayores tienen a su disposición organizaciones sociales, entidades, empresas y a la propia Administración para ayudarles, para asesorarles en cada paso y para crear una red que les permita no quedarse atrás.

ARTÍCULOS

PRESENTACIÓN

Porque esa es nuestra obsesión: que nadie, absolutamente nadie se quede atrás y que todos los ciudadanos dispongan de una mano amiga en la que cobijarse.

La obra que comienza aquí habla de la gente, de sus problemas, pero también de sus soluciones y de su experiencia en todos y cada uno de los servicios que se les ofrece.

Nadie como ellos puede hablar de lo que siente, de lo que ha vivido o de lo que espera vivir.

Porque si por algo se caracterizan los servicios sociales es porque ponen a disposición todos los recursos necesarios para tener una vida mejor.

Les recomiendo que lean con detenimiento cada una de estas páginas porque en ellas está la realidad de la calle, la que cuentan sus protagonistas y los recursos disponibles y al alcance de todos. ■

PRESENTACIÓN



“Todos somos necesarios y tenemos el objetivo común de mejorar la vida de las personas”

Eugenia Gómez de Diego
Consejera de Empleo y Políticas Sociales
Gobierno de Cantabria

Es para mí un honor poder dirigir unas palabras a través de esta obra que reúne una amplísima información sobre los actores que forman parte esencial del tejido social y empresarial de Cantabria.

Como consejera de Empleo y Políticas Sociales dirijo un área centrada en las personas y tengo la suerte de trabajar a diario con entidades del tercer sector, organizaciones sin ánimo de lucro, cooperativas y/o empresas cuya labor es contribuir a mejorar la vida de la gente, a hacerla más fácil y, en muchas ocasiones también con el compromiso anónimo de muchas personas voluntarias.

ARTÍCULOS

PRESENTACIÓN

Aunque mejorar la vida de los demás es una 'asignatura transversal' en el Gobierno de Cantabria, la Consejería de Empleo y Políticas Sociales es claramente un departamento centrado en las personas. Desde esta consejería se coordinan políticas destinadas a atender a las personas más vulnerables; atendemos situaciones difíciles con colectivos en riesgo de exclusión social, personas que necesitan un sistema de bienestar fuerte que atienda la dependencia o discapacidad, ya sea de nacimiento o sobrevenida.

Prestamos apoyo y asistencia social a las personas y familias en situación de vulnerabilidad o riesgo social y no lo hacemos solos. Tejemos una red de contactos y colaboración con muchas entidades del tercer sector porque todos somos necesarios y tenemos el objetivo común de mejorar la vida de la gente.

Así, con las entidades locales ponemos a funcionar los servicios sociales de atención primaria (SSAP). Y para llegar a todos los rincones tenemos a los y las trabajadoras sociales, que son los primeros en escuchar los problemas y prestar apoyo y asistencia social a las personas y familias en situación de vulnerabilidad o riesgo social.

La presencia del Tercer Sector en el ámbito de los Servicios Sociales es creciente y realizan una labor imprescindible y complementaria de atención y acompañamiento. La colaboración y tejer red es fundamental para poder garantizar el acceso a los derechos que más necesitan las personas a las que nos dirigimos.

Durante esta legislatura también hemos dado un impulso a la economía social una actividad que aporta a la sociedad una contribución diferencial a través de un crecimiento económico más sostenible. Hemos apoyado con líneas de ayudas para fomentar la creación y consolidación de empresas, cooperativas y centros especiales de empleo que permiten impulsar el acceso laboral de personas en riesgo de exclusión social a través de empresas de inserción.

Estamos en una época de enorme complejidad e innumerables retos, pero creemos que también es tiempo de oportunidades donde la Administración ayude a impulsar modelos de empresas generen riqueza y tengan un impacto positivo tanto social como medioambientalmente

Desde el Gobierno de Cantabria trabajamos con ese espíritu y poder contar con un libro que nos acerque al tejido social y nos permita conocer mejor 'quien es quien' en el extenso panorama del tercer sector y de las organizaciones sociales es siempre bienvenido. ■

PRESENTACIÓN



“Estamos aconteciendo al inicio de una era basada en un nuevo concepto de humanismo”

Modesto Piñeiro
Presidente de la Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Cantabria

A pesar de los tiempos de incertidumbre que vivimos, estamos aconteciendo al inicio de una nueva era, basada en un nuevo concepto de humanismo, a través del cual y a diferencia de en épocas anteriores, es la sociedad quien dinamiza y exige al sector público y empresarial, los cambios necesarios para nuestra convivencia y progreso. En estos términos, la necesidad de transformación social se ha reforzado no sólo a nivel de políticas públicas y empresariales sino también a un nivel ético y moral en cada uno de nosotros, como ciudadanos críticos y consumidores conscientes.

En este libro Carlos, consigue dar altavoz a voces que a menudo pasan desapercibidas en la

ARTÍCULOS

PRESENTACIÓN

sociedad Cántabra, pero que de forma incansable trabajan en su día a día por construir un mundo mejor.

Desde diferentes perspectivas, este libro presenta diversas soluciones y enfoques para abordar los desafíos más acuciantes que enfrentamos en Cantabria en la actualidad.

El impacto social abordado en estas páginas, contempla los tres escenarios principales a través de los cuales construimos y reforzamos la vocación del servicio a la sociedad: desde la dimensión pública, desde la dimensión empresarial y desde la dimensión del tercer sector.

Los programas públicos que la Administración regional y local ofrece, como no pueden ser de otra manera, están orientados al servicio ciudadano y la mejora de las infraestructuras físicas y administrativas para el bienestar social, aquí podrás leer, el fuerte compromiso que la Administración está desarrollando a través de sus planes y programas.

Los obstáculos que muchas empresas se están encontrando en su día a día, favorecidos por la inestabilidad económica de los últimos años, sólo pueden ser recompensados a través del propio esfuerzo que las empresas están desarrollando para ser, cada vez más, útiles y prácticas a la sociedad. Podemos decir, que la responsabilidad social como ese ingrediente que adereza a una empresa para hacerla más bonita, ha muerto, ha desaparecido, ahora la responsabilidad social debe estar incorporada dentro del ADN de la organización, forma parte de la estructura de todas y cada una de las decisiones empresariales, y las empresas no pueden caminar sino es pensando en generar un impacto positivo, ya no sólo a la cuenta de resultados, sino a sus clientes, sus stakeholders y el planeta y aquí podrás encontrar claros ejemplos de ello.

Por último, el tercer sector, compuesto de organizaciones valientes que en su día a día trabajan de forma incansable por construir una vida más íntegra, más justa y más sostenible narran en primera persona sus acciones y cómo afrontan los obstáculos para los que fueron creadas.

Carlos, sin lugar a duda, ha generado uno de los libros más interesantes para Cantabria, por ello, no puedo hacer otra cosa que felicitarle y animarte a ti lector, a que puedas conocer en profundidad todas estas acciones que aquí se narran, para ilusionarte y animarte a seguir construyendo una Cantabria más sostenible. ■

ARTÍCULOS

PRESENTACIÓN



Impacto social en Cantabria, como las empresas colaboran en mejorar a todas las personas de nuestra sociedad

Enrique Conde
Presidente de
CEOE-CEPYME *Cantabria*

Visibilizar y poner en valor las acciones y los planes que desde los distintos sectores de la sociedad de Cantabria se están llevando a cabo desde hace muchos años para mejorar la dignidad de todas las personas es un logro del que, como sociedad, debemos sentirnos orgullosos. Por ello, comparto plenamente el objetivo de esta publicación: poner en valor el enorme trabajo que desde las instituciones, las organizaciones, las entidades sin ánimo de lucro y los movimientos asociativos del tercer sector, así como personas particulares que ven en esta forma de acción una manera de contribución social y de realización personal.

Las empresas también forman parte de esta tupida de red de protección social que pretende crear oportunidades

PRESENTACIÓN

de desarrollo personal y profesional a personas y colectivos con dificultades para el acceso a una profesión o empleo. A todos nos une el objetivo de lograr una sociedad cada vez más justa y solidaria, especialmente con aquellas personas que más lo necesitan

Dentro de las organizaciones empresariales existen grupos de trabajo que coordinan estas iniciativas y que -junto con las administraciones pública- proporcionan un abanico de actuaciones para ofrecer oportunidades adaptadas a las capacidades de cada colectivo y cada persona. Es uno de los mejores ejemplos de cómo la colaboración público-privada es eficaz.

Desde las empresas este asunto se aborda de una manera profesional e integral, como una obligación que va mucho más allá del mero voluntarismo y la "acción social" mal entendida con el que se planteaba en el pasado. Es un acto de justicia y una forma en positivo de cumplir con el propósito empresarial: aportar valor al entorno donde se desarrolla nuestra actividad

Existen varias iniciativas dentro de los órganos de gobierno de las organizaciones empresariales que trabajan a favor de extender esta forma de trabajo dignificante y colaborativo. Las Comisiones de Igualdad y Diversidad buscan promover la igualdad y la diversidad en el mundo empresarial, debatiendo, analizando y proponiendo retos y acciones en esta materia. La Comisión trabaja para una mayor y mejor integración de las mujeres en todos los ámbitos de la actividad empresarial en condiciones de igualdad plena, fomentando el talento y el desarrollo profesional, y promoviendo la diversidad y el respeto a las diferencias en las empresas con una cultura abierta e integradora. Se trata de un vector de crecimiento y desarrollo muy significativo al que cada vez se presta mayor atención, ya que procura una ventaja competitiva y refuerza no solo la actividad sino también la reputación de las compañías.

Desde las organizaciones empresariales nos hemos propuesto seguir difundiendo el compromiso real que vienen manteniendo las empresas en materia de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres mediante una gestión empresarial integradora de la diversidad y considerando la igualdad como una cuestión estratégica y un factor de competitividad.

Los planes de acción de las comisiones y grupos de trabajo relacionados con la igualdad están alineados con los objetivos de desarrollo sostenible de Naciones Unidas y pretenden avanzar de forma explícita en materia de igualdad y diversidad y seguir siendo referente y motor del cambio que la sociedad aún necesita.

ARTÍCULOS

PRESENTACIÓN

Existen ejemplos muy valiosos y cercanos en Cantabria de empresas que han emprendido y consolidado su actividad y su crecimiento tomando como una de sus líneas de acción la inclusión, la no discriminación y la acción en positivo. Cantabria es una tierra solidaria. La razón de esta publicación es poner en valor, reconocer y fomentar que muchos más sigan la senda que han abierto en el pasado tantas buenas iniciativas as y brillan con luz propia. Enhorabuena por la idea y por el ejemplo inspirador de tantos. ■

ARTÍCULOS



Una Cadena

Jesús Castanedo
Director de Cocina Económica

Una sociedad tiene la fuerza de una cadena. Y, como sabes, la fuerza de una cadena es, siempre, la de su eslabón más débil. Puede ser grande, larga con eslabones hermosos, pero siempre, siempre, se va a romper por ese eslabón pequeño y escondido, que es la fuerza y la debilidad a toda la cadena.

Una sociedad será una sociedad fuerte en la medida que proteja y cuide a sus personas más vulnerables. Son las personas más vulnerables, los eslabones más débiles de la cadena, lo que marque y de fuerza a la sociedad.

Santander es agradable y bonita, pero, sobre todo, si se empeña porque nadie tenga que dormir a la intemperie y nadie tenga que mendigar en sus calles.

Tiene unos magníficos edificios y los paseos que rodean la bahía, y que nos hace disfrutar de bravura del mar. Pero, sobre todo, si consigue que todas las familias puedan tener una vivienda digna y accesible. Un hogar donde "se fabriquen los mejores sentimientos, las alegrías y los sueños".

Será rica si crea industrias potentes, rentables y sostenibles y consigue que en ninguna familia tengan que decidir si comen, pagan la hipoteca o enciende la calefacción.

Y será innovadora si erradica la pobreza, la exclusión y el hambre, mejorar la vida de las personas más desfavorecidas y cuidar el esta tierra verde que hemos aprendido a querer.

Si estamos juntos, con la fuerza de viento del norte, podemos crear una cadena buena, buena, buena. ■



Innovar sin más

Sandra Castañeda Elena
Asesora, facilitadora y formadora. Miembro de los órganos de gobierno de B Lab Europa y B Lab España

(R.A.E.) Innovar. 1. tr. Mudar o alterar algo, introduciendo novedades.

¿Quién no ha sido parte, alguna vez, de conversaciones en las que la innovación se asocia indisolublemente a tecnología y digitalización? ¿Quién no se ha preguntado, en algún momento, por la finalidad de la innovación? Innovar ¿para qué?

Desde hace algunos años, en el mundo empresarial no paramos de generar espacios de innovación, probar metodologías ágiles, diseñar modelos de negocio digitales y aplicar nueva tecnología.

Sin duda se trata de avances significativos. Sin embargo, cada vez que estoy en estos contextos no puedo dejar de preguntarme ¿puede ser la innovación un fin en sí mismo?

Mi respuesta es siempre un rotundo "no". Innovar es una actividad humana que, como tal, tiene siempre una orientación. Con qué intención innovamos, qué nos mueve, qué pretendemos conseguir, son cuestiones inherentes al acto de "mudar o alterar algo". Por eso me resulta extraño cuando la finalidad no se hace explícita.

A la hora de crear, partimos siempre del sentido que le damos al mundo y a nuestro lugar en él, tanto individual como a nivel organización. Consciente o inconscientemente, iniciamos el viaje de la innovación desde nuestra cosmovisión y marcos de pensamiento y acción. A partir de ahí exploramos y buscamos que algo mejore - la agilidad con la que ponemos un producto o servicio en el mercado, el bienestar de los equipos de trabajo, la adecuación de los procesos a la estrategia, etc. -. Pero ¿con qué finalidad última? Y, ¿qué nos mueve a innovar?

El propósito de nuestras organizaciones juega un papel esencial a la hora de respondernos. ¿Nacimos para algo más que ganar dinero? Siempre he pensado que una cuenta de resultados saneada es como respirar para el ser humano: lo necesitamos para vivir, pero no es nuestra misión en el mundo. Si nuestro sentido individual va siempre más allá de respirar, ciertamente el de nuestras empresas también va más allá de maximizar el beneficio para el accionariado.

Cuando pensábamos que el mundo era infinito en recursos, no podíamos ver a quienes habitaban otros países y pensábamos que el bienestar se basaba en la acumulación sin cesar de objetos más o menos útiles, es posible que no nos planteáramos de manera profunda ni el propósito de nuestras organizaciones ni el sentido de las mejoras que hacíamos. Hoy vivimos en un mundo híper conectado que nos permite empatizar con quien se encuentra al otro lado del océano, y conocemos el efecto mariposa. La ciencia nos ha dicho, hace ya muchos años, que los recursos naturales son finitos y que hay unos límites que, sobrepasados, modifican las condicionen que permiten la vida humana en el planeta. Nos hemos dado cuenta de que lo que importa, más allá de unas condiciones materiales básicas, no se compra con dinero.

Bajo este nuevo paradigma, ¿hacia dónde innovamos? Cada vez somos más las personas y organizaciones que vivimos con la idea de que la innovación inteligente es aquella que está dirigida a regenerar los sistemas naturales y a crear realidades más justas e inclusivas. Y que

esta orientación es la que da sentido a nuestra actividad profesional y empresarial. Es una aproximación que conecta de manera íntima con lo que creemos que es verdadero y valioso y, por tanto, nos mueve. Y así de enraizada, la fuerza de la innovación sí que es imparable.

Flexibilidad y resilencia son dos valores asociados a la industria textil. Una materia prima tan delgada como una fibra puede convertirse en un tejido para combatir un incendio forestal. En momentos de cambio, ser flexible favorece la adaptación a nuevos escenarios y nosotros hemos tenido que adaptarnos a muchos desde 1923. Durante estos casi 100 años, la compañía ha construido una marca comprometida con la calidad, la innovación y la sostenibilidad, pero, sobre todo, con sus clientes, a los que pone siempre en el centro de todos sus procesos, basados en la economía circular. ■



El arte de intentarlo

Tomás Castillo Arenal
Director de AMICA

Intentar algo es una de las cosas más sencillas que podemos hacer, al tiempo que de las más valientes. La vida es una concatenación de intentos destinados a conseguir lo que queremos, lo que creemos que nos puede hacer felices. No importa si pierdes, si te caes o si duele; lo importante es intentarlo y todo lo que aprendes en el proceso. Ayuda a mantener nuestra vitalidad y nos motiva para continuar recorriendo el camino de la vida. Este camino está marcado por sorpresas, algunas son buenas; otras son retos. Pero intentarlo siempre, pase lo que pase, es lo importante.

Cuando hablamos en términos de calidad de vida, una de esas sorpresas se llama discapacidad. Es este un concepto que puede

abordarse desde varias perspectivas: la de la aceptación de la realidad que nos ha tocado vivir, huyendo de la cultura de la desgracia, y la del intento por llevar con naturalidad una situación de la que cualquiera podemos, y vamos ser protagonistas a lo largo de nuestra vida.

Abordar este importante asunto de una forma creativa, supone una mezcla de asunción de la situación y del intento por sobreponerse al impacto inicial para conseguir vivir una vida completa, fijándonos más en las capacidades que todos tenemos, que nos ayudan siempre a sobreponernos a situaciones inesperadas.

La búsqueda del equilibrio puede ser clave. Un equilibrio entre lo que no y lo que sí podemos llevar a cabo. Una compensación entre nuestras limitaciones y nuestras capacidades. Ambos requieren de un aprendizaje, de enseñanzas y de adquisición de conocimientos para ser capaces de cumplir los objetivos vitales que cada persona se marca.

Amica, descubriendo capacidades desde 1984

Hace 39 años desde que un grupo de profesionales y familiares de personas con discapacidad pusimos en marcha Amica, una asociación que, ya por entonces, demostró ser una adelantada a su tiempo. Adelantada por su planteamiento en diversos aspectos relacionados con la discapacidad, apostando, en primer lugar, por un trato y unos cuidados dignos y adecuados para cada persona, adaptados a sus necesidades y, si era posible, en su entorno, sin internar a las personas en centros residenciales alejados de su familia y de su círculo. Es decir, una clara apuesta por la desinstitucionalización de los cuidados.

También por el cambio de visión que se tenía de las personas con discapacidad por parte de la mayoría de la sociedad. Un cambio que requería de muchas acciones de visibilización y de sensibilización para “demostrar” que las personas con discapacidad eran ante todo eso, personas. Que no era necesario tratarlas con condescendencia o mirarlas con pena. Y este resulta ser uno de los conceptos clave: la pena. Con la que no solo se miraba, sino que también se sentía por las personas con alguna discapacidad.

Amica llegó también a la sociedad para concienciar sobre el uso del lenguaje, adelantándose de nuevo a los tiempos y yendo por delante de ellos en la utilización de conceptos nuevos que sustituían a algunos que ahora nos suenan incluso desagradables.

A lo largo de estos 39 años Amica ha apoyado a más de 8.000 personas, a quienes también ha ayudado a conseguir sus objetivos personales y profesionales a través de su labor formativa y de sus Centros Especiales de Empleo (CEE).

El empleo como herramienta de inclusión

Amica cuenta con cuatro Centros Especiales de Empleo como sociedades limitadas unipersonales de iniciativa social; tres en Cantabria: *Soemca. Saema, y Sociedad de Apoyo al Empleo* y uno en Valencia: *Diversia Empleo.*

La autonomía y la independencia de la persona son, desde sus inicios, grandes objetivos de Amica. Y para conseguirlos, las personas deben tener la posibilidad de acceder a un primer empleo. Los centros de Amica facilitan oportunidades de empleo a las personas con discapacidad, siendo el objetivo final la inclusión en el mercado laboral ordinario. También se desarrollan procesos formativos previos y un sistema personalizado de apoyo en el puesto de trabajo, tanto en el empleo protegido como tras la incorporación a empresa ordinaria, si así se requiere.

El personal integrado en las Unidades de Apoyo, desarrolla, entre otras, funciones la detección de necesidades de apoyo para que el trabajador/a con discapacidad pueda desarrollar su actividad profesional; apoyo individualizado y potenciación de la autonomía en el puesto de trabajo, adquisición de hábitos personales y laborales y formación y asistencia al trabajador del CEE en el proceso de incorporación al mercado ordinario de trabajo.

La puesta a disposición de apoyos a cada persona se hace de una manera flexible, de forma que se adapte a la singularidad de cada una, basándonos en el **proyecto personal.**

Es precisamente el proyecto personal el principio y la base de todo. En Amica escuchamos a las personas, tenemos en cuenta sus anhelos, sus deseos y sus sueños. Trabajamos para intentar que las personas los hagan realidad y, ante todo, acompañamos a cada persona. Estar con la persona, no dirigirla, sino orientarla, respetar sus decisiones, buscar las oportunidades para que pueda elegir, como cualquiera, para favorecer su autonomía e independencia, es nuestra tarea diaria.

La influencia de las entidades sociales en la vida de las personas

Lo que Amica representa para miles de personas es solo una muestra de la labor que las entidades sociales desarrollamos en favor de

la mejora de la calidad de vida de las personas, nuestro objetivo principal. Además, generamos un ahorro a la Administración y a los Servicios Públicos, pocas veces medido, pero cuyo resultado es considerable.

En Amica aplicamos una metodología de medición de la contabilidad social que refleja de manera visual, en números, el impacto económico de todas las acciones que llevamos a cabo. Resultaría interesante apostar por que todas las entidades, instituciones y organizaciones sociales realizáramos estas mediciones para unificar nuestro impacto total anual y poder, así, evidenciar que invertir en las personas es muy rentable. Porque las administraciones públicas, en ocasiones, no nos dan ese trato que, en efecto, merecemos. No siempre está representado por acciones en negativo, pero sí por falta de compromiso real, y de empatía hacia las entidades que trabajamos única y exclusivamente buscando el bienestar de las personas.

Es eso, el compromiso que sí demuestra la sociedad, el que a veces hace falta por parte de las cúpulas políticas y administrativas. Es este, en fin, un objetivo constante, porque debemos actuar en unión para conseguir que los servicios para las personas con discapacidad o con cualquier otro tipo de situación vital que requiera de unas necesidades específicas, se apliquen de manera adecuada y se aseguren para toda la ciudadanía.

Las entidades de iniciativa social somos, pues, garantes de estos derechos y facilitadoras de las acciones necesarias para que se asegure su aplicación. Tras 30 años de la declaración de Utilidad Pública de Amica por el Consejo de Ministros, somos necesarios para miles de personas. Es el momento de encarar el reto de demostrar que podemos conseguir que las personas tengan una vida completa, apostando siempre por cambiar la mirada del otro, de tú a tú, y por descubrir sus capacidades. ■



La Persona, lo Primero

Manuel García-Oliva Mascarós
"Presidente de la Fundación de Apoyos Cantabria.
Abogado ejerciente en el ICAC desde el año 1987. Miembro de la comisión de Deontología profesional y Vicepresidente de la Comisión de Discapacidad del ICAC. Profesor tutor de prácticas externas del Máster del Acceso a la Abogacía de la Universidad de Cantabria."

Ha pasado ya más de un año desde la entrada en vigor de la Ley 8/2021 de reforma de la legislación civil para el apoyo a las personas con discapacidad para el ejercicio de su capacidad jurídica, y nuestra sociedad está siendo testigo de los evidentes avances que se están produciendo en la situación de las personas con discapacidad intelectual en relación con el ejercicio de sus derechos.

Esta Ley introdujo importantes cambios, un "tsunami legislativo" definido por muchos, en su búsqueda para garantizar el pleno ejercicio de los derechos y autonomía de las personas con discapacidad intelectual, eliminando las barreras legales que les impedían tomar sus propias decisiones y participar activamente en la sociedad.

Desde la **Fundación de Apoyos Cantabria** (antigua Fundación Tutelar Cantabria) hemos aprovechado este cambio

legislativo para incrementar nuestro compromiso con las personas con discapacidad intelectual, en su apoyo para la toma de decisiones, apostando por desarrollar toda una cartera de servicios que les sirvan de apoyo para desarrollar plenamente su voluntad, sobre la idea fundamental que nos inspira, de que la persona y su voluntad debe ser el centro pilar sobre el que debe pivotar su vida.

Antes de la aprobación de esta Ley, las personas con discapacidad intelectual eran consideradas "*incapaces*" para realizar determinados actos jurídicos, como la firma de contratos, la gestión de su patrimonio o la toma de decisiones importantes sobre su vida; en muchos casos se les imponía la intervención de un tutor o curador que actuara en su nombre y representación.

La Ley 8/2021, sin embargo, establece un nuevo marco legal que reconoce la capacidad jurídica de las personas con discapacidad intelectual y promueve su inclusión social y su participación en la toma de decisiones que les afectan. La Ley se basa en el principio de apoyo, que implica proporcionar a las personas los apoyos necesarios para que puedan expresar su voluntad y tomar decisiones informadas y conscientes. Para ello, esta Ley modifica múltiples artículos de nuestro Código Civil, con el objetivo de garantizar el respeto a la dignidad y la autonomía de las personas con discapacidad intelectual. Entre las principales novedades, destacan; (i) el reconocimiento de la capacidad jurídica a las personas con discapacidad intelectual, (ii) el apoyo en la toma de decisiones, (iii) la protección frente a la influencia indebida de terceras personas e incluso familia, (iv) la eliminación de la tutela, y el fortalecimiento de la figura del "guardador de hecho", así como (v) el impulso y protagonismo de las medidas voluntarias de apoyo frente a las medidas judiciales, subsidiarias a las voluntarias. Todas estas medidas suponen un avance muy significativo, que con el paso del tiempo irán calando en la sociedad española, generando una ola de sensibilidad hacia este colectivo de personas.

Además, esta reforma legal establece también la obligatoriedad de garantizar la accesibilidad cognitiva en los procesos judiciales; esto significa que se deberán utilizar herramientas y técnicas adaptadas a las necesidades de las personas con discapacidad intelectual, como por ejemplo la lectura fácil, los pictogramas, o la introducción en los procesos judiciales de la figura del "facilitador" jurídico, herramientas en las que la "Fundación de Apoyos Cantabria" es pionera en nuestra Región, poniendo a disposición de las personas con discapacidad, así como a las Administraciones publicas los recursos de que dispone a través de las suscripción de varios convenios de colaboración, para poder facilitar ese apoyo que la Ley impone.

Esta figura del facilitador en los procesos judiciales actúa como puente comunicativo entre el juzgado y la persona con discapacidad intelectual, para garantizar la comprensión y la toma de decisiones por su parte, y por tanto es clave para garantizar su derecho a la tutela judicial efectiva.

Otro de los grandes avances que ha supuesto esta Ley, es la posibilidad de que las personas con discapacidad intelectual puedan otorgar testamento, en la medida de sus capacidades.

> *"Todas estas medidas suponen un avance muy significativo, que con el paso del tiempo irán calando en la sociedad española, generando una ola de sensibilidad hacia este colectivo de personas"*

El "apoyo a las personas" se constituye como la clave de bóveda de toda la reforma legislativa, para garantizar la voluntad y las preferencias de las personas con discapacidad y nunca debe consistir en decidir por ellas; el tipo y la intensidad del apoyo que se ha de prestar a las personas variará notablemente de una persona a otra, debido a la diversidad de las personas con discapacidad, lo que se ha denominado por algunos especialistas como "un traje a medida" de la persona.

Destaca de esta reforma legislativa, el doble sistema de apoyos que se recoge, el extrajudicial o de apoyos voluntarios y el judicial, dando preferencia a los primeros sobre los segundos, destacando los acuerdos de apoyo formalizados en escritura pública ante Notario, el cual actúa dando forma jurídica a los "planes de apoyo" o escrituras públicas que pueda otorgar la persona con discapacidad (testamentos, poderes, etc.) además de velar por el establecimiento de las debidas salvaguardias que garanticen el respeto a la voluntad, preferencias y deseos de las personas y eviten el abuso, el conflicto de intereses o la influencia indebida de terceros.

Desde la **Fundación de Apoyos Cantabria**, continuamos trabajando por mejorar los apoyos a las personas con discapacidad intelectual, y garantizar su plena incorporación con plenos derechos a la sociedad. ■



“Algunas empresas han decidido tomar la iniciativa y enfrentar el reto de la inclusión de manera convencida”

Andrea González González
Subdirectora General, Spainsif

La inclusión de las personas con discapacidad en el ámbito empresarial está ganando terreno gracias a la creciente sensibilización sobre la sostenibilidad empresarial. Actualmente, se están implementando cuotas y leyes que apoyan la inclusión de personas con discapacidad en el mercado laboral. Asimismo, algunas empresas han decidido tomar la iniciativa y enfrentar el reto de la inclusión de manera convencida. Esta tendencia se ha reflejado en los informes de sostenibilidad de las empresas, donde la diversidad, en sentido amplio, está tomando cada vez más relevancia.

Las empresas que logran una inclusión efectiva de personas con discapacidad en su plantilla tienen una capacidad especial para la innovación, lo que les brinda una

ventaja competitiva respecto a otras compañías. Sin embargo, también se enfrentan a retos como la necesidad de atender a distintos tipos de discapacidad (física, psicosocial, intelectual o sensorial). Además, las empresas inclusivas deben capacitar de manera transversal a todos sus equipos sobre la inclusión de todos los tipos de discapacidad, atender a la discapacidad sobrevenida de los trabajadores, aprovechar las habilidades de las personas con discapacidad para las tareas específicas de los puestos de trabajo y colaborar con organizaciones sociales. También deben planificar un acompañamiento de las personas con discapacidad en el proceso de contratación y en los primeros meses en el puesto de trabajo, y desarrollar una política de diversidad específica para personas con discapacidad que supere los límites mínimos de inclusión marcados por ley, acompañada por el diseño de indicadores clave de cumplimiento en el cuadro de mando integral de la empresa y en su información pública.

Tras el contexto pandémico, las ideas sobre la acción temprana son aún más relevantes, ya que la demanda laboral se ha reducido y el riesgo de exclusión de las personas con discapacidad aumenta a una velocidad relativamente superior a la de otros grupos. En esta coyuntura, los sistemas de cuotas, subvenciones, centros y fondos especiales de empleo son necesarios, pero no suficientes para lograr una inclusión plena y resiliente.

> *"Tras el contexto pandémico, las ideas sobre la acción temprana son aún más relevantes, ya que la demanda laboral se ha reducido y el riesgo de exclusión de las personas con discapacidad aumenta a una velocidad relativamente superior a la de otros grupos"*

El reporte de información sobre inclusión de las personas con discapacidad también es esencial. El acercamiento de la información sobre sostenibilidad a la información financiera ha cambiado la percepción de la inclusión desde el punto de vista de los grupos de interés, que cada vez están más sensibilizados con el desempeño ASG de las organizaciones. No obstante, en el campo de la discapacidad, coexisten muchos sistemas heterogéneos.

En Europa, el estándar más seguido y recomendado en el reporte de información no financiera es el Global Reporting Initiative (GRI). Desde 2015, el GRI ha incluido contenidos sobre el reconocimiento de los derechos de las personas con discapacidad para que las empresas que lo consideren material puedan utilizarlos. Esto se realiza a través de materiales específicos, como la Guía "Discapacidad en los Informes de Sostenibilidad". Esta guía proporciona pautas para integrar los datos sobre discapacidad con los indicadores y descripciones de las memorias

de sostenibilidad en cuatro áreas estratégicas: gobierno y valores de la organización, la incorporación del respeto, empleo y trabajo digno, accesibilidad, relaciones comerciales y comunidad. Esta estandarización es esencial porque la información del reporting tiene un impacto directo en las estrategias de sostenibilidad de las organizaciones y, a su vez, influye en el diseño de proyectos e inversiones.

Por el lado regulatorio, la Unión Europea espera poder dar cabida a esas buenas prácticas voluntarias de mercado sobre divulgación de información de sostenibilidad, en el desarrollo de una Directiva de Reporte de Sostenibilidad Corporativa (CSRD, *Corporate Sustainability Reporting Directive*) y sus detalles en elaboración por EFRAG en la propuesta de ESRS (*European Sustainability Reporting Standards*) en los objetivos sociales (ESRS S1 Mano de obra propia, ESRS S2 Trabajadores de la cadena de valor, ESRS S3 Comunidades afectadas y ESRS S4 Consumidores y usuarios); y en los requerimientos de divulgación de los productos de inversión bajo la Directiva SFDR (*Sustainable Finance Disclosure Regulation*); de forma transversal a todos los objetivos.

En paralelo, el diseño de nuevos indicadores para medir el impacto de las personas con discapacidad en el desempeño de la empresa y en la calidad de vida del trabajador es un ejercicio de innovación que ya se está llevando a cabo en aquellas organizaciones donde culturalmente la inclusión está presente. Además, este proceso puede estar respaldado por la colaboración público-privada con entidades del tercer sector que, por su conocimiento especializado de los retos sociales, tienen un tratamiento de datos sobre discapacidad muy avanzado. Algunos ejemplos de fenómenos cuya medición puede ser interesante para alinear lo tangible con lo intangible son la reserva de vacantes de empleo, los niveles de conciencia o la implementación de formación interna.

El uso de la información de sostenibilidad como herramienta para canalizar capitales hacia objetivos ambientales y sociales:

La inversión sostenible se refiere a la inversión en empresas, organizaciones y proyectos que tienen en cuenta factores ambientales, sociales y de gobernanza (ASG) en su toma de decisiones y en su gestión. Se sustenta en la idea de que las empresas que operan de manera sostenible y responsable tienen más posibilidades de crear valor a largo plazo y, por lo tanto, son más atractivas para los inversores. Los factores ambientales incluyen la gestión de los recursos naturales, el cambio climático y la huella de carbono, entre otros. Los factores sociales incluyen la diversidad, la inclusión de las personas con discapacidad, la salud y la seguridad, y los derechos humanos, etc. Los

factores de gobernanza incluyen cuestiones como la gestión de riesgos, la transparencia o la rendición de cuentas. Se materializa a través de diferentes estrategias de inversión, como la inversión de impacto, la inversión en fondos temáticos que se centran en cuestiones ambientales o sociales, o el ejercicio activo de la propiedad.

Los criterios que se utilizan para invertir con criterios temáticos de inclusión de discapacidad pueden incluir desde el número de personas con discapacidad en la fuerza laboral (en todas las capas productivas y de todos los tipos de discapacidad), la accesibilidad de los productos y servicios de la empresa, la implementación de políticas de igualdad de oportunidades y la promoción de la inclusión social de las personas con discapacidad.

Los inversores que deseen centrarse en la inclusión de las personas con discapacidad prestarán una atención especial a aquellas empresas y proyectos que vayan más allá de los mínimos establecidos por ley. Desde el punto de vista del diseño de productos de inversión temática basados en la inclusión, contar con un conjunto de indicadores que relacionen la materialidad de la inclusión en estas compañías con su desempeño financiero permite justificar las decisiones de inversión. Sin embargo, los datos sobre mejor desempeño en cuestiones de inclusión se encuentran principalmente en pequeñas y medianas empresas (PYME), lo que dificulta la escalabilidad de la inversión temática o de impacto para grandes flujos de capital.

A pesar de los desafíos, en el mercado ya se pueden encontrar ejemplos de fondos de inversión colectiva o fondos temáticos sostenibles que se dedican en exclusiva a la inclusión de personas con discapacidad o que destinan parte del porcentaje de libre disposición de los fondos que gestionan a microfinanzas orientadas a la inclusión.

En cuanto a las perspectivas de futuro, las empresas de inserción y los centros especiales de empleo suelen contar con el respaldo de fondos europeos de inclusión. Sin embargo, a nivel de la UE, todavía falta avanzar en la creación de una taxonomía que incluya actividades con impacto social positivo, donde se contemplen las referencias a la discapacidad.

Por otro lado, como resultado de la crisis provocada por la Covid-19, se ha puesto en marcha un entramado de fondos de recuperación europeos que están estrechamente relacionados con las finanzas sostenibles. España, entre los países receptores de estos fondos, cuenta con la oportunidad de darles uso para la transformación del modelo productivo, la digitalización y la inclusión social, en la que se debe tener en cuenta la discapacidad como dimensión clave para la transición hacia una economía sostenible e inclusiva. ■



“La comunidad gitana es la minoría étnica más numerosa de Europa y España y cuenta con un recorrido histórico de seis siglos de convivencia con el resto de nacionales”

Saúl Jiménez Pérez
Coordinador de Equipo
Fundación Secretariado Gitano

Hablar hoy de comunidad gitana continúa siendo sinónimo de rechazo y exclusión social y es por esto que el trabajo de la Fundación Secretariado Gitano (FSG), y el resto de asociacionismo gitano de la región, se presenta necesario y esencial en la promoción de las personas gitanas, la defensa de derechos y el fomento de la Interculturalidad.

No cabe duda de que la evolución de la comunidad gitana en las últimas décadas ha sido notablemente favorable, aunque no exento de dificultades, especialmente económicas. No obstante, se siguen constatando una serie de determinantes sociales que complican la mejora de los condicionantes de vida de las personas gitanas.

La comunidad gitana es la minoría étnica más numerosa de Europa y España y cuenta con un recorrido histórico de seis siglos de convivencia con el resto

de nacionales. Aun así, se trata de uno de los grupos sociales más rechazados y con mayores niveles de vulnerabilidad. Además, una de las características demográficas de la población gitana es su juventud, pues el 66% son menores de 30 años. Esto implica que la inversión en su activación es altamente rentable al tener por delante una larga vida laboral por desarrollar, pero también conlleva un fuerte impacto de las necesidades sociales para la infancia como observamos en la tasa de pobreza infantil que roza el 90%.

En cuanto a cifras, podríamos resumir la situación general de las personas gitanas con los siguientes datos: el 86% de las familias se encuentran bajo el umbral de la pobreza; el desempleo se sitúa en un 52%, manteniendo una media que triplica la tasa de desempleo del resto de la población española; el 63,7% del alumnado gitano abandona los estudios sin completar la Educación Secundaria Obligatoria; el 8,63% viven en una infravivienda o chabola que incumple las necesidades básicas higiénico-sanitarias o se encuentra en una situación de hacinamiento; y por último, el 50% de las personas gitanas se han sentido discriminadas a la hora de enfrentar una entrevista de trabajo o en el acceso a bienes y servicios públicos.

En un Estado de Derecho como en el que nos encontramos esta situación exige la movilización y el trabajo colaborativo de todos los agentes sociales implicados en el proceso para garantizar los derechos fundamentales de todo ciudadano y, por ello, la FSG lleva desde el año 2009 desarrollando en Cantabria Programas de Intervención para reducir las desigualdades sociales, facilitar la promoción social de las personas gitanas y llevar a cabo la incidencia política necesaria para la generación de políticas activas que ofrezcan oportunidades reales y mejoren la justicia social de nuestra región.

El Programa de Empleo Acceder, a través de itinerarios personalizados y formación en la línea de las necesidades del actual mercado de trabajo fomenta la promoción de la comunidad gitana para su inserción y mantenimiento laboral. Desde el Programa Promociona a través de la orientación educativa con el alumnado, la coordinación con las familias y centros educativos, el apoyo escolar y la mentoría en empresas para aumentar la motivación por el aprendizaje promueve el éxito educativo del alumnado gitano. Igualmente, desde el Programa Calí a través de las sesiones de sensibilización y formación, el trabajo grupal, la mejora de competencias personales y digitales, la prevención de la violencia de género y el apoyo ante los casos de discriminación promueve la Igualdad de las mujeres gitanas.

Como no puede ser de otra forma, las personas gitanas son los protagonistas de la generación de nuevos modelos sociales, de la

mejora de sus condicionantes y del establecimiento de una nueva realidad social, para esto entendemos fundamental la promoción de la participación social y el voluntariado como una herramienta para la interrelación, la mejora de la interculturalidad como seña de identidad y la apertura de las puertas de la FSG a toda persona interesada en mejorar nuestra sociedad a través de la inclusión, la convivencia y la generación de oportunidades.

Es importante tener presente que, aunque la trayectoria social de los últimos años nos demuestre que el interés general está encaminado en el establecimiento de mecanismos que reduzcan la discriminación y el rechazo social por motivos étnicos, todavía estas situaciones están muy presenten en nuestro día a día. En 2021 la FSG detectó y denunció 554 casos de discriminación, de ellos el 34,11% se dieron en las RRSS con un preocupante aumento del discurso de odio, el 15,70% en los medios de comunicación con la vinculación generalizada de la etnia a delitos y el 14,25% en el acceso a bienes y servicios como la vivienda, la salud o el empleo. Estas cuestiones han supuesto el grueso de los ámbitos con mayor incidencia en la discriminación étnica.

> *"El respeto a la diversidad social y el fomento de la Intercultural continuarán siendo el pilar de nuestra intervención para las próximas conquistas sociales"*

Una vez más, no podemos dejar pasar la oportunidad para celebrar los pasos que se dan en materia de igualdad de derechos. Hace ya más de 20 años se aprobó la Directiva europea relativa a la aplicación del principio de igualdad de trato de las personas independientemente de su origen racial o étnico. Esto motivó la creación de nuestro Departamento de Igualdad de Trato que ha dado pie a la monitorización de cada caso de discriminación denunciado y a la elaboración anual del Informe de Discriminación y Comunidad Gitana, una valiosísima herramienta para tomar el pulso a los cambios sociales y a la realidad actual.

El año 2022 también ha sido un periodo de celebración en lo que a materia legal se refiere. Tras muchos años de interpelación a las Administraciones de todo nivel, de esfuerzos focalizando la incidencia política respaldada por los datos de discriminación con los que contábamos y llevando a cabo un litigio estratégico para generar jurisprudencia para la casuística gitana. Se ha aprobado la enmienda a la Ley 15/22, de 12 de julio, Integral para la Igualdad de Trato y no Discriminación añadiendo una disposición final por la que se modifica el Código Penal para incluir el antigitanismo como agravante ante los posibles delitos de odio.

Estos avances tanto a nivel social como individual son el aliciente con el que la FSG cuenta para seguir desarrollando nuestro trabajo para la promoción de la Comunidad Gitana, porque creemos que todas las personas tenemos los mismos derechos para acceder a los servicios y las mismas capacidades para generar nuestro futuro si reducimos las desigualdades sociales, si acercamos posturas e iniciamos desde un mismo punto de partida.

El respeto a la diversidad social y el fomento de la Intercultural continuarán siendo el pilar de nuestra intervención para las próximas conquistas sociales.

Sastipen thaj mestipen

Salud y Libertad. ■

TERCER SECTOR



"El movimiento social de la Discapacidad, incardinado en el Tercer Sector de Acción Social, juega un papel clave en la sociedad civil actual"

Gonzalo López Gándara
Director General
ASPACE Cantabria

En las próximas líneas, vamos a hablar de un sector que históricamente ha venido jugando un papel fundamental en nuestra sociedad, aunque hasta hace cierto tiempo con relativa presencia social y/o mediática. Si bien, su figura ha cambiado en los últimos años, adquiriendo un mayor protagonismo y una notable visibilidad, muy especialmente, tras la pandemia sufrida desde marzo de 2020. Y dentro de todo ello, la Discapacidad, como un todo que ha de estar presente en el elenco de "actores y actrices protagonistas" de lo que supone todo el contexto de la realidad social y civil.

Según el estudio "*Análisis prospectivo sobre los retos actuales y futuros del Tercer Sector de Acción Social en España*", realizado por la

ARTÍCULOS

TERCER SECTOR

Universidad de Alcalá para la Plataforma del Tercer Sector de Acción Social, el Tercer Sector de Acción Social se ha consolidado como actor activo del régimen de bienestar español en las tres últimas décadas, prestando servicios, defendiendo derechos sociales, promoviendo la participación social y apoyando diferentes formas de transformación social.

Una de las características que identifican a una sociedad actualizada y cohesionada es, precisamente, la existencia de organizaciones de representación, defensa de intereses, participación ciudadana y transformación social entre personas.

Tal y como reza el *Libro Blanco del Tercer Sector de Bizkaia*, el propósito del Tercer Sector consiste en ser cauce accesible y organizado de la participación activa, voluntaria y solidaria de las personas en el abordaje de las necesidades y retos sociales. Podríamos decir que el Tercer Sector hace intervención social creando capital social. Su intervención implica reciprocidad y compromiso con necesidades, problemas y objetivos colectivos.

Dentro de este amplio espectro nos encontramos con el movimiento de la Discapacidad, como parte del Tercer Sector de Acción Social, que ha vivido un protagonismo creciente como motor de políticas y legislaciones públicas en la materia, así como red proveedora de apoyos a la inclusión del colectivo ciudadano sobre el que proyecta su intensa actividad. Si bien, el campo de la Discapacidad no puede ni debe considerarse como una mera corriente de activación social, sino como un conglomerado necesario y permanente al que se debe escuchar, apoyar, pero sobre todo contemplar de forma realista dentro del contexto socioeconómico de la sociedad civil.

De hecho, en las últimas décadas han surgido diferentes modelos explicativos que han favorecido la comprensión de lo que significa e implica la Discapacidad, y que han tenido como resultado un cambio de paradigma, el cual, a su vez, ha generado destacada influencia en las actuaciones y respuestas desarrolladas desde diferentes ámbitos para la atención a personas con discapacidad.

No podemos obviar que las entidades sociales del Tercer Sector deben/debemos contar con diversas fuentes de financiación, entre las que se encuentra especialmente la administración pública, junto con otros agentes de interés como fundaciones, empresas, organizaciones gubernamentales, entre otros. Si bien es cierto, que la dependencia sobre la financiación pública debe equilibrarse a través de cauces de financiación de índole privada, en aras de poder seguir avanzando sobre ciertos proyectos que requieren mayor diligencia y efectividad.

TERCER SECTOR

Hoy en día, se observa una inquietud generalizada que conduce a una defensa activa, incesante e, incluso, beligerante de los derechos sociales, del bienestar extendido y de la dimensión inclusiva. En esta ingente tarea, tanto la sociedad civil, como el Tercer Sector y dentro de éste, el movimiento social de la Discapacidad adquieren un papel incuestionable.

Quienes estamos inmersos dentro del Tercer Sector y, en concreto, en el contexto de la Discapacidad, tenemos como principal compromiso el reforzar y ensalzar el protagonismo de las personas, empoderando a la gente a través de logros normativos democráticos que coadyuven al equilibrio legislativo y de derechos de las personas con discapacidad. Todo esto, sin olvidar que, desde de nuestras entidades, hemos de convertir en agenda política y en estrategias de cambio ambiciosas, todas las demandas aún desatendidas, esos déficits cívicos acumulados en el tiempo y que aún están pendientes de resolverse favorablemente. Hemos de forzar a la Administración a que asuma con convicción el enfoque de derechos humanos, su responsabilidad como provisores de apoyos y de una gestión eficiente y eficaz de los mismos, y el Tercer Sector de la Discapacidad es su mejor aliado para que eso termine llevándose a cabo de manera contundente.

En definitiva, el movimiento social de la Discapacidad, incardinado en el Tercer Sector de Acción Social, juega un papel clave en la sociedad civil actual, donde se le destaca especialmente su resiliencia a los embistes de aspectos como la fragilidad financiera, el aletargado avance para implementar ciertos hitos normativos pendientes, y la exigua empatía y puesta en valor que adolece por parte de ciertos entes representativos gubernamentales. Seguiremos firmes ante el compromiso adquirido, continuaremos unidos e indisolubles para seguir superando contrariedades y abordando nuevos retos en favor de las personas con discapacidad y sus entornos más cercanos. ■



Despierta Líder, despierta.

Jesús Tortosa del Valle
Director general Cámara de Comercio de Cantabria, Acumen FellowGroup

La sonoridad del vacío:

No sé si será por la *fuerza de Coriolis*, esa que ejerce nuestro planeta al rotar sobre sí mismo, o simplemente un sistema innato en el ser humano, diseñado para desarrollar el dominio sobre los demás, pero el ruido de fondo, llamado en inglés *white noise* o ruido blanco, ese que ponemos a nuestros bebés para que se calmen, **se encuentra anulando el verdadero potencial ético y de liderazgo del ser humano en estos momentos.**

Si buscas en youtube, *ruido blanco,* te sorprenderá lo horrible que es, pero ese ruido constante y monótono, es capaz de tranquilizar a la fiera más salvaje, todo a su debida dosis, y si sigue llorando, sigue insistiendo, que bien por aburrimiento, bien por el propio cansancio o bien por el efecto que ese ruido constante hace, surtirá su efecto.

De la misma forma, **nuestra sociedad se encuentra adormecida**, con un ruido blanco constante que desarrolla un sistema de valores sobre el que nos sentimos cómodos y que no altera nuestro yo consciente. Los días pasan, los años e **incumplimos** a la perfección todo aquello que un día nos prometimos que cambiaríamos (yo nunca educaré así a mis hijos, jamás trabajaré así, cuando sea mayor no permitiré eso, etc) para finalmente envejecer, desoírnos a nosotros mismos pero sí haber cumplido nuestro cometido como hormiguitas del sistema. En ocasiones, conseguimos tener un brusco sobresalto en nuestra vida que nos despierte de ese ruido blanco, (suelen ir de la mano de acontecimientos fatídicos, como una enfermedad o fallecimiento cercano...), que nos saca de ese adormecedor ruido de fondo que nos musita al oído y nos enrutina.

El ruido blanco tiene muchos nombres, pero muy pocos dueños y está claro, que aquellos que lo controlan, tienen el enorme poder de someter a la humanidad (o al menos a la sociedad esclava de occidente) bajo su poder. Los sistemas (económicos, políticos o sociales) están sostenidos bajo un fuerte altavoz del que emana ese ruido de fondo que nos adormece, con la mejor tecnología e inteligencia (artificial o superficial) a su alcance, de forma que pase lo que pase, no haremos nada para cambiarlo. ¿Te estoy descubriendo algo nuevo?, no lo creo, todo esto te resuena en tu interior y sabes que es verdad, porque tú mismo has intentado cambiar demasiadas veces, tantas veces has cambiado de cadena para evitar esa escena desagradable, o mirado para otro lado cuando se te necesitaba, tantas, que finalmente te han hecho caer en el sueño, bien por frustración, bien por cansancio o por la poderosa melodía blanca, que nos dice: todo va bien, no pasa nada, sigue tu ritmo, lo importante eres tú y los tuyos.

El ruido de fondo es esa ciudad, Omelas *(recomendación: leer este artículo)*, en la que todos vivimos intentando tener la mejor de nuestras sonrisas, vivimos en el nuestra porción de territorio por el que hemos trabajado duro y luchado para tenerlo, la armonía con nuestros amigos y familiares reina, pero en un rincón profundo sabemos que esta ciudad alberga horrores, que no serán sostenibles en el tiempo, que nos llevarán a la locura si quiera pensar que estén ocurriendo, al menos a aquellos que tienen un mínimo nivel de ética, pero el día a día sigue en la ciudad y nosotros debemos seguir sonriendo o al menos esforzar la mueca y cerrar los ojos.

Cuando alguien es realmente consciente y desea luchar contra el ruido, desea salir de esa ciudad, el sistema funciona como un fuerte imán que intenta atraer de nuevo y guardar el equilibrio a cualquier estridencia que aparece en él, de forma que o finalmente lo consigue,

o simplemente esa persona es escupida de ese campo gravitatorio, sale de Omelas y queda aislada del sistema, fuera, sin influencia ni acción sobre él, sin la posibilidad de ejercer el cambio. Pasa a tener una etiqueta o un sobrenombre y para evitar su contacto suelen tacharlos de gente poco fiable con la que hablar.

> *"Cuando alguien es realmente consciente y desea luchar contra el ruido, desea salir de esa ciudad, el sistema funciona como un fuerte imán que intenta atraer de nuevo y guardar el equilibrio a cualquier estridencia que aparece en él"*

De vez en cuando, cuando el sistema percibe cada vez más las estridencias de la gente honrada, se debe cambiar de frecuencia, (el sistema es sabio y lo hace en automático) se genera una perturbación en él que desarrolla una onda que de nuevo absorbe a esas personas que intentaban salir y que ya eran muchedumbre, y con la nueva frecuencia, el nuevo canto, las calma y quedan de nuevo adormecidas. El sistema es sabio, conoce bien lo que debe hacer y cómo hacerlo.

Y así, **da igual lo que suceda en nuestros países, en nuestras fronteras, en nuestra sociedad**, en nuestro barrio, en nuestra vida, a nuestra familia o el daño que provoquemos. Cuando el sistema percibe la tensión y vibraciones, esas que se remueven y que desean romper ese campo gravitatorio, se altera para de nuevo establecer su orden, su sonido blanco y adormecer a la sociedad. De esta forma, a lo largo de nuestra historia reciente, encontramos momentos puntuales que podemos incluso citar (mayo del 68, las hambrunas de Somalia, la primavera árabe, el 15M, el coronavirus, los refugiados sirios, las pateras del mediterráneo, la guerra de Ucrania, el actual reseteo mundial, y tantos otros) momentos, en los que la sociedad ha empujado al sistema, y el sistema ha hecho suyos y ha mecido hasta adormilar.

Despierta Líder, despierta:

¿Cómo cambiar el mundo?, ¿cómo hacer que no muera un niño de hambre cada tres segundos?, ¿cómo generar confianza política en la sociedad?, ¿cómo dejar a tus nietos ese mundo que realmente anhelas?, estas frases te las habrás repetido alguna vez en tu vida, desde entonces siguen presentes y nada ha cambiado, el sistema ya se encarga que así sea. ¿Lo ves?

El sistema desarrolla su influencia de forma individual sobre cada uno de nosotros, con una influencia tan fuerte que nos desarrolla como masa. Está preparado y así lo hace, para anular esas distorsiones

a su paso. **¡Despierta!**. Pero el sistema no está preparado para un movimiento orgánico y global, un movimiento de personas valientes, que a la vez desarrollen un fuerte liderazgo movilizador, capaz de mantener la tensión lo suficiente como para generar fuertes perturbaciones y la suficiente resiliencia e inteligencia como para no acabar siendo escupidos. **¡Despierta Líder!**. Este movimiento, peristáltico, sería capaz de generar las perturbaciones tan intensas como para hacer vomitar al sistema todo aquello que no deseamos, y reconvertirlo en un modelo mucho más flexible. Pero cuidado, si el sistema se rompe, quedaría lo que algunos llamarían la libertad y otros la anarquía.

¡Despierta Sociedad, despierta!, el mundo, necesita líderes, capaces de mantener la tensión, que afronten los problemas más duros de nuestra época, que desafíen el estatus quo existente, que cuestionen los movimientos del poder, de la sociedad y de la política, que los entiendan, que generen cambios, que sean constantes, que no se fatiguen, que sean capaces de ir al barro, que sean capaces de recoger a todos los que se alejaron de Omelas y juntos construir una nueva sociedad. Líderes que iluminen y guíen a otros líderes. Líderes que sean capaces de hermanarse y crecer. Líderes que sean capaces de empujar. Líderes que sean capaces de abrazar, de resistir. Líderes que generen el cambio.

Y tú que abres los ojos, eres ese líder que el mundo espera. ■



La Administración Pública y la Economía de Impacto Social

Íñigo Alli
Miembro independiente del Consejo Asesor SpainNAB

Afirma con rotundidad Agustín Vitórica, CEO fundador de Gawa Capital y miembro de la Junta Directiva del Consejo Asesor SpainNAB, que si el 10% de la totalidad de los activos financieros bajo gestión – 370 billones de dólares - en el mundo se dedicaran a la inversión de impacto social y medioambiental bastarían para el cumplimiento de los diecisiete Objetivos de Desarrollo Sostenible del Planeta.

Los retos que encaramos en nuestro tiempo y nuestra sociedad no son cuestiones menores: la lucha contra el colapso ecológico de la Tierra, el apoyo a los grupos de personas más vulnerables... entre otros muchos, exige de la transformación hacia un nuevo modelo económico basado en un mundo en el que se reduzca la desigualdad, en el que los recursos naturales se regeneren y las personas puedan desarrollar todo su potencial y beneficiarse de la prosperidad compartida

basada en la sostenibilidad, la igualdad de oportunidades y la equidad en el marco de la convivencia entre la iniciativa pública y la privada. Un modelo económico centrado no solo en minimizar el daño, sino en generar un impacto positivo a través de la utilización responsable, eficaz y eficiente de los recursos disponibles. Esto es la Economía del Impacto y todas las personas tenemos un papel que desempeñar en ella.

El Global Social Impact Investment Steering Group (GSG) que emana del G7, presente en 35 países y representado en España a través de la asociación sin ánimo de lucro, SpainNAB – *Spain National Advisory Board* – promueve precisamente ese modelo económico para generar un verdadero impacto socioambiental positivo, medible y transparente.

Todos los miembros del Consejo Asesor de SpainNAB del mundo de las finanzas - CaixaBank, BBK, La Bolsa Social, Open Value..., -, de las aceleradoras e inversoras en emprendimiento social – Ship2Be, Social Nest, CREAS, Eurocapital,...-, Organizaciones de la Economía Social – Grupo Social ONCE, Amica, Exit, ... -, Venture philanthropy y la Asociación Española de Fundaciones, Empresas con propósito – movimiento BCorp-, etc... concluimos en dos reflexiones para alcanzar un modelo de economía de impacto social en España.

En primer lugar, el necesario incremento sustantivo de recursos financieros privados hacia organizaciones, fundaciones, entidades, emprendedores y proveedores sociales, tercer sector, etc. del que se moviliza en la actualidad en nuestro país. Según el estudio "La inversión de impacto en España en 2021": Los fondos de capital privado de impacto suponen 435,8 millones de euros (el 18% del total). En el último año han aparecido nuevos vehículos y sus activos bajo gestión han crecido un 33%, multiplicando prácticamente por cinco la cifra de tres años antes (92 millones de euros en 2018). Con 1.637,7 millones de euros (el 68% del total), la banca ética y social sigue siendo el segmento con mayor volumen, aunque el crecimiento ha sido menor (del 10%) porque es un sector más maduro. Las fundaciones siguen desempeñando un rol destacado, con 229,9 millones de euros (el 10% del total). Las directivas Europas como el Reglamento de Divulgación de Finanzas Sostenibles (SFDR, en sus siglas en inglés), han favorecido la consolidación de estas cifras pero quedan muy alejadas del volumen de inversión de impacto de los países de nuestro entorno.

Y, en segundo lugar, todos confluimos en la extraordinaria relevancia que adquiere el rol de la Administración Pública que debe fomentar los tres instrumentos de colaboración público – privada que desde SpainNAB venimos solicitando:

- La **financiación combinada,** más conocida como blended finance, aparece por primera vez en los años 90 en países en desarrollo y mercados emergentes como catalizador de la inversión en sectores tradicionalmente ignorados por el sector privado. Se trata pues de cubrir una necesidad de financiación no atendida por el mercado, con el fin de generar impacto positivo para un colectivo desfavorecido o para el planeta, que justifique el uso de capital catalítico para atraer financiación comercial, pues aquel es limitado.

- Los **Contratos por Resultados** (CPR) son aquellos cuyos pagos están vinculados a alcanzar unos resultados sociales y/o medioambientales determinados y acordados de antemano entre las partes contratada y contratante. Esto permite una transferencia de riesgo total o parcial de la Administración Pública, como parte contratante, hacia el proveedor de servicios sociales, como parte contratada. Un tipo de CPR, es el llamado Contrato de Impacto Social (CIS), en el cual un inversor(es) adelanta el capital de trabajo y/o capital de riesgo al proveedor social a cambio de un retorno que varía con el nivel de resultados sociales alcanzado, asumiendo así el riesgo de que la intervención no alcance la totalidad o parte de los resultados acordados y, por tanto, que el proveedor social no reciba el pago íntegro por el servicio o reciba tan solo una parte.

- Por último, los **fondos de pensiones o de inversión solidarios** 90/10, permiten canalizar el ahorro de los trabajadores hacia inversiones en empresas sociales. En Francia, desde 2008, y Reino Unido las empresas con más de 50 empleados están obligadas a ofrecer a sus empleados, además de los esquemas convencionales de ahorro, un plan de empleo solidario opcional que asigna entre el 5 y 10% de sus activos a empresas sociales que no estén cotizadas. El restante 90 a 95% es invertido en empresas cotizadas en bolsa siguiendo una estrategia de inversión socialmente responsable (ISR) y acordes a los artículos 8º y 9º de SFRD.

En esencia, queda mucho por legislar, innovar y, por tanto, liderar desde las Administraciones Públicas en España para alcanzar el ritmo de compromiso público por el impacto social de países como Portugal, Francia, Alemania y Reino Unido. ■

TERCER SECTOR



AMICA

Quiénes somos

Amica es una asociación de Utilidad Pública cuyo propósito es descubrir las capacidades de cada persona cuando la discapacidad aparece en nuestra vida, y crear oportunidades para la diversidad humana, implicando a la sociedad en el cambio que facilite la participación en igualdad.

La Asociación está formada por familiares, personas con discapacidad y profesionales. Representa un modelo de gestión directa y de participación de las personas interesadas.

Visión

Amica quiere ser referencia de innovación social, compartiendo

DATOS DE CONTACTO

Domicilio social: Barrio Sierrapando, 508, 39300, Torrelavega, Cantabria.
942 89 52 09 / 630 313 332
correo@amica.es
www.amica.es

VÍDEOS

AMICA en LSE Video Corporativo
Campus Diversia: presentación
Amica descubriendo capacidades y aportando valor a la sociedad

FICHA

modelos que nos acerquen a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, con el protagonismo de las personas.

A qué nos dedicamos:

https://amica.es/es/apoyo-a-la-persona/

https://amica.es/es/proyectos-y-programas/

https://amica.es/es/gestion-por-procesos/

https://amica.es/es/premios-y-reconocimientos/

https://amica.es/es/mision-de-nuestros-c-e-e/

https://amica.es/es/servicios/



“Todo el mundo cuida de todo el mundo”

Andrea Bolado Sánchez
Voluntaria en Amica

Después de dar con Amica, la vida me ha ido llevando por diferentes sitios, pero nunca me he alejado de lo que hice y de lo que hago allí. Amica me dio mucho más que un proceso de voluntariado al uso. Además de la tesis que estoy haciendo en musicología, me abrió las puertas de la musicoterapia, a vincular personas y música y a poder interrelacionarlos de maneras que quizás nunca hubiera pensado. Sin mi paso por Los Resilientes (grupo de música formado por usuarios, voluntarios y profesionales en

Amica), no habría conocido a estas personas ni habría aprendido tanto de ellos. Hacer música juntos fue conectar con personas diferentes, de maneras diferentes, aprender y crear un espacio de seguridad y de aprendizaje, no solo musical, sino, sobre todo, personal. Creo que eso es lo mejor que me llevo, en mí ha influido muchísimo; tanto Los Resilientes, como Amica en general y todo su ambiente de trabajo generado por las personas.

> *"Después de dar con Amica, la vida me ha ido llevando por diferentes sitios, pero nunca me he alejado de lo que hice y de lo que hago allí"*

Entrar a un centro de Amica es abrumador. Recuerdo el primer día que estuve en uno, no sabía ni dónde tenía que ir, ni con quién tenía que hablar, pero todo el mundo se paraba, dejaba todo lo que estaba haciendo para preguntarme si podían ayudarme. No importaba quién era yo, nadie se lo planteaba, simplemente me ofrecían su ayuda. Todo el mundo cuida de todo el mundo y eso se nota desde el primer momento en que pones un pie en Amica.

Cada uno vivimos las cosas de manera diferente, quién sabe lo que estaría haciendo ahora, pero lo que sí sé es que si no hubiera llegado a Amica no habría descubierto tan pronto el poder que diferentes personas adquirimos al compartir cosas como la música o el arte en general. Quizás no hubiese terminado tomando el camino de la musicoterapia, porque realmente fue en Amica donde conecté dos de las cosas más importantes para mí en aquel momento: la música y las personas. Tuve la gran suerte de participar, a través de la música, realizando tareas y compartiendo un interés común, enseñándonos los unos a los otros y centrándonos en que somos personas y en que podemos compartir muchas más cosas de las que pensamos. ■



Por y para Daniel Husillos Martín

Daniel Husillos
AMICA

Podría haber sido una plegaria sin respuesta, pero las cosas a veces ocurren. Aquel día nos encontramos con Pilar Bedia, estábamos preocupados con el futuro social/laboral de Daniel, después de su etapa escolar y unos años en el centro "Fernando Arce" su destino sería un centro de día al uso, cuando hablamos con ella, nos contó que en Amica se había puesto en marcha una unidad digamos prelaboral, imagino que para valorar las capacidades y aptitudes de cada persona, de cara a la inserción laboral, en cualquier caso, iniciaban a pequeña escala responsabilidades y trabajos tutelados y nos pareció una opción para Dani, así que solicitamos su plaza.

Amica para nosotros y para Daniel supuso una puerta abierta siempre y apoyo constante, he de decir que ya en Los Corrales, con temprana edad (3 a 6 años tuvo

apoyo en estimulación temprana, adaptaciones en uso de escritura y lectura, habilidades que reforzaba con la fundación S. de Down, así como otras disciplinas que complementaba su estimulación en autonomía y habilidades relacionales

Somos socios de Amica al poco tiempo de formarse la Asociación (socio 126).

Hoy Daniel tiene 37 años, sus capacidades no son las mismas, pero se relaciona con sus profesores, monitores y compañeros de modo satisfactorio, realiza actividades fuera del ámbito de casa, y continúa manteniendo una cierta autonomía que ayuda a dar sentido a su vida.

GRACIAS, AMICA Y A TODOS Y CADA UNO DE VUESTROS PROFESIONALES CON UN CAPITAL HUMANO INCREIBLE, QUE HACEIS POSIBLE QUE NUESTAS VIDAS Y LA DE ELLOS VALGA TANTO. ■



“Formar parte del proyecto de Amica me ha impulsado personal y profesionalmente”

Inma García Ibáñez
Profesional de Amica

Amica tiene un lugar muy importante en mi vida tanto personal como profesional, fue mi primer contacto con el mundo de la discapacidad.

Ya en la universidad, era mi primera elección para llevar a cabo mis prácticas como Logopeda, aquella experiencia me abrió un mundo que desconocía por completo, la discapacidad y las capacidades que tienen todas las personas, y que allí se descubrían.

Años más tarde y una vez finalizados mis estudios, decidí probar suerte y hacerle saber a la entidad que me gustaría formar parte de ella. Poco

tiempo después, se pusieron en contacto conmigo para trabajar como Logopeda.

Nunca olvidaré esa primera entrevista, porque, además, era mi primer trabajo, estaba hecha un manojo de nervios y supieron aportarme la calma que necesitaba para poder transmitir cuánto me importaba la oportunidad que me estaban brindando.

Cuando inicié mi trabajo en Amica, una de las cosas que más me marcó en su día y ya pasados 5 años lo sigue haciendo, es el calor humano que transmite. Los equipos de trabajo, los terapeutas que están en contacto directo con las personas; mis compañeros, tiene un don especial. Las personas usuarias, sus familias y su cercanía, hacen que, con lo anterior, se genere un espacio donde todos tenemos sitio, que muestra y enseña una realidad que no todo el mundo puede observar. Que cada día en la asociación, sorprende e ilusiona, porque al final todas las personas que formamos parte de Amica estamos en un camino de constante aprendizaje y esfuerzo. Por el que vas andando y por el que a pesar de los baches y las piedras, siempre encuentras senderos preciosos.

> *"Cuando inicié mi trabajo en Amica, una de las cosas que más me marcó en su día y ya pasados 5 años lo sigue haciendo, es el calor humano que transmite"*

Formar parte de un proyecto como es Amica, ha sido una de las experiencias más emocionantes y enriquecedoras que puedo haber tenido, me ha impulsado tanto personal como profesionalmente, me ha aportado confianza y seguridad en mí misma, ha hecho que vea un mundo distinto donde la capacidad está en todos y no solo en quién no tiene dificultad, y me ha enseñado lo bonito de luchar y ponerse metas, porque a pesar de los lejos que estén y lo difícil que sea conseguirlas, siempre habrá personas maravillosas alrededor que hagan que todo merezca la pena. ■



La historia de Sheyla, la historia de Amica

Irene Gurrea, profesional de Amica.

Sheyla Galán. Persona que recibe apoyo en Amica.

María Rosa Casar. Madre de Sheyla

Pregunta (P): Irene, ¿cómo recuerdas el primer día de Sheyla en Amica?

Respuesta (R) (Irene): Me acuerdo del día en que conocí a Sheyla, tenías apenas 4 años. Recuerdo que estabas asustadilla. Me explicaba tu madre que venías de unos años muy difíciles, en los que habías tenido que conocer a mucho médico, mucho profesor, mucho terapeuta y te asustaba conocer gente diferente porque no habías tenido buenas experiencias. Recuerdo que tenía que acercarme muy despacio, pero enseguida me di cuenta de que te encantaba la música, cantar, que te gustaba mucho las cosas divertidas. Enseguida nos hicimos muy buenas amigas.

R (María Rosa): Ella venía asustadísima, no tenía trato con niños, y los médicos siempre le hacían cosas que no eran agradables. Irene comenzó a hacerle la terapia con canciones y Sheyla se dejaba y trabajaba sin darse cuenta. Venía a pasarlo bien y estaba encantadísima. Conectaron muy bien.

P: Se ve en vuestra mirada que tenéis mucha complicidad, que estáis muy conectadas.

R (María Rosa): Yo siempre lo he dicho, que la patología que tiene Sheyla le provoca muchos problemas motores y que iba a necesitar fisioterapia toda su vida. Tenía que ser algo que fuese productivo, pero a la vez lúdico, porque si no en 4 días se iba a quemar la niña. Con Irene conseguimos eso.

R (Irene): Es una de las cosas importantes que desde Amica siempre se buscan. En el caso de Sheyla, el apoyo para los temas de salud, para favorecer su movimiento y autonomía. Es algo que necesitará de por vida, aunque no siempre igual, esa terapia física va a ir evolucionando con ella. Pero esa mirada del fisioterapeuta la va a necesitar siempre. Cuando una situación de discapacidad acompaña a un niño, es probable que le acompañe siempre. Los apoyos y las terapias que le van a ayudar a minimizar esas dificultades no puedes ser rígidos o agobiantes, tienen que saber bailar en lo que va necesitando a lo largo de su vida.

P: Sheyla, ¿cuál es tu primer recuerdo de Amica y cuáles son los mejores recuerdos que tienes con Irene?

R: (Sheyla): Cantábamos mucho, también me gustan las actividades que hacemos fuera del centro, como paddle surf, piscina o montar a caballo. Me divierto mucho.

P: Estas actividades externas, ¿en qué medida ayudan a Sheyla?

R: (María Rosa): Muchísimo. Rompes con la rutina de las terapias en sala, que son geniales, pero que con el tiempo se vuelven rutinarias. Sheyla es feliz cuando se hace alguna actividad de este tipo. Nosotros, como familia, no podríamos acceder a algunas de estas actividades y gracias a Amica sí hemos tenido esas opciones, recibiendo el apoyo y la atención al entorno familiar.

R: (Irene): Se trata de poner los ojos en lo que Sheyla necesita. A primera vista, necesita un apoyo físico y fisioterapia, pero el objetivo no deja de ser favorecer su autonomía. Es un camino de largo recorrido y todas las acciones y actividades que favorezcan su

autonomía, sus vivencias, su fuerza física y su respuesta, todo eso va a favorecer ese desarrollo que queremos para Sheyla. Por eso, de vez en cuando hacer trabajo en la piscina, con caballos, sobre la tabla de paddle surf en la playa hace que disfrute de las actividades, mejore y que, nada más terminar una, esté pensando en la siguiente.

R: (María Rosa): Los niños con dificultades motoras, por mucho que los padres queramos, no pueden tener una vida "normal". Recuerdo que Sheyla de niña veía los castillos hinchables y piscinas de bolas y se volvía loca, pero ella sola no puede entrar. Con Amica fuimos una vez y entró y fue lo más para ella. Son actividades que de otra manera no se podrían hacer, Amica facilita actividades que para el resto de niños es lo cotidiano, pero para ellos no.

P: Ahora, decidme qué representa para vosotras Irene. Y para ti, Irene, ¿qué representa Sheyla y María Rosa?

R: (Sheyla): Estoy muy agradecida por todo lo que me ha ayudado Irene y la quiero mucho.

R: (Irene): Para mí Sheyla es familia. Y lo que siento hacia ellas es también agradecimiento porque yo formo parte de su vida desde hace muchos años, pero ellas también forman parte de la mía. Nos vemos semanalmente, nos contamos nuestras cosas y compartimos muchas cosas juntas. Aunque nuestra relación inicial fue en un contexto muy determinado, Amica favorece que nuestra relación sea familiar. Siento agradecimiento también porque ellas me han abierto su casa, su entorno, hemos hecho apoyos en su casa y junto a su familia hemos podido crear el mejor entorno posible para favorecer a Sheyla.

R: (María Rosa): Para mí Irene es lo más. Cualquier problema que tengo lo consulto con ella. Se ha convertido en un apoyo fundamental, porque muchas veces los padres estamos un poco perdidos o agobiados. Cualquier cambio en la situación de Sheyla nos ahoga, pero Irene nos lo pone todo siempre muy fácil. Hoy no sabríamos vivir sin ella. ■



Amica es un viaje que no tiene fin

Nuria Collado
Profesional de Amica

Para mí, Amica es un viaje porque mi relación con ella comienza así, en un autobús en el que me subí a ciegas. Yo tenía otro empleo y nunca había oído hablar de Amica. Me hablaron de ella, me gustó lo que me contaron y quise conocer más sobre ella. Entonces, en un periodo de vacaciones, aproveché y fui al centro de día La Vega y me ofrecí para hacer prácticas, voluntariado o lo que fuese.

Me dijeron: "pues mira, estás de suerte porque ahora estamos preparando un viaje a Murcia y si te apuntas con nosotros, vas a poder hacer unas prácticas intensivas". Y la verdad es que no me lo pensé mucho y les dije que sí. Cuando me vi en aquel autobús, lleno de gente a la que no conocía, rumbo a la otra punta del país, pensé: "madre mía, dónde me he metido".

TERCER SECTOR

Pero tengo que decir que resultó ser una experiencia maravillosa, en la que aprendí mucho de la forma de trabajar, conocí el proyecto y lo único que pensaba cuando volvía en aquel autobús es que yo quería trabajar en Amica. Y tuve suerte, porque nada más bajarme del autobús, me ofrecieron quedarme. De eso hace ya 20 años en los que he seguido acumulando viajes, experiencias, he crecido como profesional y he continuado formándome. Para mí este viaje no tiene fin. ■



AMPROS

AMPROS, EL VALOR DE LAS PERSONAS

ampros
creando oportunidades para las personas

Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y favorecer su inclusión como ciudadanos de pleno derecho son algunos de los objetivos que persigue AMPROS, Asociación Cántabra en favor de las personas con discapacidad intelectual.

Desde 1965 trabajando de forma continuada, AMPROS fue una de las primeras organizaciones de Cantabria en defender y reivindicar los derechos de este colectivo, que han marcado una línea de acción centrada en la mejora continua, la innovación y el avance para la transformación social.

DATOS DE CONTACTO
https://www.ampros.org

Así, desde aquellos años, en los que las personas con discapacidad intelectual no

FICHA

tenían opciones para su educación hasta ahora, cuando contamos con centros de servicios sociales y de empleo repartidos por todo el territorio, las personas y sus familias han sido siempre el eje central de nuestro trabajo que se ha orientado a crear oportunidades y a favorecer los apoyos necesarios para que cada una de estas personas pueda avanzar en su proyecto de vida personal.

En la actualidad, AMPROS *https://www.ampros.org/* pone a disposición de las personas con discapacidad intelectual de Cantabria un conjunto de más de 30 centros de actividad extendidos por toda la región que prestan apoyos a más de 1400 personas todos los días, junto a diversos programas y servicios. Todo ello promovido, dirigido y gestionado por un equipo humano compuesto por familiares y tutores de personas con discapacidad intelectual, voluntarios y cerca de 500 técnicos y profesionales.

Centros educativos, de atención de día, ocupacionales, viviendas y residencias, ocio, programas específicos de envejecimiento, inclusión laboral, etc., articulan parte de estos apoyos con los que cada persona puede acceder a mayores cotas de independencia, autonomía personal e inclusión social como ciudadanos de pleno derecho.
En todos nuestros centros y servicios, la persona se convierte en el eje central sobre el que se realiza la planificación individual de actividades, itinerarios y programas.



FICHA

ATENCIÓN DE DÍA [A TU LADO]

En nuestros centros de día participan personas con necesidades de apoyo extenso y generalizado. En ellos se apoya a cada persona para que pueda desarrollar su Proyecto de Vida a través de un Plan Personal de Apoyos generado a partir de sus intereses, deseos, necesidades y capacidades.

Destacamos como objetivos fundamentales la dinamización de la vida activa, la promoción del bienestar físico y psíquico, la mejora o mantenimiento del mayor nivel posible de autonomía y la participación en la comunidad.

EDUCACIÓN [CRECEMOS JUNTOS]

En el Centro Concertado de Educación Especial Juan XXIII, con programas formativos como el de Transición a la Vida Adulta o Formación Profesional Básica, según los parámetros del modelo basado en la Educación Inclusiva.

Los programas están dirigidos a alumnos de dieciséis a veinticinco años y buscan contribuir al desarrollo de habilidades polivalentes y actitudes positivas y de seguridad en el trabajo, además de favorecer un estilo de vida basado en la inclusión social y comunitaria.

VIVIENDA [ESTÁS EN TU CASA]

En el ámbito de la vivienda, AMPROS trabaja con el objetivo de generar los apoyos necesarios para que cada persona pueda vivir en el lugar que desee, respetando sus aspiraciones, preferencias, necesidades y sueños.

Para ello ofrecemos dos modalidades de convivencia: residencias y viviendas comunitarias. En todas ellas, los apoyos profesionales se adaptan a cada persona, en base a un modelo que siempre busca promover la mayor independencia, autonomía personal e inclusión social.

FORMACIÓN OCUPACIONAL [DESPIERTA HABILIDADES]

Nuestros centros ocupacionales ofrecen un apoyo global y personalizado para la formación y capacitación laboral, para la promoción de la autonomía personal y las relaciones de interacción y participación comunitaria.

TERCER SECTOR

Actividades ocupacionales y prelaborales, de orientación laboral, otras centradas en las habilidades sociales y personales en entornos inclusivos y que favorezcan la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual constituyen el día a día de nuestros centros.

OCIO [DISFRUTA LA VIDA]

Nuestro servicio de ocio busca la plena realización de las personas con discapacidad intelectual a través de la cultura, el deporte, el ocio, el tiempo libre y la participación en la vida social.

Contamos con una amplia programación de actividades generadas a partir de los intereses y deseos de las personas y adaptadas a las diferentes necesidades de apoyo, favoreciendo su participación e inclusión social.

El voluntariado es fundamental en el desarrollo de muchas de ellas. Contamos con el apoyo de personas voluntarias que se comprometen de forma libre y altruista, que suman para potenciar y hacer visibles las capacidades de las personas con discapacidad intelectual y en definitiva para avanzar hacia una sociedad justa y solidaria.

SERVICIOS Y PROGRAMAS

Además de la orientación a familias y del programa de inclusión laboral, generamos otros apoyos de atención específica para personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento, en riesgo de exclusión social, que viven de forma independiente, con trastorno de salud mental o afectados por el régimen penal penitenciario.



FICHA

Además, en AMPROS siempre hemos creído que el acceso al empleo era uno de los pilares de la inclusión de las personas. Desde 1981 contamos con un Centro Especial de Empleo, el primero de Cantabria, que hoy da empleo a más de 200 personas con discapacidad a través de sus diferentes líneas de negocio, agrupadas bajo la marca **"depersonas"** *https://depersonas.com/*. Unas líneas que han evolucionado atendiendo, por un lado, a su filosofía de facilitar el acceso al empleo a personas con discapacidad intelectual, y por otro, para tratar de dar respuesta a los nuevos retos de futuro.

Modelo de gestión

AMPROS asume día a día el reto de continuar consolidando el movimiento asociativo y de avanzar en la gestión de servicios y programas en los que la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual resulta un objetivo fundamental. Así, la Gestión de la Calidad, en base a procesos y al modelo EFQM, es uno de los ejes que ha guiado el trabajo de la asociación en los últimos años.

En la última autoevaluación, la organización ha obtenido la homologación de su calidad en la gestión con 500+ puntos en el Modelo EFQM, que nos habilita para la obtención del Sello de Excelencia Europea.

Además, el compromiso de AMPROS con la calidad se plasma también en la obtención de la Certificación ISO 9001/2000 que alcanza a los procesos productivos de la empresa.

Movimiento asociativo

AMPROS participa en el movimiento asociativo Plena Inclusión, Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual, integrada por un conjunto de organizaciones familiares que defienden los derechos, imparten servicios y son agentes de cambio social.

También destacamos nuestra participación en la Fundación Apoyos Cantabria cuya finalidad es proporcionar protección y garantía efectiva de los derechos de las personas con discapacidad intelectual con capacidad modificada, velando por su persona e intereses y acompañándola en su vida teniendo en cuenta sus deseos, ilusiones y aspiraciones, desde un compromiso ético, para conseguir su plena inclusión y su óptima calidad de vida, favoreciendo la pluralidad y el respeto a la diferencia.

TERCER SECTOR

Igualmente, ligadas a este movimiento asociativo son la pertenencia y participación en la entidad patronal AEDIS (Asociación Empresarial para la Discapacidad) y en la Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES).

En otro plano de participación, destacamos nuestra participación en la Red Compartir, en la que junto a otras entidades trabajamos con el objetivo compartir procesos estratégicos de todas las organizaciones y generar un proceso de aprendizaje común y en el Foro de Innovación Social, un espacio de encuentro e intercambio de experiencias y conocimiento de entidades sociales de España, para compartir conocimientos y proyectos que permitan aportar soluciones innovadoras para el pleno desarrollo de las personas en riesgo de exclusión en una sociedad más justa y sostenible. ■

FICHA



“Todo funciona porque todo el mundo aporta”

Begoña Mantecón
Profesional centro de día y residencia. AMPROS

Cuando decidí formarme como técnico especialista en educación especial mi madre me decía que sería un trabajo muy duro; en la familia teníamos una prima con síndrome de Down y no estoy segura de cuánto influyó esto en mi decisión, pero sí tenía claro que mi vocación era trabajar ayudando a personas que necesitaran de otras.

Llegué a AMPROS para realizar las prácticas y dos años después, en 1996, empecé a trabajar en uno de los centros de día de la entidad. Después llegó otro centro de día diferente, la residencia y hasta el centro

especial de empleo, trabajando y apoyando a las personas de una brigada. En aquella época también participé como voluntaria en actividades de ocio.

Tener este recorrido te permite conocer mejor la organización y adquirir muchas experiencias que te van forjando como profesional. De estos inicios destacaría sobre todo la ilusión por trabajar, por ser independiente, y el convencimiento de saber que había elegido bien.

Y aún después de estos años, cada día en mi trabajo que hoy se centra en apoyar a las personas de la Residencia Corbán y del centro de día Alisal me reafirmo, me siento útil y sé que estamos haciendo cosas que mejoran la vida de otras personas.

Cuando trabajas en vivienda formas parte de un ecosistema familiar que se va construyendo poco a poco, con las personas y los profesionales, construyendo hogar, compartiendo los momentos más cotidianos y domésticos, el día a día. Todo funciona porque todo el mundo aporta.

Cada uno tiene un rol, roles siempre valorados por el resto, y me emociona constatar que hacemos hogar de verdad y que las personas se sienten en su casa. Algunas familias a veces nos dicen que las personas prefieren quedarse en la “resi” ese fin de semana y se preguntan por qué. Nosotros les decimos que estén tranquilos, es que aquí están en casa también.

Organizaciones como AMPROS aportamos mucho a la sociedad. Somos un pilar muy importante que caminamos para para avanzar en inclusión, pero aún queda mucho por hacer. Mientras tanto ofrecemos espacios muy útiles para las personas.

Podría contar muchas historias de superación personal, por ejemplo, personas que con una zona de confort muy digna han luchado por vivir de forma independiente o por conseguir un trabajo, poniéndose retos y alcanzándolos, aun cuando poca gente confiaba en ello. Vivirlo en primera persona te ayuda a reconocer aún más su valor.

También hay días que son duros. A veces sientes impotencia y frustración sobre todo cuando ves a personas con discapacidad intelectual con muchísimo potencial que por diferentes motivos no logran avanzar hacia sus objetivos. En esos momentos recuerdo lo que decía mi madre, pero ambas sabemos que no cambiaría esto por nada del mundo. ■



“La sociedad tarda, pero tiene que ir cambiando”

Iván Fernández Cueva
Persona con discapacidad intelectual. AMPROS

Soy Iván Fernández Cueva, tengo 25 años y vivo en Santander con mi madre. Estudié la ESO en un instituto de la ciudad y después hice varios cursos hasta que llegué a AMPROS.

Cuando empecé en el centro educativo para estudiar el FPB de Agricultura, descubrí que todo me resultaba más fácil, todo se adaptaba a nosotros y poco a poco fui recuperando la confianza. Me siento muy orgulloso de haber conseguido el certificado y haber hecho muchos amigos en esa etapa.

Gracias a esa formación, accedí a un empleo en el centro especial de empleo para los meses de verano, en la sección de huertos ecológicos, pero llegó el COVID

a mi casa y me puse muy enfermo. Pasé más de un mes en la UCI intubado y en una situación tan crítica que a veces me cuesta pensar en ello. Lo pasé fatal y recuerdo que cuando salí del hospital me costaba hablar, andar, ...

Cuando me recuperé de la baja casi había pasado el tiempo de mi contrato, pero sé que en un futuro tendré nuevas oportunidades. Mientras llegan, continúo con mi formación en el centro ocupacional de Santander, disfrutando y aprendiendo cada día con mis compañeros. Voy mejorando en pequeños objetivos día a día, e incluso puedo pensar en alcanzar otros más grandes como sacarme el carnet de conducir.

Una de las cosas que más me gusta de AMPROS es que conoces a mucha gente y es todo como una familia grande, con gente que ayuda. Por eso animo a las personas con discapacidad intelectual que no la conozcan a que se acerquen aquí.

El trabajo de la organización es muy necesario para contar a la sociedad lo que podemos hacer. La sociedad tarda, pero tiene que ir cambiando.

Muchas veces me he sentido discriminado por mi discapacidad, gente que se ha reído de mí o de nosotros si vamos en un grupo, y eso no me gusta. Pero a pesar de todo yo estoy muy orgulloso de ser como soy, soy amable, buen compañero, responsable, trabajador y sobre todo, soy feliz. ■



Óscar y AMPROS, su segunda familia

José Antonio Perales Higuera
Hermano de una persona con discapacidad intelectual
AMPROS

Corría el año 1974, cuando dos hermanos adolescentes y con las inquietudes propias de la edad, recibieron de sus padres la buena noticia, "tendrían un hermanito". Lo recuerdo muy bien, mi carpeta de estudios estaba garabateada con nombres de los grupos musicales de la época. Pues bien, en los espacios desiertos de la carpeta empecé a escribir los posibles nombres de mi futura hermanita, porque estaba seguro de que mi madre traería al mundo una niña.

Meses anhelando la llegada del nuevo miembro familiar, hasta que a principios de abril del año 1975, nació Óscar en la Residencia Cantabria. Que el bebé naciera en un hospital era una garantía, los primeros partos de mi madre, habían sido en el pueblo, en su

cama de matrimonio, con la ayuda del practicante, mi padre y una vecina. Sí, había tenido un hermano y no una hermana como deseaba, pero carecía de importancia, ya que el bebé tenía graves problemas de salud. Mucho más tarde nos enteramos de que padecía una enfermedad genética, un síndrome con nombre rarísimo: Rubinstein-Taybi. Tres meses en la incubadora, tres meses de angustia familiar que mis padres soportaron con serenidad, ocultando o matizando a sus hijos la gravedad del asunto, hasta que un día los doctores les propusieron que Óscar intentara vivir en su casa; un auténtico reto para mi madre, que no veía forma humana de alimentar a su pequeño sin que devolviera lo ingerido.

Afortunadamente Óscar superó la prueba, y empezó a crecer y a tolerar alguna comida. Todo el mundo decía que era como un ángel, todos nos volcamos con el bebé que poco a poco empezó a crecer, y así, con el tiempo, se planteó un nuevo dilema; la escolarización de un niño que había tardado años en dar sus primeros pasos, que articulaba palabras con mucha dificultad, que había sufrido varias operaciones y que tenía serios problemas de visión y en otros órganos vitales. Con estos precedentes y siguiendo las pautas de aquellos tiempos, para integrarle con otros niños, fue matriculado en un par de colegios. ¡Pero si mi hermano era imposible que aprendiera a escribir o a su sumar! Si en uno de estos colegios, durante las clases, para que no molestara o simplemente estuviera mejor atendido, le sentaban en una silla de la cocina y con las cocineras pasaba las mañanas.

Hasta que un día, una persona afín a la familia, nos habló de AMPROS, de una asociación que atendía a personas con discapacidad intelectual. En el año 1989, Óscar entró en el Colegio de Educación Especial Juan XXIII y al mismo tiempo, a formar parte de la gran familia que es AMPROS. Del Colegio pasó al Centro Ocupacional, al Centro de Día, al Club de Ocio, a la Residencia de Corbán, a sentirse una persona vinculada a otros usuarios, a profesionales, a voluntarios, a todos aquellos que para él han sido y siguen siendo una parte fundamental de su vida. Mi hermano siempre ha mostrado un deseo extraordinario para que, primero su padre, y después sus hermanos, le llevaran los sábados y los domingos al Club de Ocio en Nicolás Salmerón, ansioso estaba el chaval de ver a sus amigos y amigas, de celebrar cumpleaños, carnavales, navidades, fiestas de todo tipo, salidas al exterior. Cualquier actividad socio cultural del club le parecía genial. ¡Cuántos viajes de vacaciones, campamentos y albergues ha disfrutado mi hermano gracias a AMPROS y los profesionales y voluntarios que le acompañaban!

Han pasado más de treinta años, ahora Óscar vive en la Residencia de Corbán y los fines de semana en casa de su madre. Sus

conversaciones son muy elementales, dice que tiene dos casas; los viernes por la tarde, muy contento, se reencuentra con su madre, y los domingos, también muy contento, regresa a la residencia, su otra casa. Principalmente habla de sus compañeros, de sus cuidadores, a los que adora, de otros profesionales de la asociación, y repite una y otra vez: "estoy muy contento" Estas tres palabras "estoy muy contento" son el alimento que fortalece a nuestra madre para seguir adelante.

No puedo ni imaginar qué hubiera sido de Óscar sin AMPROS. Muchas veces me he preguntado si mi hermano es feliz, esta pregunta la he trasladado a trabajadores sociales, a profesionales, a su doctora en Valdecilla, y la respuesta es que sí, que Óscar es feliz. A estas alturas de la vida quiero creer que así es; si la felicidad de una persona es vivir en armonía, en paz y en tranquilidad, Óscar ha alcanzado la felicidad, vive en paz y tranquilidad consigo mismo y con las personas que le rodean, a pesar de sus muchísimos problemas físicos e intelectuales.

> *"Estas tres palabras ESTOY MUY CONTENTO son el alimento que fortalece a nuestra madre para seguir adelante"*

Escribo estas líneas mientras escucho a Violeta Parra entonar "Gracias a la vida que me ha dado tanto" Quiero agradecer a AMPROS todo lo que nos ha dado; a Óscar, le ha dado la mejor vida posible, y a su familia, la tranquilidad de saber que está y estará en buenas manos.

Asociaciones como AMPROS, con sus equipos de profesionales implicados y comprometidos, han supuesto un antes y un después en la integración de personas como mi hermano en la sociedad, mejorado la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y sus familias y aportado los apoyos necesarios para que estas personas accedan a un proyecto vital y alcancen la integración social y laboral como cualquier otro ciudadano.

Si consideramos que Óscar es un miembro más de la comunidad, una persona integrada, un hombre con derecho a voto y con capacidad jurídica, es que estamos de enhorabuena, es que el trabajo ha merecido la pena, es que en la sociedad se ha producido un cambio trascendental, es que en pleno siglo XXI, las personas con discapacidad, comparten los mismos objetivos e intereses que el resto de los mortales, simplemente porque no son tan diferentes.

Hoy en día estoy relativamente tranquilo, incluso podría decir que tranquilo, al ver la situación en la que se encuentra mi hermano. Óscar ha encontrado en AMPROS una segunda familia, su vida es

similar a la de muchos ciudadanos: vive en una pequeña residencia donde todos se conocen, a la que él llama "su casa", los días laborables madruga, se asea, desayuna, acude por la mañana al Centro de Día, come con sus compañeros y compañeras, regresa a su residencia por la tarde, se ducha, se viste con pijama y bata como todo un señor, ve un rato la televisión, cena y a la cama, que al día siguiente toca madrugar. Lo dicho, está integrado como cualquier ciudadano, y en gran parte es gracias a AMPROS, que durante muchos años ha trabajado con eficacia por la inclusión de las personas con discapacidad intelectual.

No obstante, intuyo que no podemos relajarnos, que la lucha diaria continúa, que las entidades tienen el deber de seguir trabajando por y para las personas con discapacidad, y es por este motivo que, como hermano de una de estas personas, me atrevo a pedir a las Instituciones Públicas que colaboren con las asociaciones del tercer sector, ya que éstas son conocedoras de los problemas, y en muchas ocasiones también, de las soluciones. Así, entre todos, formaremos una sociedad más justa e igualitaria. ■

TERCER SECTOR



“Con los años he aprendido que haciendo las cosas bien, dejándose ayudar y ayudando a los demás, todo es mucho más fácil y sale mejor”

Julián López Sánchez
Persona con discapacidad jubilada de CEE y usuario de vivienda de AMPROS

Me llamo Julián, tengo 63 de años y soy de Potes.

Mi historia cuando era joven, tiene épocas duras que no me importa compartir aquí. Viví en varios internados y en algunos no era feliz, y llegué incluso a vivir en la calle. No me importa contarlo porque es lo que me tocó vivir, y con mi esfuerzo y con la ayuda recibida, todo el resto de mi vida fue bien, y aprendí mucho de ello.

En 1985 conocí a profesionales de AMPROS que me ayudaron y apoyaron para que entrase a formar parte de la asociación. Así comencé a acudir a un centro ocupacional y posteriormente

TESTIMONIOS

a trabajar en el Centro Especial de Empleo. También me ayudaron a tener una plaza de vivienda, por lo que mi situación mejoró mucho.

He trabajado en AMPROS durante más de 30 años: en limpieza, manipulados o carpintería, que era mi trabajo preferido. Todos los trabajos que tuve los intenté hacer de la mejor manera posible, siendo responsable con mis funciones y tratando de llevarme lo mejor posible con mis compañeros y profesionales de apoyo. Cuando me jubilé, en el año 2017 sentí que lo había hecho bien, porque todo el mundo se despidió de mí con mucho cariño, y diciéndome que me echarían en falta.

Desde que me jubilé acudo por las mañanas a un programa de envejecimiento activo donde junto a otros compañeros de AMPROS hacemos actividades, talleres y salidas, aparte de seguir recibiendo ayuda para todo lo que necesitamos.

Como decía antes, también he pasado muchos años en viviendas de AMPROS. Viví en la Residencia Corban, donde fui muy feliz con compañeros y profesionales, y en el año 2007 quise pasar a un piso tutelado que mi asociación iba a abrir ese año. En la actualidad sigue siendo mi vivienda, donde convivo con cuatro personas más y donde recibimos apoyos algunas horas al día. Al principio no sabía si iba a poder organizarme bien en el piso, si sabría hacer las tareas, cocinar y estar tiempo sin profesionales, pero yo y mis compañeros nos adaptamos muy bien, y organizamos muchas cosas del piso nosotros mismos. La casa es muy bonita, con unas vistas espectaculares a la bahía. Estoy muy a gusto y contento en ella.

Soy una persona con muchas aficiones, y desde que me jubilé tengo más tiempo para disfrutarlas. Soy socio del Racing de Santander, me encanta pasear en bici por la ciudad y también hacer excursiones y viajes.

No tengo muchas preocupaciones de cara al futuro porque me encuentro muy bien de salud y disfruto de lo que hago cada día. Sé que necesito ayuda en algunas cosas, como la necesita todo el mundo. Con los años he aprendido que haciendo las cosas bien, dejándose ayudar y ayudando a los demás, todo es mucho más fácil y las cosas salen mejor. ■



“Ernesto está contento con su vida y yo creo que es feliz”

Mª José Mascarós Blanco
Madre de una persona con discapacidad intelectual
AMPROS

Soy la madre de Ernesto, una persona con discapacidad de 56 años, sordo y autista.

Actualmente vive en una residencia de Ampros y cada 15 días pasa un fin de semana en familia.

Parece sencillo, pero llegar hasta aquí ha sido un largo y difícil camino.

Ernesto, ha pasado por infinidad de médicos, psicólogos y centros porque hace años, no se conocían prácticamente métodos para rehabilitar a las personas con autismo.

Nuestro primer contacto con Ampros, fue cuando Ernesto

comenzó a ir al centro de Nicolás Salmerón, nos gustó como enfocaban el trato con las personas que asistían a él.

Al ir cumpliendo años nuestra mayor preocupación era su futuro, queríamos tener la seguridad de que estuviese bien atendido y que él se encontrase a gusto allí.

Actualmente desde hace 4 años reside en Villa Amalia, donde tiene muy bien organizadas las actividades diarias a base de pictogramas y organizan viajes y excursiones adaptadas a sus capacidades.

Ernesto está contento con su vida y yo creo que es feliz, por cual, siempre estaré agradecida a Ampros y a la labor que realiza. ■



“Hemos tenido la suerte de acompañar a hombres y mujeres que han consolidado una vida autónoma con mayor control”

Néstor Valverde Merlo
Profesional. AMPROS

Me llamo Néstor, soy de Salamanca y tengo 40 años. Trabajo en AMPROS como coordinador de Vida Independiente. En este servicio, prestamos apoyos a personas con discapacidad intelectual que viven en hogares inclusivos donde reciben apoyos buscando su plena inclusión en la sociedad, su funcionamiento autónomo y la mejora de su calidad de vida.

Inicialmente, mi formación no tenía mucho que ver con la discapacidad ya que soy licenciado en Historia. Sin embargo, cuando acabé la carrera comencé a ser voluntario en una asociación para personas con discapacidad intelectual de mi ciudad, llamada ASPRODES. Me gustó mucho la experiencia y comencé a trabajar

prestando apoyos en una residencia mientras me formaba en el Master en Integración de Personas con Discapacidad que se imparte en la Universidad de Salamanca. Esta formación, y mi trabajo como cuidador, supusieron la certeza de que dedicarme a prestar apoyos era lo que realmente me hacía feliz y a lo que me quería dedicar profesionalmente.

Tras aquellos primeros años surgió la posibilidad de trabajar en AMPROS. Comencé en el año 2009 desempeñando un puesto similar al que tenía en Salamanca. Posteriormente trabajé en diferentes programas de preparación para la vida independiente, donde personas con discapacidad intelectual se preparaban para dar el paso de una residencia a una vivienda tutelada con menos apoyos. Organizamos varias aperturas de viviendas en Santander a partir del año 2011, y se creó así la red de pisos de AMPROS, compuesto por 5 viviendas que hoy son el hogar de 23 personas con discapacidad intelectual.

Durante estos años, hemos tenido la suerte de acompañar a hombres y mujeres que han consolidado una vida autónoma con mayor control sobre su hogar y sobre su vida. Personas de diferentes edades, necesidades de apoyo y situaciones ocupacionales y laborales diversas.

Como profesionales de apoyo, hemos sido testigos de avances significativos en la vida de las personas para las que trabajamos. Algunas de ellas no se creían capaces, por ejemplo, de poder vivir en una vivienda donde no hubiese profesionales por la noche, o donde ellas mismas serían protagonistas y responsables del funcionamiento del hogar. Los años han demostrado que con los apoyos adecuados, sus capacidades y su responsabilidad, era perfectamente posible.

Indudablemente, no todo es sencillo cuando trabajas con personas, ni la realización personal y profesional radica sólo en los momentos buenos. Cuando hablamos de acompañar, lo hacemos en todas las áreas y momentos de la vida de las personas, donde por definición, se dan también situaciones complejas y duras. Enfermedades, pérdida de familiares, rupturas de pareja, trabajos que se acaban o que no nos gustan, problemas con los amigos, malas épocas. Los apoyos que se brindan desde nuestra profesión abarcan también todas esas circunstancias y es en ellas donde nuestra función es más necesaria y útil.

La concepción que la sociedad tiene acerca de la discapacidad intelectual va mejorando progresivamente, si bien aún queda mucho camino que recorrer. Desde entidades como AMPROS, tenemos la oportunidad de compartir innumerables experiencias que muestran cómo cada vida que mejora con las oportunidades y apoyos adecuados, significa una mejora de toda la sociedad en su conjunto, un éxito de todas y todos. ■



“Descubres personas con mucha capacidad, amigos, y sobre todo muy buena gente”

María Teresa Merino
Voluntaria. Ampros

A lo largo de mi vida he participado en muchas actividades de voluntariado, de todo tipo, siempre buscando colaborar y aportar a la gente que me rodea.

Soy de San Felices de Buelna y llegó un momento, allá por 2015, en que no encontraba en mi entorno más cercano ninguna iniciativa concreta para participar así que hice una búsqueda más amplia. Contacté con varias organizaciones, pero AMPROS fue la única que me respondió para colaborar en su servicio de ocio.

Y así llegué aquí, a un ámbito este de la discapacidad que me era totalmente desconocido. Conectamos enseguida y encontré un espacio en el que

estoy muy a gusto, en el que yo doy, pero siento que recibo mucho más, y también es muy divertido.

De los inicios destacaría la acogida y el acompañamiento que se dispensa al voluntariado. La formación o las visitas a otros centros y servicios te permiten tener una visión muy amplia de la organización y de lo que hacen las personas en su día a día. Por eso hoy en día me alegra tanto ver por la ciudad furgonetas de AMPROS, ver las tiendas, escuchar noticias, ...

También me sorprendió descubrir un espacio de ocio con gente muy distinta, de todas las edades y condiciones muy diversas, que convivían en armonía: un espacio de encuentro para todos, también para los voluntarios.

Me incorporé rápido a las actividades de manualidades y después surgió la posibilidad de colaborar en la actividad de cocina. Fue un exitazo y hubo que ampliar los horarios de la actividad. Hacemos recetas de todo tipo y disfrutamos cocinando, hablando de todo, repartiendo las tareas, ... Algunas personas se llevan las recetas a casa para hacer sus pinitos en la cocina. Eso nos encanta.

A mis 61 años, creo que puedo decir que todo el mundo debería participar en algún momento de su vida en este tipo de actividades. Descubres personas con mucha capacidad, amigos, y sobre todo muy buena gente. ■



“La base de todo son las personas y eso crea unos vínculos tan fuertes que te hacen repetir cada semana”

Vanesa Cabeza
Voluntaria
AMPROS

Soy Vanesa, tengo 41 años y vivo en Santander. Llegué a AMPROS hace unos 11 años para un pequeño contrato con un programa del EMCAN. Después estuve durante unos meses más como trabajadora y tras la etapa laboral incié mi camino como voluntaria en el servicio de ocio.

Participo en difentes actividades. Realmente me gusta pensar que participo allí donde me necesitan; a veces en deporte, otras en manualidades, también si el trabajo me lo permite, en los campamentos de verano, y casi siempre en todo lo que tenga que ver con el baile y la música.

He sido testigo privilegiada de cómo se ha ido adaptando el servicio a modelos cada vez más

inclusivos en el ocio, con más participación en la comunidad y mucho más abierto al entorno.

La base de todo son las personas y eso crea unos vínculos tan fuertes que te hacen repetir cada semana. Puedes participar en una actividad muy significativa o simplemente compartir una conversación en la que hablamos de cómo ha ido el día, todo suma.

Muchas de estas personas tienen las oportunidades de ocio muy, muy reducidas, por eso este espacio es tan importante y tan suyo. Cuando el COVID 19 obligo a suspender el servicio, todos nos afanamos en buscar alternativas y de acuerdo con los responsables del servicio organizamos llamadas de teléfono, videollamadas, juegos compartidos con el ordenador, etc. Hacíamos cosas, dentro de lo que se podía, y eso nos venía bien a todos.

Es increíble la sensación de buen rollo, de participar y ayudar. Todo el mundo debería probarlo. ■



ASEMCAN Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares

Asociación Cantabra de Enfermedades Neuromusculares

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Quiénes somos:

La Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares (ASEMCAN), es una asociación sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción de toda clase de acciones e información destinadas a mejorar la situación (duración y calidad de vida) de las personas afectadas por enfermedades neuromusculares, sus familias y su entorno social. Entidad declarada de Utilidad Pública.

Las enfermedades neuromusculares son un conjunto de patologías caracterizadas por una pérdida progresiva de la fuerza muscular y un deterioro, más o menos rápido, de los músculos y nervios periféricos. Existen diversos tipos de enfermedades neuromusculares: las Distrofias Musculares, dentro de ellas estaría la de Duchenne, la de Becker, la de Cinturas, la Facioescapulo-humeral, la de

DATOS DE CONTACTO
942320579
asemcantabria@gmail.com
www.asemcantabria.org
Avenida Cardenal Herrera Oria nº 63
39011 Santander

Emery-Dreyfuss, la Oculofaríngea, otro tipo es la Distrofia Miotónica de Steinert, las Miopatías Congénitas, las Miopatías Metabólicas, las Miopatías Distales, las Miopatías Mitocondriales, la Miastenia Gravis, Neuropatías, Atrofias Espinales, Miositis Osificante Progresiva, la Poliomiositis y Dermatomiositis.

Cada una de estas enfermedades tiene su propia evolución y su sintomatología, pero tienen en común una serie de características que las engloban en el mismo grupo. En todas hay una pérdida de fuerza muscular, la mayoría son genéticas y hereditarias. A muchas personas afectadas les provoca una gran discapacidad con la consecuente necesidad de una 3ª persona para llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana. Esta situación provoca una dependencia no sólo física sino también psicológica de la persona hacia su cuidador/a, problemas de integración escolar, laboral y social, en general, al ser por un lado en la mayoría muy discapacitante y en los casos que no, un desconocimiento de los síntomas y las afecciones tanto físicas como psicológicas que provoca un aislamiento social.

En estos momentos no hay cura posible para estas enfermedades aunque existen una serie de medidas que ayudan a mejorar la calidad de vida de estas personas: seguimiento médico, correcciones ortopédicas y quirúrgicas, una buena alimentación, evitar los períodos prolongados de estar en cama, evitar el exceso de peso, hacer una vida normal como cualquier otra persona, una vida sana y rehabilitación hacen mejorar mucho su salud y en general, su vida. Todos estos factores, aunque no curan la enfermedad sí que aportan una calidad de vida mejor y contribuyen a su estado de salud psicológica que influye en la física.

Un diagnóstico específico, acertado y precoz es esencial para el buen cuidado de una persona afectada por una enfermedad neuromuscular. Una vez confirmado el diagnóstico, el abordaje psicológico del paciente y de la familia, y el fisioterapéutico será crucial para mantener una actitud positiva y luchadora ante la enfermedad. Es de vital importancia, que los interesados sepan qué cuidados han de recibir, comprendan qué decisiones deben tomarse y su porqué y, finalmente, a dónde deben dirigirse para conseguir guía y consejo de gente experimentada.

Federaciones a las que pertenecemos

•FEDERACIÓN ASEM. Federación Nacional de las Enfermedades Neuromusculares. www.asem-esp.org

FICHA

• COCEMFE- CANTABRIA. Federación Cántabra de personas con discapacidad física y orgánica. www.cocemfecantabria.org

Objetivo

Nuestro objetivo principal es mejorar la situación (duración y calidad de vida) de las personas afectadas por enfermedades neuromusculares, sus familias y su entorno social.



Resumen de nuestros servicios

TRABAJO SOCIAL

Una de las actividades más importantes que realiza nuestra asociación es la información, el asesoramiento y el apoyo a todas las personas afectadas de una enfermedad neuromuscular y a sus familiares, que necesitan información para conocer mejor el tipo de enfermedad diagnosticada. Es imprescindible el apoyo tanto en el momento del diagnóstico como en todas las etapas de la enfermedad. Esta atención y asesoramiento se lleva a cabo por un profesional del trabajo social, conocedor de las enfermedades neuromusculares y de los recursos (tanto médicos como sociales) a los que estas personas pueden acceder. Los objetivos de este servicio serán principalmente:

• Recibir, acoger y atender las demandas directas de la población.

• Realizar un estudio de la situación para elaborar el diagnóstico social de cada caso, que permita planificar el proceso de intervención.

- Informar y orientar el acceso a los recursos sociales a individuos, familias, grupos, asociaciones y a la comunidad en general.

- Gestionar y tramitar recursos del Sistema Público de Servicios Sociales y de otros sistemas de Protección Social.

- Detectar necesidades del colectivo de personas con una enfermedad neuromuscular, y elevar propuestas de intervención a los organismos competentes.

- Poner en contacto a personas que entre ellas estén pasando por la misma situación.

- Coordinar los diferentes servicios de los que la asociación dispone actualmente y gestionar, tramitar y coordinar futuros programas.

- Consolidar la asociación como un referente para todo el colectivo afectado

SERVICIO DE FISIOTERAPIA A DOMICILIO

La realización de fisioterapia es el único tratamiento existente para un enfermo neuromuscular por lo que la continuidad en los tratamientos es crucial y en ocasiones definitorios para retrasar la progresión de la enfermedad, mantener y mejorar la calidad de vida de todos ellos. El tratamiento de los pacientes se realiza la mayoría en su domicilio, salvo en algún caso, que se realiza en el centro, fomentando así la salida del paciente de su entorno inmediato y la relación con otras personas, muy favorable para mejorar su estado anímico.

La frecuencia de las sesiones varía en función de la persona y de cómo se encuentra en esa semana y el número de sesiones oscila entre una y dos y tres (en circunstancias muy especiales).

El ámbito de actuación es la Comunidad Autónoma de Cantabria y se trabaja con diferentes profesionales en función de la zona de residencia de los usuarios.

Los niños con estas patologías cuentan con fisioterapia en los centros escolares cubiertos por la Seguridad Social, sin embargo en las fechas que no hay colegios, tales como vacaciones de verano, Semana Santa, Navidades, puentes etc., estos niños y sus familias se encuentran desamparados ya que los tratamientos de fisioterapia tienen un alto coste económico al que muchas familias no pueden hacer frente y la Seguridad Social no lo cubre, aún siendo necesario la continuidad

en las sesiones semanales de fisioterapia para no retroceder en la enfermedad de todos estos niños. Debido a que las sesiones se han de efectuar de manera continuada y los menores en periodos vacacionales carecen de este servicio es ahí donde actúa ASEMCAN, para que estos menores continúen con su tratamiento.

SERVICIO DE PSICOTERAPIA

La terapia psicológica ofrece un lugar en el que descargar el sufrimiento, las emociones y las dudas y esperanzas, un lugar en el que se escucha y se comprende a los enfermos. Contamos con una profesional de la escucha que ofrece un espacio que acoge a la persona, a su sufrimiento y a sus preguntas, al mismo tiempo que establece herramientas y recursos individuales para que la persona sea capaz de afrontar de manera individual su situación emocional. Al no estar implicado a nivel personal (no hay lazos afectivos, familiares ni es el cuidador, etc.), la escucha que ofrece es diferente a la de los seres queridos. Es importante destacar que el profesional en este ámbito no emite juicios de valor sobre lo que los usuarios dicen, algo muy importante para los afectados.

V.A.V.I. (Vida Autónoma Vida Independiente)

Este servicio va dirigido a personas con una enfermedad neuromuscular que, en un momento del desarrollo de su enfermedad, necesitan del apoyo y ayuda de una persona para poder realizar las actividades que desean. Se trabaja para que las personas afectadas sean más independientes e indirectamente, se realice un apoyo a la familia. Con este proyecto se quiere potenciar que la persona afectada sea libre para poder decidir lo que desea hacer con su vida y potenciar aquellas habilidades y/o recursos que lo permitan. La persona con una enfermedad neuromuscular elegirá independientemente lo que desea hacer, cuándo y cómo con el apoyo de un Asistente Personal, figura que le motivará y apoyará para que lo pueda realizar, sin perder nunca de vista el hecho de que es el usuario el que decide libremente.

Otros programas y actividades

CAMPEONATO DE AJEDREZ ASEMCAN

Entendemos el ajedrez como el deporte de integración por excelencia ya que para su juego se requiere capacidad intelectual (las Enfermedades Neuromusculares no producen ningún menoscabo en este sentido), concentración, tenacidad, habilidad y conocimiento del mismo. Objetivos previstos y cubiertos:

- Conseguir interrelación social.
- Normalizar relación con el entorno social.
- Fomentar la autonomía personal.
- Fomentar la interdependencia personal.
- Conseguir la adquisición de nuevas habilidades.
- Desarrollar la autoestima personal.
- Trabajar el desarrollo integral de la personalidad

SAN SILVESTRE SOLIDARIA ASTILLERO

Con este tipo de eventos, además de recaudar fondos para Asemcan y los servicios para los usuarios, se consigue dar visibilidad a este tipo de enfermedades neuromusculares mediante una actividad deportiva. El ayuntamiento de Astillero siempre nos brinda esta oportunidad para llevarlo a cabo.

CONGRESO ANUAL DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

Todos los años nos reunimos en algún punto de la geografía Española para nutrirnos de estos congresos anuales, donde diferentes especialistas, nos aportan su experiencia y formación con este tipo de patologías, sus avances, los estudios etc...

15N. DIA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES.

El 15 de noviembre, es el día mundial de las enfermedades neuromusculares. En este día, todas las entidades que formamos la Federación ASEM realizamos diferentes eventos en nuestras comunidades Autónomas con el objetivo de concienciar, sensibilizar y dar a conocer estas patologías a la población. ■

FICHA



Llegar a ASEMCAN fue lo mejor que me pudo suceder

Gisela Saiz Burgaleta
Presidenta ASEMCAN

Soy Gisela, Presidenta de Asemcan desde hace más de 14 años.

Después del diagnostico de mi hijo, llegué a Asemcan y fue lo mejor que me pudo suceder, ya que ante tal abrumadora situación, encontré a personas que se encontraban en mi misma situación, lo cual me ayudó a conocer más la patología de mi hijo y las circunstancias que después me iba a encontrar por el camino que me quedaba por recorrer.

Desde el 2008 presido ASEMCAN y a día de hoy, con el trabajo de la junta directiva y los profesionales que desempeñan sus funciones, las personas que padecen una ENM tienen cubiertas en cierta medida sus necesidades para que su calidad de vida mejore con la atención social, la fisioterapia, la psicoterapia y la ayuda de un asistente personal. ■



"No somos personas con discapacidad por gusto"

Rubén Fernández Benito
Vicepresidente ASEMCAN

Buen día. Voy a contar mi historia. Tengo 44 años y desde que nací tengo una discapacidad que se llama distrofia miotónica de Steinert. Esta discapacidad me limita bastante y va agravándose demasiado rápido para mi gusto.

Desde hace 17 años estoy en una asociación que se llama Asemcan, tengo varios profesionales (fisioterapeuta, Psicólogo y Trabajadora social) ayudándome en mi vida cotidiana desde hace unos años. Diría que veo un pequeño avance en el tema de la discapacidad, pero queda mucho camino por andar.

Al mismo tiempo soy el vicepresidente de Asemcan desde el año 2010, por lo que son ya bastantes años formando parte de la Junta Directiva, con el aprendizaje y conocimiento que ello conlleva.

Desde las administraciones y ciudadanía en general hay poca empatía (no somos personas con discapacidad por gusto). ■



“Éramos muy pocos los que nos atrevimos en aquel momento a empezar y exponer todos nuestros miedos”

Maria Dolores Díaz Ceballos
ASEMCAN

Soy Loly. Miembro de Asemcan desde sus comienzos.

Fui diagnosticada a los 26 años y como ocurre con todas las enfermedades degenerativas fui adaptándome poco a poco a la situación.

Cuando esto sucedió, eché en falta un lugar donde poder exponer mis dudas, aún no estaba creada la delegación que después pasó a ser a Asociación.

Mi primer contacto fue años después cuando me llamaron para ver si quería un servicio que ponían se ponía en marcha desde el Federación Asem, que se llamaba VAVI. Consiste en que una persona te ayude en tu vida diaria y que sea tus pies y tus manos y tus deseos...

Cosas que algunas veces la familia, aunque quiera, no lo puede ejecutar. Por aquel entonces yo empezaba a necesitar una tercera persona para poder salir a la calle. Para mí fue muy importante y un desahogo para los de mi casa.

Me acompañaba a ir a Fisioterapia. Después, todavía como delegación, la primera prestación económica fue para contactar con un psicólogo, creando una terapia de grupo. Éramos muy pocos los que nos atrevimos en aquel momento a empezar y exponer todos nuestros miedos.

En 2003 tuvimos la suerte de poder formar la asociación. Entonces la subvenciones que se podían obtener fueron más sustanciosas y las personas que fundaron la asociación fueron muy creativas. Se pudo conseguir un convenio que a día de hoy aún estamos con él y disfrutamos de poder tener fisioterapia "A *Domicilio*", siendo muy importante para nosotros pues la forma de desplazarnos puede ser tan complicada.

También podemos contratar a un un psicólogo para tratar casos personales

De 2004 al 2008 fui miembro activo dentro de la asociación, colaborando a dar visibilidad a nuestra patología y sus necesidades. Hoy es el día, sigo siendo beneficiario del programa VAVI y de Fisioterapia. ■



“Asemcan es una puerta en la que encuentras escucha, apoyo, tolerancia, respeto y compromiso”

Isabel Santayana González
Trabajadora Social
ASEMCAN

Mi nombre es Isabel Santayana González y soy Trabajadora Social en Asemcan desde el año 2018. Se podría decir que soy la puerta de entrada de los usuarios y familiares hacia la asociación. Con esta primera entrevista de atención social se hace una valoración de las necesidades que existen, para derivar al resto de servicios con los que cuenta Asemcan o hacia los diferentes organismos de los que disponemos en Cantabria para atender dichas necesidades. Al mismo tiempo coordino el resto de servicios desarrollados por mis compañeros; el servicio de fisioterapia, el servicio de psicoterapia y el servicio VAVI.

Un día normal en Asemcan está lleno de elaboración de proyectos, justificaciones de

subvenciones, de coordinación de los servicios, así como de llamadas telefónicas y de visitas de familias cargadas de interrogantes, miedos, confidencias... Cada día es un aprendizaje tanto a nivel personal, como a nivel profesional. A nivel personal aprendes a valorar el día a día, a dar importancia al TIEMPO que compartes con los amigos y la familia tomando simplemente un café. Gracias a mi tiempo en este trabajo se adquieren importantes reflexiones, sobre aquellos aspectos triviales y fútiles, que antes enmarcaban tu día a día pero que realmente no te aportan la felicidad.

Resumiría Asemcan como un BALÓN DE OXIGENO. Como una PUERTA EN LA QUE ENCUENTRAS ESCUCHA, APOYO, TOLERANCIA, RESPETO Y COMPROMISO.

Gracias a ASEMCAN y a todas las personas que forman parte de ella. ■



“Tapas pequeñas grietas en un casco que sigue sin hundirse a pesar de parecer débil y estar siempre navegando contra corriente”

Víctor Calleja Ceballos
Fisioterapeuta de ASEMCAN

Son las 7 de la mañana de un lunes normal, este año se cumplen 20 años de mi primer contacto con La Asociación Cántabra de Enfermos Neuromusculares; un primer contacto que me cambiaría la vida como fisioterapeuta y marcaría un nuevo desarrollo profesional. Me llamo Víctor Calleja Ceballos y soy Fisioterapeuta de enfermedades neuromusculares gracias a ASEMCAN.

Trabajar como fisioterapeuta de una asociación es un trabajo muy duro, intenso, emocional y físicamente estresante pero maravilloso.

Si es duro trabajar determinadas patologías en sectores de edad impactantes también he de decir que te hace ver la vida de una forma diferente. Aprendes de ellos, los escuchas y absorbes su energía. Si bien es cierto que en muchos casos esa energía se la tienes que trasladar tú.

TERCER SECTOR

Trabajar y crecer con ellos, ser su consejero en el día a día en materia de su cuerpo, te carga de responsabilidad como de un grato sentimiento de confianza y casi amistad mutua.

Trabajar en una Asociación significa ...trabajar con compañeros que ven la vida y su trabajo igual que tú.

El día a día se compone de mantener tu servicio, cuadrar sesiones, contactar con los otros profesionales, quejarte, enfadarte, alegrarte y empujar hacia delante como los pacientes te enseñan día a día.

Días que lo dejarían todo y sacas optimismo y consejo del que no encuentras para ti para dárselo a ellos y días que no encuentras un flotador y ellos te lo muestran casi sin querer. Eso es más o menos trabajar en una Asociación, una familia, malos ratos, buenos momentos, pero en definitiva una simbiosis vital y fundamental para la sociedad.

Tapas pequeñas grietas en un casco que sigue sin hundirse a pesar de parecer débil y estar siempre navegando contra corriente. Si no trabajase en un trabajo así de intenso no hubiera descubierto los alcances de mi profesión. ■



Oportunidad y esperanza

Ángela Fernández Arenal
Psicóloga Asemcan

Mi experiencia en ASEMCAN ha supuesto un absoluto punto de inflexión, un cambio que no ha crecido en una única dirección, sino que ha sido completamente multidireccional, atravesando e impregnando cada rincón de mi vida.

Soy psicóloga sanitaria especializada en gestión emocional y llevo 2 años formando parte de la asociación.

A lo largo de mi vida académica he leído una gran cantidad de libros sobre psicología, emociones, pensamientos y conducta humanas, he acudido a un montón de conferencias y congresos, he hecho varios cursos para conocer más a fondo ese mundo emocional que tenemos todos en nuestro interior, pero a día de hoy puedo asegurar que mi mayor fuente de conocimiento sobre las emociones, la resiliencia y la imparable adaptabilidad y fortaleza mental del ser

humano me lo han enseñado mis pacientes durante estos dos años.

Si me preguntan lo que es para mí ASEMCAN diría que es como ese atisbo de luz que se cuela por las rendijas de una persiana, un camino que se abre en mitad del bosque o ese hombro amigo en el que apoyarte cuando todo te cuesta un poco más. En definitiva, es oportunidad y esperanza.

Gracias a todos los que dan nombre a esta asociación y la cuidan cada día (pacientes y compañeros), porque lo que uno cuida, crece, evoluciona, y nunca deja de transformarse... como la vida, cómo cada uno de nosotros. Y qué bonito es eso. ■



“Toda ayuda es poca”

Sara María Álvarez Lera
Asistente personal
ASEMCAN

Me llamo Sara Álvarez Maza, me encargo del programa VAVI en la asociación ASEMCAN desde Julio del 2022. Anteriormente me dedicaba al cuidado y atención de personas.

Ha sido poco más de medio año de un crecimiento personal impresionante. Es todo un lujo ser partícipe de los logros que consiguen diariamente, logros que, aunque a nosotros nos parezcan ínfimos, para ellos es todo un triunfo. El ver cómo les cuesta hacer cosas básicas del día a día que a nosotros nos llevan 5 minutos y ellos están media mañana y terminan agotados como si hubieran corrido una maratón. El ser sus manos y sus pies para que a través de mí puedan hacer cosas que ellos ahora no pueden o directamente no han podido, pero desean hacerlo, te hacen sentir afortunada.

A veces sales con cierta impotencia por no poder hacer más por ellos por temas de salud principalmente pero realmente merece la pena por la gran satisfacción que me aporta el convivir diariamente con ellos dándote cuenta de que a veces en la vida le das importancia a cosas que ellos ni se plantean porque sus dificultades son bastante mayores. Así que solo puedo estar agradecida por todo el aprendizaje diario que me aportan cada uno de ellos.

Estando cerca de ellos te das cuenta de las necesidades reales que demandan para poder sobrellevar su situación personal. Así que toda ayuda es poca. ■

TERCER SECTOR



ACAT
Asoc. Cántabra de Ayuda al Toxicómano

DATOS DE CONTACTO
942 33 01 40 / 687 36 05 75/ 633 68 12 91
acat@cop.es
www.acatcantabria.com

Objetivo

Dar respuesta a las demandas relacionadas con las necesidades de personas en riesgo de exclusión social, principalmente por problemas derivados de una adicción con o sin sustancia y sus consecuencias.

A qué nos dedicamos:

La Asociación Cántabra de Ayuda al Toxicómano (ACAT) se constituye en abril de 1989, por un grupo de familias sensibilizadas por la problemática de las drogodependencias. Lo que en un primer momento es una asociación de ayuda mutua, con el paso de los

FICHA

años se profesionaliza y deriva en una ONG que lleva la dirección y funcionamiento de lo que es hoy ACAT: un centro ambulatorio psicoterapéutico para personas que tenga una adicción y/o sus familiares.

Ubicado en Santander y teniendo como eje principal el abordaje de estos colectivos, la asociación también lleva a cabo otros programas dirigidos a atender las demandas y necesidades de personas en riesgo de exclusión social.

Resumen de nuestras actividades o programas:.

ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA AMBULATORIA EN ADICCIONES CON Y SIN SUSTANCIA: Información, orientación, valoración. Terapia familiar, individual, familiar o de pareja, inserción laboral, ocio alternativo y seguimiento post-alta. Tenemos un equipo multidisciplinar formado por Médico, Psicologa, Trabajadores sociales y monitores.

ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA E INSERCIÓN SOCIOLABORAL EN EL CUMPLIMIENTO DE PENAS Y MEDIDAS ALTERNATIVAS A PRISIÓN Y MEDIAS DE RÉGIMEN PENITENCIARIO: Intervención psicosocial adaptada, realización de controles de detección a sustancias tóxicas. Dirigido a todas aquellas personas que además de tener una adicción, precisen un servicio de asesoramiento jurídico penal, que tengan alguna medida judicial pendiente o que vayan a realizar un cumplimiento alternativo.

ATENCIÓN PSICO-SOCIAL A PERSONAS CON ADICCIÓN AL JUEGO Y NUEVAS TECNOLOGIAS: intervenciones dirigidas a situaciones relacionadas con las adicciones al juego y nuevas tecnologías de la información y comunicación (TICs). Adicciones sin sustancias, internet, telefonía movil, redes sociales, juegos online, apuestas deportivas.

PREVENCIÓN CON ADOLESCENTES Y JOVENES ADULTOS: se realizan intervenciones breves en la línea de la prevención universal, selectiva e indicada, con adolescentes en lugares de ocio, escuelas y/o sus familias. Intervenciones a nivel individual y familiar.

PREVENCIÓN, SENSIBILIZACIÓN Y APOYO A FAMILIAS DE JOVENES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL: información y valoración, intervención en terapia familiar, prevención selectiva e indicada, orientación sobre actividades de ocio alternativo familiar. ■

“Cuando estaba alejado de las drogas, mi situación familiar y personal mejoraban cada día”

Paciente rehabilitado de la adicción a la cocaína: Hombre, 49 años. 5 años rehabilitado
ACAT

Después de estar en el mundo de las drogas desde los 13 años, ahora con 49 años puedo decir que finalmente, he superado mi adicción y cumplido objetivo: llevar una vida normal y lejos del consumo.

Fueron muchas las veces que pensé en dejarlo, pero pasaban los años y seguía poniendo las excusas necesarias para seguir consumiendo, lo que hacía que tanto mi familia como yo fuéramos a peor. Sin embargo, he de decir que fue gracias a ellos por lo que me animé a acudir a consulta en ACAT y contarles mi situación.

Después de unas cuantas sesiones, aprendí a sobrellevar mi problema con la cocaína y ya llevo 5 años en completa abstinencia. Esto no fue fácil, ya que tuve que cambiar la mayoría de mis hábitos o rutinas para consumir menos, siendo lo más duro cuando llegaban los fines de semana o vacaciones, cuando estaba desocupado.

Al principio por más que lo intentaba no conseguía llenar esos ratos muertos donde casi siempre consumía, ni tampoco sabía divertirme sin probar las drogas. Los primeros 2 meses fueron los más duros, pero en ACAT aprendí que no hay que pensar en si tengo ganas de volver a consumir, más bien tengo que pensar en que ya llevo 2 meses sin probar la cocaína, lo que me motivaba a aumentar mi abstinencia, incluso a día de hoy.

Poco a poco fui teniendo más fuerza de voluntad, ya que me di cuenta que cuando estaba alejado de las drogas, mi situación familiar y personal mejoraban cada día más.

No sé si este testimonio servirá a otras personas que quizá estén en una situación parecida a la mía, pero al final esto ha sido la manera en cómo yo he vivido todo este proceso. Le doy las gracias a ACAT. ■

"Sólo podía vivir de manera feliz si consumía todos los días"

Paciente rehabilitado de alcohol: Hombre, 42 años. 6 años rehabilitado.
ACAT

Cuando entré en ACAT, sinceramente no vine con el objetivo de dejar en mi caso el alcohol y la cocaína, al menos de forma voluntaria. Debido a asuntos judiciales, me obligaron a acudir a este centro y no quería cambiar, quería seguir consumiendo.

En mi caso, a pesar de consumir cocaína, esta no era mi principal adicción, lo era el alcohol. Cuando empecé en la asociación, consumía una burrada de cervezas de forma diaria, lo que hacía que después quisiera consumir otras drogas. Comencé a delinquir para tener más dinero ya que cada vez quería consumir más y más.

Al principio del tratamiento, entendí que si dejaba el alcohol, esto hacía que no probara otras sustancias. En unos meses, aprendí a llevar una vida sin cerveza y fue cuando estuve varios meses sin consumir,

cuando decidí cambiar mi vida personal y no debido a mis asuntos judiciales como al principio.

Fue muy duro cambiar el alcohol por otras bebidas, ya que sentía que no era lo mismo. Esto fue lo más difícil para mí, ya que sólo podía vivir de manera feliz si consumía todos los días.

A día de hoy ya llevo 6 años sin probar las drogas y he conseguido una familia y trabajo estables, desde entonces. Aprendí a alejarme de las malas compañías y los sitios peligrosos, llevando ahora una vida muy tranquila.

Finalmente, quisiera agradecer a ACAT y en especial a la psicóloga del centro, porque me han ayudado a superar algo que al principio no veía como malo y que ahora por suerte ya no forma parte de mi vida. Como les decía a menudo: ¡Ojalá no os tenga que volver a ver, entonces eso sería bueno! ■



Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple ACDEM

La Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple es una asociación sin ánimo de lucro y de utilidad pública. Fue formada en 1991. Desde el año 2010, formamos parte de Esclerosis Múltiple España (EME) forma parte de la Federación Internacional de Esclerosis Múltiple (MSIF) como «Organización de apoyo» y de la Plataforma Europea de Esclerosis Múltiple (EMSP) como «Miembro asociado», reconociendo así su compromiso en el trabajo a nivel europeo y mundial por las personas con Esclerosis Múltiple (PcEM).

La ACDEM **tiene como objetivo la promoción y la defensa de la mejora de la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple.**

ACDEM persigue la plena participación y su plena inclusión social, de las personas con EM y enfermedades similares, como ciudadanos de pleno derecho,

DATOS DE CONTACTO

Paseo General Dávila 127, Bajo. Santander
942 33 86 22 // 609 84 98
info@esclerosismultiplecantabria.org
https://esclerosismultiplecantabria.org/
Enlace a Facebook
https://www.instagram.com/em_cantabria/
YouTube
Puedes conocernos mejor en el siguiente video:
Vivir con la Esclerosis Múltiple

FICHA

bajo la supremacía del principio de igualdad de oportunidades. Proporcionando las personas con EM, EESS y a sus familiares información, apoyo y asesoramiento para contribuir a la mejora de sus condiciones de vida.

Actualmente la asociación cuenta con **5 servicios:**

1º. Atención Social, información y orientación

Además de necesidades físicas y psicológicas, las personas con esclerosis múltiple y sus familias presentan necesidades relacionadas con el ámbito social, el ámbito educativo y en el comunitario, que afectan a todos los ámbitos de la vida. Es imprescindible que las personas conozcan sus derechos y los recursos o dispositivos de los cuales disponen para atender sus necesidades.

En ACDEM pueden recibir información sobre la enfermedad en general, plantearnos tus dudas, informarte sobre los recursos existentes en tu municipio y en la Comunidad Autónoma, o recibir asesoramiento sobre aspectos laborales, económicos.

También te informamos y apoyamos en la realización de trámites para la solicitud de ayudas, prestaciones, reconocimiento de derechos, recursos y reclamaciones.

Y, para tu total tranquilidad, la trabajadora social acompañará en todo el proceso.

2º. Fisioterapia

El carácter progresivo de la Esclerosis Múltiple hace que la autonomía personal se vea alterada en determinados momentos, debido a la falta de coordinación y equilibrio, los déficits sensitivos y la fatiga prematura ante cualquier actividad.

Estos factores dificultan, en muchos casos, llevar a cabo una vida lo más saludable y activa posible. Por ello, la rehabilitación es fundamental.

Una rehabilitación física específica adaptada a las necesidades y deficiencias de cada individuo, con carácter intensivo y continuada en el tiempo, les permite mejorar las cualidades físicas alteradas, y en el peor de los casos, detener o enlentecer el progresivo deterioro de su estado físico.

Por ello, desde la ACDEM proporcionamos un servicio de fisioterapia que atiende a las personas que presentan una disminución o alteración de sus capacidades físicas, que les impide o entorpece la realización de las actividades de la vida diaria.

3º. Psicología

La Esclerosis múltiple puede tener repercusiones psicológicas sobre el afectado y sus familiares. El diagnóstico, la evolución incierta o las limitaciones funcionales pueden afectar a su estado de ánimo o provocarle ansiedad.

El servicio de psicología de la ACDEM promueve la mejora de la calidad de vida de los enfermos y familiares con intervención totalmente individualizada, mediante el desarrollo de las habilidades necesarias para el afrontamiento y apoyo emocional a los enfermos y sus familiares.

Dentro de este servicio contamos con el **GAM (Grupo de Ayuda Mutua):**

Una de las actividades más recomendables para personas con esclerosis múltiple es la participación en Grupos de Ayuda Mutua, donde se pueden compartir experiencias para afrontar mejor muchas de las particularidades de la enfermedad.

Los Grupos de Ayuda Mutua están formados por personas con un mismo problema que se reúnen de manera periódica y voluntaria para compartir sus experiencias, conocimientos y sentimientos relacionados con su punto en común. A menudo se organizan con el apoyo de una entidad social, de algún profesional de la salud o del ámbito social.

Varias encuestas y estudios demuestran que esta actividad tiene un efecto positivo en las personas con EM. Participar en un grupo de ayuda mutua puede aportar diferentes beneficios:

- Aumento de conocimientos relacionados con la enfermedad, los síntomas y los diferentes tipos de tratamientos.
- Obtención de información sobre servicios y prestaciones sociales y de salud.
- Potenciación de la capacidad y de las habilidades de la persona para enfrentarse a las dificultades.

- Ampliación de sus redes sociales.

- Prevención de situaciones de aislamiento y mejora del estado de ánimo.

4º. Autonomía Personal

Este programa propone una intervención domiciliaria y en despacho, dirigida a la Promoción de la Autonomía Personal (PAP) de Personas con Esclerosis Múltiple (PcEM). Los profesionales tienen un perfil centrado en habilidades psico-sociales, rehabilitadoras y comunicativas.

La finalidad del proyecto es ofrecer las herramientas educativas para adaptarse a los nuevos cambios que se producen en PcEm y mantener y potenciar las habilidades de autonomía, así como reconducir emocionalmente y aprender a gestionar las frustraciones generadas del mismo con técnicas de coaching y gestión de conflictos y mediación.

5º. Talleres y cursos: actualmente tenemos al servicio de los socios y socias:

Taller de pintura

El taller de pintura de la ACDEM aprovecha todos estos beneficios con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes:

1. Mejora el estado de ánimo de los pacientes.

2. Aumenta el empoderamiento en la realización de la tarea: se sienten valiosos y repercute directamente en la salud.

3. Mejora la motricidad fina de los pacientes: los utensilios para pintar suelen ser finos, y el manejo de esto y que salgan los trazos deseados, hacen que haya que combinar con destreza tanto los músculos, como los huesos y los nervios, para así producir finos movimientos.

4. Aporta grandes beneficios en el cerebro: con la pintura se estimulan ambos hemisferios del cerebro, se estimula el lado lógico y racional junto con el lado creativo y de las emociones.

Taller de yoga

El taller de yoga tiene como objetivo desarrollar y mantener la movilidad psicomotriz, la coordinación corporal y la asimilación del esquema corporal. Además, favorece las relaciones sociales, al tratarse de una actividad grupal, favoreciendo la interacción entre los integrantes del grupo.

El yoga es un elemento clave para conseguir un equilibrio total en todos los sistemas del cuerpo, que le hace diferenciarse de otras terapias mente-cuerpo.

En la mente existen formas de pensar habituales que generan estrés y enfermedades, y el uso exclusivo de la mente para lidiar con ellas no es siempre tan efectivo como si nos centráramos en la mente a través del cuerpo. Al eliminar el estrés, la mente se abre y se aclara, lo que a su vez permite la transformación de ciertas actitudes. Creando una relajación profunda y el equilibrio de todos los sistemas del cuerpo, el yoga ayuda a aliviar no solo el estrés sino también muchos trastornos derivados de él y de las enfermedades del sistema inmunológico tales como la Esclerosis Múltiple.

Taller de Pilates

El pilates es un tipo de ejercicio destinado a mejorar el equilibrio y la estabilidad del cuerpo y normalizar el movimiento en personas sanas, es decir, sin ninguna afectación patológica. Precisamente, uno de los síntomas más frecuentes de los afectados de esclerosis múltiple es la falta de movilidad y equilibrio, un problema que puede conllevar impedimentos mayores para realizar actividades de la vida diaria, que el pilates podría tratar y mejorar.

Otros talleres pendientes este 2023 son el taller de entrenamiento cognitivo y de Mindfulness. ■



“Yo y mis circunstancias”

Antonio López Gómez
ACDEM

Aquí estoy por circunstancias de la vida, lo primero y más adecuado según dicen es presentarse, así que así lo haré.

Mi nombre es Antonio omito los apellidos pues tanto ellos como el nombre son circunstancias, accidentes o anécdotas de la vida.

Pues vamos allá, nací hace cincuenta y siete años en la calle Daoiz y Velarde de la bella ciudad de Santander, que no sé si es tan bella o no el caso es que yo desde chavaluco disfruté de sus calles sus entornos y su naturaleza por muchos desconocida.

Ya desde muy pequeño 7/8 años sentía dentro de mi ser un afán de libertad y autonomía que con esa edad por ejemplo le decía a mi madre que bajaba a jugar a la calle y lo que hacía era ir a Entrehuertas a construirme una caseta o alquilar una bicicleta

e ir a admirar la costa norte Santanderina o lugares por descubrir de nuestro municipio. Incluso cuando estaba solo en casa y mi ansia por descubrir nuevos mundos era tan impetuosa que incluso dentro de mi hogar pues nosotros vivíamos en un último piso con acceso por las ventanas a la cubierta solía salir a pasear por el tejado pues para mí era como un mundo de fantasía y de otra dimensión incluso recuerdo que alguna vez llegué hasta el borde del tejado agarrarme al canalón para ver abajo a la gente, algo que no se me ocurriría ahora hacer ni loco. Hasta que un día me vio una vecina tumbado en las tejas tomando el sol y gritó :

Toñíííííínnn !!!!! Y claro me levanté y me metí en casa esperando lo lógico que se lo contase a mis padres que así fue y tuve el proporcionado castigo, hay ya se acabaron las aventuras en el tejado eso sí las vecinas ya me llamaban EL NIÑO DEL TEJADO.

Bueno pues esto y más aventurillas que no os voy a relatar ocurrió hasta los diez años.

Ya a los diez años nos fuimos a vivir a un piso que teníamos en Monte zona Norte de Santander que a pesar de pertenecer al municipio era un auténtico pueblo en el cual desarrollé experimenté y disfrute todo ese ansia de VIVIR que desde entonces me acompaña día a día. Ya desde chiquitillo y aún hasta el día de hoy siempre me ha acompañado una fiel amiga que ha sanado los males del alma cuerpo y espíritu y que me insufla dosis de libertad y felicidad, LA BICICLETA.

Bueno vamos a avanzar que nos quedamos por aquí por estos años tan fantásticos y os podría relatar cincuenta mil historias, así que pues nada estudié la EGB como casi todos y después estudié electrónica en Santander, terminado los estudios me casé y tuve dos hijos fantásticos, cuatro hipotecas y más o menos las cosas normales que trae la vida, eso sí, siempre tuve una mirada y un sentimiento de libertad dentro de mí. También todo lo que vengo haciendo en la vida trato de hacerlo bien y con arte, hagas lo que hagas las cosas más cotidianas de la vida el trabajo el trato a los demás etcétera hay que intentar hacerlo con arte.

Y así fue fluctuando esa montaña rusa que se llama la vida hasta que a los cuarenta y dos años cuando trabajaba como agente comercial y me encontraba en un punto de mi vida en el que creía haber conseguido casi todos los retos que me había marcado en la vida llegó ella LA EM (esclerosis múltiple) .

Ya hacía mucho tiempo notaba cosas extrañas en mi cuerpo pero el punto de inflexión fue cuando un día de repente perdí bastante

visión del ojo izquierdo así que nada... lo que tocaba, ir a oftalmología, allí me hicieron pruebas y descubrieron que tenía dañado el nervio óptico y la mácula en mucha menor medida en el ojo derecho. Mi oftalmóloga la doctora Castro que es una eminencia enseguida me envió a Neurología que tras ver las patologías que ya llevaba más unas primeras pruebas decidieron ingresarme quince días en el hospital para hacerme pruebas más contundentes y poder establecer un diagnóstico. Después de las típicas pruebas RM, punción lumbar etc. El diagnóstico final era el esperado ESCLEROSIS MÚLTIPLE.

A partir de salir del hospital la vida lógicamente pegó un vuelco, los neurólogos me dijeron que esta enfermedad que era degenerativa crónica e incurable, que yo claro analizando esas tres palabras produjeron en mí cierto acojone, me dijeron que lo más aconsejable era que tramitase una demanda de incapacidad que tras valorarlo y tener cierta incertidumbre del futuro fue la decisión que tomé a pesar de que en aquellos momentos yo trabajaba como autónomo y la pensión que me iba a poder quedar no iba a ser muy boyante pero por lo menos ya no tenía deudas y los hijos los tenía ya criados. Al principio pasé 2/3 meses un poco deprimido y enfadado con el mundo, ya enseguida empecé con los tratamientos inyectables sugeridos por mi neuróloga la doctora Sedano.

> *"Aunque a veces esta vida parezca una mierda hay gente que está peor que nosotros y aún tiene una sonrisa, apreciemos el aire el sol los pájaros la lluvia el amanecer un café en buena compañía la gente que nos quiere de verdad"*

Cambió la vida, ahora tenía una cosa que no tenía antes LAS 24 HORAS DEL DÍA PARA MÍ

Lo primero que hice después del diagnóstico pues como todo el mundo fue informarme un poco sobre la enfermedad pues todos tal vez hemos oído hablar de ella pero al igual que yo no sabía de qué se trataba y como actuaba. Así que otro reto se me ponía delante, pues a por ello que como siempre decía que "hay que llegar al camposanto moviendo la caja" así que esto debería de ser una anécdota más de la vida.

Ya al poco tiempo de haber sido diagnosticado investigue si en Santander existía una asociación de EM al comprobar que sí se encontraba una sede en mi ciudad contacté con ellos y pasé por allí para conocerla y que tras darme distintas explicaciones y hacerme una entrevista personalizada no dudé en sumarme a esta agrupación. La verdad que me sentí un poco más arropado pues al estar en

contacto con los técnicos de dicha asociación y también lógicamente tener contacto con afectados de esta patología con sus distintas aristas son un apoyo más en el transitar de este peculiar camino.

Quince años ya desde el diagnóstico, os diré que personalmente también cambié mi vida, empecé a hacer deporte (ciclismo claro) y caminar también, una alimentación sana, no tóxicos como tabaco, alcohol y alimentarios hacer una higiene mental y espiritual y sobre todo apoyarme en distintos hobbies a los que siempre fui aficionado pero por temas laborales o familiares no disfrutaba de mucho tiempo para realizarlos como el ciclismo el senderismo pintar fotografía etc. Aficiones que para mí han sido terapéuticas tanto para el cuerpo como para el espíritu.

A día de hoy no estoy tomando ningún tipo de tratamiento ni siquiera un paracetamol hace ya cuatro años hablé con mi neuróloga y llegamos al acuerdo de dejar todo tipo de tratamientos a ver cómo íbamos reaccionando y bueno hasta la fecha parece que la enfermedad no ha avanzado eso sí las secuelas iniciales de la enfermedad siguen ahí o sea la visión sobre todo del ojo izquierdo y una falta de reacción en la pierna izquierda la cual yo trato de suplir con el deporte.

Volviendo a la asociación os comentaré que ya hace bastantes años iniciamos un taller de pintura pues hablando con un asociado y comentándole que yo era aficionado a pintar y dibujar me dijo que si yo le podía enseñar y se nos ocurrió la idea de iniciar un taller en el cual nos juntamos un día a la semana para pintar y pasar unas horas en un ambiente distendido que a la vez nos da opción de socializar entre nosotros y nos sumerge en el fantástico mundo de la pintura con sus grandes beneficios terapéuticos.

Solo me resta deciros desde mi humilde punto de vista que a pesar de las cosas que pasen en la vida que VIVÁIS que aunque a veces esta vida parezca una mierda hay gente que está peor que nosotros y aún tiene una sonrisa, apreciemos el aire el sol los pájaros la lluvia el amanecer un café en buena compañía la gente que nos quiere de verdad.

SI PIENSAS QUE NO PUEDES NO PIENSES ■



“Los pacientes necesitan ver futuro, realidad, pero esperanza, y la fisioterapia se lo podía dar”

Víctor Calleja Ceballos
Fisioterapeuta
ACDEM

Mi primer contacto con la Esclerosis Múltiple se desarrolló dentro de lo que es una clínica de las que todos conocemos de fisioterapia, un paciente aparentemente sin ningún síntoma como los que describían los libros que había estudiado; ahí empecé a tomar conciencia de lo lejos que estaba de entender y poder aprovechar mis recursos profesionales en todos los campos. Años después empecé a tratar personas con patologías neuromusculares y enfermedades raras. Hasta que empecé a trabajar en el mundo de las asociaciones. Una cosa llevó a la otra y acabé recibiendo una oferta de la Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple. Comencé a tratar únicamente personas con patologías crónicas, degenerativas, en edades jóvenes y con un futuro e incertidumbre que iban de la mano. El trabajo es duro, no avanzas no ves mejora y te desanimas junto con ellos, es cuando empecé a trabajar con otros objetivos mas reales,

a corto plazo pero siempre pensando en el futuro. Los pacientes necesitan ver futuro, realidad, pero esperanza, y la fisioterapia se lo podía dar. Pensar que nuestro cuerpo se adapta al envejecimiento de una forma natural y realista, trazando de forma autónoma mecanismos para seguir con nuestro día a día, ¿Por qué con la esclerosis múltiple no se podía hacer algo similar? Adaptarnos, trazar un tratamiento, un plan para seguir realizando nuestro día a día.

> *"A mis pacientes siempre les digo que no todos alcanzamos el vaso que se encuentra más alto en la cocina, que unos usan su altura, otros su destreza, otros una escalera y otros piden una mano, que lo importante es saber que escoger"*

No hay que perder de vista que no siempre se puede , no siempre se consigue , y es ahí donde se hace fundamental que se trabaje en coordinación con compañeros de los distintos campos para que esos objetivos y esos impactos se asuman, se afronten... A mis pacientes siempre les digo que no todos alcanzamos el vaso que se encuentra más alto en la cocina, que unos usan su altura, otros su destreza, otros una escalera y otros piden una mano, que lo importante es saber que escoger. En las asociaciones se encuentra además de ese profesionalismo y ese asesoramiento profesional, un trato cálido cercano y con la experiencia del que dio y ayudó a coger ese vaso antes que tú. ■



“Mi vida exige reinventarse diariamente, para adaptarse a las necesidades que van surgiendo”

Olga Fernández Alonso,
ACDEM

Olga Fernández Alonso, 54 años. Familia de 4 miembros (pareja y 2 hijos). Esclerosis Múltiple (Secundaria progresiva). Jubilada por discapacidad hace 3 años. Diagnosticada hace 14 años

Si alguien me pregunta cómo me encuentro, hoy en día respondo que soy una persona afortunada. Con lo que se ingresa en nuestra casa (salario por discapacidad y trabajo de mi pareja), la familia se puede mantener sin problema y nos podemos permitir que una persona nos ayude en casa; para que yo esté lo más relajada posible, que pueda realizar las actividades que mis fuerzas me permitan y me ayuden a mantener a mi acompañante

(Esclerosis Múltiple), lo más controlada posible, tanto a nivel físico como psíquico.

Muchas veces pienso:"para las personas con discapacidad, si sus ingresos son escasos, tiene que ser muy difícil realizar terapias que les ayuden con su enfermedad y le puedan hacer la vida lo más cómoda posible". Por eso, es muy necesario que existan asociaciones que nos apoyen con nuestros problemas, que tengan técnicos cualificados y realicen las terapias y colaboraciones necesarias para facilitarnos la vida.

> *"Es muy necesario que existan asociaciones que nos apoyen con nuestros problemas, que tengan técnicos cualificados y realicen las terapias y colaboraciones necesarias para facilitarnos la vida"*

Hay que tener en cuenta, que las asociaciones no es posible mantenerlas si la administraciones no colaboran, si los discapacitados no nos unimos y ponemos nuestras necesidades en común, para que nuestras entidades pongan en marcha los proyectos que nos puedan ayudar y comuniquen a las administraciones y servicios médicos nuestras necesidades (sean nuestros interlocutores y nuestra ayuda).

Supongo que puede chocar que una persona con discapacidad diga que siente afortunada. Pero si nos fijamos, en todo momento me he referido al punto de vista económico, no he comentado nada de la salud social, física y mental. La gente que me conoce en profundidad, sabe que la vida no es tan fácil para una persona con mis problemas. Hay muchas actividades que no puedo realizar y me gustaría poder hacerlas; que como algunos de los síntomas son invisibles, muchas veces tengo que dar explicaciones a desconocidos para no sentirme mal o que me miren de mala manera.

Mi vida exige reinventarse diariamente, para adaptarse a las necesidades que van surgiendo. Las actividades y terapias tienen que estar planificadas; organizadas de forma que me ayuden a levantarme por la mañana, a tener un día lo más tranquilo posible, realizando las tareas cotidianas y sin agotar mis fuerzas. Es muy importante saber parar, decir que no, cuando descansar y como acumular toda la energía necesaria para disfrutar del momento y de estar con tu familia y con tus amigos.

El cansancio, el descontrol, los dolores me provocan muy mal humor y enfado, que terminan pagando las personas más cercanas y en las

que más confianza tienes; la familia. El saber controlar no llegar a ese punto, es esencial para no perjudicarte a ti mismo, ni a los demás.

Que exista investigación de las enfermedades, que en los presupuestos se incremente la cuantía para investigación y para sanidad es imprescindible para conseguir la cura de nuestras afecciones. No me gustaría que ninguna familia tuviera que pasar por lo que ha vivido la mía, ni que nadie tuviera los problemas que tengo yo. ■



“Nunca dejes que la enfermedad sea la que decida por ti”

Carmen Ruiz Mazo
ACDEM

Vivo en una casa junto a mi madre de 92 años diagnosticada con demencia y muy dependiente de mí y una cuidadora que nos ayuda en las Actividades Básicas de la Vida Diaria. A parte de la cuidadora también puedo contar con mi hermano ya que viene muy a menudo.

Comencé con los primeros síntomas en febrero del año 1983 (23 años). Entre una fecha y otra estuve yendo a médicos y me decían que no tenía nada. Al fin me ingresaron y el resultado fue Esclerosis Múltiple. Con el tiempo ha ido evolucionando hacia la secundaria progresiva. Al salir del hospital vine a casa para arreglarme y marchar a una comida familiar. Más tarde fueron mis amigas a buscarme y nos fuimos a la discoteca. Era totalmente consciente de la enfermedad que tenía pero eso no me impidió que siguiese con mi vida de siempre. En el año 1993/94 tuve que empezar a utilizar las muletas, en el

2004 la silla de ruedas manual y en el 2006 empecé a utilizar la silla eléctrica. Hace dos años ya no pude utilizarla sola. La silla actual es de bipedestación.

Durante 8 años y medio me tuve que pinchar el Interferón 3 días a la semana y en la actualidad cada 3 meses tengo que ponerme 3 días seguidos el Urbasón 500.

La enfermedad me ha provocado hipertensión, diabetes, espasticidad, apnea del sueño, falta de movilidad primero en las piernas y luego en los brazo.

Actualmente soy totalmente dependiente físicamente pero mentalmente sigo manteniendo mis capacidades cognitivas.

Trabajé como profesora durante 30 años en los cuales la enfermedad fue avanzando, pero no me impidió seguir dando clase a los niños.

Mis aficiones eran: jugar al tenis, montar en bicicleta, estar en la naturaleza y el bricolaje. A medida que fue avanzado mi enfermedad cambié la bici de calle por la de casa. Aprendí a nadar y a hacer tablas de ejercicio para el agua y para casa. Me sigue gustando la naturaleza y la disfruto estando en la huerta y contemplando los árboles frutales, las flores y el canto de los pájaros que se cobijan en las palmeras y también una huerta con diferentes hortalizas.

> *"A la familia aconsejo respetar su ritmo y tratar de que sea lo más autónomo posible y no dejar de hacer todas las reformas necesarias para facilitar esa autonomía, si es posible"*

Me despierto y me traen el desayuno a la cama. Con ayuda de una cuidadora (usando grúa y arnés) me levanto sobre las 10, me arreglo y a las 11 comienzo a realizar un ejercicio de motricidad gruesa. Alterno las actividades en el ordenador con los estiramientos y me pongo de pie en la silla de bipedestación.

Mi vida social ha sido siempre buena y me siento integrada con la gente del pueblo. Me gusta ir a misa aunque por la salud de mi madre ya no puedo realizarlo de la misma manera que antes. Ahora sigo la eucaristía por la televisión. Durante un tiempo participé en actividades que realizaba la iglesia. Mi discapacidad nunca fue un impedimento para participar. Actualmente me comunico vía Whatsapp y Facebook con mis amigas y familiares. y de vez de cuando salgo con mis amigas a dar paseos o recibo sus visitas. A día de hoy se encuentra casi todo adaptado para poder circular con la silla de ruedas.

TERCER SECTOR

Empecé como socia en la Asociación Española de Esclerosis Múltiple de Madrid en el año 1986 aproximadamente, después se creó la de Cantabria de la que soy socia. La Asociación me aporta información sobre las investigaciones y los avances de los nuevos tratamientos, durante un tiempo venia un fisioterapeuta y una educadora social con la que realizaba ejercicios a nivel cognitivo y de motricidad fina. Actualmente me hace las gestiones para solicitar subvenciones.

Debido a mi situación actual y la distancia con el centro no puedo acudir a las actividades y a la rehabilitación con el fisioterapeuta.

Mi consejo para sobrellevar la enfermedad y la discapacidad que ella en ocasiones conlleva, es intentar no agobiarse y tratar de tirar siempre hacia adelante. Nunca dejes que la enfermedad sea la que decida por ti sino tú por ella. La discapacidad no tiene que ser un limitante en tu vida, siempre existen más opciones y se pueden adaptar tus necesidades a ellas. Como no puedo ir al monte me paseo por la huerta y el jardín. A la familia aconsejo respetar su ritmo y tratar de que sea lo más autónomo posible y no dejar de hacer todas las reformas necesarias para facilitar esa autonomía, si es posible. ■



“Ahora me siento libre para hablar sobre mi discapacidad”

Axel Florencio Badiola (Axel Flo; nombre artístico)
ACDEM

Si me llegan a preguntar de joven que iba a vivir los 30 en mitad de una pandemia y con esclerosis múltiple, habría dicho que ni de coña. Pero la vida da muchas vueltas y me ha tocado. Cuando te lo diagnostican en mi caso, no sé si por falta de conocimiento o por esperanzas sobrantes se abrió la tierra bajo mis pies.

Yo tenía 28 años y estaba en mitad de la preparación de una obra de teatro independizado y a 400 km de casa. Lo que empezó como una raya en el ojo y que yo traducía como la migraña con aura que tras una resonancia electromagnética acabó siendo una neuritis óptica y desmielización en mi cerebro

con una inflamación de algunas placas e hizo que me tuvieran que ingresar. Yo solo tenía la cabeza en que en 4 días tenía que actuar y era lo único que me importaba, no los bolos de corticoides, si no el bolo del sábado.

Después de eso toco tener que volver a Cantabria. Buscar una asociación relacionada para poder hablar con quienes iban a hablar "mi mismo idioma" y volver a conocer mi cuerpo. Encontrar la asociación me vino bien, pues ellos me animaron a ir a por la discapacidad.

La lucha a la que te sometes para conseguir la discapacidad es realmente dura. Estás en una situación dura y el tribunal no ayuda. Yo he pasado a ser una persona que se fatiga con más rapidez de lo que me gustaría, que necesito ir mucho al baño, que siento que mi equilibrio falla algo y que hay cosas que ya no puedo hacer.

> *"A mí personalmente la EM me cambió, me hizo ir hacia adelante, usar esa rabia que me daba para impulsarme hacia adelante e hizo que hubiera un nuevo yo, frente al antiguo que se hacía pequeño ante los problemas y entraba en un victimismo que ahora me da mucha rabia"*

Allí me encontré con comparaciones tan absurdas como que comparado con alguien de 60 años me veía bien. Que estar cansado es normal y que tenía bastante fuerza.

Hay que decir que el miedo a la E.M. me hizo ponerme a hacer deporte como loco, pues eso podría rechazar los síntomas porque algo tan desconocido, que nadie te puede decir cuál va a ser la evolución asusta, porque el desconocimiento asusta. Tarde dos años en que me dieran la discapacidad y mientras ocultabas lo que te pasaba por miedo a que no te contraten en nada, por miedo a que la gente te aparte y ahora con la discapacidad me siento libre de hablar sobre ella.

No deja de ser duro, no solo para nosotros, si no para los que están alrededor. Se trata de una adaptación. Yo tenía que volver a conocer mi cuerpo y ellos han tenido que conocer mis limitaciones. Se que no ha sido fácil, pues te obliga a salir de la zona de confort de manera obligatoria.

Cierto es que paso en unos días rutinarios. Me levanto sobre las 7:30, desayuno, estudio un curso al que me he apuntado hasta las 15:00, como, descanso un poco y voy al gimnasio. Y cuando puedo actúo,

porque hasta con eso se ve el mundo cambiado. Pero si es cierto que escribo monólogos de stand up comedy y hablo sobre ello. Porque creo que es una forma de darlo a conocer de ayudar a que no haya una visión tan nefasta de la enfermedad. Porque siempre que sale en una película, en una serie, siempre muestran la peor cara de la moneda.

No deja de ser duro, no solo para nosotros, si no para los que están alrededor. Se trata de una adaptación. Yo tenía que volver a conocer mi cuerpo y ellos han tenido que conocer mis limitaciones. Se que no ha sido fácil, pues te obliga a salir de la zona de confort de manera obligatoria.

Yo creo que ante la adversidad hay dos tipos de personas, las que se convierten en victimas de ella y los que tratamos de sobrevivirla. A mí personalmente la EM me cambió, me hizo ir hacia adelante, usar esa rabia que me daba para impulsarme hacia adelante e hizo que hubiera un nuevo yo, frente al antiguo que se hacía pequeño ante los problemas y entraba en un victimismo que ahora me da mucha rabia. ■



“Tu zona de confort salta por los aires”

Fernando Ramos Alonso
ACDEM

Era el año 1979, ya ha llovido, fueron apareciendo unos momentos que se quedaban dormidos partes de mi cuerpo, más tarde hormigueos por diferentes zonas, falta de sensibilidad en las manos, espasticidad, el clonus en las piernas, pero lo que iba a marcar las diferencias sería el cansancio.

Los paseos que daba con los amigos o la familia, ya estaba casado y con dos hijas, eran poco a poco más cortos, iba buscando algún lugar donde poder descansar y la recuperación era más larga. Algo que llegó al principio y se quedó para siempre: el cansancio.

Todos estos síntomas me llevaron al médico de cabecera, el cual me

diagnosticó, así a simple vista, un problema del riego periférico, unas inyecciones y a seguir...

No había cumplido los 30 años, tenía una familia formada, el trabajo de mi vida, maestro de primaria, y la energía suficiente y apoyo familiar para empezar a recorrer médicos y especialistas buscando un nombre a lo que me pasaba.

Acabé en coronaria, más tarde en neurocirugía, no encontraban nada y por fin... acabé y empecé en neurología.

Año 1981, después de unos evocados potenciales, radiografías con contrastes, pruebas neurológicas (olvídate de TAC, resonancias magnéticas y otras maravillas) abrieron el "cajón de enfermedades posibles" fueron eliminando y se quedaron con una probable esclerosis múltiple.

Como le dijo uno de los neurólogos a mi mujer: ¡pobre Fernando¡

Mi sensación, ahora, es que en aquellos años la EM era la gran desconocida, solo una información posible, una enciclopedia, la GEM, que dedicaba apenas 4 líneas y más valía no haberlo leído.

Todo tratamiento era para atacar los síntomas, la espasticidad, el cansancio, y eliminar el sistema inmunológico. ¡Ah! ¡Y no hagas ejercicio, no te canses! Sí, sí, has leído bien: ¿no hagas ejercicio y no te canses! Tu futuro la silla de ruedas.

> *"Necesita con urgencia alguien o algo que le ayude a recobrar las conexiones, a recuperar la seguridad que tenía en su estado anterior, que le abra la ventana del futuro"*

Desde luego no hice ni caso. Intenté seguir con mi vida activa que tenía en aquellos momentos, exigiendo rehabilitación a la sanidad pública.

En aquellos años no había ninguna asociación donde poder informarte, empezaba algo en Madrid. No digo nada de internet y otros tipos de información, no estaban ni se les esperaba. Estábamos con los 2 canales de tv y móviles en maletines.

Seguí trabajando en el colegio, siempre apoyado por mis compañeros y compañeras y medios físicos, aguante 26 cursos más en mi puesto y desarrollando la vida laboral con la que siempre soñé. Cuando vi que la parte física iba a poder con mi parte psicológica decidí pensionarme.

Aquellos años fueron difíciles, la ayuda y comprensión de la familia fue fundamental. Vas perdiendo "amigos", no puede seguir su ritmo, vas perdiendo actividades... vas amoldando tu forma de vida como te van marcando los acontecimientos de la evolución de la EM.

La evolución de la EM fue poco a poco estabilizándose, no dando sorpresas, después me enteré de que tengo una Primaria Progresiva y que ha habido suerte de que su evolución cesara. Estamos en unos años que la mira de reojo (a la em) y buscas la manera de no perder las energías (física y mentales) que te quedan e incluso potenciarlas.

Por los años 90 se fue formando la asociación de Em en Cantabria, al principio estuve participando desde fuera y ya en el año 2005 me incorporé a la Junta Directiva.

Me vais a permitir que os cuente de forma historiada lo que es la asociación en estos momentos, cuando estamos llegando a cumplir el primer cuarto del siglo XXI.

Imaginaros una persona, más bien joven, que ha ido formando su Zona de Confort: su familia, su trabajo, su grupo de amigos, su grupo de actividades, todo aquello que le hace sentirse seguro, a gusto.

Un día al levantarse siente que no domina una pierna, o que tiene hormigueos por algunas partes, o que la vista de falla, ve doble, o que las piernas están tensas y le cuesta relajarse, o cualquiera de esos síntomas que seguro reconoceréis. Pero sobre todo ese cansancio invisible para todos los que le rodean.

Bien, hoy no va a tardar mucho en llegar al diagnóstico, su duración está a años luz de hace pocos años. Enseguida a través de urgencias, el médico de familia... va a ver el final de un escrito donde le dicen: tiene una probable enfermedad desmielinizante.

¡Su ZONA DE CONFORT SALTA POR LOS AIRES!

Es tal la duda de futuro, que todas sus conexiones van a perder la seguridad que tenían, en el trabajo, en la familia, en los amigos... con toda la sociedad que va a sentir que no le entienden y contando que la expectativa de futuro se la han puesto en negro.

Necesita con urgencia alguien o algo que le ayude a recobrar las conexiones, a recuperar la seguridad que tenía en su estado anterior, que le abra la ventana del futuro y le haga ver que no es tan obscuro, sí que va a ser diferente en algunos aspectos, pero no peores.

TERCER SECTOR

Aquí es donde aparecen las asociaciones y en nuestro caso la Asociación Cántabra de Esclerosis Múltiple. Donde va a encontrar, primero a alguien que la va a escuchar y seguro que a entender, que va a intentar ayudarla en los problemas sociales y laborales que puede creer va a tener, que va a ayudar a reforzar su parte psíquica para avanzar y que la va a orientar en la parte física para reforzar su cuerpo para que este atento a los posibles ataques del sistema inmunológico.

Es tan importante el trabajo de Acdem para la evolución de las personas con EM, que tenemos la obligación de darla a conocer y desde la instituciones públicas y privadas, subvencionar todos sus proyectos con holgura económica.

Por último, como personas con Em, después de más de 40 años llevando su mochila, me gustaría mandar un mensaje a los debutantes: la EM no es el final de tu vida, si no el comienzo de una nueva vida que te puede dar las sensaciones y las satisfacciones que nunca esperaste. ■



Navegando la esclerosis Múltiple

Javier García
ACDEM

Bienvenido lector, me presento.

Me llamo Javier Garcia Cano y mi intención es relatar cómo estoy viviendo y sintiendo mi entorno y mis problemas, desde que se manifestó mi inseparable compañera, la esclerosis múltiple. Ruego su perdón por anticipado, ya que seguramente encuentren faltas de puntuación. No soy buen conocedor de la gramática.

Para ello debo volver unos años, a finales de 2018.

Madrid 2018,Marejada

Era Noviembre de 2018 y, a mis entonces 35 años, con mis pequeños achaques que atribuía

erróneamente a la edad y, según mi médico de cabecera a un posible síndrome de tunel carpiano, empecé a notar un hormigueo molesto e incesante en las manos.

Con el paso de los días no solo no cesaba, también se me deslizaban aquellos objetos que, una vez sujetos, no miraba directamente.

Como soy muy tozudo como para ir felizmente al hospital, mi entonces pareja P. Sánchez, junto a mi tía, me convencieron para ir urgencias al Hospital Príncipe de Asturias. Allí tras largas horas de espera nos atendió un especialista en traumatología, que por suerte debió ver algo que ya conocería, pues en pocos minutos me derivó al neurólogo de urgencia y este tras una exploración me propuso ingresar en planta.

Tras varios días de pruebas, una punción lumbar y una radiografía, me dieron la noticia de que tenía esclerosis múltiple. Ya me había empezado a afectar a la marcha y me iban a derivar a la neuróloga, la Dra. Ayuso.

Madrid 2019, La Tormenta

Al cambio de año y tras las navidades con la familia, aún no asimilaba bien lo que es la esclerosis, no conocía aún a mi neuróloga y me negaba a buscar información antes de hablar con ella para no hacerme una idea equivocada.

Emocionalmente lo llevaba como podía ya que estaba claro que no era algo que se curase sin más, aunque tampoco le daba una importancia excesiva al ver que la primera cita no era excesivamente cercana, mínimo 6 semanas desde el alta, como he revisado en el informe.

14 de febrero. " El informe".

Al fin conocí a la neuróloga, una persona simpática, con un aura que impone el respeto versado en la experiencia, la cual tras una exploración física, comenzó su explicación de mi situación actual.

Me iban a tratar con Natalizumab (Tisabry) una vez al mes y realizar pruebas del virus JC, terminología desconocida para mí. No recuerdo bien si ahí nos informó de los daños, o que tenía varias zonas dañadas de la médula y el cerebro... más bien lo segundo, ya que mi entonces novia hubiese roto a llorar allí mismo, pues esos daños consistían en:

Múltiples lesiones hiperintensas

-Infratentoriales 1

-Periventriculares 19

-Subcorticales 6

-Médula espinal 12

A día de hoy sigo sin saber si son muchas y me sigue dando igual, sin embargo a mi familia y a mi novia les parecía tremendo.

-*Marzo...*" *Hecatombe*"

Cada mes volvía al Príncipe de Asturias a por mi dosis de 6 horas y cuando se pudo a rehabilitación.

Mientras tanto en casa la relación se tensaba. Mi problema, el confinamiento, la imposibilidad de airearse de ninguno de los dos. Poco a poco el sentimiento de inutilidad a medida que empeoraba se hacía mayor y el estrés aumentaba mientras intentaba enseñar a la persona con la que vivía, a hacer las cosas que ella no sabía. Ella, bien por inconsciencia o bien por intentar hacer la gracia, se dedicaba a no prestar la atención en aprender a cocinar, por ejemplo. Si yo le intentaba enseñar a hacer bechamel, ella dedicaba parte del tiempo a hacer selfies en vez de tomar nota o prestar atención.

Paralelamente iniciaba los trámites con las diferentes instancias públicas, principalmente solicitar el reconocimiento médico de la SS para tramitar posteriormente la discapacidad. Pasó el tiempo y finalizando ya 2019, tan siquiera podía estar al pc, por inoperancia de las manos y el famoso hormigueo. Ya me tenía que asistir con muletas desde hace meses, andar por casa me dejaba agotado.

El resto del año fue papeleos, guerras con la administración pública y cada vez más sensación de soledad.

Llegadas las navidades más o menos, me vi en la necesidad de decirle a mi novia que la situación debía cambiar, yo me veía cada vez más inútil y necesitaba que se implicase.

Madrid 2020. El ojo del huracán

Pasaron las navidades sin que nos fuésemos ninguno con nuestras familias y llegó el 2020, un año relativamente monótono en sus

primeros seis meses con discusiones y riñas periódicas cada vez por mayores tonterías.

Allá por abril o mayo, no lo recuerdo con exactitud, en mi visita de rigor a la neuróloga, me propusieron un cambio de medicación ya que el Tisabry no hacía efecto. La variante parecía ser progresiva (presumiblemente la primaria progresiva), y tras descartar que tuviera secuelas de un posible Covid me ofrecieron dos tratamientos: Ocrelizumab y Lemtrada. Ante el asombro de neuróloga elegí el ocrelizumab, ya que si bien es cierto que el Lemtrada es más fuerte y podría ser más efectivo, supuestamente también tenía altas posibilidades de dañar los riñones y otros órganos. De hecho, debería haber estar estado varios días ingresado tras su administración, para controlar que esto no sucediera.

-*Marzo 2020 "COVID"*

Creo que no es necesario relatar los sucesos que ya todos conocemos, el confinamiento no ayuda en ninguno de los aspectos.

-*Junio 2020," La calma se empieza a esfumar"*

La rehabilitación poco consigue mantener, la PCR sale negativa, el cuerpo se desactiva constantemente, los papeleos vuelven a surgir y la tensión en la pareja no se ha reducido.

Una cita con la psicóloga del ambulatorio se torna en chiste al decir que no necesito sus sesiones... según ella solo tengo que adaptarme a mi nueva situación.

El dinero que tenía ahorrado sigue poco a poco en descenso a pesar de que la ayuda de mi novia en esa área es inestimable (es la que está tirando del carro), después de que prefiriese, al darme el brote en 2018, que me quedase con ella, en vez de que me fuera de nuevo a Santander con mi familia.

El inicio de ocrelizumab se acerca lo que significa, entre otras cosas, que pasaré de administración mensual a semestral, por lo que decido hablar con mi novia para volverme a Santander ras iniciar el tratamiento, aprovechando todas las promesas de la familia de comodidad y atención (a pesar de mis reservas). Esto permitía que ella se relajara y centrara un poco y yo tenía más ayuda.

-Segundo semestre. "Volver a Santander"

A partir de julio se suceden varios acontecimientos. Los más destacables: pasar a usar silla de ruedas manual y perder definitivamente la confianza en mi novia por una serie de "descuidos" que me perjudicaron enormemente.

En Agosto vuelvo a Santander donde rápidamente me empadronan. Solicitamos tarjeta del médico, ambulatorio... y empezamos a menear distintos papeleos y solicitudes incluido todo lo que hay que reiniciar. En septiembre contacté con un abogado para llevar a juicio a la SS ante la denegación de la prestación contributiva por discapacidad. El estrés, la imposibilidad de hacer las cosas y la impotencia, son el día a día.

Se acercan las navidades y en enero me toca ocrelizumab, la médico de cabecera se supone que habría solicitado cita con la neuróloga, sin embargo nada se sabe; no hay forma de pedir cita en los próximos meses. Al final dando vueltas y preguntando a conocidos conseguimos que le den un buen tirón de orejas y que nos llame dándonos cita con neurología.

Pasamos las navidades más o menos tranquilas, sin embargo, no confío nada en la pareja. Decido dejar pasar las navidades en ese tema y me centro en que me acomoden la habitación. Empiezan a ponerme pegas y a negarse sin ningún motivo, más allá de excusas vacías, como suele hacer la familia cuando pretende no hacer nada a pesar de todas las promesas recibidas.

En este tramo llegué a pensar en volver a Madrid, ya que se veía claramente lo que mi familia me iba a hacer, sin embargo no lo hice ya que el padrón y la tarjeta sanitaria la habían hecho a una notable velocidad. Cuestión de tiempo supuse.

Santander 2021. La Vuelta a La tormenta

-Enero 2021,"Ruptura"

A mediados de enero de 2021 rompí con mi entonces pareja.Eran 6 años de relación intermitente y al echar la vista atrás no veía mucha diferencia con las rupturas anteriores. Quizá debería habérselo dicho en persona pero la realidad es que poco importaba cuándo o cómo se lo dijera, nunca sería buen momento y, tras 3 o 4 horas al teléfono con ella, intentando argumentar en contra, la decisión la conocíamos los dos. Por mi parte le ofrecí que fuéramos amigos. Ahora mismo no sé ni me importa saber qué fue de ella más allá de desear que le vaya bien y algún video que me ha salido en tick tock.

-2021 "*Esto nunca acaba*"

En abril acudí a la asociación de esclerosis, a pesar de que previamente había pasado por COCEMFE y, sinceramente, la persona con la que hablé era un hombrecillo agrio y de trato desagradable, que la única impresión que dejaba era evitar volver allí.

He de decir que mi p`rimera impresión era equivocada y me convencieron. Tras apuntarme a la asociación y ser, a mi juicio, bien asesorado, fui a la ortopedia donde me dijeron que pidiese cita con rehabilitación en Valdecilla, para solicitar un volante para acceder a una silla de batería financiada. Con la manual era más fácil acabar en el mar que llegar a coger un autobús yo solo.

-*Junio 2021.*"*Autonomía personal*"

Em Junio me encontraba ya más contento y estable gracias a los amigos y a la gente de la asociación. A través de COCEMFE, con su arquitecta y con la ayuda de Silvia (gestora de la asociación), hicieron un proyecto para habilitarme una rampa que me permitiera entrar y salir de casa. A día de hoy sigue sin hacerse por la necia negativa de mi familia.

También a través de la asociación, contacté con una persona muy agradable para mí, la integradora social. Poco despúes llegó la silla de batería. Todas estas circunstancias mas la llegada de una "rampa temporal" me hicieron ilusionarme. Me daba mucha autonomía.

El resto del año fue pasando, creo que lo conseguí aguantar sin desmoronarme del todo, gracias a poder salir con la silla. En casa se negaban categóricamente a realizar los ajustes tanto estructurales como en la mueblería de mi habitación, el juicio no llegaba y yo seguía empeorando sin noticias de cambios por parte de la neuróloga.

"*Nuevo amor*"

Al quedar con mis amigos comprobé que se había unido una nueva chica, actualmente mi ex-novia. Un amor de persona. Desgraciadamente nuestra forma de ser tan diferente, yo tan guerrero, ella tan sumisa, hizo que le relación no funcionara. Me gustaría no obstante que permaneciera siempre dentro de mi círculo más cercano.

Santander 2022, "Se vislumbra un camino"

-"*Malas Noticias*"

El abogado ha contactado conmigo y me comenta que hemos perdido en primera instancia pero me aconseja elevarlo al superior por lo que decido intentarlo al no tener nada que perder.

Cuando lo comento con mis amigos y novia me comentan que no es justo, sin embargo la justicia en esto poco tiene que ver. La ley es como es y algunas dependen más del criterio del juez que otras. Meses después se pronunciaría a favor el superior cerrando así la desgraciada etapa económica después de esperar el IMV en 2 lugares en 2019, y un juicio.

- "*Nueva ruptura*"

Pasan los meses con una calma incierta ya que las discusiones en cuanto a permitirme quitar un mueble del cuarto que me molesta o permitirme construir la rampa ahora que ya hay proyecto y dinero tras recibir los atrasos de la resolución se suceden.

Por otro lado las discusiones con mi novia se suceden más a menudo y no veo que sea capaz de ahorrar de manera activa, aun menos si nos vamos a vivir juntos, lo que me preocupa bastante sin contar nuestra diferente personalidad Decidí cortar teniendo en cuenta que aún la amistad no estaba dañada.

Santander 2023. Mi decisión

Al llegar el día 1 de 2023 nuevamente llega una discusión por la rampa. Parece ser que como mi hermana se va con mis sobrinos, ahora sí que se puede mover el armario. Al menos un avance, pensé entonces, solo han sido 2 años y medio de discusiones; sin embargo, con la rampa ya no les quedan excusas y con "las tres dictaduras del clan Cantero" al unísono para avasallarme. Después de una agria discusión y harto de constantes incumplimientos me marché de allí. A día de hoy, 13/02/2023, ya tengo mis pasos a futuro decididos y claramente no es con su compañía.

Conclusiones

Si bien lo escrito anteriormente es extremadamente resumido en base a los acontecimientos de estos años, sí me gustaría resaltar para tanto cuidadores como cuidados, que normalmente es un camino a recorrer juntos y que es mejor hablar sobre las necesidades y lo que se puede

y no mantener un conflicto eterno que no puede acabar de buena manera nunca.

Me gustaría agradecer a todo el personal de la asociación de esclerosis su apoyo estos 2 años al igual que a mis amigos V.Crespo,V. Ibañez,J.B Martos,C.Alvarez y a mi primo por estar ahí y por arrimar el hombro. ■



“El objetivo es dar acogida con un alto grado de empatía sin perder un ápice de profesionalidad”

Silvia Azcona Bolado
Trabajadora social
Coordinadora de centro
ACDEM

Soy educadora social, trabajadora social y mediadora profesional. Y me gusta pensar que es por vocación y además soy persona con discapacidad por lo que también soy partícipe dentro de lo que supone vivir con discapacidad en esta sociedad.

Llevo trabajando en el campo de lo social desde hace 26 o 27 años, primero en el ámbito de la familia y menores. Y desde el 2016 estoy trabajando en el contexto de la discapacidad en concreto con esclerosis múltiple.

¿Cómo conseguí mi trabajo actual? Diría que fue un momento de necesidad de cambio. El trabajo de menores requería trabajar guardias,

llamadas de madrugada de la policía nacional, etc.... Decidí solicitar el grado de discapacidad debido a mi patología y desde ahí formarme en otro campo que me apasionaba. Envié mi currículo al servicio de intermediación laboral de COCEMFE Cantabria y no tardaron nada en derivarme a la asociación de esclerosis múltiple para una entrevista. Desde el primer día de trabajo me sentí a gusto y totalmente identificada con las personas usuarias.

La experiencia en el campo social, los tres perfiles profesionales y tener desarrolladas las habilidades profesionales, me sirvió para poder intervenir desde el primer día. Recuerdo el primer día como si fuese ayer y me remonto a enero 2016, mi primera intervención domiciliaria fue con Rosana Revuelta, primera presidenta de la asociación a la que le agradezco la acogida, estuve horas con ella y conocí la enfermedad de primera mano, cómo empezó, cómo se desarrolló. Es una persona muy amable pero franca a la vez y no endulzó lo más mínimo lo que había significado la esclerosis en su vida y en qué había cambiado su vida. Aunque dicen que la Esclerosis es la enfermedad de las mil caras y que a todas las personas les afecta de forma diferente me abrió la mente y la forma de enfocar mis intervenciones.

> *"A los poderes públicos, a las personas que tienen el poder de contratar, que abran sus puertas a las personas con discapacidad. Que se realice la verdadera inclusión"*

En cuanto al equipo de entonces (cuando empecé) eran personas fantásticas con un alto grado de participación. El equipo de la actualidad del que soy coordinadora ha cambiado con dos profesionales nuevos y sigue siendo fantástico. Pero ¿qué significa trabajar en una asociación? Es implicación, es hacer de diversas funciones, aunque no esté recogido en tu perfil profesional, porque el objetivo es que las personas asociadas tengan las respuestas sociales, físicas y psicológicas que vienen buscando. Dar acogida con un alto grado de empatía sin perder un ápice de profesionalidad. La mayoría de las personas que acuden a la asociación viene buscando una respuesta que los organismos públicos no le dan o no les puede dar de forma inmediata y la entidad se lo ofrece, a todos los niveles, información, orientación, terapia y sobre todo acompañamiento a través de los diferentes servicios y talleres.

Desde este espacio que me han concedido aprovecho para solicitar a los poderes públicos y privados, un aumento de ayudas, subvenciones y conciertos para principalmente poder contratar a más profesionales y poder ofrecer mejores servicios en las asociaciones sin ánimo de lucro y a toda la ciudadanía que colaboren y participen en la concienciación social.

Y ahora me expreso desde una trabajadora con discapacidad.

Mi día normal empieza una hora antes que otras personas sin discapacidad puesto que necesito más tiempo para "arrancar" el día. Comienzo con ilusión porque me apasiona mi trabajo y mis personas usuarias son el motor que necesito. No he tenido especiales dificultades laborales debido a mi discapacidad, pero si he tenido días de dolor, de fatiga, desánimo... tu vida con una discapacidad orgánica cambia. Cambia la forma de relacionarte con los demás, cambia tu ocio. No dejas de hacerlo, pero has de aprender a hacerlo de otra forma diferente, ni mejor ni peor solo diferente.

Tengo que organizar mis jornadas laborales con el "ahora", no dejo para mañana lo que pueda hacer hoy porque no se sabe lo que pasa mañana o como voy a estar y en asociaciones como la nuestra no sobran profesionales, el trabajo ha de hacerse. Y a mi equipo les pido lo mismo.

La sociedad está cambiando mucho la forma de vernos, pero todavía tenemos que mejorar. A las personas que le has diagnosticado una enfermedad que le ha generado una discapacidad, les diría que acudan a las asociaciones, que estamos para ayudarles en lo que necesiten. Que no se desanimen, que hay muchos colores de ver el mundo y que esos colores van cambiando.

A los poderes públicos, a las personas que tienen el poder de contratar, que abran sus puertas a las personas con discapacidad. Que se realice la verdadera inclusión.

"*En realidad, son nuestras decisiones las que determinan lo que podemos llegar a ser, mucho más que nuestras habilidades.*"

- J.K. Rowling ■



ASCASAM- *Salud Mental Cantabria*

ASCASAM
Salud mental
Cantabria

DATOS DE CONTACTO

c/ Isabel II 21, 1º Izquierda (Santander)
942 36 41 15
https://ascasam.org/
Enlace Facebook
Enlace Facebook- Cartón y otras cosucas
Enlace Instagram- Cartón y otras cosucas
Enlace Instagram- ASCASAM
Vídeo 30 aniversario ASCASAM

Quiénes somos

ASCASAM es una asociación que comienza su andadura en marzo de 1990 con el objetivo inicial de defender los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familiares. ASCASAM es una asociación sin ánimo de lucro, cuya misión ***es promover y colaborar en la mejora de la calidad de vida y los derechos de las personas con problemas de salud mental y sus familias.*** En 2004 es declarada de utilidad pública. Su ámbito de actuación es la comunidad de Cantabria. Además, es miembro de la Confederación Salud Mental España y de CERMI Cantabria.

FICHA

Objetivo

Entre sus objetivos más significativos destacan: agrupar y representar a todas las personas con problemas de salud mental y sus familias, demandar una adecuada atención sanitaria y social para así favorecerles en su rehabilitación, reinserción social e integración laboral. Además, se pretende corregir la imagen social de la persona con problemas de salud mental y concienciar a la sociedad de los prejuicios que contribuyen a su discriminación y exclusión; promover la colaboración de entidades públicas y privadas, personas y opinión pública a favor de los fines de la asociación y de la mejora de la salud mental; colaborar con la administración pública desarrollando los servicios y recursos comunitarios que favorezca la integración social de las personas y el apoyo de las personas de su entorno; estimular la investigación de enfermedades mentales y la prevención de las mismas y promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres del colectivo.

A qué nos dedicamos

Desde 1990, ASCASAM viene realizando apoyos a las personas con problemas de salud mental y sus familias en el proceso de rehabilitación psicosocial, a lo largo de estos 33 años la sociedad ha ido cambiando en cuanto a las creencias y metodologías de intervención con las personas con discapacidad en aras de respetar sus derechos humanos, concretamente trabajamos desde una metodología de atención centrada en la persona alineada con el modelo de calidad de vida. Concretamente, llevamos a cabo el apoyo de las personas en lo referente al cuidado de su salud mental (afrontamiento de situaciones, acompañamientos comunitarios, domiciliarios y administrativos, intervenciones individuales y grupales, proporcionar información y asesoramiento, etc.) con el objetivo de que esta persona pueda continuar con su proyecto de vida y no quede paralizado por la enfermedad.

Resumen de nuestras actividades o programas

Como decíamos, desde sus inicios la asociación ha intentado promover servicios que se adapten a las necesidades de las personas con problemas de salud mental y personas de su entorno. Actualmente, el apoyo de las personas está orientado a fortalecer sus habilidades para participar en la comunidad. Por ello, entre los servicios que ASCASAM ofrece están:

TERCER SECTOR

Programas y servicios comunitarios:

- **Servicio de Orientación y Atención:** servicio dirigido a recibir algún tipo de orientación o apoyo relacionado con la salud mental. Es un servicio universal y gratuito que aporta la información necesaria en cualquier ámbito de la salud mental. Atendiendo a las necesidades individuales, este es el programa desde el que se realiza la derivación a otros recursos.

- **Atención terapéutica:** servicio de atención psicológica para personas con problemas de salud mental y sus familias.

- **Programa PAIAD de acompañamiento integral y atención domiciliaria:** llevado a cabo por equipo multidisciplinar con un enfoque de atención integral e individualizada se realizan acompañamientos sanitarios, sociales o comunitarios, intervenciones para evitar el aislamiento domiciliario, intervención en tareas específicas del hogar, intervención psicológica, apoyo en trámites administrativos o sociales, etc.

- **Programa Reinventa de inserción laboral y sociocomunitaria para personas reclusas y ex reclusas con problemas de salud mental:** con objetivos similares al programa anterior, es decir proporcionando apoyo en el entorno socio-comunitario dirigido a personas judicializadas que además tienen un problema de salud mental con el objetivo de que continúen con su proyecto de vida.

- **Programa de envejecimiento activo y promoción de la autonomía personal:** con objeto garantizar el envejecimiento activo de las personas con problemas de salud mental para el alcance de una mayor autonomía personal, la mejora del funcionamiento psicosocial y la inclusión en la comunidad. El programa se desarrolla en la localidad de Santander y se dirige a personas mayores con problemas de salud mental y a sus familias a través de un trabajo dirigido desde la metodología de Atención Centrada en la Persona y el Modelo de Calidad de Vida a través de intervenciones individuales, grupales y comunitarias.

- **PROYECTO INICIA- Integración laboral:** servicio financiado a través de un convenio de colaboración con el Gobierno de Cantabria, y dependiente de la Consejería de Universidades e Investigación, Medio Ambiente y Política Social, que cuenta para su ejecución con tres entidades con experiencia en el tratamiento de personas con problemas de salud mental y en el campo de la rehabilitación laboral: ASCASAM, AMICA y Centro Hospitalario Padre Menni.

FICHA

Va dirigido a personas con problemas de salud mental crónicos (no trastornos orgánicos cerebrales ni abuso de sustancias en activo), en edad laboral y con dificultades específicas de acceso o mantenimiento en recursos de formación o empleo normalizados.

- **Programa PADEF de apoyo y descanso para familiares cuidadores de personas con discapacidad.** Tiene como objetivo apoyar a las personas familiares o de su entorno a través de actividades como Escuela de familias, Actividades de Respiro Familiar y Grupos de Ayuda Mutua, contribuyendo así a su mejora de la calidad de vida y su bienestar familiar y social.

Servicios concertados con el ICASS- Gobierno de Cantabria

- **Centros de Rehabilitación Psicosocial:** En estos se realizan actividades encaminadas a la rehabilitación funcional y a la recuperación de la autonomía de las personas con problemas de salud mental, diseñando un plan de atención individualizada (PAI) para cada persona usuaria, en el que se incluye atención individual y familiar, además de una intervención con actividades grupales. Se trata de actividades orientadas, en definitiva, a mejorar su calidad de vida y la de sus familiares. Ubicados en Santander (40 plazas), Colindres (40 plazas) y Reinosa (25 plazas).

- **Centros Ocupacionales:** Las actividades están destinadas a proporcionar un recurso de estructuración del tiempo, mantenimiento de la autonomía y formación en hábitos prelaborales, y que no están en condiciones, en razón de sus distintos déficits temporales o definitivos, de acceder a un programa de formación o integración laboral. Además, incluye atención individual y familiar, así como intervenciones grupales. Ubicados en Santander (21 plazas) y Colindres (35 plazas).

- **Vivienda Tutelada- Miniresidencia:** Ubicada en Santander para 20 personas, ofrece alojamiento y atención básica a las personas residentes, estableciendo un programa individualizado de rehabilitación de las diferentes Actividades de la Vida Diaria para el logro de una mayor autonomía.

- **Alojamiento supervisado:** ubicada en Santander para 7 personas, ofrece alojamiento y atención básica a las personas residentes, estableciendo un programa individualizado de mejora en las diferentes actividades de la vida diaria para el logo de una mayor autonomía.

Además, en la labor de sensibilizar y corregir la imagen social de la salud mental así como la prevención de problemas de salud mental en población infanto-juvenil realizamos.

- **Programa "#Descubre. No bloquees tu salud mental"** es una iniciativa didáctica para sensibilizar e informar sobre salud mental a los más jóvenes y su entorno más cercano. Profesionales de ASCASAM imparten charlas en los centros educativos, en los que se explica de qué modo afectan las adicciones con y sin sustancia al desarrollo de los problemas de salud mental.

- **Jornadas de sensibilización comunitaria:** jornadas para cualquier ámbito de la sociedad que pueda tener interés en mostrar la importancia de la salud mental, el trabajo en la prevención así como el apoyo en el afrontamiento de situaciones relacionadas con dicha problemática. Entre estas, incluimos la **"Semana de Cine y Salud Mental"** que se celebra cada año en el mes de Octubre durante 5 días y a partir de la proyección de películas se genera un intercambio de información entre una persona especialista en salud mental y el público asistente.

La asociación también promueve el empoderamiento de las personas con problemas de salud mental, y continuando la experiencia de la Confederación Salud Mental España, en 2014 se forma el Comité en Primera Persona compuesto por personas con problemas de salud mental que se representan a sí mismos así como personas en situación similares.

"*Cartón y otras cosucas*"

ASCASAM cuenta con una línea interna de productos elaborados por las personas de los Centros Ocupacionales (Colindres y Santander) bajo la denominación "Cartón y otras cosucas". A través de la elaboración de los distintos productos se consigue promover, potenciar y desarrollar sus habilidades y destrezas, así como aumentar la satisfacción personal de quienes lo realizan.

A través de diferentes maquinarias y técnicas las personas asistentes a los centros elaboran diferentes productos de papelería (Agendas, Libretas, Calendarios, Block de notas, Organizadores semanales, Cajas, Álbumes, o Recetarios) u otros productos manufacturados (pulseras, llaveros). ■



“Aunque sigue habiendo estigma en relación a la salud mental, es importante hablar de ella, visibilizar la realidad y apoyar a las personas”

Arancha Solana Álvarez
ASCASAM

Soy trabajadora social y comencé a trabajar en ASCASAM en el año 2008 en un programa de ocio de fines de semana. Y desde 2010 hasta la actualidad, he estado y estoy vinculada al Servicio de Orientación y atención social de la entidad y otros programas que desarrolla la entidad.

Si echo la vista atrás, en estos 15 años, puedo decir que ASCASAM ha ido creciendo y desarrollando nuevos servicios y programas de atención para las personas con problemas de salud mental y sus familias.

La lucha por los derechos de las personas con discapacidad también se ha materializado con

reformas importantes de diversas leyes y se trabaja por empoderar a las personas.

En materia de salud mental, el modelo de atención comunitaria ha propiciado la creación de recursos de atención diversos y con equipos multidisciplinares que den respuesta a las necesidades de las personas desde un enfoque bio-psico-social.

Está claro, que disponer de los recursos necesarios para ofrecer una buena atención es imprescindible, y por supuesto, considero que deben darse de forma simultánea entre los sectores de sanidad y servicios sociales.

Ambos sistemas en los últimos meses están colapsados en Cantabria; y deberíamos contar con más profesionales para dar una respuesta a las necesidades de las personas ágil y evitar situaciones de vulnerabilidad. Ya estábamos lejos de las recomendaciones en cuanto a ratios de psiquiatras y psicólogos por habitantes. Pero tras la pandemia la situación se ha visto agravada.

Las personas con problemas de salud mental y sus familias, necesitan de profesionales que les acompañemos a lo largo de su recorrido (que la pérdida de salud les impone). Y para ello, la persona debe sentirse identificada, escuchada, comprendida, respetada, acompañada, sostenida y motivada.

> *"La persona debe sentirse identificada, escuchada, comprendida, respetada, acompañada, sostenida y motivada"*

Y es ahí, dónde desde ASCASAM seguimos reivindicando estas situaciones y ofrecemos este espacio apoyando a las personas y sus familias.

En estos momentos y después de la pandemia, se habla más de salud mental y de la importancia de cuidarla para prevenir la aparición de la enfermedad. De nuestra salud mental depende que nuestra vida se desarrolle favorablemente y que podamos crecer y ser felices.

Como trabajadora social, a la cuál le encanta su profesión y que en el área de la salud mental ha aprendido muchísimo y sigo haciéndolo día a día; aprovecho estas líneas para recordar la importancia de mantener nuestra salud mental y aconsejo a aquellas personas que puedan sentir o experimentar algún síntoma o señal de deterioro, a que acudan a profesionales o entidades como ASCASAM para pedir ayuda. La detección precoz es muy importante.

TERCER SECTOR

Y aunque sigue habiendo estigma en relación a la salud mental, es importante hablar de ella, visibilizar la realidad y que apoyemos y desarrollemos las capacidades de las personas y que sean agentes de cambio en sus procesos y mejora de la calidad de vida.

Queda un largo camino por recorrer y seguir avanzando en la lucha por los derechos y calidad de vida de las personas con problemas de salud mental. ¿Nos acompañas? ■

“Si no paras por ti mismo, lo haces porque tu cuerpo o mente, dice que hasta aquí”

Jon Mayo García
ASCASAM

Soy Jon, tengo 39 años, natural de Santurce y vivo en Castro Urdiales desde 2021; tras la separación de mis padres y venta del piso que era su domicilio, mi madre quiso venir a Cantabria y yo me vine con ella.

Soy el mayor de dos hermanos, y desde pequeño me gusta el deporte y me considero una persona responsable. Tengo estudios superiores de Ingeniería Mecánica y trabajé desde el año 2005 al 2015 en una acería en Vizcaya.

Durante varios años, compatibilicé el trabajo en turno de noche con los estudios de la carrera.

En el año 2013 debutó la enfermedad como un brote psicótico y empecé a recibir tratamiento por profesionales de la salud mental y también me pusieron medicación.

Desde la distancia, si analizo la situación, entiendo que se dieron varios factores que pudieron influir en su debut, como por ejemplo, alto grado de autoexigencia (trabajo y estudios), problemas de pareja y discusiones porque casi no nos veíamos... Además, de que en mi familia materna hay varios miembros con problemas de salud mental, y este componente genético predispone, o al menos, yo tenía más posibilidades que otra persona que no cuenta con él, de enfermar.

Los años posteriores fueron duros porque tuve que esforzarme mucho, continué trabajando, convivía con una pareja y acabé la carrera. Pasé por etapas duras y si es cierto, que situaciones o problemas del día a día, a mí me afectaban más y desestabilizaban bastante. Por aquel entonces, yo no era consciente de lo que me estaba ocurriendo y no fui capaz de identificarlo, sin embargo, en mi trabajo y mis amistades y familia sí lo hicieron y notaron cambios importantes en mí. Y fue en el año 2017 cuando ingresé un tiempo en el hospital y también en el 2018.

Ese ritmo frenético hizo que necesitase parar, y en ocasiones, si no paras por ti mismo, lo haces porque tu cuerpo o mente, dice que hasta aquí. Y tras un periodo de convalecencia y una evolución tórpida me reconocieron una incapacidad laboral absoluta y percibo una pensión contributiva puesto que trabajé y me la reconocieron por la enfermedad.

Recuerdo el año 2020 y comienzo del 2021, como una etapa de muchos cambios e importantes para mí, ya que me tocó enfrentar mi nueva situación, aceptarla y replantearme mi proyecto vital.

No podía trabajar, estaba conviviendo con mi madre, cambié de lugar de residencia... muchos duelos por hacer y pérdidas importantes.

> *"Me tocó enfrentar mi nueva situación, aceptarla y replantearme mi proyecto vital"*

En este replantearme mi vida, el psiquiatra de mi unidad de salud mental de Laredo me recomendó contactar con ASCASAM y ver cómo podrían ayudarme y apoyar.

Inicié asistencia al Centro Ocupacional de ASCASAM de Colindres en Septiembre de 2021 y continúo en este momento. Acudo los lunes, miércoles y viernes y me ha servido para relacionarme, ocupar mis tiempos en actividades de rehabilitación y así, estar más estable clínicamente y tener rutinas.

En mi caso, es importantísimo para seguir avanzando en mi autonomía y mejora de calidad de vida, aunque debo reconocer que actualmente estoy pasando una época compleja y me está costando adaptarme.

Creo que el tiempo que viví con mi madre, me ayudó pero también, me hizo más dependiente emocionalmente y estoy dándome cuenta de que la soledad no deseada es mala compañera de viaje.

A corto y medio plazo, mis metas a alcanzar son:

- Seguir en ASCASAM y recuperar más capacidades.
- Adaptarme a mi situación actual, que es vivir de forma independiente.
- Aprender a cocinar y cuidar más mis hábitos alimenticios.
- Recuperar mi forma física y retomar la actividad de natación, que además me relaja mucho.
- Y todas estas metas y logros ayudarán a sentirme mejor conmigo mismo y orgulloso de lo que he alcanzado con esfuerzo. ■

“Para mí ASCASAM Salud mental cantabria significa estabilidad”

Luz Cagigas de la Puebla
ASCASAM

Hola, me llamo Luz, soy una chica con problemas de salud mental, vivo en la vivienda tutelada de ASCASAM junto con 20 personas y acudo desde hace 10 años al Centro de rehabilitación psicosocial Santander de lunes a viernes.

Para mí ASCASAM Salud mental cantabria significa estabilidad, pues en 10 años que llevo aquí no he tenido ningún ingreso. Me ayudan no solo a nivel psicológico si no a nivel de rutinas, hábitos y organización global de mi vida, lo cual es muy importante para mí.

ASCASAM significa crecer como persona, aprender a relacionarme. Además me siento bien atendida porque siempre hay profesionales para apoyarnos. Cuando pienso lo que me ha aportado es ser una persona organizada, permanecer estable y con salud. Todo ello es ASCASAM, saber que las personas con problemas de salud mental estamos trabajando para mejorar nuestra calidad de vida.

Si me pongo a hacer un balance de mi estancia aquí desde mi experiencia, no voy a negar que ha sido y está siendo un proceso duro. Mucha lucha constante, pero con mucho beneficios.

En mi caso venia bastante dañada a nivel psicológico y poco a poco fui mejorando, por eso digo que mi balance es bastante positivo. Pasé de no poder salir a la calle a decir que me cuesta entrar. Por otra parte ha mejorado mi calidad

de vida, soy más independiente, voy sola a comprar y a las citas médicas. Aunque me queda camino por delante para poder disfrutar más de estas cosas, continuo con el trabajo y así poder plantearme otros retos y vivir con total autonomía.

> *"ASCASAM significa crecer como persona, aprender a relacionarme"*

En definitiva creo que merece la pena pasar por nuestra asociación, por lo que animo a todas las personas que se puedan sentir como yo, que no duden en conocernos. ■

“Hay cosas que no está en mi mano cambiarlas y por tanto, debo aceptarlas y conseguir que no me afecten”

María Teresa
Salgado Martín
ASCASAM

Desde ASCASAM me plantearon colaborar en esta guía y poder dar mi testimonio en calidad de familiar de 2 personas con discapacidad por problemas de salud mental.

Tengo 68 años y soy madre de dos hombres que tienen desde hace muchos años un problema de salud mental; tienen sus tratamientos farmacológicos y seguimiento de profesionales. Y han aprendido a convivir con la enfermedad.

Me ha tocado vivir, dos procesos de enfermedad muy diferentes con cada uno de ellos; la enfermedad de mi hijo debutó pronto y su proyecto vital se truncó, y no pudo desarrollarse en muchos ámbitos de la vida como el empleo, las relaciones de pareja, ocio etc. Y en el caso del mayor, fue más tardío y sí que trabajó, tenía su propia familia y era independiente. Lo que supuso la enfermedad y como cambió sus vidas fue igual de duro y difícil de aceptar.

Actualmente ambos están a mi cargo casi a tiempo completo desde que me jubilé. Cada día, me dedico a las labores del hogar y sus cuidados y atenciones que no son pocas. Nos vimos obligados a tomar decisiones difíciles y adaptarnos a la nueva situación y los cambios que implicó.

Volver a vivir los tres juntos, incapacidad para trabajar, aceptación del duelo y pérdidas importantes... Diré, que fue muy

duro para todos y en mi caso, en más de una ocasión, me revelé con la vida por ser tan injusta, sentí que era incapaz de soportar tanto dolor y sufrimiento, pero finalmente, pude llegar a aceptar la situación y tener un papel protagonista en esta historia. Los familiares, cuando nos vemos en esta tesitura de ser un pilar fundamental en la atención y cuidado de nuestros familiares actuamos de la manera que sabemos y en ocasiones puede que no sea la más conveniente o adecuada; por eso, necesitamos que se nos ayude, forme y acompañé en el proceso y desempeñar el rol de cuidador de la mejor manera.

Al comienzo estamos ávidos de información sobre la enfermedad, síntomas, tratamientos, ayudas y derechos, y lo más importante, también necesitamos ayuda psicológica y social. Nuestras necesidades en ocasiones no son tenidas en cuenta, tenemos que sentirnos escuchados, comprendidos, y apoyados por los sistemas socio-sanitarios. Y a modo de ejemplo, diré que mi grado de conocimiento llega al punto, de que yo miro a los ojos a mis hijos y no hace falta que me digan más, ya sé si está bien o no, y cómo actuar, aplicando las estrategias personales para tratar de ayudar y hacer que se sienta mejor.

> *"Me revelé con la vida por ser tan injusta, sentí que era incapaz de soportar tanto dolor y sufrimiento, pero finalmente, pude llegar a aceptar la situación y tener un papel protagonista en esta historia"*

Cada persona somos un mundo y el curso de la enfermedad también; enfrentar un nuevo día para nosotros es un reto. Y al levantarme, me pregunto, ¿qué nos deparará el día de hoy?, ¿cómo se encontrarán?, ¿seremos capaces de salir a dar un paseo?... El equipo que hemos formado y lo aprendido por todo lo vivido, ha servido para saber qué cosas funcionan y cuáles no, que el momento no siempre es ahora, que hay cosas que podemos evitar y así poder manejar las diferentes situaciones cotidianas de la mejor manera posible y que nos afecten lo cuanto menos.

He aprendido a escuchar, a estar callada en otros momentos y esperar; a que hay cosas que no está en mi mano cambiarlas y por tanto, debo aceptarlas y conseguir que no me afecten. Creo que desempeño bien el rol de cuidadora y forjado unos buenos cimientos en nuestra relación y convivencia, basada en la comunicación, confianza los unos en los otros y respeto. Pero también es complicado, costoso en otras ocasiones y desgasta mucho.

A día de hoy, aunque pasamos mucho tiempo juntos, hemos sido capaces de respetar nuestros espacios físicos y tiempos. Y aunque

la convivencia genera roces y algún que otro conflicto, tenemos la capacidad de resolverlos casi de inmediato.

Vivimos en un pueblo tranquilo, en una casa con jardín y nos mudamos precisamente buscando eso para estar mejor y con más calidad de vida. Para mí fue mucho cambio y ver reducido mi circulo de relaciones sociales o familiares me pasó factura; me he dado cuenta de que si ellos están bien, relacionándose poco y con una vida casera, que lo hagan. Pero yo necesito, mis espacios de desahogo, de desconexión y respiro.

En este momento sé que para yo estar bien y poder seguir cuidando de ellos, tengo también que cuidarme y hacer cosas y actividades beneficiosas para mí. Por ejemplo, el grupo de ayuda mutua de ASCASAM y acudir a nuestros encuentros quincenales, charlar con mis amigas, dar un paseo... son muy necesarios e importantes. Hubo un tiempo en el que dejé de asistir, me encerré más en mi misma y me volqué tanto en ellos, que casi acabo enfermando yo. Todos necesitamos de pequeñas cosas, alicientes que nos ayudan a enfrentar el nuevo día y seguir al pie del cañón.

El futuro es incierto para todos, pero para mí, en ocasiones es muy complejo, porque veo que me hago mayor y que en algún momento no estaré para ellos. Por eso, intento enseñarles maneras de ser independientes, que se responsabilicen de sus cosas, colaboren en las tareas domésticas, etc., y sean lo más autónomos posible. Como madre creo que es inevitable que afloren estos miedos y eso me angustia.

Tengo una cosa muy buena y es que tengo buen sentido del humor y siempre, hasta de una situación mala o desagradable soy capaz de buscar algo positivo o darle la vuelta. Y supongo que esa forma de ser es la que me ayuda a sobrellevarlo de la mejor manera posible. Acabo incidiendo en lo importante que es cuidarse para poder cuidar, no nos olvidemos de uno mismo y de nuestras necesidades que también son importantes. ■



“Cada persona es única y, por tanto, necesita apoyos diferentes e individualizados”

Natalia Chiva Montoya
Psicóloga sanitaria
ASCASAM

Soy psicóloga sanitaria y trabajo desde hace casi 6 años en ASCASAM (Salud Mental Cantabria). Desde que comencé mi carrera me interesó formarme en el ámbito de la discapacidad y por eso decidí especializarme y comprender qué tipo de apoyos podría prestar como profesional a las personas con discapacidad y a sus familias y/o redes de apoyo.

El aprendizaje que obtuve en mi formación y posteriormente en mi trabajo en la entidad fue ser consciente de que no existe ningún manual que recoja esta información puesto que cada persona es única y, por tanto, necesita apoyos diferentes e individualizados.

Este punto es clave en la visión y misión de ASCASAM, y es un valor

que está presente en todas las intervenciones que realizamos con las personas y sus familias o redes de apoyo en cualquiera de los servicios y programas que ofrecemos, alineándonos con el Modelo de Calidad de Vida y Planificación Centrada en la Persona que globalmente es guía de actuación en la entidad.

Para hablaros un poco más sobre mí, trabajo en diferentes programas como el Programa de Acompañamiento Integral y Atención Domiciliaria, el Proyecto INICIA de inserción sociolaboral y coordino el Programa de Envejecimiento Activo y Promoción de la Autonomía Personal en Salud Mental. Todos ellos tienen un factor común la flexibilidad y un propósito principal que es que las personas puedan mejorar su calidad de vida, su funcionamiento psicosocial y su inclusión en la comunidad, así como se considera fundamental el trabajo con sus familias y/o redes de apoyo. Además, la entidad apuesta por otros programas como el Programa de Promoción de la Salud Mental y Prevención de la exclusión y el Programa de Inserción Laboral y Sociocomunitaria para personas reclusas y ex reclusas con problemas de salud mental (Reinventa) y contamos con diferentes Centros de Atención Diurna; Centros de Rehabilitación Psicosocial en Santander, Colindres y Reinosa y Centros Ocupacionales en Santander y Colindres.

> *"Cada persona a la que apoyamos posee su propia identidad, derechos, obligaciones, capacidades, proyectos, ideas y necesidades"*

Para mí y para el resto de profesionales especializados que trabajamos en ASCASAM es fundamental que las personas sean protagonistas de su propia intervención y planificación, implicando a su entorno. También, entendemos que cada persona a la que apoyamos posee su propia identidad, derechos, obligaciones, capacidades, proyectos, ideas y necesidades y, sobre todo ponemos énfasis en la inclusión en la comunidad, en la igualdad de oportunidades y en los apoyos personalizados para conseguir una vida autónoma.

En este sentido, considero fundamental integrar esta perspectiva de actuación para apoyar adecuadamente a las personas con discapacidad y sus familias o redes de apoyo y puedan alcanzar así los objetivos de su proyecto vital.

Por último, me gustaría finalizar con una frase que dijo el actor Jesús Vidal en los premios Goya y que, bajo mi punto de vista, es clave *"me vienen a la cabeza tres palabras: inclusión, diversidad, visibilidad"*. ■

“Los medios de comunicación, deberían seguir dando visibilidad a las enfermedades mentales”

Usuaria
ASCASAM

Soy una mujer que acude a un CRPS debido a que tengo esquizofrenia y aunque tomo medicación, esta enfermedad limita bastante mi vida diaria ya que me impide desenvolverme sin cierto sufrimiento, en lugares como un supermercado o viajando en autobús, etc..

Asistir a este centro me sirve para aprender a enfrentarme a situaciones incómodas para mí, como el simple hecho de estar reunida con varias personas a la vez. Si tengo un día malo cuando estoy allí, junto con mis compañer@s y los profesionales, hace que me sienta mejor, ya que encuentro cariño, respeto y ayuda psicológica.

Me gustaría que la sociedad comprendiese que las personas que tenemos una enfermedad mental somos tan pacíficos o agresivos, tan inteligentes o más torpes, tan trabajadores o perezosos como cualquier otra persona.

Siento vergüenza de contar mi enfermedad mental, por miedo a la incomprensión o al rechazo.

Me gusta estar con mi pareja, con mis amigos, leer novelas, ir a la playa, caminar, bailar, ver una buena película.

Pienso que los medios de comunicación, deberían seguir dando visibilidad a las enfermedades mentales, tal y como está sucediendo últimamente para poder normalizarlas.

TERCER SECTOR

Si tienes una enfermedad mental y no te sientes integrado en la sociedad, si no sabes como relacionarte con los demás, si te sientes sólo y perdido, una muy buena opción sería que comenzases a asistir a un CRPS. Ello te podría ser de gran utilidad.

> *"Me gustaría que la sociedad comprendiese que las personas que tenemos una enfermedad mental somos tan pacíficos o agresivos, tan inteligentes o más torpes, tan trabajadores o perezosos como cualquier otra persona"*

Un objetivo importante en mi vida sería poder disminuir los síntomas de la enfermedad mental y ser más autónoma en mí día a día. ■

“Me llevo la simpatía con la que me recibieron y la sonrisa con la que me despidieron”

Anjana Allende
Voluntaria
ASCASAM

Decidí involucrarme como voluntaria en ASCASAM, concretamente en el Centro Ocupacional de Santander, de alguna manera como forma de tener un contacto real y poder poner en práctica algo de lo aprendido durante los años que llevo en la carrera de Psicología. Descubrí ASCASAM de la mano de unas compañeras, y decidimos pasar a la acción. La formación teórica fue rápida pero didáctica, necesaria para acercarse adecuadamente a un tema tan delicado pero necesario como es la salud mental. En el centro ocupacional estuve contenta de ayudar en todo lo que pude, de acercarme a los usuarios y conocer sus historias. De ellos me llevo, sobre todo, la simpatía con la que me recibieron y la sonrisa con la que me despidieron, señal de que algo hice bien. ■



“Podemos aportar una gran mejora en la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental”

Ángela Esteban Zapata
Terapeuta Ocupacional
ASCASAM

Cuando comencé mis estudios de Terapia Ocupacional en la Facultad de Ciencias de la Salud en Zaragoza en el año 2000 quise que mi carrera profesional fuese encaminada hacia el campo de la salud mental ya que, por entonces, en esta área éramos unos grandes desconocidos y creía que como profesión podíamos aportar una gran mejora en la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental.

Desde entonces, ya son 16 años, en los que gracias a ASCASAM Salud Mental Cantabria puedo llevar a cabo mi trabajo en este ámbito y donde se tiene en cuenta nuestra figura y la importancia de nuestra labor.

TERCER SECTOR

La Terapia Ocupacional es una profesión que se ocupa de la promoción de la salud y el bienestar a través de la ocupación. Su principal objetivo es capacitar a las personas para participar en las actividades de su vida diaria y que adquieran el mayor grado de autonomía e inclusión, proporcionando apoyos y estrategias cuando dichas actividades se ven mermadas. Objetivos que conjugan perfectamente con la misión de la entidad de promover, colaborar y adoptar cualquier tipo de medida que contribuya a la mejora de la calidad de vida de las personas con problemas de salud mental y sus familias.

Actualmente, coordino el centro ocupacional de Santander en el que llevo a cabo mi trabajo junto a un equipo de profesionales especializados en salud mental. En el desarrollamos como objetivo principal el mantenimiento y adquisición de habilidades pre laborales y ocupacionales proporcionando a las personas usuarias actividades significativas que permiten mejorar su calidad de vida y satisfacción personal. Además, de manera transversal trabajamos diariamente las actividades de la vida diaria, estimulación y reeducación cognitiva e inclusión en la comunidad.

Estoy muy agradecida por la oportunidad de llevar a cabo mi profesión en el área que más realizada me hace sentir y a la vez, poder compartir mis conocimientos con mis compañeros y compañeras de trabajo, y con ello contribuir a que ASCASAM siga siendo un referente en nuestra comunidad y seguir creando nuevos programas y servicios en los que se amplíe el área de intervención consiguiendo así, atender al mayor número de personas que necesiten nuestro apoyo. ■



Asociación 14 Kilómetros

Quiénes somos

En 2017 un grupo de conocidos y familiares decidimos juntarnos para crear una ong en la que daríamos apoyo a personas inmigrantes en situación de exclusión social.

En la actualidad 180 socios y más de 40 voluntarios pertenecemos de forma activa a esta asociación. 14 kilómetros se autofinancia con la cuota de sus socios y ayudas de entidades particulares.

¿Cómo hacerse socio?

Para ello invitamos a cualquier persona interesada en nuestro trabajo a que se acerque un día a nuestro local y vea el trabajo en primera persona.

En cualquier caso, nuestro número de cuenta es:

ES56 2100 4761 7702 0015 3829
(Caixa Bank)

DATOS DE CONTACTO
629375313 / 942055448
14kilometros.santander@gmail.com
www.14kilometros.org
Calle Cisneros 49, Santander 39007
Catorce Kilómetros

10 euros mensuales es todo lo que se necesita para ser socio de 14 kilómetros

¿y voluntario?

Cualquier momento del año es bueno para acercarse a colaborar con nosotros.

Objetivo

Apoyar a las personas inmigrantes en su proceso de regularización e integración social.

A qué nos dedicamos:

- Clases de español y alfabetización.
- Apoyo escolar e individualizado para estudiantes de formación profesional.
- Alojamiento y manutención para jóvenes inmigrantes en proceso de regularización.
- Ayuda con la documentación necesaria para la posterior tramitación del permiso de residencia y trabajo.
- Información sobre los trámites importantes para vivir en España como empadronamiento, tarjeta sanitaria o acceso a estudios.
- Derivación a otras entidades.
- Reparto de alimentos

Resumen de nuestras actividades o programas:

Todas nuestras actividades las desarrollan los voluntarios.

Clases de español. De lunes a viernes, en horario de mañana y tarde, ofrecemos clases de español. Un variado grupo de voluntarios se esfuerzan cada día por mejorar el nivel de español hablado y escrito, de nuestros alumnos. Una media de 25 personas acuden a diario a nuestras clases.

Cocinamos para los jóvenes alojados en nuestras dos casas: 4 días por semana, voluntarios acuden para preparar la comida. Gran parte de estos alimentos son donados por el Banco de Alimentos.

En la actualidad, con esta gran ayuda y otra muy importante de la Fundación A.M.A. ofrecemos alimentos a mas de 40 personas mensualmente y alimentación completa a diario a los jóvenes que viven en nuestras casas.



Talleres y mercadillo: De manera permanente realizamos talleres de manualidades y artesanía para aprovechar los mercadillos solidarios que en Navidad y otros momentos puntuales nos permiten obtener donativos para apoyar nuestra financiación.

Apoyo escolar. Cada semana unas 10 personas reciben apoyo escolar individualizado. En la actualidad se trata de refuerzo en asignaturas de Formación Profesional como Formación y Orientación Laboral, materias primas, y otras del ámbito de la repostería, la electricidad o la albañilería.

Deporte: una vez por semana un voluntario realiza una salida con los jóvenes para realizar algún deporte o simplemente para acompañarles en alguna actividad de ocio.

Salidas culturales: Visitar una exposición o museo se encuentra entre las actividades de mayor aceptación entre nuestros usuarios. Siempre quedan encantados.

Ayudas para tramitar documentación. Son varios y en ocasiones muy costosos los requisitos necesarios para tramitar un permiso de residencia. Por ello en muchas ocasiones apoyamos económicamente en dichos trámites ya sea la expedición de un pasaporte en el

consulado, el viaje hasta dicho consulado desde Santander, la tramitación y obtención del certificado de antecedentes penales en el país de origen o la posterior traducción jurada de alguno de estos documentos, entre otros.

Información sobre estudios. Cada semana atendemos a personas inmigrantes que desconocen que pueden acceder a diferentes niveles de estudio. Así les informamos sobre la Formación Profesional y la escuela para adultos CEPA así como los requisitos para acceder a ello.

Casa de acogida para jóvenes inmigrantes en proceso de inserción social. Desde nuestros inicios hemos apoyado con el alquiler de habitaciones a algunos jóvenes que se encontraban en situación de vulnerabilidad. En la actualidad y gracias a la colaboración de la Fundación La Caixa, estamos dando alojamiento a 16 personas. Once se encuentran alojadas en dos pisos que tenemos alquilados y otros 5 viven en habitaciones alquiladas en casa compartidas.

Un requisito imprescindible para ser beneficiario de nuestra ayuda de alquiler y manutención es que realicen estudios de Formación Profesional para la futura obtención de un empleo que les permita vivir de manera independiente una vez obtenido el permiso de residencia. ■



“Mucha gente pequeña no puede cambiar el mundo pero puede mejorar la vida de muchas otras personas”

Pilar Bezanilla Santibañez
Coordinadora de la asociación 14 kilómetros

Mi nombre es Pilar Bezanilla y soy la fundadora de la asociación 14 kilómetros. Lo de ser la fundadora de algo suena un poco pretencioso, sobre todo cuando se trata de algo tan bonito como 14 kilómetros, pero la realidad es que alguien tenía que hacerlo y me tocó a mí.

14 kilómetros no tiene ningún misterio, se trata simplemente de entender las necesidades de un grupo de personas que por el simple hecho de haber nacido a un lado del mundo les ha tocado luchar y esforzarse mucho más que a los que hemos nacido a este lado. Se trata de empatizar con las personas, de escucharlas, de estar ahí mientras te cuentan su historia, de ayudarles en su

camino hasta que empiecen a ver la luz, a entender de qué va este lío en el que se han metido y, sobre todo, a conseguir por todos los medios que todo ello termine bien.

Cuando digo bien, me refiero a algo tan básico como tener unos papeles para vivir en paz y un trabajo para vivir con dignidad, ayudando al mismo tiempo a la familia que han dejado atrás.

Cuando hace 6 años decidí que esta sería mi manera de contribuir con esta parte de la sociedad en situación de exclusión, solamente sabía que quería contar con el apoyo económico de tantas personas como quisieran ayudar y con el tiempo, la ilusión y los conocimientos de tantos voluntarios como quisieran colaborar.

El principio no fue nada fácil, lo confieso. Diciembre de 2016. Dejé mi trabajo de 10 años para crear una ong, tal y como yo la idealizaba. Por lo tanto, como dejé el trabajo no tuve derecho a ninguna prestación económica. Durante 5 años dediqué todo mi tiempo sin recibir una remuneración a cambio, para que este proyecto saliera adelante. Afortunadamente, mi familia siempre estuvo a mi lado. Sin su comprensión habría sido imposible. Primer obstáculo salvado.

1 de marzo de 2017. Presentación del proyecto a familiares y conocidos. De ahí salí con 30 socios y 6 voluntarios con muchas ganas de empezar.

Encontramos un local, no solo eso, encontramos un local cuyos propietarios no podían encajar mejor en nuestro proyecto. Desde aquí les doy miles de gracias y no me cansaré de decirlo, gracias por su gran apoyo a lo largo de estos 6 años.

A partir de aquí y con el apoyo de voluntarios y familiares hicimos las reformas necesarias. Los ingresos eran mínimos pero suficientes para empezar.

Junio de 2017 abrimos 14 Kilómetros. Preciosa inauguración.

Ese verano lo dedicamos básicamente a dar clases de español a madres con niños que habían llegado justo en verano, recuerdo una familia china y otra japonesa. Curiosamente después de aquel verano no volvimos a tener alumnos de estos países. También tuvimos muchas reuniones con mujeres de diferentes nacionalidades para tratar temas que las preocupaban: salud, maternidad, cuidado de los niños, etc.

TERCER SECTOR

Con la llegada del otoño nos llegaron los primeros estudiantes de español adultos. Aquí el trabajo ya empezaba a complicarse. Unos necesitaban empadronarse, otros solicitar la tarjeta sanitaria, otros alimentos y ropa...así fueron pasando los meses hasta que en 2018 detectamos los primeros casos de jóvenes que venían a nuestras clases de español, vivían en centros de menores, pero al alcanzar la mayoría de edad debían abandonar el centro. Muchos de estos jóvenes salían de los centros con un permiso de residencia y trabajo y en el mejor de los casos con un trabajo, pero muchos otros, por diversos motivos, no habían conseguido regularizarse al terminar su tiempo como menor y salían sin un lugar a donde ir.

Así fue como empezamos a acoger a estos jóvenes llegados de países subsaharianos en su mayoría. Camerún, Ghana y Guinea Conakry fueron las procedencias de nuestros primeros beneficiarios de ayudas para vivienda. A partir de ahí, nos llegaban solicitudes para alojamiento con diversos perfiles, en su mayoría hombres entre 18 y 30 años.

Durante el 2018 y con nuestros escasos ingresos, pudimos dar alojamiento a 4 jóvenes en exclusión social. En aquel momento les pagábamos una habitación alquilada.

En 2019 abrimos nuestro primer piso. Tras 3 meses de obras con la inestimable ayuda de nuestros voluntarios, la aportación económica de nuestros socios (y muchos donativos extras) y la colaboración de la Obra Social La Caixa, conseguimos reformar un antiguo piso de 5 habitaciones con capacidad para 7 personas, muy cerca de nuestra asociación.

En 2020 y de nuevo con la inestimable ayuda de todos los anteriormente nombrados, reformamos otro piso, un poco más pequeño, con capacidad para alojar a otras 4 personas. Aquí recibimos ayuda también de la Fundación del Banco Santander

Desde entonces hemos dado alojamiento a más 50 personas, de las cuales 40 ya han conseguido regularizarse y tener su primer empleo.

Nuestro trabajo no se trata únicamente de dar alojamiento ni manutención. Ese es solo el principio de un gran recorrido. El trabajo que 14 kilómetros desarrolla con estas personas trata de dar acompañamiento durante todo el tiempo que cada uno necesite hasta alcanzar su plena integración lo cual pasa por su regularización y para ello se tiene que dar varios condicionantes.

Los principales y más difíciles de conseguir:

TESTIMONIOS

- poder demostrar que llevan viviendo de manera continuada en España durante 3 años y

- contrato de trabajo de 1 año de duración y jornada completa.

Por todo ello nuestro principal objetivo es hacerles ver que necesitan parar en un lugar, arraigarse, empezar a construir su futuro. Esa es la oportunidad que nosotros les damos, no tener que preocuparse porque en unos pocos meses o semanas se les acabe el alojamiento y tengan que marcharse a otra ciudad una vez que hayan agotado todos los recursos existentes. Sabemos que solo podemos atender a unos pocos, pero bien y hasta el final. Con sus papeles, su formación, su empleo y en definitiva, su integración social.

Hacer esto es muy costoso económicamente y, en ocasiones, moralmente.

Por un lado, necesitamos poner en día toda su documentación. Por otro, es una lucha constante con sus consulados, algunos funcionan bien, otros mal y otros directamente no funcionan. Esto muy frustrante para todos nosotros.

Curiosamente las alegrías nos suelen venir de sus estudios. Cuando ven que con esfuerzo pueden ir alcanzando metas, la frustración desaparece y da paso a una sensación de bienestar.

Para nosotros es fundamental que el tiempo que pasan con nosotros, esperando a cumplir esos 3 años, lo aprovechen para estudiar. No solamente estos estudios les van a dar una formación para trabajar en el futuro, sino que se mantienen activos, se relacionan con otros jóvenes, entienden mejor el funcionamiento de nuestra sociedad, en definitiva, van preparando su futura integración.

En su situación sabemos que se les cierran muchas puertas pero precisamente la del estudio y formación la tienen abierta. Me gusta decirles que no nos queremos centrar en aquello que no pueden hacer sino en lo que sí pueden hacer.

Cuando Carlos Barroso me llamó para proponerme participar en su libro, pensé que sería una buena oportunidad para agradecer públicamente a todas las personas que hacen posible el trabajo diario en 14 kilómetros. Desde aquí, MUCHÍSIMAS GRACIAS A TODOS LOS VOLUNTARIOS

TERCER SECTOR

Los voluntarios son la esencia de este proyecto, sin ellos nada sería posible. Cada semana, acuden para atender de manera totalmente desinteresada a nuestros usuarios. Cada cual tiene su función, todas igual de importantes y necesarias. Los voluntarios son personas de todas las edades, con profesiones de todos los ámbitos, hombres y mujeres, españoles y extranjeros, trabajadores, jubilados o estudiantes. Nada de eso importa, lo esencial es que quieren echar una mano, quieren contribuir a mejorar la sociedad en la que viven, quieren conocer a sus vecinos, acercarse a un mundo desconocido de personas en situación de vulnerabilidad que necesitan una atención, una escucha activa, un consejo, un acompañamiento y algo tan sencillo como sentirse persona.

CLASES DE ESPAÑOL: José Manuel, Salomé, Susana, Ana, Marisa, Manolo, Elisa, Fátima, Yolanda, René, Cristina, Idrissa, Laura, Anna y Tatiana, Rosario, Rosa, Gema, Carmen, Ana, Carmen, Eloy, Angela, Consuelo, Rebeca, Eneko, Isabel, Elena, Sara y Azucena.

ASESORÍA JURÍDICA: Cristina

CLASES DE APOYO: Javier, Teresa, Irene, Tere, Raúl, Manolo, Kike, Patricia, Franki, Elena y Altamira.

COCINA: Ramón y Ascen, Pacha, Mercedes, Pilar y Sonia.

DEPORTE: Sergio, Marcos y Florin.

TALLERES: Susana, Sofía, Isabel, Patricia, Sol, Angelines y Teresa.
TELAS AFRICANAS: Mercedes

ALIMENTOS: Isabel, Angel, Ramón, Coqui y Pedro. HUERTO: Antonio

ACOMPAÑAMIENTO: Isabel, Nuria y Marisol.

DENTISTA: Gaby

CLUB DE LECTURA: Ángela MÚSICA: Mario, Pablo, Carla y Rafa.

LOGO, WEB Y PRESENTACIONES: Jaime, Tamara, María, Carlota y Pilar.

REFORMAS: Antonio, Lito, Elisa, Susana, Marina, Rosario, Pepín, Antonio y Sonia

MERCADILLO: Angelines, Beatriz, Rosario. Irene, Elsa, Gema, Isabel y Paty.

TESTIMONIOS

ATENCIÓN PSICOLÓGICA: Andres e Yvonne

EL HUERTO: Candelaria

Si los voluntarios son la esencia, los socios son el sustento de este proyecto. Sin ellos no existiría 14 kilómetros. Su aportación es imprescindible. La autofinanciación de nuestras actividades es clave para el desarrollo del proyecto. Muchísimas gracias a todos los socios y a las entidades que colaboran con nosotros.

14 Kilómetros es la prueba de que mucha gente pequeña, haciendo cosas pequeñas, en lugares pequeños...no, no pueden cambiar el mundo, pero pueden mejorar la vida de muchas otras personas. ■



Mi historia

5 años en España, 10 fuera de mi casa. Trabajador en jardinería y construcción.

Adamou Finaboui
14 Kilómetros

Parte 1

Me llamo Adamou Finaboui, de nacionalidad camerunesa y soy un inmigrante.

He salido de mi país hace 10 años y la verdad que echo mucho de menos a mi querida tía, primos, hermanos...yo soy de una familia muy pobre. Mi padre falleció cuando yo era muy jovencito, siempre me inculcó esas ganas de luchar en la vida y de no rendirte jamás.

Salí de mi país en 2013 solo con lo puesto y un simple cuaderno de escuela con unos anotes de teléfonos de mi tía, hermanos, etc. también he de decir que el cuaderno llevaba incorporado un mapa geográfico el cual me fue de gran ayuda para mi largo viaje.

Me acordaré siempre del último día en mi país antes de partir.

Era un viernes al mediodia en la ciudad de Youndé donde vivía con mi tía, cuando decidí emprender mi viaje sin decir nada a nadie. Cogí un tren que me llevó hasta la ciudad de Ndaunguere. Una vez allí cogí un autobús que me llevó más al norte hasta la frontera con Nigeria en la ciudad de Maiduguri.

Desde allí llamé a mi querida tía porque sabía que estaría muy preocupada por no haber regresado en todo el día a casa. En pocas palabras, la he dicho que me había ido e iba a intentar cruzar el mar para llegar a Europa...también la dije que tenía que rezar mucho por mí. Ella me quiso asustar pero al ver mi decisión, me respetó y me dio sus bendiciones y creo que funcionó.

La verdad es que he tenido mucha suerte en toda la trayectoria de mi largo viaje.

En Nigeria pude convencer a un señor que pagué para que me pudiera llevar en su camión hasta llegar a Niger. Eso sí, tuve que viajar en la parte de atrás de su camión escondido entre un rebaño de ovejas para no ser visto. Así fue como me llevó hasta la frontera.

Me fui por Argelia cruzando por el desierto del Sahara sin comer nada en 3 días, solo bebiendo un poco de agua que algunas personas me dieron...llegué a la ciudad de Tamanrasset. Allí tuve que pasar un tiempo para poder trabajar y ahorrar dinero para poder avanzar. Tres meses trabajé muy duro para poder pagar trenes y coches y llegar así a la frontera de Marruecos. Quiero destacar que allí conocí a personas con los mismos objetivos pero no todos lograron llegar a su fin. Muchos fueron capturados por la policía argelina y marroquí y nunca lograron llegar.

Parte 2

Año tras año intentaba cruzar la frontera de Marruecos a Melilla. Así pasaron 5 años en los cuales me desanimaba mucho. Ya tanto tiempo y no poder lograrlo hasta que por fin un día llegamos con un grupo de gente hasta Ceuta. Allí pasé 4 meses y un día pudimos coger el ferry hasta Cádiz, cruzando el Mediterráneo. Alli me llevaron a una ong y me trasladaron a Murcia. Allí les pedí que quería ir a Bilbao y así fue, me pagaron un billete a Bilbao.

Llegué un día muy lluvioso y no sabía para donde ir así que decidí ir a la policía local y pedir ayuda.

Ellos me hicieron una carta para ir a dormir a un sitio que solo se puede dormir 2 días. Después me fui a un barrio de Bilbao donde viven africanos y les pedí ayuda pero al no conocer a nadie personalmente no me prestaron ayuda y así quedé. Me vi obligado a dormir por las calles de Bilbao durante 1 mes. Un día al pasar por un locutorio vi una oferta de empleo en Santander que necesitaban gente para recoger arándanos y así fue como llegué a la ciudad de Santander.

Una vez allí acudí otra vez a la policía y ellos me dieron un pase para el albergue Princesa Leticia donde me aceptaron por 3 días. Estando en el albergue un señor trabajador me aconsejó ir a la cocina económica, hablé con ellos y....sí, me aceptaron. Tuve muy buena respuesta, me acogieron por aproximadamente 1 año. Allí conocí a un señor muy majo, se llamaba Rubén, charlábamos mucho e hicimos buenas migas. Les estoy muy agradecido.

Actualmente sigo luchando pero con un poco mas de conocimiento e integridad.

Pero un día dejé el centro para ir a trabajar a Extremadura, me dijeron que había posibilidad de trabajo. Llegué a ese pueblo de noche sin conocer a nadie, con el móvil descargado, sin ubicación, sin saber dónde estaba. Caminando tropecé con un grupo de chicos que para mi mala suerte descubrí que me querían atracar y así fue. Me robaron el móvil, las pocas monedas que llevaba mientras peleaban también entre ellos. Me gritaban " el móvil, el móvil" y así fue como me robaron mis cosas y me fui buscando donde ir a denunciar lo sucedido.

Parte 3

Por fin localicé las dependencias de la policía pero al explicar lo sucedido y no tener los papeles en regla, de nada servía, no se pudo hacer nada.

Solo que quedaba encontrar el sitio donde tenia que ir a trabajar, así sin teléfono y sin poder hacer nada pasaron 6 meses. Por fin conseguí volver a Santander pero al volver al comedor social explicándoles mi experiencia y mi problema en Extremadura ya no me pudieron alojar porque ya había salido definitivamente. Me fuí a la asociación Cantabria Acoge y allí por suerte me acogieron un tiempo. Allí me encontré con un amigo que me habló de 14 kilómetros, una ong que ayudaba mucho a los inmigrantes.

Y allí me fui explicando mi experiencia y lo que me pasó. Hablé con una mujer llamada Pilar, que me escuchó con mucha atención, casi como una madre a un hijo. La verdad es que ese gesto me marcó mucho. Desde ese día la asociación 14 kilómetros me ha ayudado muchísimo desde cursos, apoyo en la formación profesional, alojamiento, manutención y también en conseguir mis papeles para vivir y trabajar en España.

Nunca seré lo suficientemente agradecido para dar las gracias por su calidad humana a todos los voluntarios y socios que colaboran con esta asociación y por su gran esfuerzo en que consigamos nuestros papeles y trabajo.

Actualmente sigo luchando pero con un poco mas de conocimiento e integridad. Gracias. ■



Joven ghanés residente en España desde hace 4 años. Soldador

Awal Karim
14 Kilómetros

Me llamo Awal, vengo de Ghana (Kumasi), llegué a España, Almería, cuando tenía 17 años, de allí me dirigí a Bilbao, estuve en mi primer centro de menores, me echaron porque dudaban de mi edad.

Viví en la calle estuve yendo a Cáritas para comer y ducharme. Después de un tiempo alguien me dio consejo de que vaya a Santander porque es una ciudad muy pequeña y como no hay mucha gente me podrían ayudar. Me pagaron el billete de autobús. Nunca más vi a esta persona para agradecerle.

Cuando llegué a Santander me acogieron en la Fundación Diagrama, iba a la Cocina Económica a comer y a apoyo escolar en 14 kilómetros, desde ahí conocí a varios profesores voluntarios de la asociación.

Más tarde me aceptaron en ella, empecé estudiando fontanería porque la asociación me aclaró que lo fundamental era estudiar porque si no, no podía vivir allí. Gracias a ellos no tuve más la necesitad de comer en la cocina económica.

> *"No se sientan frustrados y sigan luchando por conseguir sus objetivos"*

Al principio me costó adaptarme a las costumbres y la cultura de España, sentía que no encajaba, con el tiempo me fui acostumbrando. Con esfuerzo pude acabar el curso de fontanería y también aprobar el acceso a grado medio con éxito. Por fin me sentía útil.

Después de un tiempo hice un curso de soldadura y calderería. Salió como yo esperaba después de 2 años. Lo que me faltaba eran los papeles, sabía que no iba a ser fácil conseguirlos, pero con esfuerzo y sudor lo lograría... siempre fue mi objetivo, gracias a todas las enseñanzas ahora soy técnico de soldadura y calderería.

Actualmente estoy trabajando en una empresa en Guarnizo. La oportunidad que me brindó 14 kilómetros fue la que más me ayudó y gracias a ellos estoy donde estoy ahora, con esto quiero decir a todo el mundo que después del sufrimiento viene la calma.

Entonces no se sientan frustrados y sigan luchando por conseguir sus objetivos. Muchas gracias. ■



Joven marroquí viviendo en España desde hace 4 años. Jardinero y ayudante de cocina

Brahim Nhayche
14 Kilómetros

14 Kilómetros en una asociación que ayuda a la gente extranjera de muchas formas: a algunos les dan ropa, otros van a aprender castellano, a otros les dan un sitio donde vivir hasta que se mejora su situación y también ayuda a la gente a pagar el alquiler, etc..

Gracias a su ayuda puedo continuar mis estudios de jardinería. También me ayudan con los papeles para poder renovar mi permiso de residencia. Estoy muy agradecido por la ayuda que me están dando. ■



Profesora de lengua y literatura en el instituto. Voluntaria

Elisa Gonzalez Salmón
14 Kilómetros

Llevo cinco años colaborando con 14 Kilómetros, pero, a decir verdad, nunca me había planteado colaborar en una asociación.

Siempre me había parecido algo abstracto y lejano, y a la vez un poco aterrador. Es más fácil vivir aislado de la dura realidad que nos rodea; si no lo vemos, no existe, ¿verdad? Todo esto cambió cuando conocí a Pilar y me mostró en qué consistía su asociación. Ver en persona las labores de 14 Kilómetros me ayudó a ver lo importantes y reales que eran: clases de alfabetización, español, costura, etc. pero en realidad, las labores

de la asociación van más allá de todo esto, lo importante es el acompañamiento vital que se hace a las personas que se acercan a esta asociación a buscar ayuda.

Pilar y los voluntarios conocemos a los usuarios que llegan a la asociación, no son números, son personas. Sin esta información seríamos incapaces de realizar nuestra labor. De este modo, todos los voluntarios podemos adecuarnos a lo que las diferentes personas necesiten: realizar trámites por internet, clases de apoyo de inglés o de matemáticas, acompañarles a sacarse el padrón, etc. mil actividades que pueden resultarnos sencillas, pero que a una persona que no es nativa de este país puede suponerle un quebradero de cabeza.

> *"Los voluntarios conocemos a los usuarios que llegan a la asociación, no son números, son personas"*

Aún recuerdo mi primera labor: enseñar a leer y escribir a un chico rumano analfabeto. Nunca me he sentido tan orgullosa de nadie como cuando le veía esforzarse, equivocarse y avanzar al nivel de casi nativo que tiene en la actualidad.

Colaborar con una asociación me parece también clave para intentar eliminar los estereotipos que hay en la actualidad sobre los inmigrantes: son ladrones, son mentirosos, son agresivos, etc.

Cuando desconocemos una realidad, empezamos a distorsionarla, sin tener datos, sin saber exactamente qué ocurre. Esta distorsión y alejamiento nos puede llevar a atacar, culpar o criticar no solo aquello que no se conoce, sino a los seres humanos que hay detrás de "lo desconocido". Los ataques racistas que ocurren a diario son una muestra más de esta actitud. No podemos olvidar que ante todo somos personas. Y a veces, como sociedad, necesitamos un toque de atención que nos recuerde qué ocurre en el mundo real, y una de las mejores maneras que existen para ver esa realidad es colaborando con una asociación, ya sea acompañando a una persona al dentista o dando clases de español. Todas nuestra acciones cuentan. ■



Joven camerunés residente en España hace 5 años. 7 fuera de su país. Jardinero y mecánico

Emmanuel Noussi
14 Kilómetros

Me llamo Emmanuel, nací en Camerún en la ciudad de Douala y tengo 22 años.

La razón por el cual salí de mi país era porque en Camerún no tenía ningún futuro. Viendo la situación de mis padres y de mis tíos, que tenían buen nivel de estudios y aun así no conseguían encontrar un trabajo digno, no me animaba a estar allí y siempre me decía mi padre que si tuviera mi edad iba a emigrar... y eso me daba más coraje y ánimo.

El día que salí de mi país me despedí de mis padres y ellos me bendijeron. Tenía 15 años.

Fui de Camerún hasta Nigeria y allí hice una semana durmiendo en la calle con más gente que emigraba también y después de esa semana me mandaron dinero mis padres para que pudiera seguir adelante, cogí el transporte de Nigeria hasta la frontera de Niger y allí cogí otro transporte que iba hasta Argelia

cruzando el desierto. Una vez en Argelia conseguí trabajo que me dio la posibilidad de poder tener dinero y poder seguir adelante y después allí conseguí cruzar la frontera de Argelia hasta Marruecos andando.

Llegando a la frontera de Marruecos con España, intenté cruzar cuatro veces hasta que lo conseguí.

Cuando llegué a España me alojaron en un centro de inmigrantes (CEUTA), pasé 3 meses allí y luego me trasladaron a Úbeda con la Cruz Roja donde también pasé tres meses. Y allí nos pagaron el transporte para donde quería ir y decidí ir a Santander.

En Santander fui al albergue Princesa Leticia, pasé cuatro días allí y luego por los conocidos que me he hecho en la calle me aconsejaron que me fuera a la cocina económica.

Allí me aceptaron y me alojaron unos dos años donde hacía taller de fabricación de cajas y luego se enteraron de que era menor de edad y me mandaron a un centro de menores y allí no me salieron bien las cosas y me echaron. Decían que era mayor de edad.

Volví otra vez a la cocina económica, pero por poco tiempo. Luego me enteré por mis amigos que había una asociación (14 kilómetros) que también ayudaba a los inmigrantes, fui allí y me aceptaron. Me alojaron y consiguieron que hiciese una formación básica de mecánica y aparte de esa formación hacía también cursos de cocina y español etc., y la verdad que allí me sentía muy bien acogido y de vez en cuando me conseguían tareas esporádicas y después de esa formación básica de mecánica que la aprobé, me consiguieron una formación profesional de jardinería y floristería donde no lo he acabado y también hicieron que tenga los papeles en regla y no me falte trabajo.

En 14 kilómetros, Susana, Manolo y toda su familia me ayudaron mucho. Me invitaban muchos fines de semana a su casa del pueblo. Me siento uno más de esa familia cuando estoy con ellos. Incluso me dejaron vivir en su casa un par de semanas cuando mis compañeros del piso de 14 kilómetros pasaron el coronavirus. Ellos me ofrecieron mi primer contrato de trabajo más tarde. Les estaré siempre agradecido por toda su ayuda,

Y hasta ahora estoy con 14 kilómetros a gusto y muy encantado. ■



Mujer marroquí. Tres años en España. En espera de sus papeles para cumplir su sueño

Hanane Sghir
14 Kilómetros

Soy Hanane Sghir. Soy marroquí.

Efectivamente, recuerdo muy bien cómo pensé venir a España. No encontré suficientes oportunidades para vivir dignamente sin sufrir en mi país, esto es lo que me hizo pensar en irme.

Es muy triste que una persona tenga que emigrar a otro país porque no se siente segura en su país.

Me duele el corazón en cada momento por lo que dejé en mi país, mi familia y mi hija de 9 años para buscar un mundo mejor para poder lograr una mejor calidad de vida para mi hija y para mí y vivir con dignidad. Sé que cada uno de nosotros merece vivir una vida estable y tranquila. Fue una experiencia muy difícil para mí porque no es fácil establecerse en otro país que no conoces a nadie, pero doy gracias a Dios y a los españoles que fueron mi apoyo humanitario

para sentirme segura. Dios les bendiga. Especialmente a la asociación 14 Kilómetros que fue para mí una segunda familia que me ayudó mucho y me dieron muchas cosas, comida, ropa, vivienda y más. Estoy muy agradecida a todos los voluntarios que hacen muchos cursos para que la gente pueda aprender el idioma para comunicarse, que nos dan consejos para salir adelante y superar nuestros miedos. Los voluntarios son muy amables e inteligentes, es una gente fantástica. Estoy muy orgullosa de encontrarme con ellos.

Sé que cada uno de nosotros merece vivir una vida estable y tranquila.

Me gustaría agradecer a todos los voluntarios por su labor humanitaria hacia todos nosotros.

Ahora me encuentro muy bien porque me he encontrado con personas que han entendido mis problemas y mi situación. ■



Joven ghanesa. Tres años en España. Estudiante de auxiliar de enfermería y voluntaria

Landora Rodham Acquaye
14 Kilómetros

Al llegar de casa a un lugar completamente diferente con personas poco similares y una cultura divergente que contrasta con la mía, me di cuenta de que estaba muy lejos de casa sin tener idea de cuándo volvería a ver a mi familia en casa. Mantener la esperanza todo el tiempo no fue tan fácil.

Llegué aquí en el verano de 2019 y la mayoría de las escuelas se habían desocupado para entonces, así que había empezado a buscar un lugar para aprender el idioma. Necesitaba socializar para catalizar mi capacidad para hablar español.

Un tío y un amigo de la familia recomendaron 14 Kilómetros y se realizaron los procesos necesarios para registrarme.

Allí conocí a gente de otros países, más o menos africanos, y nos llevamos bien. Había actividades como manualidades, música y cocina que más disfruté. Además, teníamos clases diarias en las que estudiamos matemáticas, español y geografía. Mi cerebro se mantuvo activo. La buena comida nunca fue un problema. Realmente nos proporcionaron.

Las escuelas reabrieron y todavía no tenían ni idea, me guiaron con la selección de una escuela y un curso adecuado. A menudo recibí chequeos de Elisa y otros voluntarios sobre cómo estoy aguantando en la escuela. Muy considerado. Sigo estudiando y he sido bastante exigente con cada nivel. Paso por 14 kilómetros en ciertos días libres para saludar y ayudar con las manualidades que se vendieron. He conocido a gente interesante y también he participado en programas fascinantes a través de esta organización. Este lugar estaba y está en casa lejos de casa. Puedo decir que la base de mi vida aquí en España comenzó allí. ■



Aquí cerca, a 14 km. Aquí al lado, en "14 km"

José Manuel Mozaz Pascual
Ingeniero Técnico. Colaboro en la ONG impartiendo clases de español, sociales y matemáticas. 14 Kilómetros

Como una presentación personal, muy común, recuerdo que en mi infancia fui descubriendo un mundo más allá de mi círculo familiar, un mundo próximo. Más adelante, en mi juventud, empecé a conocer otra gente, compañeros de clase, amigos con otras aficiones y con otras creencias. Gran parte ya no eran ni de mi entorno. Algunas de esas personas, por circunstancias particulares propias de su origen geográfico, estaban abocadas a un futuro peor que las de mi entorno; simplemente procedían de un continente que empieza a **14 km** de nuestro país. Pensé y sentí que las circunstancias desfavorables de esas minorías se podrían revertir o, al menos, mitigar.

Cuando existen argumentos racionales que muestran que se pueden mejorar las circunstancias de los colectivos vulnerables, cuando existe un sentimiento que impulsa esos argumentos y cuando existen datos objetivos de la mejoría significativa de resultados, el siguiente paso sería buscar formas para contribuir a algún proyecto con esos objetivos. No es difícil encontrar alguna organización que trabaje con esos fines, yo la encontré en **14 Km.**

En "14 Km" he podido ofrecer mis simples conocimientos del idioma español, algunas materias que yo tuve que estudiar y un poco de tiempo para compartirlo con los alumnos.

El primer día de clase y sucesivos, el que más aprendió fui yo mismo. Siempre he querido conocer y entender otras culturas, otras creencias, otras mentalidades, así fue, pero mucho más de lo esperado, los alumnos me aportaron muchas ideas nuevas que, incluso, hicieron que me replantease muchas de las mías. Pero de todo, lo que más me impresionó fue el conocer a unas personas con unos entornos muy duros, sin apenas base académica, sin formación profesional y sin saber nuestra lengua. Esas deficiencias las compensaban con una enorme determinación por buscar un futuro para ellos y para sus familias, viajando sin nada, pero con sufrimiento y, en el mejor de los casos, vivir mucho tiempo sin apenas recursos materiales y lejos de sus seres queridos. Ahora, el día a día, es una vivencia de lo más gratificante, comparto el tiempo con alumnos que se esfuerzan al máximo en sus tareas y que te obsequian con sus amplias sonrisas y su cariño.

Y, al final, lo que de verdad importa son los usuarios del centro, sus alumnos, o sea, los resultados formativos y su posible regularización a efectos de permiso de residencia y de trabajo Los resultados son positivos y animan a seguir por este camino, todo gracias a las diferentes instituciones locales y provinciales, a las ONGs, con su personal y dedicación absoluta y a la pequeña parte que aportamos los profesores. Los resultados, aunque buenos, son insuficientes. Trabajemos cada uno dentro de nuestras capacidades, todos disfrutaremos de los resultados. ■



Costura con telas africanas, cocina variada, acompañamiento... lo que sea necesario

Mercedes Escribano Cobo
Voluntaria.
14 Kilómetros

Llevo muchos años siendo *Mercedes la de las telas africanas*, pues la afición de coser me acompaña desde muy joven, sin embargo, desde hace 4 años soy Mercedes la de las telas africanas de *14 kilómetros*.

Y, de pronto, todo parece encajar en un mismo sitio. La primera vez que salí de España, en un viaje a Senegal, quedé fascinada por los colores y los estampados de las telas WAX, características del África subsahariana. Entonces no podía imaginar que esas telas se convertirían en mis manos, mucho tiempo después, en una nueva manera de conectar, de

trazar un puente para esos 14 kilómetros que sabemos que separan África de Europa.

Desde hace 4 años coso para 14 kilómetros cojines, delantales, coleteros, carteras... que poco a poco tratamos de vender y así generar fondos para la asociación. Sin duda, mi parte favorita es la época previa a la Navidad, pues es cuando mi máquina de coser se apodera de mí e intento asegurarme de que todo el mundo tenga, en la fecha señalada, algún accesorio de telas africanas entre sus regalos de Navidad.

Antes de llegar a 14 kilómetros, y la razón por la que llegué, fue la acogida de Souleyman en mi familia, un adolescente senegalés que en el transcurso del año 2019 comenzó a vivir en nuestra casa y a llamarme "mamá". Él iba a 14 kilómetros a aprender español y es así como conocí a Pilar y pronto supe que el proyecto era algo en lo que yo quería participar.

Souleyman ya no vive en casa, ahora trabaja y vive con algunos de sus amigos, pero sigue llamándome "mamá" cuando nos vemos y sigue formando una parte muy importante de nuestra familia, que a veces es de 4, a veces de 5 o incluso 6, porque todo el mundo entra y sale de casa a medida que crece o envejece. Y puesto que las familias crecen, el año pasado Souleyman se casó con Abi, una mujer de su pueblo.

En 14 kilómetros entendemos que el derecho a vivir una vida digna de ser vivida no pasa solo por tener una educación, un trabajo o una casa en la que dormir y por ello estamos muy contentas de que esta primavera Abi pueda venir a ver a su marido a España, por primera vez, desde que éste tuvo que emigrar.

Algo que me gusta de 14 kilómetros es que por suerte o por desgracia, siempre queda algo por hacer, siempre viene bien una mano para ayudar. Por eso, algunos días me acerco también a cocinar con Fatou por la mañana.

Formar parte de 14 kilómetros se ha convertido en algo esencial de mi día a día. ■



Joven marroquí. 4 años viviendo en España

Omar Khatabi
14 Kilómetros

Soy Omar, un chico marroquí, tengo 21 años, llevo en España casi 4 años. Voy a hablar un poco de mi vida en Marruecos, mi experiencia en España y de la gente que he conocido.

Nací en el norte de Marruecos, en un pueblo marinero cerca de Tanger. Teníamos nuestra casa grande y nuestra tierra y vivíamos juntos en una familia grande con mi abuela, mi linda y guapa abuela, y mis tíos y mis hermanos con mis padres. Todos juntos disfrutábamos de una vida maravillosa, teníamos todo ganadería, agricultura, barcos de

pesca, en este pueblo la gente trabajaba en 3 cosas: ganadería, pesca y transporte. Así vivía la gente, allí estábamos contentos bien como todos.

Pero cuando yo cumplí 8 años vinieron a mi pueblo algunos que dicen que ellos son ricos. Como este pueblo es turístico querían quitarnos de nuestra casa para hacer hoteles, el problema era que mi abuela llevaba 60 años en este pueblo y no tenía papeles de esta tierra y en mi familia nadie ha estudiado; no saben nada de papeles y estas cosas. Por fin un día, lo que es para mi un día negro, ha venido mucha policía, muchos coches de policía con perros, con todo han venido a la guerra y nos han sacado nuestra ropa y muebles a la calle y han cogido a mi padre y a mis tíos. Mi madre llorando, todas las mujeres lloran, gritan, la gente de los pueblos han bajado todos. Un día negro, triste, nunca se va quitar de mi cabeza mi abuela, la pobre no podía aguantar y ha venido ambulancia a por ella y yo un niño de 9 años mirando a esta ruina en un día que ha cambiado la vida de todos.

Por la tarde han venido mi padre y mis tíos, han llamado a un amigo con furgoneta y hemos bajado a una casa en la ciudad de Tanger. No me gusta nada de esta casa pero es mejor que la calle. Dentro de poco tiempo mis tíos van a otra casa y han separado la familia en poco tiempo. Mi linda abuela no podía aguantar la vida de ciudad, el ruido de coches, el aire de ciudad está mal porque ella quería su vacas, su ovejas, sus árboles, lo que ha cuidado toda su vida y ha muerto... la pobre no podía aguantar. Este fue el segundo día negro en mi vida.

Yo cuando era niño todo el tiempo lo pasaba con mi abuela. Como a ella, a mí me gusta el pueblo, no podía vivir en Tanger, solo estudiaba allí, luego subía a mi pueblo a estar con mi gente.

En el verano subo a mi pueblo a trabajar en la playa en un parking, es que mi pueblo está cerca de España, se ven las montañas de Tarifa y yo quería venir a trabajar para ayudar a mi familia y comprar tierra y casa en el pueblo... por eso he venido a España. Pensaba que cuando llegara iba a trabajar pero no, cuando he llegado tenía que esperar 3 años para hacer papeles para poder trabajar.

Vine a España en un patera desde Tanger a Tarifa. Cuando llegué sin ropa, sin comida, sin móvil, no sabia nada de castellano. Estuve en Tarifa 15 días, hay gente marroquí allí que me dan comida por lo menos y duermo cada noche en el parque, en puerto donde hay muchos marroquís. Allí la policía no sabe quién vino nuevo.

Un día ha salido un chico de Tanger del puerto, fui a hablar con él y me dijo que el va a Bilbao y que confía en mi y va a ayudarme hasta allí pero no sé qué ha pasado y vinimos a Santander y me enseña donde está la policía y me dijo “hasta aquí y cuídate y búscate la vida”.

Fui a policía, les he dicho que soy menor, me han tratado muy bien de verdad, me han llevado al centro de menores, me han dado ropa, comida y todo. He descansado unos tres días allí porque cuando llegué estaba muy cansado, quería solo dormir y comer.

Y luego desde el centro me han mandado a 14 km a estudiar castellano, allí conocí a Pilar la primera vez.

Cuando he cumplido 18 años he salido del centro de menores, estaba en la calle, no tenía nada, he vuelto a la calle otra vez. Cuando hacía frío iba a dormir a casa de un amigo y a veces a la calle. Quería volver a Marruecos, no podía porque la frontera estaba cerrada por el corona virus, pues así estaba comiendo en el cocina económica.

Iba a 14 km a Pilar, la he dicho que yo estoy en la calle y necesito ayuda.

> *“Mucha gente pequeña en lugares pequeños haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo”*

Dentro de poco me dijo, mira, te ayudamos pero hay que estudiar y hacer las cosas bien y hay que estudiar,estudiar,estudiar, jajaja la he dicho que vale. Ellos han ayudado con la casa, la comida y me apunté en las Escuelas Verdes a sacar secundaria, y acceso a grado medio. Estaba estudiando por las mañanas en escuela y por las tardes en 14 km. Me ayudan en las clases Javier, el gran Javier, y Raúl, Elisa y muchos más y también en 14 km vienen a cocinar para nosotros Ramón y su mujer y Pacha que siempre se queja por los cacharros jajajaja es que lo subimos a casa y cuando viene para cocinar no los encuentra. Claro que se va a enfadar jjjjjjjj.

Vivíamos así en 14 km como nuestra familia. Allí no vas a sentir que tú eres de otro mundo, yo me siento como que son mi familia, a veces salimos a visitar cosas, museos, a tomar café, siempre están con nosotros dan consejos...

Yo de verdad que aprendí mucho de esta gente, cómo se trata a la gente y cómo ayudan con su dinero, su tiempo, su conocimiento, con todo lo que tienen y a otros que no son de su país ni de su religión ni nada, te ayudan porque eres humano.

Con ayuda de Dios y de 14 km ahora mismo tengo todos mis papeles en mi cartera, tengo trabajo, ayudo a mi familia y estoy mucho mejor. Llevo 3 años con esta gente, vine a España sin familia pero ahora tengo familia aquí.

Pilar no se qué es para mí, madre o hermana grande o mi abuela, no no abuela no todavía es guapa y joven no se cómo quiere verme.

Para mí España es 14 km,cuando oigo España viene a mi cabeza 14 km.

Ellos son mis ídolos, en algún momento si dios quiera voy a ser como ellos, voy a ayudar a gente en mi país y en España que es mi segundo país.. Muchas gracias a 14 km.

Mucha gente pequeña en lugares pequeños haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo. ■



Madre colombina viviendo desde hace 1 año en España con su hijo Martin. Buscando un futuro mejor

Paula Andrea Rengifo Arangol
14 Kilómetros

Y sí, soy una colombiana con un niño de 9 años que emigramos de nuestro país por problemas personales y tratando de buscar una mejor calidad de vida. Llegamos hace 1 año a este nuevo mundo, donde su cultura es diferente, su clima, su comida y hasta la misma gente.

Quieres pedir ayuda a un guía de cómo poder iniciar este nuevo camino, algunas personas están dispuestas, otras no. Toqué muchas puertas hasta que llegué a 14 Kilómetros, donde encontré no solo respuestas a muchas de mis dudas sino también a personas maravillosas con un

calor humano único, donde no te miran diferente por no ser de este país.

Gracias a 14 Kilómetros logré ver las cosas desde otro punto, resolver mis dudas y sobre todo sentir un apoyo tanto para mí como para mi hijo, que como emigrantes lo necesitamos.

¡¡¡Ojalá 14 Kilómetros nunca acabe!!! ■



“En 14 km trabajamos los valores civicos”

Pedro Canales.
Periodista
Nuria Guenaneche.
Psicóloga
14 Kilómetros

La Asociación 14 Km, nacida en Santander y dedicada a facilitar la acogida a las personas que llegan a nuestra tierra desde diferentes países y continentes en busca de un futuro mejor, no pretende sustituirse a las Administraciones públicas, estatales, regionales o locales. Tampoco somos un grupo simplemente solidario, caritativo o proselitista, que quiera que estas personas inmigrantes acaten nuestra cultura, nuestras tradiciones, nuestro folclore o nuestras creencias religiosas o filosóficas. En “14 Km” defendemos los valores cívicos y las cualidades humanas. Pero al mismo tiempo somos conscientes de las necesidades que traen estas personas que llegan hasta nosotros: documentación legal, vivienda, trabajo, alimentación,

vestuario, idioma, etc. Y hacemos lo posible con nuestros propios medios – no recibimos subvenciones, y nuestra hucha la llenamos con las cotizaciones de los socios y a veces con ayudas ocasionales de algunas entidades – para paliar estas necesidades.

Las personas que llegan a "14 Km" buscan una vida mejor. Desde la Asociación pensamos que, si bien satisfacer las necesidades materiales es importante y a veces imprescindible, también lo es compartir con ellos los valores cívicos: el esfuerzo individual y colectivo, el respeto a los compromisos, el comportamiento ético y moral correspondiente, la defensa de la justicia, de la igualdad o el acatamiento a la Ley que es una sola y para todos. Ayudar a resolver las necesidades básicas de la vida, está bien, y alguien tiene que hacerlo. Los poderes públicos están para eso, pero si no dan abasto, quienes creemos que nuestro futuro lo construimos nosotros, lo hacemos.

> *"Tanto los que vienen, como los que ya estamos aquí, compartimos triunfos y vicisitudes, convencidos de que un futuro mejor es posible"*

No es casualidad que la presidenta de "14 Km", que viene de otra entidad adscrita al mundo de la inmigración, sintiese la necesidad de renunciar a su trabajo (salario, jubilación, etc.) y sacrificase sus ventajas, que las necesitaba, para crear una asociación cuyos objetivos no podía cumplimentarlos la Administración. Así nació "14 Km".

No pretendemos paliar los sietes cada día más numerosos que se abren en nuestro tejido social. La desigualdad Norte/Sur genera, y generará aún más, un flujo constante de personas. España es el único país europeo que tiene frontera directa con África, y además por razones históricas estamos hermanados con Iberoamérica. Por lo que la llegada de inmigrantes a España en general y Cantabria en particular, de estos dos continentes, será cada día mayor.

Para nosotros, en "14 Km" es tan importante buscar plazas en los cursos de formación profesional, en clases de español, en colegios e institutos, o en empresas para las personas que llegan a nuestro exiguo local, como organizar excursiones por diferentes lugares de Cantabria, hacer visitas a museos, participar en fiestas de fin de Año, o animar a quienes quieran a entrar en grupos musicales o equipos de fútbol. Todos, ellos y nosotros, tenemos los mismos derechos y obligaciones, y lo que queremos es ayudar a que tengamos las mismas posibilidades.

TERCER SECTOR

En “14 Km” somos una familia social. También sabemos que esto no sustituye a su propia familia real. Por ello, cuando podemos animamos y contribuimos para que nuestra gente traiga su familia de sus países de origen, o al menos pueda viajar para visitarla. Son los valores que queremos trasmitir, y que podemos decir que lo estamos consiguiendo.

Hacer vivir juntos – tenemos dos pisos que pagamos con nuestra hucha - a personas que vienen de países diferentes, de continentes diferentes, de aldeas o etnias a veces enfrentadas en el pasado, con lenguas diferentes, con costumbres sociales y familiares diferentes, y con culturas que a la sociedad cántabra pueden parecer exóticas, es un esfuerzo de cada día. Nuestra presidenta y el equipo de voluntarios más activo de “14 Km”, no descansan para que estos objetivos se cumplan. La Asociación viene de otras anteriores con las que no compartía ni métodos ni finalidad, porque aquellas ponían el acento casi exclusivo en la integración administrativa de los “usuarios”. En “14 Km” no hay “usuarios”; todos formamos parte de una familia en sentido amplio, basada en valores éticos, en orden y respeto, y en aspiraciones humanas legítimas. Tanto los que vienen, como los que ya estamos aquí, compartimos triunfos y vicisitudes, convencidos de que un futuro mejor es posible. ■



Lengua, sociales, matemáticas, geografía y lo que haga falta.

Salomé Pérez Santos
Maestra y voluntaria
14 Kilómetros

Mi abuelo fue maestro. Mi padre fue maestro. Yo he sido maestra durante cuarenta y cuatro años. Tengo la dicha de que mis dos hijas también ejercen la docencia.

Ser maestro no solamente implica enseñar a tus alumnos; hoy en día hay muchos métodos de aprendizaje de contenidos. Ser maestro es aprender de tus alumnos: sus emociones, sus sentimientos, sus inquietudes...

Desde mi jubilación tengo el privilegio, y me siento jubilosa, de impartir clases en la Asociación 14 Kilómetros.

En estos ocho años de andadura en mi nuevo camino he ido experimentando un montón de sensaciones. Durante mis años de docencia yo enseñaba a niños de 11 y 12 años. Yo les iba acompañando en su reciente vida y todos ellos llevaban el mismo camino. Sin embargo, cuando comencé mi experiencia como voluntaria, me encontré

con personas de diferentes países, religiones y costumbres, que no estaban en nuestro país de forma voluntaria, sino empujadas por su precaria situación económica o política o social. Eso fue lo más duro. Eran personas desarraigadas de su entorno y, además, analfabetas del español.

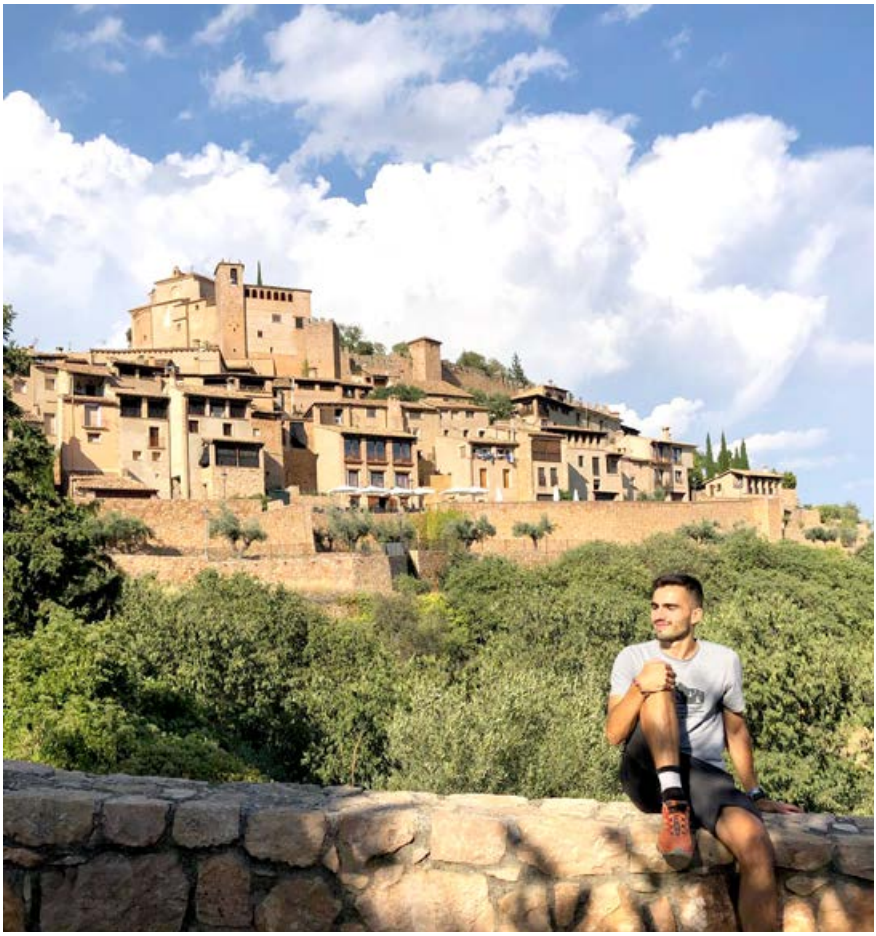
El impacto que me causó este nuevo alumnado fue muy profundo. Descubrí unas realidades que yo desconocía o, por lo menos, no las tenía muy cercanas a mí.

Poco a poco me fui afianzando y cogiendo confianza en mí misma, pues el sistema de enseñanza-aprendizaje no tiene nada que ver con el trabajo que yo había desempeñado a lo largo de mi vida laboral.

Mis alumnos son personas maravillosas, que comparten conmigo su día a día, sus inquietudes, que ríen, sufren, se relacionan y también aprenden con muchísimo interés y, sobre todo, con alegría.

¡Cuánto aprendo de ellos! ¡Cuánto me enseñan! El tiempo que dedico a mis alumnos es un auténtico disfrute.

La labor que realiza la Asociación 14 Kilómetros, de la cual me siento muy orgullosa de pertenecer, hace que las personas sintamos que nuestra labor es importante. ■



Deporte, naturaleza y mucho más...

Sergio Bolea Payo
Voluntario
14 Kilómetros

Soy Sergio, tengo 25 años y estoy colaborando con la Asociación 14 kilómetros como voluntario desde el pasado mes de noviembre. Los conocí a través de mi trabajo en otra asociación como coordinador de proyectos europeos. Buscábamos jóvenes migrantes para participar en un proyecto sobre senderismo e inclusión social realizando parte del Camino Lebaniego y trabajando en un entorno intercultural temáticas como la desigualdad, el racismo y la crisis climática desde el aprendizaje experiencial y la educación no formal.

La plena disponibilidad de Pilar y el entusiasmo que puso para que algunos de los usuarios de 14 kilómetros pudieran participar me dio la oportunidad de conocer por dentro la asociación y su enorme labor facilitando la inclusión sociolaboral de las personas migrantes en situación irregular.

Mi voluntariado se basa en ofrecer una alternativa de ocio saludable a través de la práctica de diferentes deportes un día por semana. Salimos a correr, jugamos al fútbol, al baloncesto, hacemos un circuito de entrenamiento con pesas y TRX, etc. En definitiva, pasamos un buen rato juntos mientras nos ponemos en forma.

El deporte forma una parte muy importante de mi vida, y a través de este voluntariado pretendo transmitir la importancia del mismo en el fomento de valores como el compañerismo, la solidaridad y la cultura del esfuerzo. El deporte no puede mejorar sus condiciones materiales de vida, pero sin duda está comprobado que puede mejorar las relaciones sociales y tiene unos beneficios notables tanto físicos como psicológicos. Ejemplos como la mejora de la autoestima, la reducción del estrés y la ansiedad o el incremento de su capacidad de responsabilizarse de sus actos demuestran el enorme potencial que tiene.

Lamentablemente, la práctica de deporte también se ve reducida en los casos de la juventud con menos recursos. La dificultad de acceder a espacios deportivos gratuitos, así como la posibilidad de contar con el material necesario es un condicionante importante que limita la actividad deportiva de estos colectivos. Creo que como sociedad debemos exigir a las instituciones públicas un mayor compromiso en este ámbito, ya que el deporte, en mi opinión, es una parte importante en todo su proceso de integración en el país de acogida.

Admiro la labor de Pilar y de todo el equipo de voluntarios y voluntarias que hacen posible que 14 kilómetros pueda llevar ya cinco años funcionando. Tal y como dicen en la descripción de su web, 14 kilómetros no es solamente una distancia física entre África y Europa, sino que también constituye una enorme barrera educativa, laboral y una brecha social y de acceso a servicios básicos.

¿Cómo es posible que una masa de agua salada como el Mediterráneo también se haya convertido en una de las mayores fronteras de desigualdad del mundo? Y no solo eso, sino que también ha construido una frontera moral entre el “nosotros” y

los “otros”, que genera un caldo de cultivo importante para todos los discursos de odio racista y xenófobos que han crecido como la espuma en Europa en los últimos años.

Por eso la labor de asociaciones como la de 14 kilómetros es tan importante, porque no solamente acompañan a las personas usuarias para brindarles oportunidades educativas, formativas y posibilidades para desarrollarse personal y profesionalmente, sino que también se han convertido en espacios seguros donde se abraza la riqueza de la diversidad y se lucha contra la desigualdad de oportunidades y la discriminación. Otra forma de hacer las cosas es posible, y casos como el de 14 kilómetros lo demuestran. ■



“Gracias a toda la gente de España, a los que me tratan bien y a los que me tratan lo contrario”

NANA KWADWO BOADIL
Joven trabajador de Ghana.
20 años. 4 años en España
14 Kilómetros

Mi viaje comenzó cuando salí de mi país (Ghana), antes de salir del país tenía un sueño para ser profesor en el futuro, pero cuando he visto que no hay nadie que me ayude para conseguir este futuro entonces tenía que olvidar. Me he levantado un día y hablaba a mí mismo para viajar a otro país porque me daba cuenta que no hay nada en África, especialmente en Ghana, pero hay buena vida en los demás continentes, por eso tengo que elegir uno de estos continentes y el que esté más cerca.

Me he levantado un día de madrugada y he decidido irme a Italia. No tenía dinero para pagar el viaje legalmente, entonces tenía que irme ilegalmente sin pasaporte ni dinero. He cogido mi mochila, un poco de agua,

una comida famosa en África se llama (GARI). Esta comida se come muchas veces con azúcar, pero lo he llevado sin azúcar y un poco de dinero que no recuerdo exacto cuanto era, pero tenía un poco para viajar de pueblo en pueblo hasta la capital de Ghana (Accra).

Después de Accra he ido a Burkina Faso que es otro país de África que está en el norte de mi país.

Allí empezó la experiencia de diferente idioma; cultura y los demás.

En este hogar había mucha violencia porque te piden dinero y si no tienes te golpean. A veces mataban. Allí tenía muchas dudas de que quería volver a mi país otra vez, pero el sueño era llegar a Europa para tener buena vida, por eso he luchado, pero gracias a Dios, que he salido de Burkina Faso sin ningún daño. Además, pienso que he acabado con todas las dudas hasta que he llegado a Niger. Allí también he pasado lo mismo. Después he ido a Libya. Allí fue lo peor de todo porque matan gente a los ojos, enfrente de nosotros, con la pistola o arma. Un día por la noche hemos entrado en una patera para ir a Italia por mar. Este es el día que nunca olvido en mi vida porque cada patera llevaba 150 personas y había tres pateras pero no tan grandes ni fuertes porque están hechas de plástico y madera. Tenía seis amigos en este viaje, pero tres murieron en el Mediterráneo porque su patera no ha llegado. La Cruz Roja nos recoge en el medio del Mediterráneo y nos llevan a Italia. Cuando he llegado a Italia pensé que había acabado con la lucha y la duda, pero por lo menos sería mejor que los países que he dicho arriba.

He intentado tener papeles, pero no he conseguido. Había mucho racismo, entonces no ganaba para vivir en Italia más. Era 2016.

En 2019 he decidido irme a España, pero tenía duda por el idioma, pero estaba determinado para irme, así he venido a España en autobús. El primer lugar al que he llegado es Andalucía y luego fui a Bilbao, Amorebieta, pero había poca ayuda por eso he ido a Cantabria (Santander). En Santander estaba en un centro de menores hasta he tenido 18 años. Ahí me han hecho mis papeles de residencia, pero sin tarjeta.

Cuando he tenido 18 anos tenía que salir el centro. Hay una asociación que se llama 14 kilómetros que me recogen y me dan lo estudios y toda la ayuda que necesitaba, incluido los papeles de residencia de trabajo de 2 años.

Y luego he conseguido el trabajo en Bilbao y he ido a trabajar ahí. Ahora vivo ahí.

Gracias a Dios y acredito que a 14km por su ayuda, que he ido a mi país a ver a mi familia y hora estoy casado, también gracias a mi Iglesia Séptimo día de adventista en Santander y Bilbao.

Ahora mi vida en España no 100% buena, pero puedo decir que es mucho mejor que antes.

Acabo dando gracias a toda la gente de España, a los que me tratan bien y a los que me tratan lo contrario. ■



Asociación Andares

La Asociación Andares, para el Apoyo de la infancia y juventud con Trastornos del Desarrollo Social y sus Familias, nace en Camargo (Cantabria) el 13 de abril de 2004, con ámbito de actuación regional y sin ánimo de lucro.

Surge debido a la necesidad de los padres y familiares de las personas con Trastorno del Espectro Autista de dar una respuesta y solución a las necesidades tan especificas que padecen dichas personas de cara al desarrollo de su autonomía personal y a favorecer y promover la inclusión completa adaptada en todos los ambientes de la vida natural de las personas. La filosofía central de nuestras actividades es el

DATOS DE CONTACTO
Miguel de Unamuno 24, Santander
670100458
asoc_andares@hotmail.com
asociacionandares@multiespaciosweb.com

FICHA

derecho natural de estas personas a ser apoyadas e incluidas en todos los ambientes.

Nuestra asociación lleva 19 años promoviendo y luchando por los intereses e inclusión de las personas con discapacidad asociada a Trastorno del Espectro Autista en todos los ámbitos de sus vidas. Ofrecemos un conocimiento y formación explícito sobre dicha población fundamentado tanto desde los 19 años de experiencia profesional de nuestra asociación, como desde el alto grado de formación y cualificación de las profesionales que elaboran y desarrollan nuestras actividades y proyectos.

Andares pretende garantizar la inclusión total de nuestros niños/as y jóvenes en sus entornos naturales abordando la problemática asociada a los Trastornos del Espectro Autista, Síndrome de Asperger y Trastorno Especifico del Lenguaje a través de la estructuración y aplicación de un programa que los apoye en aquellos entornos donde el niño aprende a vivir; huyendo del tratamiento específico por el hecho de pertenecer a un colectivo de trastornos concreto pero ofreciendo una intervención basada en la respuesta a las necesidades familiares, escolares e individuales, que se derivan de estos trastornos.

Los esfuerzos de la asociación vienen avalados por los diecinueve años de trabajo constantes, que respaldan y confirman la calidad y profesionalidad de las actuaciones desarrolladas.

Nuestros ámbitos de actuación y servicios se engloban en:

- Servicio de acogida a familias nuevas.
- Apoyo educativo y social mediante atención ambulatoria en centros escolares, hogar, entornos comunitarios...
- Información y Orientación a familias y profesionales.
- Formación a familias y profesionales.
- Acciones de información, divulgación y explicación de las características de los Trastornos del Desarrollo Social y/o del Espectro Autista y su problemática asociada.

El objetivo general de actuación es el desarrollo de la autonomía personal en todos los ámbitos de su vida, mediante acciones individualizadas y personalizas según las características de cada una de las personas que atendemos y del marco personal de cada proyecto.

Proporcionaremos un apoyo educativo y social ajustado a las características y necesidades del niño implicando tanto a los profesionales de la educación como a las familias con el fin de trabajar un objetivo común: el desarrollo del niño. La respuesta ante esta necesidad requiere una atención directa, llevada a cabo con cada uno de los niños/as en el hogar, el centro educativo al que acude, o en las instalaciones de la asociación y, una atención indirecta, una labor de asesoramiento, seguimiento y apoyo que llevan a cabo las educadoras tanto en el hogar como en el centro educativo. Para atender de forma personalizada y adecuada a cada uno de los niños es necesario que exista colaboración y cooperación entre los diferentes profesionales que intervienen en su proceso educativo, resultando de vital importancia el trabajo en equipo de los profesionales.

Se ofrece a su vez sesiones de apoyo grupal, mediante las “Escuela de padres” que suponen un lugar de encuentro para todas aquellas familias pertenecientes a la asociación que desean mantener contacto con otros padres, intercambiar experiencias, disponer de las últimas informaciones o noticias relacionadas con el trastorno que presenta su hijo, etc. Se busca proporcionar a las familias información acerca del trastorno y otros aspectos relacionados con él, dar orientaciones relativas a la educación de sus hijos que ayuden a mejorar la calidad de vida tanto del niño como de la familia en su conjunto, favorecer un lugar de encuentro donde las familias puedan intercambiar experiencias, opiniones, preocupaciones, alegrías, etc. Se realiza una escuela de padres cada mes (generalmente el último viernes del mes) y, por lo general, en cada una de ellas se trata un tema diferente, aunque puede ocurrir que alguno de los temas, por ser de especial relevancia y/o interés para las familias, sea tratado en más de una sesión. La elección de los temas la realizan las propias familias.

Se ofrece un programa integral que apoya a los niños/as y sus familias, ofreciendo una intervención basada en la respuesta a las necesidades familiares, escolares e individuales, que se derivan de estos trastornos.

Acciones o actividades del proyecto y ámbito de actuación de las mismas:

1. *Acciones en el ámbito familiar.*

Información y orientación familiar:

- Ofrecer la información, asesoramiento o el apoyo necesario a estas familias para comprender la discapacidad y características personales de su hijo. Así como las estrategias necesarias para actuar e intervenir desde el ámbito familiar sobre la mejora de la calidad de vida de su hijo.

- Ofrecer asesoramiento, información y apoyo familiar sobre recursos, ayuda, subvenciones y otras opciones de recursos comunitarios.

Apoyo individual especializado en el hogar:

- Apoyo directo al menor en su entorno natural (en el lugar donde reside) mediante una atención ambulatoria (las educadoras se desplazan a dichos lugares para facilitar los aprendizajes y la generalización de los mismos a los contextos en los que se desarrolla el niño/a de forma cotidiana).

- Trabajar desde el hogar en la mejora de las habilidades y potencial del menor, haciendo hincapié en sus puntos fuertes, a través de un enfoque positivo y teniendo en cuenta sus intereses personales.

- Crear una relación positiva entre todos los miembros de la familia y Reducir el estrés familiar. Ayudando a la familia a conocer y apoyar a su hijo, independientemente de las limitaciones de comunicación que presente. Buscando formas alternativas de comunicación y dialogo entre ellos.

- Ayudar e intervenir sobre las relaciones entre hermanos, primos, etc. Buscando acciones de juego y comunicación para establecer un adecuado vinculo entre los hermanos o primos (si los hay) y la persona con discapacidad.

Grupo de formación familiar:

- Ofrecer un punto de encuentro y reunión para las familias que se encuentran en una situación parecida por la discapacidad de sus hijos, de manera que puedan poner en común experiencias,

situaciones, problemas y soluciones bajo el asesoramiento técnico de las profesionales de la asociación.

- Reuniones periódicas con las familias, mediante las "escuelas de padres" que se realizan el último viernes de cada mes y en cada una de las cuales se trata y debate sobre un tema previamente escogido por las familias.

2. Acciones en el ámbito escolar

Información y asesoramiento al centro educativo:

- Asesorar, informar y apoyar a los centros educativos sobre los niños con Necesidades Educativas Especiales asociadas a discapacidad por Trastorno en el Desarrollo Social y del Lenguaje.

- Ofrecer charlas educativas al personal docente y a los escolares sobre las características de estos trastornos, como comprenderlos, como actuar, como fomentar la interacción social, el aprendizaje, la comunicación, etc.

- Ofrecer asesoramiento y apoyo práctico de cara a la elaboración de materiales adaptados, competencias y adaptaciones curriculares, metodología de enseñanza, sistemas adaptados, paneles de rutinas o comunicativos, sistemas de comunicación alternativa/aumentativa, etc.

- Ofrecer asesoramiento y/o elaboración de programas destinados a compensar las dificultades producto de la discapacidad de estos niños, como son los programas de Habilidades Sociales, Comunicación, Juego Dirigido, Modificación de Conducta, o cualquier tipo de programa que requiera un niño en concreto en una determinada situación.

Apoyo individual especializado en el centro educativo:

- Ofrecer Apoyo directo al niño en el entorno escolar (Apoyar al niño en su entorno escolar buscando mejorar y actuar sobre la problemática asociada a su discapacidad, desarrollar al máximo su potencial personal, así como actuar de modelo directo para profesionales docentes y compañeros sobre como intervenir con estos niños en diversas situaciones).

- Generar acciones de juego e inclusión social en las situaciones propicias (tiempo de recreo, clase de educación física, salidas escolares, excursiones, etc).

Divulgación y sensibilización social:

- Promover la sensibilización social ante los niños con discapacidad asociada a este tipo de trastornos tan poco conocidos y entendidos.

- Ofrecer charlas educativas y de concienciación sobre las características, necesidades y trato a los niños con Necesidades Educativas Especiales asociadas a Trastornos del desarrollo social y del lenguaje en la Asociación de Padres de alumnos del centro.

3. Acciones en el ámbito social-comunitario.

Información y asesoramiento:

- Ofrecer información y asesoramiento sobre cómo adaptar y prestar sus servicios a aquellos recursos comunitarios que lo soliciten.

- Colaborar con aquellos recursos comunitarios en los que participe el menor ofreciendo asesoramiento, información técnica, consejo sobre adaptaciones necesarias, pautas de conducta, de comunicación, etc.

Apoyo individual especializado en el entorno comunitario:

- Ofrecer nuestro apoyo técnico en aquellos casos en los que sea necesario para que el menor pueda disfrutar de los recursos comunitarios a pesar de las limitaciones intrínsecas a su situación de dependencia.

Divulgación y sensibilización social:

- Mediante la participación activa en sociedad conseguimos acciones naturales de divulgación y sensibilización social.

- Ofrecemos a aquellos entornos socio-comunitarios que lo soliciten charlas de divulgación y sensibilización social sobre las características, necesidades y trato adecuado a los niños y jóvenes con Trastorno del Espectro Autista, Síndrome de Asperger y Trastorno Especifico del lenguaje.

4. Acciones en el ámbito del desarrollo personal.

Programas desarrollo personal:

- Realizar programas destinados a apoyar e intervenir en las áreas deficitarias de desarrollo personal (comunicación, competencia social, desarrollo curricular, conducta y autonomía).

- Promover y desarrollar acciones destinadas a la mejora de las dimensiones relacionadas con el ámbito de la Calidad de Vida del menor: Derechos, Desarrollo personal, Inclusión social, Bienestar físico, Bienestar emocional, Bienestar material, Relaciones interpersonales y autodeterminación.

Apoyo personal directo:

- Ofrecer apoyo personal directo en el desarrollo e implementación de los programas y acciones destinados a apoyar e intervenir en las áreas deficitarias de desarrollo personal (comunicación, competencia social, desarrollo curricular, conducta y autonomía) y en la mejora de las dimensiones relacionadas con el ámbito de la Calidad de Vida del menor: Derechos, Desarrollo personal, Inclusión social, Bienestar físico, Bienestar emocional, Bienestar material, Relaciones interpersonales y autodeterminación.

Además, es imprescindible señalar que las características que definen los TDS permanecen durante toda la vida de la persona que lo presenta, por tanto, los apoyos de los que disponga han de ir adaptándose conforme a sus necesidades individuales. Así, la calidad de vida de la persona y la de su familia van a estar influidas por las posibilidades de acceder a las intervenciones y apoyos adecuados, que maximicen sus oportunidades de aprendizaje, de inclusión social y de desarrollo personal, a lo largo de la vida. ■

“Nuestra relación comenzó con unos brazos abiertos para unos padres devastados”

Silvia y Rubén
Andares

Aún recuerdo como si fuese ayer cuando la logopeda de Atención temprana nos pasó un papel con tres nombres. Acabábamos de recibir el diagnóstico de Adrián, nuestro hijo pequeño, Trastorno del espectro Autista, y ella apuntó en un pequeño papel nombres de sitios que había oído y en los cuales nos podían ayudar. Uno de ellos era la Asociación Andares, y no sé si por suerte o intuición, fue el que escogimos para llamar.

Acudimos a conocer la Asociación por medio de Tatiana, hoy en día presidenta de ésta. Nos atendió por más de una hora, hablamos y hablamos…y aunque no recuerde todo aquello que dijimos y nos dijo, sí recuerdo la sensación de respirar por primera vez desde hacía mucho tiempo y decir: “es aquí”. Siempre digo que “Nuestra relación comenzó con unos brazos abiertos para unos padres devastados”.

Lo siguiente que recuerdo es darme cuenta que había encontrado otra familia, una en la cual se comparten mismas preocupaciones, anhelos……y lo más importante de todo: comprensión. Todo esto organizado y gestionado por la dirección y educadoras que forman parte de la Asociación.

Hace 9 años que pertenezco a la Asociación Andares, algo de lo cual me siento orgullosa, tanto a nivel profesional con el trabajo con mi hijo, como a nivel personal con la relación con nosotros como padres y con nuestro otro hijo.

El trato tanto para con Adrián como para el resto de la familia, tanto de forma profesional como humana, ha sido y es espectacular. Siempre encontrando apoyo y soporte para todo lo que nos ha acontecido en estos 9 años; no solo celebrando los logros a nivel de terapia sino celebrando lo conseguido a nivel personal, a todos los niveles.

Para nosotros, Andares es nuestra familia, la que escogió el destino, el azar o la vida...

Proyectos de ocio inclusivo (tanto para niños más pequeños como para adolescentes) Campamentos de verano, taller de música, Habilidades Sociales.....son algunas de las cosas que puedes encontrar, pero sobretodo, el gran poder de la Asociación es el equipo que lo forma, grandes profesionales con una calidad humana espectacular. Personas que dan todo lo que tienen y más por todos los usuarios, que ponen el corazón en todo lo que hacen y con una voluntad inconmensurable. Esto es lo que pasa cuando pones el alma en lo que haces.

> *"El que da no debe de acordarse, pero el que recibe nunca debe olvidar"*

He recibido apoyo a nivel particular con las características particulares de mi hijo, a nivel general con ayudas e información de becas o cualquier cosa que nos pueda interesar, a nivel personal escuchando nuestras preocupaciones....para nosotros Andares cumple todas nuestras necesidades y más, como padres de un niño con discapacidad.

John F. Kennedy dijo: "Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas", y aunque cuando la gratitud es inmensa sobran las palabras, expresar el agradecimiento siempre que se pueda, hacer sentir que lo que hemos recibido por parte de los otros es importante para nosotros, reconocer el trabajo y el impacto que tiene en nuestras vidas, es lo menos que podemos hacer, así que no puedo más que demostrar esa gratitud para con Andares.

Hay una frase que me encanta y que siempre recuerdo: "El que da no debe de acordarse, pero el que recibe nunca debe olvidar". Nosotros siempre tendremos en nuestros recuerdos y en nuestro corazón a Andares, pues forman parte de nuestra historia de la mejor manera posible. ■

“ANDARES fue, es y será la tabla de salvación no sólo de mi hijo, sino nuestra, de mi familia”

José Luis
Andares

Soy el papá de Gonzalo de 12 años y diagnosticado con un TEL SEVERO comprensivo y expresivo. Gonzalo no empezó a hablar hasta los 5 años y medio y su lenguaje a día de hoy es todavía limitado.

Mi experiencia con ANDARES y mi opinión es muy sencilla. ANDARES fue, es y será la tabla de salvación no sólo de mi hijo, sino nuestra, de mi familia.

Conocimos ANDARES cuando Gonzalo tenía cuatro años, casi cuatro, tras terminar su asistencia en atención temprana y cuando nos quedábamos sin intervención profesional para mi hijo. Desde el primer día la intervención ha sido esencial para su evolución en todos los aspectos de la vida, autonomía personal, lenguaje, comprensión. A tal punto que gracias a la Asociación junto con una logopeda que también interviene con él, Gonzalo a día de hoy, habla, lee muy bien, escribe y hace operaciones matemáticas sencillas, además de haber mejorado hasta límites impensables hace unos años su comprensión y sus relaciones con otras personas

Los profesionales de Andares que han trabajado con nosotros, han mostrado una cercanía incluso casi familiar, con apoyos que superan lo profesional tanto al niño como a mi mujer, mi otro hijo y yo.

TERCER SECTOR

Hemos superado entre todas situaciones muy difíciles para la asociación con verdaderos sacrificios personales de sus trabajadoras.

No sólo se realiza una intervención profesional con el niño, primero en el cole y luego en casa, sino que la asociación realiza actividades extraescolares para los niños, campamentos de verano que buscan la conciliación de las familias y ayudan y asesoran a los padres en nuestras inquietudes, que como se puede comprender son muchísimas.

La verdad es que es muy difícil pagar con dinero la intervención que esta Asociación realiza con estos niños y niñas. Sólo nos queda nuestro agradecimiento profundo a sus profesionales por la labor prestada. ■



Asociación Banco de Alimentos de Cantabria

MISIÓN

Nuestra misión es luchar día a día contra el hambre y el despilfarro en Cantabria, mediante el reparto de alimentos a entidades benéficas y familias en riesgo de exclusión social.

VISIÓN

Nuestra visión es lograr que ninguna persona pase hambre y al mismo tiempo promover el desperdicio cero en Cantabria.

VALORES

Gratuidad, tanto en la obtención y donación de alimentos.

Neutralidad, en la distribución de alimentos, sin discriminación política, social o religiosa.

Profesionalidad en la conservación y el tratamiento de alimentos.

DATOS DE CONTACTO
Fernando de los Rios 65 bajo,
39006 Santander – España
+34 942 314 468
info@abacantabria.es
www.bancodealimentosdecantabria.es

FICHA

Reparto, justo y equitativo

Transparencia, gestión está sometida a auditorías. Cualquier persona está invitada a conocer de primera mano nuestro funcionamiento.

OBJETIVOS:

Nuestro principal objetivo es atender las necesidades básicas alimenticias de las familias más vulnerables de la región.

Objetivos específicos

- Búsqueda y recepción de alimentos a través de donaciones y/o compras realizadas por la propia entidad
- Coordinar el reparto de alimentos, con los servicios sociales de distintos Ayuntamientos.
- Gestionar las ayudas de alimentos, a través de las entidades benéficas inscritas previamente.
- Distribuir mensualmente un lote básico de alimentos para cada familia.
- Sensibilizar a la población sobre la problemática del despilfarro de alimentos.

GESTIÓN DE ALIMENTOS

Nuestro ámbito de actuación abarca toda la región de Cantabria. Pretendemos conseguir cantidades importantes de alimentos, a través de distintos canales de entrada (empresas agroalimentarias, supermercados y campañas solidarias).

Actualmente repartimos alimentos a través de entidades sociales como parroquias, iglesias, asociaciones de barrio, etc. y también colaboramos con los Servicios Sociales de los Ayuntamientos de toda Cantabria.

Las entregas de estos alimentos se realizan mensualmente.

Usuarios directos: 220 entidades benéficas y servicios sociales.

Usuarios indirectos: 10.500 personas.

TERCER SECTOR

Perfil de entidades y personas atendidas.

- Familias Cántabras necesitadas y afectadas por la crisis
- Infancia
- Personas mayores
- Mujeres (Víctimas de violencia de genero)
- Personas discapacitadas
- Drogodependientes - SIDA
- Personas sin hogar
- Habitantes barrios degradados
- Minorías étnica
- Ex–reclusos

PROYECTOS Y CAMPAÑAS

- **Campaña Anual Gran Recogida de Alimentos,** participamos en la mayor campaña de recogida de alimentos a nivel nacional con la ayuda de más de 1.000 voluntarios en Cantabria.

- **Distribución de Alimentos del Fondo Europeo de Ayuda a desfavorecidos (FEAD)**

  Es un programa nacional que distribuye alimentos a las personas más desfavorecidas. Está cofinanciado por el Fondo de Ayuda Europea para los más desfavorecidos en un 85% y en un 15% por el presupuesto por la Administración General del Estado. Lo gestiona el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente a través del Fondo Español de Garantía Agraria (FEGA). EL programa comprende la compra de alimentos y su suministro a los centros de almacenamiento y distribución de las OAD.

  Toda Entidad Benéfica que desee participar en el programa del Fondo Europeo de Ayuda a Desfavorecidos, deberá estar constituida como OAR (Organización Asociada de Reparto) y cumplir unos requisitos específicos.

FICHA

- **Recepción de excedentes de fruta y hortalizas a través de la Consejería de Medio Rural, Pesca y Alimentación**

  Con el objetivo de **estabilizar los mercados y mantener un nivel de rentabilidad para los agricultores**, la UE subvenciona en todo el territorio nacional a través del **Fondo Español de Garantía Agraria (FEGA), la retirada de frutas y verduras para destinarla a la ayuda alimentaria.**

- **Sensibilización sobre el despilfarro de alimentos en centros educativos y empresas**

  El Banco de Alimentos de Cantabria realiza una campaña de sensibilización en los centros educativos de Cantabria, es importante enseñar a los niños y niñas las desigualdades que existen en nuestra sociedad y sembrar una cultura de solidaridad y consumo responsable.

  Desde hace 21 años, llevamos a cabo la campaña "Solidaridad en los Centros Educativos" en todos los colegios de Cantabria.

  Esta campaña va acompañada de charlas educativas sobre la pobreza y el despilfarro de alimentos y del "Concurso de dibujo contra el Hambre y el Despilfarro de Alimentos" para niños de primaria, en el que participan algunos centros educativos, cuya finalidad es expresar mediante un dibujo y reflexión lo aprendido en las charlas informativas del Banco de Alimentos. ■

Roberto (Voluntario)
Banco de Alimentos

El Banco de Alimentos de Cantabria representa para mí, un orgullo. Tengo la satisfacción de poder colaborar como voluntario desde el año 2004. Esta O.N.G, sin ánimo de lucro es un fiel exponente de la capacidad de la solidaridad del ser humano.

L. Miguel (Voluntario)
Banco de Alimentos

Cuando decidí iniciar mi labor de voluntariado, elegí el Banco de Alimentos como una más de las Organizaciones que prestan sus servicios a los más necesitados, y porque tenía relación con uno de sus voluntarios.

Sin embargo, una vez dentro, con el paso del tiempo, viendo la tarea que realiza, el interés y dedicación de todos sus componentes, desde la Junta Directiva y trabajadores, pasando por los voluntarios más veteranos y colaboradores, que acogen y arropan a los recién llegados, sin preguntar a nadie por su credo político, raza, nación o religión, simplemente por sus necesidades, tengo que reconocer que esto “engancha” y hoy en día me costaría un disgusto si tuviera que prescindir de esta actividad.

Pedro (Voluntario)
Banco de Alimentos

Soy voluntario desde hace 5 años en el Banco de Alimentos de Cantabria. Para mí, el haber podido conocer compañeros de trabajo, tan involucrados y coordinados hacia el logro de un bien tan necesario, como es la SOLIDARIDAD con las personas. Hace que, desde el primer día, hasta hoy, me sienta satisfecho conmigo mismo, con

mis compañeros y con todos los usuarios, que dependen del Banco. Más aún ahora que necesitamos, más que nunca de la gran Solidaridad de la Comunidad Cántabra.

¡¡Ser Voluntario!! No es una experiencia, es una realidad, diaria.

ENTIDADES COLABORADORAS

Parroquia Santa Sofía

El Banco de Alimentos de Cantabria para nuestra Caritas Parroquial es de una importancia vital, sin su ayuda nuestra labor estaría totalmente mermada. Nuestro agradecimiento al banco y a su personal por su exquisita atención a nuestra parroquia.

Asociación La Encina

En unos días hará casi cuatro años que descubrí el Banco de Alimentos, aunque durante unos años antes yo era una beneficiaria que acudía religiosamente una vez al mes a recoger mi paquete.

Pero hace cuatro años descubrí la labor del Banco de Alimentos, un trabajo poco visible que en la mayoría de ocasiones es muy reconfortante y es que es más que repartir comida, es ver a niños sonriendo cuando se les da un chocolate y el agradecimiento de las familias.

Hoy después de casi cuatro años mi experiencia es buena, aunque compleja, pero animo a las personas que utilicen el tiempo libre en ayudar a los demás, es

gratificante sentir que tu trabajo hace feliz a las familias o por lo menos intentar que sea más llevadera su situación.

Mi agradecimiento al Banco de Alimentos de Cantabria por contar con nosotros.

Iana Andronic (Moldavia)

Mi nombre es Iana Andronic, soy madre soltera quería agradecer a Banco de Alimentos para apoyarme en malos momentos . Estoy con ellos desde hace casi tres años y medio me ayudaron salir adelante con mi hijo cuando estuve en ERTE y ahora de baja. Siempre son muy amables y organizados. ■



Asociación Cántabra de Fibromialgia

Quiénes somos

La Asociación Cántabra de Fibromialgia es una entidad no lucrativa, compuesta por 282 socios a 31 de Diciembre de 2022.

Propósito

Representar y defender los derechos e intereses globales de las personas afectadas de Fibromialgia, así como de sus familias, ante la sociedad en general, las Administraciones y demás Instituciones.

Servicios prestados

• Información, orientación y asesoramiento a personas afectadas y sus familias. Acompañar y orientar a las personas afectadas con diagnóstico reciente y a

DATOS DE CONTACTO
Avda. Cardenal Herrera Oria 63 interior, 39011 Santander
942 325 349 / 690 392 625
acef@acefcantabria.org
https://www.facebook.com /AcefFibromialgia

FICHA

sus familias, para ayudarlas a sobrellevar esta enfermedad y sus consecuencias. Y en su caso derivar al profesional que corresponda.

• Atención psicológica. El objetivo es mejorar la calidad de vida mediante la disminución de los síntomas emocionales que acompañan a la fibromialgia, el desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas en el proceso de adaptación a la nueva situación, a superar las limitaciones que conlleva y a conseguir el equilibrio emocional necesario para convivir con la enfermedad.

• Taller de memoria. El objetivo es favorecer la aparición de un hábito de entrenamiento de las funciones cognitivas: memoria, concentración, atención, razonamiento numérico y lenguaje y reforzar las funciones mnemotécnicas de asociación, visualización y organización, así como mantener o mejorar las capacidades perceptivas espacial y temporal.

• Entrenamiento en Autogenics, Meditación Somatosensorial. Su práctica activa zonas cerebrales clave para la autoregulación y el equilibrio psicofisiológico. Desarrolla la capacidad natural para mantener la calma y neutralizar los efectos del estrés y los traumas. ■



FICHA



"Creer o no creer en la fibromialgia" (ésa es la cuestión)

Helena Noreña Fernández
Asociación Cántabra de Fibromialgia

Recibir el diagnóstico de fibromialgia fue para mí como si te dieran una de cal y otra de arena.

Ya llevaba un largo tiempo cargando con dolores generalizados (musculares y articulares sobre todo), pero también con síntomas de otro tipo, como ardores en zonas localizadas de la piel, dolor tensional en una sien y en el globo ocular del mismo lado y el área alrededor del ojo, problemas severos de sueño, debilidad y pérdida de fuerza general y desarreglos digestivos entre otros.

Los dolores musculares me resultan difíciles de describir, creo que la analogía que mejor lo expresa es que se siente como si estuvieras cargando de forma permanente con un gran peso. A eso hay que añadir el cansancio y la fatiga que, cuando están en modo ON, probablemente sean el elemento más limitante y peor de llevar, al menos para mí, ya que lo único que te permite hacer en ocasiones es tumbarte a descansar para conservar energía.

En días más benignos puedes hacer más cosas y en otros peores cada labor, por pequeña que sea, supone un reto a superar que llevas a cabo a base de fuerza de voluntad para vencerle a la enfermedad como si de un pulso se tratara. Si tuviera que resumir cómo se siente la fibromialgia en conjunto, diría que es como habitar "un cuerpo anciano", anquilosado, dolorido y cansado (por cierto, tengo 50 años recién cumplidos). Quizás no sea difícil comprender que todo este cuadro también influye en el estado de ánimo y no para bien precisamente, sobre todo cuando te enteras de que actualmente no tiene cura y probablemente vivas con ello el resto de tus días.

Como además no soy muy de quejarme a todas horas, porque ya sé que eso no tiene utilidad y puede agobiar a las otras personas, en el entorno a menudo no son conscientes de todo el dolor y malestar que estás experimentando la mayor parte del tiempo.

En cualquier caso, antes de saber que todo lo anterior (junto con otros síntomas y complicaciones), se llamaba "fibromialgia", pasé bastante miedo por un tiempo considerable al no saber qué ocurría, si podía tener ELA, esclerosis múltiple, artritis reumatoide o a saber qué enfermedad, pues ahí estaban los síntomas sin que nadie les pusiera nombre más allá de "mialgias y artralgias inespecíficas", que es lo mismo que no decir nada. Sí, la verdad que es bastante angustioso experimentar casi a diario buena parte de todo lo descrito sin saber qué es lo que ocurre. Estoy segura de que muchas personas que me leen ahora se sienten identificadas con lo que aquí comparto.

En una consulta me fueron dando alguna pista sin llegar a mencionarla. Un reumatólogo que me descartó al no ver inflamación articular, me dijo al despedirse: "cuando se padecen dolores crónicos por períodos prolongados puede haber afectación al sistema nervioso" y adiós.

Seguimos el periplo. Reconozco que otro médico, en este caso de cabecera, se atrevió a decir la palabra fibromialgia, pero ahí creo que fue mi mente la que de algún modo la rechazó supongo que por miedo

a algo que sonaba inquietante. ¿Tendría algo que ver que ya de paso me advirtiera de que hay médicos que "creen" en la fibromialgia y otros que no?

Porque ésta es la de arena, luego explico la razón.

Seguidamente, visité al neurocirujano por mis problemas de columna lumbar (lo cual para mi está vinculado a la aparición de la fibromialgia y la intensidad de los síntomas, ya que suelen ir parejos y empeoran o se alivian simultáneamente) y este profesional que, al parecer, era de los "creyentes", apuntó de nuevo en dirección a la fibromialgia, con lo cual no me quedó más remedio que asumir como una realidad la posibilidad de padecerla.

Todo continuó más o menos neblinoso hasta que una amiga médico me habló del Dr. González.

-Gay y me lo describió como un magnífico profesional, bella persona, gran docente en la Facultad de Medicina y... experto reumatólogo, con reconocidas competencias en investigación científica y, definitivamente, una referencia de peso en el conocimiento de la fibromialgia. Siguiendo el consejo de mi amiga fui a su consulta y allí fue donde la neblina se disipó.

> *"Es una doble carga enfrentarte, además de a la patología, a un escepticismo infundado que tiene como consecuencia un sentimiento de desamparo e incomprensión"*

No solo por el diagnóstico del especialista competente, que alivió mis más oscuros temores, sino por las muchas informaciones y consejos médicos de utilidad que recibí. Además, este doctor me transmitió grandes dosis de empatía y humanidad, virtudes médicas que a veces parecen infravaloradas o prescindibles y que, resultan ser una ayuda psicológica y emocional inestimable para cualquier paciente en una situación de vulnerabilidad. Siento un agradecimiento muy profundo hacia el Doctor González-Gay, tanto por la parte clínica como por la humana, y realmente me ha ayudado mucho. Hasta aquí la de cal en relación con el diagnóstico.

Ahora viene la otra cara de la moneda y es que, al parecer, todavía permanecemos en la fase en que algunos facultativos "no creen en la fibromialgia". Ahí queda eso. Que vayas a la consulta y escuches: "es que eso de la fibromialgia..." Tal cual, como si fuera una cuestión de fe y no de ciencia. Una enfermedad que la OMS reconoció oficialmente en 1992, que además afecta a un 2% aproximadamente

de la población general y sobre la que hay cada vez más investigación y conocimientos (que la relacionan con alteraciones del sistema nervioso central), aún puesta en duda por profesionales de la medicina que "no creen" en ella.

Esta clase de trasnochada actitud, que quizás tenga por base el desconocimiento y la falta de una formación adecuada es, sin duda, otro de los factores que hacen aún más duro para el paciente el padecer esta enfermedad. ¿Qué quieren dar a entender? ¿Acaso que tal enfermedad no existe? ¿Que los enfermos se la inventan? Es una doble carga enfrentarte, además de a la patología, a un escepticismo infundado que tiene como consecuencia un sentimiento de desamparo e incomprensión.

La Sociedad Española de Reumatología ha publicado varios documentos tanto dirigidos a profesionales como a enfermos, en los que ofrece una amplia información sobre esta dolencia, de modo que "no creer" en la fibromialgia es lo que resulta francamente inexplicable, desde todo punto de vista.

Es cierto que los principales síntomas pueden ser de tipo músculo-esquelético con afección al aparato locomotor y, por esa razón, nuestros especialistas de referencia son los reumatólogos, que no aprecian la manifestación física en forma de lesión en las pruebas que practican, de donde probablemente surjan las dudas. No obstante, viendo que las causas apuntan al sistema nervioso (de hecho uno de los tratamientos se basa en psicofármacos), quizás avancemos algo cuando se lleve a cabo su estudio y abordaje en combinación con los neurólogos, de manera que la falta de lesiones o evidencias físicas no nos lleve a confundir los síntomas con las causas, o a conclusiones que faltan a uno de los principales axiomas del método científico y es que "la ausencia de evidencia no es evidencia de ausencia".

La investigación sabemos que siempre es insuficiente y que cuenta con menos recursos de los necesarios para avanzar en el conocimiento de esta enfermedad. Sin embargo, confío en que poco a poco se vayan desentrañando las lagunas que aún hoy existen en torno a ella.

Mientras tanto, me parece imprescindible superar de una vez las aún existentes dudas que algunos profesionales médicos manifiestan, ese "no creer".

Frente a las creencias avancemos hacia las certezas a través del conocimiento, y con buena voluntad, proporcionemos a los

pacientes el adecuado abordaje clínico, pero también el apoyo moral y la empatía del que se les priva cuando se les hace sentir que su enfermedad “no existe”. Porque la cuestión no puede ser a estas alturas de creencia sino de ciencia, y la ciencia, por fortuna, sigue avanzando, lenta pero segura.

Salud para tod@s Helena Noreña ■



La historia de Manuel

Manuel Pérez
Asociación Cántabra de Fibromialgia

Hola soy Manuel y esta es mi historia.

Todo comenzó sin yo saberlo ni imaginármelo, un viernes de septiembre a última hora de la tarde del año 2006. Sufrí una caída en el trabajo al resbalarme y golpearme en la zona dorso lumbar izquierda contra un bordillo, en ese momento pensé que sería un golpe más, como muchos otros golpes que en ocasiones nos podemos dar, pensé que con el reposo del fin de semana que tenía por delante recuperaría, no acudiendo a ningún médico en ese momento para valorar que podía haberme pasado. Supongo que la ignorancia de un muchacho de 35 años de edad con buena forma física, deportista y creyendo que puedes con todo, meses antes acababa de nacer mi hijo y tampoco pensaba mucho en mí, sino en todo lo que tenía que hacer.

Después de trabajar la jornada laboral, me encargaba de los cuidados de mi hijo ya que por motivos de mis horarios laborables la mayor responsabilidad era asumida por mí en el cuidado así como labores del hogar, estando metido en una vorágine que no me permitía parar, ni pensar en el daño que podía haber sufrido, dando mucha más importancia a mis responsabilidades que al daño de la caída y sus consecuencias.

En aquel momento para mí sería una pérdida de tiempo ir al médico, la situación familiar estaba organizada de esa manera al tener mi pareja un negocio propio que le absorbía muchas horas de dedicación, no pudiendo cerrar o reducir jornada laboral y disponer de menos posibilidades para el cuidado del niño.

Llegó el lunes y no estaba recuperado como yo pensaba, aun así acudí al trabajo, me costaba muchísimo poder realizar la gran mayoría de las tareas, el dolor en toda la zona de la caída era fuerte y perduró sobre unas tres semanas en las que aguanté como pude la situación, después el dolor se fue atenuando hasta desaparecer, permitiendo de nuevo realizar una vida normal en lo laboral, familiar, social y de mi pasión que era la bicicleta de montaña.

Todo parecía que había salido como el muchacho de 35 años tenía pensado, nunca se imaginaba lo que iba a venir un poco más adelante. Pasados unos meses empecé a sentir una pequeña molestia en toda la zona de la caída, me provocaba hormigueo, quemazón y como si me estuvieran clavando agujas. Tenía la esperanza de que se irían pasando los síntomas, pero era todo lo contrario, cada vez era peor, empezando a preocuparme, hasta llegar el momento de que todo el costado izquierdo, más los hombros, piernas, cervicales... era prácticamente todo el cuerpo el que sentía dolor, acababa agotado, no pudiendo concentrarme en lo que hacía.

Recuerdo como empezaba la semana y llegando el miércoles ya no podía más, el dolor junto con el cansancio y agotamiento mental era insufrible y todavía quedaba llegar al viernes para que acabara la semana y el fin de semana poder descansar, para poder volver el lunes a mis actividades. Así durante mucho tiempo hasta llegar el momento de ser incapaz de aguantarlo, con un desgaste mental y físico que me desbordó. Así empezando otra historia muy diferente a la que me imaginaba cuando me había caído y dado el golpe.

Con mi médico de familia empezó el largo peregrinar que me esperaba por delante, sin saberlo. Comenzó a tratarme el dolor con fármacos sin obtener resultado positivo ninguno, derivando al pasar de los meses a la unidad del dolor donde me realizaron un tratamiento

y medicación sin obtener resultados positivos. En ese momento empiezo a tener problemas mentales más serios derivados de la situación provocada por el dolor, cayendo en una fuerte depresión y ansiedad por lo que soy derivado a psiquiatría para ser tratado.

Paralelamente, en esa época, me solicitan diferentes pruebas de diagnóstico en las que se muestran ciertas lesiones que pueden estar relacionadas con la caída pero no tienen claro qué hay que hacer para abordarlo, pasando por la consulta de diferentes especialidades a las que fui derivado para ser evaluado esperando siempre ese ansioso diagnóstico que indique qué te sucede y qué solución puede darte la medicina para recuperar tu salud y tu vida, para curar o aliviar tu problema, porque esta situación en la que me veo metido me hace sentir como poco a poco voy perdiendo mi vida, escuchando en las consultas médicas siempre lo mismo... nadie sabía qué solución tomar, solicitando pruebas de diagnóstico y derivando a otras especialidades, observando alteraciones en algunas pruebas pero sin saber abordarlas. El médico, que era honesto y sincero, te decía que de su especialidad no era el problema y que no sabía qué hacer, el que no lo era y su ego no le permitía darte una respuesta, podía causarte un daño moral y psicológico que no se imaginaba, generándote frustración, rabia e impotencia.

> *"Ves como poco a poco todo lo que habías construido desde el cariño e ilusión se va desmoronando sin poder hacer nada, acostumbrándote siempre a perder"*

También acudí a muchos médicos y clínicas privadas buscando una solución, con el consiguiente esfuerzo esfuerzo económico, así como a infinidad de técnicas fuera de la medicina y fisioterapeutas, siempre buscando una solución que te cure, sin ningún resultado positivo, entrando en una estado en la que no ves ninguna salida, ni futuro. En este contexto se te pasan muchas cosas negativas por la cabeza, incluso la peor, como puede ser el suicidio, para dejar de sufrir.

Son momentos muy difíciles, que en mi caso fueron acompañados de ver cómo poco a poco todas las personas con las que tenías una relación social van desapareciendo de tu vida.

Primero perdí toda la relación social con los amigos, después con el tiempo perdí la relación laboral con mis compañeros, y por último me acompañaron los problemas familiares, los cuales originaron una separación de mi pareja. Es muy difícil de explicar lo incomprendido que puedes llegar a sentirte, provocando poco a poco un aislamiento personal, quedando en una situación de desamparo, olvido,

desesperación, angustia, rabia, impotencia, frustración, tristeza, ansiedad y un mayor dolor.

Ves como poco a poco todo lo que habías construido desde el cariño e ilusión se va desmoronando sin poder hacer nada, acostumbrándote siempre a perder. Solo me quedaba la ayuda de mi madre que siempre estaba apoyando y mi hijo, que, sin saberlo, era el mayor apoyo para intentar seguir como fuera en esta lucha.

Habían pasado más de nueve años de la caída y más de siete años en encasillarme como yo lo denomino, en poner nombre a una parte de lo que me sucedía. Seguí siendo tratado desde diferentes aspectos médicos, por un lado, estaba la unidad del dolor, psiquiatría, fisioterapia. Pero no conseguía ningún alivio a mi problema de salud, yo, para mí, aunque ya sabía cierta realidad de lo que me sucedía, seguía luchando por encontrar la solución a mi problema y recuperar mi anterior situación, yo quería estar bien, era como si mi medio cerebro aceptara la situación, pero la otra mitad no lo permitiera, estando en una lucha constante. Así fueron pasando los siguientes años en el que no veía una salida y en los que la desolación, tristeza, pena, angustia y dolor eran tus compañeros,

En ese estado y con poca agilidad mental y después de mucho tiempo, viendo como no cambia nada, se me pasa por la cabeza que yo tengo que intentar luchar de otra manera para intentar mejorar la situación ya que mi enfermedad no la voy a poder curar, te das cuenta que, aunque no quieras, tienes que aceptar tu situación, pero tienes que cambiar muchas cosas y situaciones de tu entorno para adaptarlas a tus necesidades, para poder mejorar tus condiciones de vida con la enfermedad. Es ahí donde empiezo a centrar mi lucha, no sin tener que sufrir durante durante mucho tiempo, en el que consigo poco a poco ir adaptando algunas necesidades que me permitan sobrellevar mi estado de una mejor manera.

Creo que en el año 2016 gracias a una persona que me explica que hay una asociación en Santander, en COCEMFE, me pongo en contacto incorporándome a la asociación en la que recibo una gran atención psicológica durante dos años, siendo de gran ayuda para seguir entendiendo lo que me sucede, a la vez que gracias a los talleres realizados conozco otras personas con las mismas problemáticas, los cuales gracias a sus testimonios en muchas ocasiones y al trabajo realizado con la psicólogo me resultan interesantes, a la vez que comparto momentos con personas que comprenden perfectamente mi situación siendo estos de gran ayuda para mí.

TERCER SECTOR

Después de todos estos años ha habido una transformación personal que nunca imaginaba y un aprendizaje, con grandes lecciones de la vida en la que mi manera de ver las cosas y dar importancia han cambiado bastante mis prioridades valorando mucho las pequeñas cosas que no solía dar importancia, escuchando y empatizando tratando de ver mejor y no solo mirar. Sabiendo que voy a tener malos momentos, brotes de dolor más fuertes, caídas de estado de ánimo, ansiedad, intentando llevarme mejor conmigo mismo, pero conociendo mejor qué poder hacer, que en ocasiones es no hacer nada. ■

TESTIMONIOS

“Cómo expresar que una caricia, un roce, un beso... hasta respirar duele y arde”

Marcelo
Asociación Cántabra de Fibromialgia

Mi nombre es Marcelo, nací en el 77. Sufrí abusos y bullying durante toda mi infancia y parte de la adolescencia, tanto dentro como fuera del cole. Me daba miedo salir de casa, ir al colegio, salir a jugar con el resto de niños, etc...

Me daba miedo el mero hecho de existir y del que me depararía mañana por la mañana. Mi familia era una familia desestructurada. Era el marginado del barrio, crecí siendo el marginado.

No recuerdo cuándo empezaron los dolores. Al principio me mareaba de los nervios, me desmayaba, convulsionaba, y me llenaba de ronchas. Para entonces repetí séptimo por este motivo, siempre volvía a casa disgustado o con algún dolor.

—Mami me duele la cabeza, “*María dolores tendría que haberte llamado*”. Seguí mi adolescencia con dolor, pero, me acostumbré.

A los 22 años, ya independizado y en otra comunidad autónoma, me diagnostica el médico de cabecera artritis reumatoide. No me lo confirmó científicamente porque no me hicieron ningún tipo de prueba, sencillamente me dolían tanto las piernas que no podía caminar, el dolor se movía de sitio y yo no entendía nada. Fue ahí cuando “mi reumatólogo privado” dice que comenzó mi fibromialgia.

"Fibromialgia", la primera vez que escuche esa palabra fue después de años buscando los síntomas que tenía por internet.

Llevaban años diciéndome que todo lo que me pasaba era ansiedad, y si iba a urgencias con calambres en todo el cuerpo era ansiedad, si me dolía el pecho era ansiedad, si me dolía la cabeza ansiedad, en fin, todo lo que me pasase. Yo pensaba, "joder, sí que tiene síntomas la ansiedad". Incluso un médico muy simpático me dijo, "*mira Marcelo la ansiedad se aprende a tenerla y se desaprende del mismo modo, tienes que desaprender*". Me río por no llorar.

Ha sido un peregrinaje de médico en médico, problemas con mi doctora de cabecera que ni se le pasó por la cabeza, ni se ha preocupado, después de años de quejas. Yo estaba convencido, después de investigarlo por mi cuenta, que tenía esclerosis múltiple o fibromialgia.

Una vez perdido el control de los esfínteres, (otro guantazo más), me puse en mano de médicos privados. Mientras me decían que la fibromialgia no existe y me daban el alta, por lo privado me hacían montones de pruebas y finalmente me diagnostican fibromialgia grado 3, de tipo emocional, con un impacto del 89% en mi calidad de vida.

Como si esto fuera poco, a los 5 meses me diagnostican también encefalomielitis miálgica grado 3, eso supuso un antes y un después. Pensé que al saber lo que me sucedía al menos sería feliz porque habían dado con ello, pero, la verdad es que pasé un año entero levantándome llorando, y acostándome llorando; hundí a mi marido, a mi familia... tal fue la cosa que ahora me he apartado de ellos para que no me vean sufrir. Ahora por lo menos he asimilado que estoy enfermo para toda la vida.

Lo que no asumo ni asumiré, es que no tenga ningún derecho, al menos en Cantabria, porque si me mudo a Cataluña por ejemplo, tengo una unidad de fibromialgia, una discapacidad y una incapacidad.

En Cantabria, teniendo como referente el Hospital Universitario de Valdecilla, a los médicos que quieren tratar con nosotros no les dejan. No es de recibo que siendo un Hospital de referencia Mundial no disponga de tal servicio. Puede que sea algo político, pero los afectados somos los enfermos de fibromialgia (FM) y Síndrome de fatiga crónica o encefalomielitis miálgica,(S.F.C. - EM) que somos inviables ante la sociedad, los organismos e incluso nuestras propias familias, porque hasta cuando no puedes más, se te ve bien o al menos

eso intentas porque tampoco se trata de ir dando pena por la vida pero sí de visibilizar una enfermedad que tiene tantos síndromes y síntomas que le acompañan.

Hoy no lloro, peleo, y voy a pelear. A veces me digo: me quieren hacer más dependiente de lo que soy y no me doy cuenta de soy tan dependiente porque tengo precisamente esa ayuda porque en eso sí he sido afortunado.

Es la gran desconocida, y démosle gracias al Universo porque a partir del covid19, se va invertir más en la encefalomielítis mialgica, síndrome que padezco, fiel compañera de la fibromialgia, algo que antes no pasaba por puro desconocimiento, entre otras cosas.

Hace siete años que mi vida ya no es igual, yo no soy igual, ni volveré a serlo, hace siete años empecé con los brotes de fibro. Hasta entonces no fueron tan notables a pesar de que el dolor siempre estuvo y está presente. Cómo expresar que una caricia, un roce, un beso... hasta respirar duele y arde.

Me llamarán exagerado por pensar que podré quedarme en la cama postrado pero las enfermedades son así y veo como avanza en mí, a pesar de que intento ir parcheándola.

Cuando era joven me costaba llegar al final de una relación sexual (físicamente), ahora imposible. No puedo ni caminar una manzana, ni hacer el amor, imagínate limpiar o ir a la compra... el cansancio hace mella en mí, mucha, más que el dolor, porque es cansancio físico y mental.

> *"Ojalá algún día se viese esta enfermedad con otros ojos y le den el lugar que le corresponde"*

En las conversaciones desconecto, me sumerjo en mi mundo, ya no me preocupa el no enterarme o no seguir el hilo, sencillamente desconecto, pero es otra gran traba.

Ahora nada ni de pelar patatas, o picar verdura, menos filetear un muslo, ufff... ¡qué dolor!. Cuando puedo sacar a las perras a pasear, las llevo atadas una a otra, porque a las dos soy incapaz de controlarlas, tiran y me hacen daño en los hombros, las manos, los brazos... y hablamos de dos chihuahuas de 1,8kg. No puedo estar sentado más de 5 minutos, calambres abdominales, el colon a tope, llevo en brote 3 meses también, incluso haciéndome mis cosas encima, y el médico... *"ya tomas mucha medicación, no puedo darte más"*, y venga infecciones de piel, y llagas. La ropa me hace daño, incluso heridas.

Con el tiempo o me muero de frío o me aso y sudo como cochino, por las noches sé cambiarme de camiseta empapada hasta 2 y 3 veces, sudores nocturnos, dicen que también de la ansiedad. Para qué seguir contando si mi vida es un poema y no en color de rosa precisamente.

Ojalá algún día se viese esta enfermedad con otros ojos y le den el lugar que le corresponde. Si yo no tuviese el apoyo familiar que me da mi marido, hoy no estaría aquí, y no lo estaría porque sin apoyo no puedes vivir tu día a día, necesitas ayuda para todo, a veces incluso para ducharte o bañarte. Le echo encima la responsabilidad de lo más gordo a mi marido pues yo soy incapaz, si llego a hacer la cena he llegado muy lejos, nada de cocinar ya, ni de platos especiales, todo plancha u horno, sin floripondios como me gustaba recibirle antes de estar tan mal. Encima engordo, y engordo de las 22 pastillas que me tomo a diario, que no estoy obeso pero, casi no como, y encima drogodependiente después de 2 años de tratamiento. Entre otros, ansiolíticos, antidepresivos, opiáceos, analgésicos varios, antiinflamatorios, etc...

Este año ha sido especialmente duro, ha sido de extremos, calor extremo que me disparaba el S.F.C. o frio intenso que me disparo la FM con los dolores y calambres musculares. De ánimo ando bien, pero porque tengo a un grupo de profesionales volcados en mí, en mi enfermedad, en cómo afrontarla y porque soy muy autocrítico, cuando puedo lo doy todo, como este texto. Lo dejé porque tenía dolor, hoy tengo el mismo dolor abdominal, pero me ha pillado mejor de ánimo, y aquí dejo mi breve e intenso texto pues los pinzamientos abdominales ya empiezan. Un día más. Y espero estar bien por algún tiempo pues ya dije que mi fibromialgia es de tipo emocional, toco madera. Si me repito perdón, aunque revisaré el escrito sé que en algo fallaré pues lo que siempre va conmigo es la fatiga mental, eso sí me da miedo, el día que me quede postrado por la EM. Espero que para entonces se haya reconocido como enfermedad y pueda despedirme dignamente, cuando yo quiera, el día que no aguante más, con dignidad. ■



“Me tuve que comprometer a mantener una antorcha encendida recorriendo el duro camino hasta el pebetero de las olimpiadas de la vida”

Oliva J. Martitegui Revuelta
Asociación Cántabra de Fibromialgia

Escrito dedicado a todos los enfermos de **FIBROMIALGIA** con el agradecimiento anticipado por dar visibilidad a todos los pacientes con esta dolencia.

Queridos compañeros, me encuentro en el mes de Febrero de 2023, acabo de empezar el año y ya me sobran dolores y me ha faltado tiempo. Sé que nos pasa a todos cada mañana al despertar o sin haber podido dormir en tantas y tantas vigilias en las que el dolor nos acompaña.

La Fibromialgia juega cada hora, cada día un papel de película con uno de nosotros como protagonista. Todos los pacientes somos protagonistas sin habernos presentados a ningún casting, pero sí tenemos un caché alto y pagamos un más alto peaje, del que podemos alardear cada día por nuestra historia.

No necesitamos de ningún retrato ni photocall como se dice ahora. Cada uno a su manera ha

tenido que ir construyendo su propio guión aunque los directores, dichos sean profesionales de la medicina o de la salud en general, nos hayan rechazado una y mil veces nuestro testimonio. Y más aún, lo han guardado en un cajón cubriéndose de un polvo que nos ha gritado día a día para que volviera a ver la luz como se merece.

Tengamos paciencia porque parece que algunos ya están pudiendo dirigir nuestras vivencias, sensaciones, sueños y esperanzas y podremos llevarnos el Oscar al Más Valiente Artista Revelación y querrán los astros que sea pronto.

En mi caso la Fibromialgia debutó desde niña aunque no lo han puesto nombre hasta los 58 años y, claro está, mi vida ha estado muy condicionada por esta lucha sorda.

Ya en el patio del colegio nunca fui como mis compañeras de juegos, ¡cuántas cosas sin poder hacer como ellas!. Agotamiento, impotencia... nunca podía conmigo ni en el mundo de los juegos. Pero la vida me tenía reservadas muchas sorpresas y pude con ellas.

Me tuve que comprometer a mantener una antorcha encendida recorriendo el duro camino hasta el pebetero de las olimpiadas de la vida donde tuve que estudiar, casarme demasiado joven y tener las mejores medallas que son mis hijas sobre las que aún hoy no puedo entender de donde tuve fuerzas para criarlas.

> *"Fuerzas y fuerzas de donde no las había, afrontar cada día para poder levantarnos, dolor, alfileres clavadas hasta en el alma"*

Tuve la fuerza de trabajar con suerte, aunque duramente y durante varios años, y en estas olimpiadas no me ha importado las medallas pero vamos a ponérnoslas todos con orgullo, las hemos ganado a pulso, con dolor, despacito, entrenadas cada día y en varios deportes porque jugamos en muchas bandas.

Fuerzas y fuerzas de donde no las había, afrontar cada día para poder levantarnos, dolor, alfileres clavadas hasta en el alma. Lucha física, moral y cognitiva para resolver nuestros asuntos familiares, monetarios de relaciones interpersonales...todo ello regado en jardines de impotencia ante todo un mundo difícil y complicado en el que vivir. No ha sido fácil poder verbalizar qué nos pasa, nos pasaba, nos ha pasado ¿quién podía entendernos? En el devenir de los días me he tendido que decir "*respira fuerte y sigue andando*" para llegar al pebetero y encenderlo al final ante el mundo.

TERCER SECTOR

Hubo muchos vientos, mareas y nosotros barcos a la deriva, sin orden ni concierto e ignorados por tantos como por la sanidad y otros, vamos a pensar que lo pasado no es lo más importante. Ahora lo que hemos conseguido SI, podemos levantar el puño de ganadores porque empieza a nombrarse la FIBROMIALGIA de otra manera y nosotros luchadores con esperanza, somos corredores de fondo y día a día la luz de nuestra vela se iluminará destacando como una más.

Todos en el punto de salida, todos somos ganadores y doliéndonos un día tras día no nos apearemos del camino.

Seamos como el agua amigo, transparente aún doliente pero no dejemos de correr aunque haya muchas piedras en el camino.

Fé **I**lusión **B**uen **R**odar **O**yendo **M**urmullos **I**r **A**legres **L**igeros **G**uaridas **I**nundados **A**mor por la vida. ■

“Después de contactar con la asociación sigue luchando pero su vida ha mejorado considerablemente”

Anónimo
Asociación Cántabra de Fibromialgia

Hola, os voy a contar una historia real que sucedió hace quince años aproximadamente. María la chica del relato tenía cuarenta y cinco años de edad, casada con dos hijos, un trabajo fijo que era su hobby, aunque trabajaba hasta diez horas al día no la importaba porque la gustaba mucho lo que hacía.

Era cocinera, tenía que madrugar para empezar el día haciendo los desayunos, luego seguía con la comida para veinticinco personas diariamente de lunes a viernes. Los sábados y domingos subían los comensales ya que siempre había invitados, por las tardes descansaba un rato, de cinco a siete, más o menos, que aprovechaba para estar con sus hijos y descansar porque a las siete volvía para hacer la cena hasta las once de la noche. La exigían dejarlo todo como si allí no hubiera cocinado nadie, más limpio y recogido el comedor. Aún así, con todas las exigencias del mundo, estaba contenta porque tenía trabajo y podía dar a sus hijos una educación.

No se daba cuenta de que los estaba privando de ella y que eso la estaba agotando por dentro.

Llegaba a casa, hacía comida, labores... si había que disfrazarse lo hacía, si tenía que ir a un concierto con los hijos, pedía el día e iba; lo que se suele decir un todo terreno.

Un día comenzó a encontrarse mal, estar cansada muy cansada

y con dolores. Un día la dolía una cosa y otro otra, pasando semanas y meses sin mejorar, en el médico todo el día.

El médico de familia la envía hacer pruebas (análisis, radiografías, escáneres, etc) las cuales siempre daban negativas, o sea que no tenía nada pero María cada vez estaba peor. Cogió la baja por no poder trabajar, tanto la familia política como sus padres la decían que no podía estar de baja tanto tiempo porque la iban a despedir, que si los médicos decían que no tenía nada así sería. Ella no podía coger el alta porque no se encontraba con fuerzas para realizar su trabajo. Se empezó a dar cuenta de todo lo que había estado realizando hasta entonces. Los amigos la decían "que bien se vive sin trabajar, aprovechándose de los demás", otros que era una vaga que quería vivir del Estado etc..., pero cuando al año fue a la Inspección médica, la dijeron que si no quería trabajar que lo dejase, que no la iban a dar más bajas y posteriormente la mandaron a trabajar.

Ahí fue su primer intento de suicidio ya que fue a trabajar y el segundo día ya no podía seguir trabajando y entonces quería morirse.

Después de salir del Servicio de Urgencias comenzó en Salud Mental y otro año de baja... durante ese año conoció a una médico de familia, que estaba sustituyendo a su médico, que se interesó por ella y la envió a un reumatólogo, que, después de verla, y explorarla dijo: tienes una enfermedad que morirás con ella pero no de ella, que se llama fibromialgia, enviándola a la asociación de fibromialgia de su ciudad. La dijo que ahí la iban a ayudar, a comprender y que había psicólogos, psicoterapeutas y personas con la misma enfermedad que ella. Así lo hizo y a partir de ese momento sigue luchando, pero ha mejorado consideradamente su vida. ■



Asociación Cántabra para la lucha contra la Fibrosis Quística

Quiénes somos

Una asociación sin ánimo de lucro que trabaja para que las personas con Fibrosis Quística, tengan la mejor calidad de vida posible. Dando visibilidad a esta enfermedad, que a día de hoy es rara, degenerativa y mortal **#hazvisibleloinvisible #discapacidadorganica**

Objetivo

Dar a conocer la enfermedad entre la sociedad y mejorar lo máximo posible la calidad de vida de las personas con FQ

A qué nos dedicamos

A dar atención personalizada a las personas con Fibrosis Quística y sus familias, consiguiendo fondos para poder ofrecerles servicios que no ofrece la sanidad pública y son imprescindibles para las personas con esta patología, como la fisioterapia respiratoria, apoyo al ejercicio físico, atención

DATOS DE CONTACTO
Avda. Cardenal Herrera Oria nº63, int.
39011 Santander
942 321541 / 650571448
fqcantabria.org

FICHA

psicológica... Participar y realizar actividades organizadas por nosotros o no, para dar difusión a esta enfermedad rara, que al ser invisible, pasa desapercibida y cuya sintomatología es grave y mortal

Resumen de nuestras actividades o programas

La mayoría de las actividades que realizamos, son organizadas por personas que, por un motivo u otro, están sensibilizadas por la enfermedad y deciden hacer solidario algún evento anual, o realizar uno puntual para la causa. Nosotros hemos organizado cena benéfica en alguna ocasión, con gran éxito, la Vuelta Solidaria al Collado de Barcenillas (Ayt. de Ruente), calendario solidario...

Nuestro programa estrella es el de Fisioterapia domiciliaria, ya que es un servicio que la Sanidad Pública no ofrece y tan necesaria para las personas con Fibrosis Quística, ya que, por prescripción médica, debemos realizar 2 sesiones de fisioterapia respiratoria al día para mantener limpios los pulmones, y el hospital, debido a nuestra inmunodeficiencia, no es el lugar más adecuado para ir, salvo por las inevitables consultas de control. Intentamos también dar apoyo en forma de beca, para todo aquel que realice algún deporte o actividad física, por ser este, otro pilar fundamental del tratamiento. Ahora mismo, tenemos a disposición de los afectados, dos centros donde pueden asistir a clases individuales o colectivas de entrenamiento personal, Yoga, Pilates, Hipopresivos, Relajación... costeado gracias a un proyecto subvencionado. Y dentro del mismo proyecto, se impartirán talleres de nutrición para los afectados y sus familias. ■



“Me dedico a respirar, no gano mucho pero me da para vivir”

Blanca Ruiz
Presidenta de la Asociación Cántabra para la lucha contra la Fibrosis Quística

Me llamo Blanca Ruiz y nací en Valladolid en el Verano de 1976. Inicialmente todo fue bien y los primeros dos meses transcurrieron con total normalidad. Fue a los 3 meses, cuando mis padres observaron que mi evolución física, en cuanto a la ganancia de peso, no estaba dentro de lo normal. A partir de ahí empezó el peregrinaje por pediatras privados, pero nadie sabía qué ocurría... Mientras, mi estado se iba agravando y me acabaron ingresando en el hospital con una deshidratación severa. Después de pruebas y pruebas, un pediatra dijo que había oído hablar de una enfermedad rara, para la que no había tratamiento y que en pocos hospitales de España atendían casos, Fibrosis Quística. En Valladolid ya no podían hacer más por mí, y estaba crítica, por lo que decidieron trasladarme

al H.U. La Paz (Madrid), allí se encontraba una de las pocas unidades que había en España atendiendo esta patología. El diagnóstico y el pronóstico fueron totalmente demoledores, enfermedad grave, degenerativa, mortal, sin tratamientos efectivos ... y una esperanza de vida de 2 AÑOS...

4 meses después, salía del hospital, 8 meses de edad y 3'5 kg de peso... y así empezó la convivencia con una enfermedad por aquel entonces desconocida. Gracias a los médicos y demás personal sanitario que nos han dedicado todos sus esfuerzos; a nuestros padres que nunca descansaron hasta conseguir tratamientos, terapias, y todo lo que fuese necesario para que nuestra calidad de vida, fuese lo mejor posible; y a los investigadores, 45 años después, el panorama ha pasado de ser totalmente desolador, a ser totalmente esperanzador.

> *"Gracias al personal sanitario, al esfuerzo de todos los padres y a los investigadores, el futuro es totalmente esperanzador"*

La Fibrosis Quística es una enfermedad autosómica recesiva, rara, mortal, grave, e invisible. Tiene 1900 mutaciones, y afecta a todos los sistemas del organismo (respiratorio, digestivo, reproductor...) dependiendo de la mutación. La FQ da lugar a un espesamiento y disminución del contenido de agua, sodio y cloro en las secreciones, lo que provoca infecciones e inflamación que destruyen zonas del pulmón, hígado, páncreas y sistema reproductor, principalmente. Este espesamiento en las mucosidades hace que sea más fácil la acumulación de bacterias o pequeños organismos que entran en los pulmones y provocan infecciones respiratorias. Se debe a una alteración de un gen llamado CFTR (gen regulador de la Conductancia Transmembrana de la Fibrosis Quística) localizado en el cromosoma 7.

Tengo la grandísima suerte de tener unos padres luchadores, que en ningún momento bajaron los brazos ante semejante pronóstico y que dentro de la férrea disciplina que implicaban las recomendaciones de los médicos, se empeñaron en hacer que mi vida fuera lo más normal posible, y me consta que en ocasiones no era fácil.

Mi vida transcurría entre mi Valladolid natal, y Cantabria, donde vivían mis abuelos maternos y paternos, a los que visitábamos cada fin de semana. Fueron mis primeros años en los que la enfermedad me dio una "tregua", pero siempre cumpliendo con las 2 sesiones diarias de fisioterapia respiratoria para limpiar mis pulmones de los mocos que me dejaban sin aliento y con la ingesta de las medicaciones que iban surgiendo para paliar los efectos de la enfermedad.

Académicamente pude desarrollarme con normalidad, pese a los ingresos hospitalarios, que a medida que iba creciendo, se iban haciendo más frecuentes, y algún descalabro en las notas... no por la FQ, sino porque en esos años de la adolescencia, estudiar no era una de mis prioridades. Momentos también de tomar decisiones, como mi futuro profesional...

La FQ es una enfermedad limitante, y sobre todo a la hora de desempeñar algunas profesiones y eran esas, las que más me gustaban. Enfermera, militar, fisioterapeuta, cooperante... pero había una que a priori no parecía que me fuese a plantear ningún problema y fue la que elegí, "mamá, quiero ser maestra", pero no una maestra sin más, quería ser Maestra de Educación Especial. Trabajar con personas en riesgo de exclusión social, ya sea por su discapacidad u otras circunstancias, es algo que me ha apasionado siempre.

> *"Trabajar con personas en riesgo de exclusión social me ha apasionado siempre"*

Y comencé a estudiar mi carrera que compaginaba con diversos voluntariados en el Voluntariado Social de Valladolid, haciendo apoyo escolar en centros cívicos a niños con familias desestructuradas, en poblados gitanos... también fui monitora en campamentos de personas con discapacidad de ASPRONA (Fundación Personas, Valladolid), y todo eso me hacía afianzarme más en que mi vida profesional estaría enfocada por ahí. Fueron unos buenos años, en los que la enfermedad me daba una pequeña tregua y pude graduarme con todos mis compañeros.

3 meses más tarde, me surgió la oportunidad de hacer unas prácticas en AMICA, asociación en Cantabria que trabaja con personas con discapacidad y de un día para otro, cogí las maletas, mis tratamientos, mi CR60 (motor para hacer aerosolterapia) y puse rumbo a la tierruca, de la que no me he movido en 22 años. Por aquel entonces (1999) tenía yo 23 años y muchísimas ilusiones puestas en estas prácticas, mezclado todo con el pavor de mis padres a que emprendiera el vuelo lejos de la protección de sus alas. Después de las prácticas, comencé a trabajar en un Centro de Día de dicha asociación y durante los casi 10 años que trabajé allí, fui la persona más feliz y afortunada del mundo.

Fueron años complicados en cuanto a salud, ya que el primer puesto que desempeñé, era exigente físicamente, y aunque en un principio no me planteó problema alguno, quizás por la humedad del clima y seguramente también, por cierta relajación de mi parte en el cumplimiento de mis terapias, mi situación respiratoria se fue resintiendo, añadiendo además el avance en la degeneración, propia

de la enfermedad. Pero fui afortunada ahí también, porque el Director Gerente de la Asociación, Tomás, no dudaba en adaptarme el puesto o reubicarme en otro lugar donde el esfuerzo físico fuese menor y pudiese compatibilizar mis tratamientos con los horarios laborales.

> *"En unos meses había pasado de estar más o menos estable a necesitar un trasplante bipulmonar para seguir viviendo"*

Pero la enfermedad empezó a hacer de las suyas. Las infecciones respiratorias, y por consiguiente, los ingresos, fueron cada vez más frecuentes, y de cada uno de ellos, volvía a casa más débil. Las bajas laborales aumentaban y se alargaban ante mi desesperación, pero dándome cuenta que cada vez estaba más cerca el momento de hacer un importante paréntesis en mi vida que me haría renacer y retomarla de nuevo.

Hablo del trasplante... después de bajas interminables en el 2008, hemoptisis masivas, embolizaciones que no conseguían atajar el problema, la Dra. Concha Prados, mi doctora desde que me derivaron a la Unidad de Adultos con FQ del H.U. La Paz, me dijo que había llegado el momento de plantearse el trasplante de mis pulmones. Por ese entonces, mi capacidad pulmonar estaba muy por debajo del 30%, me pautaron soporte de oxigeno nocturno, que en pocas semanas hubo que aumentar a 24horas. En unos meses había pasado de estar más o menos estable a necesitar un trasplante bipulmonar para seguir viviendo.

La primera parte, es plantear dónde te van a realizar la operación, y para eso te enumeran las Unidades de Trasplante Pulmonar que hay en España, Hospital Puerta de Hierro (Madrid), Hospital La Fe (Valencia), Hospital Marqués de Valdecilla (Santander), Hospital A Coruña (Coruña)... y yo elegí irme a Valencia. Antes de avanzar, responderé a la pregunta que me hacen siempre que hablo de esto, " ¿por qué elegiste irte a 800km, lejos de familia y amigos, en vez de quedarte en Santander, al lado de tu casa y de tu gente?", la respuesta es sencilla, la referencia que tenía de los trasplantes realizados en La Fe, a amigos con mi misma enfermedad, había sido en su gran mayoría, todo un éxito, y fue lo que me inclinó por esa decisión. No soy nada tremendista, y mucho menos negativa, por lo que tenía claro que todo esto era algo temporal, que después de operarme, iba a regresar a mi casa, a mi gente, en definitiva, a mi vida.

Una vez tomada la primera decisión, se derivó mi caso al equipo multidisciplinar de trasplantes del Hospital La Fe y me valoraron como apta para ser receptora de unos nuevos pulmones. Y viajé a Valencia con la siempre inseparable Paquita, mi madre. 15 días

ingresada para hacerme las pruebas pre-trasplante y completar la valoración del equipo, que una vez visto todo, decidirían si era el momento de incluirme en la Lista de espera o mi situación clínica, aún podía soportar unos meses más. Pero lo tuvieron claro, me tenía que quedar. Operación para extirpar la vesícula por piedras, como toma de contacto para la que se avecinaba y el 9 de Marzo del 2010, firmo en la Lista de espera de trasplantes. Me tomaron las medidas torácicas, el cirujano Dr Escrivá me dio varias pautas y a esperar. Con mis padres y los inseparables teléfonos móviles, comenzamos una rutina de paseos por el antiguo cauce del Turia, en los que mi padre cargaba mi mochila de oxígeno para que yo pudiera avanzar apenas unos pasos antes de agotarme, y así, paso a paso, conseguíamos hacer unos kilómetros cada día, combinándolo con la gimnasia pre-trasplante en el hospital. Recuerdo que cada Viernes, siempre me despedía de mis compis del gym hospitalario con un "el Lunes no os quiero ver", porque eso significaría que alguno ya habría recibido la deseada y a la vez temida llamada. Y llegaron las Fallas, y en la sala de espera de consultas, el día que nos juntábamos allí los que esperábamos "la llamada" vimos salir de la consulta al Dr. Ansótegui que nos dijo, "Venga chicos, que ya estamos en Fallas", y yo pensé, "estoy yo como para irme de fiesta", pero al rato me di cuenta, que sus palabras no eran una invitación a irnos a disfrutar de las famosas fiestas valencianas, sino para recordarnos que en los días festivos, las muertes por accidente aumentan, y con ello la probabilidad de donaciones... es ese humor negro que al que a veces te agarras para que la realidad no te hunda.

Los donantes, esas personas tan generosas, que hacen de su muerte un hilo de vida para alguien que puede tener una oportunidad para seguir aquí. Las donaciones son la prueba palpable de que existe vida después de la muerte. Hubo un tiempo en el que la idea de pensar que tenía que esperar la muerte de alguien para yo poder seguir viviendo me agobiaba un poco, pero al final pensé, que la gente morimos, porque es ley de vida, y que lo más bonito de los trasplantes es que esa persona sigue viva en cierto modo cuando dona sus órganos. Y me gusta mucho pensar que dentro de mi vive un pedacito de alguien generoso, altruista y que seguramente se fue demasiado pronto, por eso cada día le dedico mi esfuerzo por estar bien, por cuidarme y por hacer honor al mejor regalo que alguien puede recibir, LA VIDA.

> *"Las donaciones son la prueba palpable de que existe vida después de la muerte"*

El 3 de Abril, era Sábado Santo, y estábamos toda la familia en Valencia. Fuimos al Oceanográfico por la mañana y recuerdo que en el delfinario le dije a mi hermano: "Lipe, anda que si me llaman

hoy y palmamos la entrada…" jajajajaja, pero pudimos disfrutar toda la mañana y nos marchamos a casa a comer, y en el postre suena el teléfono. La verdad es que desde el día que firmé en la lista de espera, cada vez que sonaba el móvil, el corazón me daba un vuelco y miraba temblando la pantalla para ver el número y veía a mis padres mirarme esperando … y ese fue el día, el teléfono era el típico largo de centralita que suena a hospital, y empecé a temblar, en la mesa todos mirándome y al otro lado de la línea… "Hola Blanca, soy la Dra. Pastor, de la UTP. Tienes que venir al hospital, hay unos pulmones. En principio no son para ti, tú vienes de suplente, pero cabe la posibilidad de que el recetor principal no pueda recibirlos". Agradecí y colgué. En ese momento, silencio en la mesa, miradas, nervios, miedo… mi madre se levanta y se va, a llorar supuse, y yo por unos minutos no pude reaccionar, pero había que moverse.

Lo de ser suplente o reserva, ya era algo que conocía por conversaciones con otros amigos ya trasplantados. Había muchas probabilidades de que volviese a casa sin pasar por el quirófano, así que les dije a mi padre y a mi hermano que fueran a comprarme unas pesas que necesitaba para los ejercicios de fuerza, y con las mismas, mi madre y yo nos fuimos al hospital. El proceso es igual que si fueses el receptor principal, te tramitan un ingreso y te hacen una serie de pruebas para comprobar que estás en condiciones de entrar al quirófano y después, a esperar… no recuerdo bien cuanto tiempo pasó, 1 o 2 horas, cuando entró una enfermera y me dijo, "son para ti". Mi madre sonreía y yo… yo me tuve que tumbar porque ahí empezaban las horas más cruciales de mi vida. Al final, la que no iba a volver el lunes a la gimnasia pre-trasplante era yo.

> *"Mi madre sonreía y yo… yo me tuve que tumbar porque ahí empezaban las horas más cruciales de mi vida"*

Cuando te enfrentas a una operación de este tipo, una operación de la que has oído hablar mucho a tus amigos, operación que algún que otro amigo no ha podido superar, o no han llegado … te enfrentas a muchos sentimientos encontrados. Por un lado estás deseando que llegue el día, y olvidarte de las toses, la sangre, las fisuras en las costillas, los dolores, la bombona de oxígeno, los intravenosos, los días interminables en la cama… pero por otro lado, pues no dejaba de ser una operación de 12 horas con muchísimos riesgos. Parte del protocolo, es pasar por la consulta de la psicóloga, donde te pregunta por tus miedos. Yo la decía que tenía respeto a la operación, pero lo que realmente me agobiaba, era que mis padres estuvieran mirando al reloj durante esas horas, su miedo, su preocupación… por suerte mi hermano estaba allí y eso me tranquilizaba bastante.

A las 19'30h. entré a quirófano, con una gran sonrisa al ver allí a mi cirujano y a las 7 de la mañana les dijeron a mis padres que todo había salido bien, y que me estaban ya preparándome para llevarme a la UCI. Y en esa UCI desperté apenas 2 días después, rodeada de pitidos, máquinas y un cristal donde veía a mis padres mirarme con una cara de felicidad que me llenó el alma. HABÍA VUELTO A NACER. Un mes en el hospital, 3meses más en Valencia, donde conseguí recorrer diariamente el antiguo cauce del Turia, iba cada día a la gimnasia post-trasplante (bici y fuerza), pude disfrutar de esa maravillosa ciudad, de verdad. Después de 33 años, no tosía, no me cansaba, me podía reír sin toser y después vomitar...

A últimos de Julio, el Dr. Ansótegui me dió la mejor noticia, ¡podía regresar a la tierruca! me dieron más de 15 folios de indicaciones para cuidarme, referente a alimentación, pero sobretodo, al tipo de vida. No podría volver a trabajar, algo que aún hoy, 12 años después, se me hace cuesta arriba. Pero sí me indicaron que debía de llevar una vida activa, deporte y comida sana. El 1 de Agosto, ya estaba inscrita en un grupo de montaña y en el gimnasio. Y desde entonces esa es mi vida, el deporte, las montañas, el mar...

Han pasado casi 12 años desde ese 3 de Abril del 2010, y se me han pasado tan rápido que podría resumirlos en que he sido fiel a mi lema CARPE DIEM

Siempre que me preguntan que cuánto duró el post-operatorio, yo digo que 5 años. Después de algo así, el cuerpo sufre tal cambio que es muy duro, sobre todo al principio. Con el trasplante, la FQ no desaparece, por lo que al tratamiento que ya tomaba, se suma el del trasplante, que consiste en inmunosupresores (pastillas para prevenir el rechazo) y un sinfín de medicaciones preventivas (antibióticos, cortisona...). Lo que hace que ahora esté tomando una media de 40 pastillas al día, más la insulina que preciso por la Diabetes con la que debuté después del trasplante... y todo eso el cuerpo lo resiente, muscularmente, en articulaciones... por lo que la recuperación es continua.

> *"Por eso subo montañas, por acercarme al cielo, porque siempre he comparado esas subidas con lo que pasa una persona con FQ a lo largo de su vida"*

En lo deportivo he podido cumplir retos que jamás hubiese imaginado, como subir a no un 3000, sino varios. Aneto, Mulhacén , Veleta... Caminar disfrutando de mis adorados Picos de Europa. Nadar disfrutando por mi Mar Cantábrico... Recorrer en bici, puertos, valles y montañas, e incluso El Camino de Santiago (francés), escalar... todo

lo que jamás pensé poder hacer. La máxima altitud a la que he llegado ha sido el collado del Toubkal, en Marruecos, a 3967m. y ahí, tan cerca del cielo me sentí, que le di las gracias a mi donante pensando en que me oiría. Por eso subo montañas, por acercarme al cielo, porque siempre he comparado esas subidas con lo que pasa una persona con FQ a lo largo de su vida. A medida que vas subiendo, el esfuerzo es mayor, sientes que el cuerpo te pesa, que te falta el aire, que no puedes avanzar, eso, justo eso, es lo que sentía yo antes del trasplante.

Pero en mis 4 años de andadura como Presidenta de la Federación Española de Fibrosis Quística (FEFQ), me propuse fomentar el deporte entre las personas con FQ, hacer una campaña contra el sedentarismo, y ahí nació la Campaña " DONANTES DE GANAS", una campaña que se puede extender a toda la población y que promueve la vida activa, para evitar las consecuencias en la salud que conlleva una vida sedentaria e inactiva. Creo que eso marcó un antes y un después del significado del deporte para las personas con FQ y los médicos que nos tratan. Antes, eran pocas las personas con FQ que veías hacer del deporte un hábito en su vida, pero ahora, la gran mayoría hacen deporte casi a diario, y lo comparten en redes para motivar al resto, y eso es grande, muy grande.

A veces me preguntan, "¿a qué te dedicas?" y yo respondo: "a respirar", no gano mucho, pero me da para vivir... ■



“Cuando me metía en la cama me imaginaba respirando como una persona normal”

Patxi Irigoyen
Asociación Cántabra para la lucha contra la Fibrosis Quística

Hola, soy Patxi Irigoyen nací en el año 1975 soy el segundo de cuatro hermanas, la primera falleció antes de nacer yo.

Cuando nací mi madre les decía a los médicos que tenía los mismos síntomas que mi hermana ya fallecida y que le había tocado la lotería dos veces; los médicos le decían que no podía ser, pero si era lo que pensaban no pasaría de los 8 años y ahí fue cuando empezó el calvario de visitas a todos los médicos que mi madre encontraba en su camino hasta que a la edad de nueve años fui diagnosticado en el hospital de Zaragoza, tras hacerme la prueba del test del sudor. Su hijo tiene Fibrosis Quística.

Al tener un diagnóstico, mi madre ya podía poner las pequeñas soluciones que había entonces y que se basaban sobre todo en la alimentación, ya que la fibrosis quística es una enfermedad genética degenerativa que afecta sobre todo al sistema digestivo

y al sistema pulmonar. Mi madre ya había puesto en funcionamiento la alimentación, al poco de nacer, puesto que yo no ganaba peso y siempre estaba delgaducho, extremadamente delgaducho.

Por aquel entonces, no sé cómo se las arregló, para encontrar al médico adecuado, prensa, libros de plantas, libros de medicina, eran repasados por mi madre en busca de una mejora de mi salud y supongo que, entre tanta hoja, leyó un artículo, en él salía un nombre y apellido que sería clave en nuestras vidas.

El Doctor Carlos Vázquez, neumólogo pediátrico situado en el hospital de Cruces, Baracaldo. Y ahí comenzó el verdadero tratamiento que más tarde se cogería como los tres pilares fundamentales para el tratamiento de la fibrosis quística, nutrición, fisioterapia respiratoria y antibioterapia.

Si volvemos un poquito hacia atrás mi madre también había investigado si habían nacido más niños en Navarra con la misma enfermedad. Ella había leído y, por las pruebas que me habían hecho de test del sudor que la enfermedad antiguamente se llamaba la enfermedad del beso Salado en Alemania, conocida como mucoviscidosis o moco en las vísceras. Después de remover Roma con Santiago y ayudada como siempre por los médicos, encontró tres madres que habían tenido hijos con la misma enfermedad y así crearon la Asociación Navarra contra la fibrosis quística... serían los años 80.

Estas tres madres decidieron crear la asociación empujadas o ayudadas por el doctor Sánchez Valverde, pediatra de digestivo del Hospital Virgen del Camino en Pamplona, porque las medicaciones eran muy costosas y no las cubría la Seguridad Social. Entraban en España como medicamento extranjero o medicación extranjera.

La medicina no parecía avanzar todo lo rápido como el deterioro que yo estaba teniendo, aunque la verdad viví una vida intensa en el que me saqué los estudios de mecánica del automóvil y llegué a trabajar como mecánico en un taller.

Así como anécdota en mi juventud, recuerdo que tuve una crisis (de tantas) y tuvieron que ingresarme por hemoptisis y exacerbación con antibioterapia inhalada e intravenosa y solo pensaba en el día que me darían el alta para irme de marcha con mis amigos ...y así fue, en la puerta del hospital me estaban esperando cogimos el coche y nos fuimos a un concierto a Francia.

Otra anécdota que recuerdo con cariño, es que hacíamos excursiones a la montaña y una de las veces tenía que ponerme medicación intravenosa y la preparaba en medio del campo, colgaba la bolsita de antibiótico de la rama de un árbol y me tumbaba en el suelo con el gotero entrando en mis venas. La verdad es que me he privado de pocas cosas y realmente me di cuenta de que ya no estaba para muchos trotes en una de las salidas al monte, que hacía con los amigos. Una pequeña excursión al Nacedero del Urederra en el que la vuelta me costó más que el triple que a los demás llegué cansadísimo, tosiendo, exhausto, ahogado y ahí decidí que no podía seguir al mismo ritmo. Dos años más tarde entraría en lista de trasplante pulmonar.

Hasta aquel entonces había acabado mis estudios de EGB, había estudiado un oficio y seguidamente me había puesto a trabajar, todo ello con recaídas, ingresos, tratamientos, intravenosos, etc. también disfruté del amor, disfruté de los amigos y en general de la vida... tenía una buena familia y lo único que añoraba cada vez que me metía en la cama, era la salud, la tan ansiada “Salud” en la que me imaginaba, respirando como una persona normal, sin toser cada 20 segundos.

Un día acudimos a la revisión médica en el Hospital de Cruces donde me llevaba el doctor Félix Baranda y tras un exhaustivo examen y con cara de preocupación, me dijo que la próxima visita tendría que hacerla en Valencia que tendría que prepararme para un posible trasplante pulmonar porque estaba llegando a los límites de mi capacidad pulmonar. Aunque esta noticia no me la dieron de golpe, puesto que llevaban ya un par de años, dejándolo caer, en alguna que otra visita. Había llegado el momento, un momento que me producía cierta ansiedad e inquietud.

Por fin, llegó la ansiada visita al Hospital la Fe en Valencia la primera visita en la que conocí a Pilar Morales con la que formé un gran vínculo, no desde el primer momento, pero sí cuando ya tocó someterme al trasplante dos años después de ,aquella primera visita.

Recuerdo que esperando los pasillos de aquel hospital apareció José Luis Franco, otro guerrero que ya había sido trasplantado y que me dio las primeras palabras de ánimo y de que no me lo pensara dos veces, él estaba fenomenal y disfrutaba plenamente de la vida.

Yo todavía no las tenía todas conmigo, y lo que menos me apetecía era someterme a semejante operación, aunque realmente no era yo el que mandaba, sino la situación pulmonar.

Por fin, llegó el día en el que tuvimos que desplazarnos y vivir temporalmente cerca del centro trasplantador. Valencia por aquel entonces era una ciudad que me aterraba, hacía calor, olía raro, me parecía una ciudad desordenada y como un poco antigua. Lo que sí me parecía increíble era bañarme en sus aguas a finales de septiembre y no salir tiritando del mar.

Llegué en septiembre al trasplante a la espera del trasplante en estos meses de espera tendría infinitas conversaciones con mi Madre. Recuerdo que una vez escribí quizá con la idea de que en un futuro no se me olvidase nada de lo vivido allí en Valencia y fue este texto que recupero ahora:

> *"Si esto no llega pronto me voy a morir, mi madre me miró y retiró la mirada hacia la ventana, no hubo más sonido en la habitación sino el susurro del aire colándose por las rendijas de las descascarilladas ventanas, fuera se preparaba un día de perros, y comenzó a llover.*
>
> *Tardó como tres días en parar, llovió ininterrumpidamente y se inundó la plaza sin asfaltar que daba detrás del edificio, los días se tornaron gris ceniza y realzaban la nostalgia por mi tierra.*
>
> *Tumbado sobre la cama el jergón me engullía y con la mirada pegada en el techo paseaba por los bosques de Urbasa hasta llegar al nacedero del Urederra y allí le pedía al agua que me llevase con ella al mar.*
>
> *El estridente y ensordecedor eco de mis lágrimas al caer dentro de mi abismo, no me dejaba dormir, lloraba, a veces lo hacía y despertaba al mí que llevo enfermo, ese que tanto me atormentaba.*
>
> *Quieto, abría los ojos y en la oscuridad de la noche la veía venir, la rehuía erizando mi vello y gritando en silencio, a veces me atrapaba como tela de araña y por más que intentaba huir, solo quedándome quieto, salía.*
>
> *A veces mi cuerpo quería irse y no le dejaba.*
>
> *A escasos días del desenlace de mi historia, a sabiendas de que, si no recibía en breve una solución, la llama se apagaría, el fatal destino acabaría en muerte"*

Lo peor no es que no haya nada después de la muerte, sino que después haya otra vida como esta.

Al día siguiente y con el muelle del colchón incrustado en la tercera costilla de mi cenceño cuerpo, me incorporo, me mareo y vuelvo a tirar mi cabeza contra la almohada. Mi cuerpo y mi alma pesan más que nunca, otro largo y pesado día en el que volver a estar pendiente a todas horas minutos y segundos de la llamada que me devolverá a la vida, mientras, muero un poco más y pienso tres veces en incorporarme del insaciable jergón que casi hace la digestión conmigo dentro.

> *"Lo peor no es que no haya nada después de la muerte, sino que después haya otra vida como esta"*

Pasaron un montón de amigos a visitarme hasta que por fin llegó el gran día o el temido día, porque sinceramente estaba aterrado, el día que me llamaron para el trasplante habían venido tres amigos de Lerín, me fui con ellos a enseñarles la ciudad y a tomarnos unos calamares y unas cañas y fue en ese momento cuando mi madre llama a mi teléfono y me dijo que tenía que ir a casa porque teníamos que ingresar, había unos pulmones para mí. Fui acompañado al hospital por mis amigos junto a mi madre y aunque íbamos bromeando, teníamos todos la misma cara de miedo. Yo me quedé en el hospital. Ellos tenían que volver al pueblo. Era 7 de enero del año 2001.

También escribí sobre este momento y lo traigo hasta aquí:

Volví a abrir los ojos, esta vez la luz cegadora impedía situarme, todo era lento y me notaba espeso hasta de pensamientos, tomé conciencia poco a poco e intenté tranquilizar a mi otro yo que tiraba de mí como queriéndose ir a otra parte, pero ¿A dónde?

En ese insólito instante me percaté del momento que me estaba tocando vivir, el lapso lúcido de mi mente estaba llegando poco a poco y me pregunté, ¿Cuándo va a acabar esto, cuándo me van a operar? y me llevé la mano lo más rápido que pude a la boca, aunque me dolía todo y el movimiento de mi mano hacia los labios supuso un gran esfuerzo, al tocar el tubo que entraba en mi boca, me di cuenta de que ya me habían operado. Tranquilo chaval, se puso en guardia mi yo más fuerte, ahora sí que la has cagado, mientras, mis nervios por saber que estaba vivo aceleraban el pulso de mi corazón impulsando mis propias endorfinas, hasta las uñas de mis pies y me dije;

-¡pero si estoy vivo!

Todo mi organismo estaba feliz, al darse cuenta de que los nuevos pulmones habían sido bien recibidos, todo mi cuerpo celebraba la

bienvenida a los nuevos pulmones, hasta que se pasó el efecto de mi propia droga, entonces cerré los ojos y caí rendido, casi no me había dado tiempo de ver a mi familia que la tenía al otro lado de la cristalera, apenas oí a mi madre murmurar algo así como;

- dejadlo tranquilo que debe estar muy cansado.

Recuerdo todavía la estancia en aquella sala, apartado y cuidado las veinticuatro horas del día, en las que todas y cada una de las horas era igual a la siguiente, no había día, ni noche, cuando apagaban las luces aquello era lo más parecido a un campo de concentración, se oía agonizar a los de alrededor y en una ocasión en la cual estaba quedándome dormido, el ensordecedor pitido de las máquinas me despertó atónito y tembloroso, miré raudo y veloz mis máquinas, como queriendo saber si era mi corazón el que se estaba parando, los zuecos de las enfermeras resonaban al pasar corriendo por delante de mi sala, al parecer a un vecino de celda le estaba dando un susto su organismo. Eché un nuevo vistazo a mis máquinas e intenté conciliar de nuevo el sueño, pensando que la vida pendía de un hilo y que, si había llegado hasta allí, mi hilo entonces no era tan fino, era un cordel al que tenía que seguir agarrado.

A menudo me quedaba dormido escuchando los latidos de mi corazón, a través de mi boca al respirar, los oía como nunca y aunque al principio me intranquilizaba escuchar semejante estruendo, con el paso de los días supuse que, al tener unos pulmones tan limpios, el sonido se colaba por aquellas oquedades permitiéndome contar mis propias pulsaciones con solo entreabrir mis labios y así fue trasmitiendo una sensación de paz, el escucharme a mí mismo.

A pesar de estar postrado boca arriba, sin poder realizar demasiados movimientos y pasar crisis claustrofóbicas por ello, empecé allí, en mi campo de concentración a dar forma a mis pensamientos, soñando primero, lo que podría hacer, imaginándolo después y dibujándolo con un lápiz imaginario de inagotable y grueso carboncillo, nunca tuve que borrar ningún trazo, fueron trazos firmes que quedaron archivados uno a uno en mi interior.

Imaginé que, si llevaba dos días trasplantado y ni siquiera me había dado la tos, en cuanto pusiera los pies en el suelo podría correr sin fatigarme, por lo menos diez metros, volvería a montar en mi moto, pasear por el pinar de mi pueblo y volver al Nacedero del Urederra, al que tanto me costó llegar unos años atrás. Mientras hilaba mis pensamientos, olvidaba los dolores que padecía y que solían ser mitigados con fuertes dosis de morfina. Entonces mis pensamientos

ascendían un nuevo peldaño y empezaba a verlo todo tan claro, que llegué a ver moscas a mi alrededor, pequeños duendecillos que se escondían cuando los intentaba perseguir con la mirada y que solo podía verlos con el rabillo del ojo sin que ellos escapasen, una noche se posó sobre el botellín de suero que pendía sobre mi cabeza un hada, tengo la certeza de que así fue porque no la miré fijamente para que no escapara, yo era consciente de que no era del todo normal lo que yo veía, y al comentar a las enfermeras de que había visto moscas, y moscardones en mi habitación intuí que no me creyeron, así pues jamás conté lo de mi hada, mis duendes, ni el particular bosque que aparecía rellenando aquellos lúgubres rincones de mi pequeño campo de concentración.

Hubiese preferido que esos días hubieran pasado más rápido.

Llegó un inesperado día en el cual tras haberme subido a planta, y haberme quitado los drenajes al cuarto día de la operación, al ponerme de pie después del desayuno noté una sensación de desapego, desasosiego conmigo mismo, una extrañeza en mi ser, como si algo de repente no fuera bien, estaba incómodo conmigo mismo e hinqué mis rodillas en el suelo, apoyando mis brazos y mi cabeza en el sillón que había junto a la cama, incluso en esa posición estaba incómodo, me tumbé sobre la cama, y tampoco estaba a gusto, no lo estaba en ningún sitio, de ninguna manera, era como si quisiera despojarme de la ropa, o de algo más, estaba intranquilo, algo no iba bien...

Y así fue tras notar que algo no iba bien una mañana hinqué las rodillas en el suelo no podía tenerme en pie, pareció una bajada de azúcar, pero ahí saltaron las alarmas. Tras la analítica, estaba teniendo un rechazo agudo. Esos días fueron cruciales, notaba como si todo mi organismo quisiera pararse. A mi madre le decía “mamá, vigílame, no me puedo quedar dormido se me está parando la respiración”, oxígeno a tope las 24 horas, bolsas de antibióticos, bolsas de sueros. La doctora me venía a visitar con una cara en la que yo leía que todo iba mal. Luché con todas mis fuerzas para no irme de este mundo luché lo inimaginable hasta que un buen día sin yo saber que ya estaba fuera de peligro tiré la toalla dije que ya no podía más y que no me levantaba de la cama a partir de ese día todo fue mejorando poco a poco.

Acabé mis sesiones de rehabilitación y me dieron el alta. Cada día estaba más fuerte, cada día estaba más contento y con más ganas de vivir así que me propuse día ir mejorando con la práctica del deporte y yo mismo me decía ¿hasta dónde puedo llegar?

Cuando volví a mi tierra, me preparé físicamente y en mi cabeza estaba volver a la montaña, paulatinamente fui haciendo pequeñas cimas hasta empezar a hacer montañas de 3000 m en el Pirineo.

En aquella etapa de mi vida estaba tan agradecido de volver a la vida con la salud al 100 × 100 que pronto se hizo viral mi forma de vida y empecé a dar charlas, impulsadas por mi doctora muchas veces, y otras por las asociaciones a las que acudía y contaba mi experiencia. En una de estas charlas, participé junto a un doctor intensivista y médico de montaña y de ahí nació un estudio que el llevaría a cabo y en el que se trataba de ascender una montaña de 4000 m en los Alpes y realizar un estudio sobre la aclimatación de una persona trasplantada bipulmonar en altura, este estudio volvió a repetirse en la cordillera andina en una montaña de 6000 m.

Esta forma de vida trasplante, deporte, montaña ha supuesto un impulso para personas que están o han estado en mí misma situación y es una satisfacción poder ayudar tan solo con mi forma de vivir. De esta manera he podido hacer junto a Blanca Ruiz ascensiones a la montaña y otro tipo de aventuras en las qué se ve claramente que hay más personas trasplantadas bipulmonares que pueden hacer una vida totalmente normal y conseguir una vida plena.

Durante este tiempo, participé como vicepresidente de la Federación Española de Fibrosis Quística, siendo presidente de la Asociación Navarra de Fibrosis Quística, aprendí a tocar la trompeta, o mejor dicho sigo aprendiendo ya que es un instrumento infinito, he creado una preciosa familia y tengo una hija, que ahora mismo es el motor de mi vida.

Conclusión, llevo 22 años trasplantado, una vida totalmente plena y sigo practicando mi deporte favorito en la montaña, la salud me sigue respetando, como le dijo mi madre al nacer, me ha tocado la lotería, el gordo de la lotería! ■



Asociación Cantabria Acoge

Cantabria ACOGE

DATOS DE CONTACTO
C/ Cobo de la Torre, 5, bajo
C/ del Monte Caloca s/n (Sede Social)
C.P. 39008 - Santander, Cantabria
942 36 44 45
sede@cantabriaacoge.com
https://www.cantabriaacoge.com
https://www.facebook.com/cantabria.acoge
https://twitter.com/CantabriaAcoge
https://www.instagram.com/cantabriaacoge/

Quiénes somos

La Asociación Cantabria Acoge, es una Asociación de naturaleza civil, carácter social y sin ánimo de lucro, Organización No Gubernamental (ONG), cuya finalidad es la acogida e integración social y jurídica de personas en situación de vulnerabilidad bajo parámetros de diversidad.

Fundada el 22 de septiembre de 1992, junto con otras "Acoges" por iniciativa de la Comisión Episcopal de Inmigración. Con la modificación de Estatutos, en 1998, nos convertimos en Asociación independiente y autónoma, integrada en la RED ACOGE.

Objetivo

Ser una organización referente en el compromiso con la defensa

FICHA

de una sociedad plural y tolerante, contribuyendo en la integración social y personal, de personas en riesgo de exclusión social bajo parámetros de diversidad.

A qué nos dedicamos:

- Promovemos el desarrollo y ejecución de programas que faciliten la integración personal, jurídica, laboral y social de las personas en riesgo de exclusión social bajo distintos parámetros de diversidad.
- Contamos con sistema técnico administrativo que permite demostrar nuestro buen hacer y transparencia.
- Mantenemos buena imagen ante la sociedad buscando sensibilizar.
- Contamos con los recursos materiales necesarios para el desarrollo de los proyectos.
- Contamos con personal contratado y voluntario cualificado y motivado para el desarrollo de trabajo en el ámbito social.
- Mantenemos alianzas con entidades que trabajan en nuestro territorio que nos permiten el mejor desarrollo de nuestros proyectos.

Resumen de nuestras actividades o programas

ÁREA SOCIAL

Facilitar la acogida y atención personalizada a los beneficiarios que, por su situación personal o familiar requieren apoyo en su proceso de integración social.

Se elaboran itinerarios personalizados, buscando la consecución de objetivos establecidos previamente en el análisis de la situación inicial, intentando promover la autonomía e integración social de la persona usuaria.

Se realizan, entre otras, las siguientes acciones:

Alojamiento temporal, atención sociosanitaria, atención a infancia y familia, clases de español a inmigrantes.

- Alojamiento temporal

- Se trabaja con un número limitado de personas o grupos familiares en situaciones de extremo riesgo social, facilitándoles una cobertura de alojamiento y otras necesidades, así como un apoyo técnico por parte del equipo multidisciplinar de la Asociación.

• Atención sociosanitaria

- Facilitar la comprensión tanto administrativa como sanitaria del sistema, así como favorecer el uso adecuado de los recursos. Este programa nace con el fin de colaborar en ese sentido, así como de prestar especial atención al control y comprensión por parte del colectivo inmigrante de las enfermedades infectocontagiosas y de transmisión sexual.

• Atención a la infancia y familia

Dirigido a menores y sus familias en situaciones de vulnerabilidad social, tanto españoles como extranjeros, ya que entendemos que la diversidad entre los propios participantes refleja la realidad social actual. El objetivo a conseguir es un efecto transformador global sobre los menores y sus familias, apoyando y facilitando procesos de desarrollo social y de autonomía en función de cada situación de partida. Por un lado, el trabajo a desempeñar con los menores abarca desde el refuerzo escolar, hasta actividades de ocio y deporte, mientras que el trabajo con las familias está enfocado en el ámbito del asesoramiento jurídico, social y laboral.

• Clases de español a inmigrantes

- Enseñanza del idioma español y habilidades sociales a las personas inmigrantes. Se pretende facilitar su integración social y laboral en la sociedad de Cantabria, ya que el conocimiento del idioma es una herramienta fundamental para abrirse camino en una sociedad diferente a la suya. Aprender español es un primer paso que hace posible la comunicación, las relaciones sociales y con las instituciones, así como el respeto a la diversidad contribuyendo al conocimiento de la cultura española.

ÁREA DE VOLUNTARIADO Y SENSIBILIZACIÓN

Gestión del voluntariado de los diferentes programas de la entidad, así como organización y desarrollo de actividades de sensibilización dirigidas principalmente a población joven e infancia.

En esta área se realizan los siguientes programas:

- Gestión de Voluntariado.

  Desde la Asociación Cantabria Acoge decimos que persona voluntaria es aquella que actúa desinteresadamente, con responsabilidad, sin remuneración económica, con formación, en una acción realizada en beneficio de la comunidad (tanto inmigrante concretamente, como en general la Comunidad de Cantabria) y que lo hace dentro de un programa elaborado. Este programa se centra en la coordinación y gestión de este gran potencial humano.

- Programa de sensibilización

  Intentamos sensibilizar a la población cántabra sobre los diferentes prismas de la diversidad actual de nuestra sociedad, desarrollando su valoración de la racionalidad, la solidaridad y el respeto a la diversidad cultural como vectores directivos de su vida social.

ÁREA JURÍDICA

Facilitar orientación y tramitación jurídica en el ámbito del Derecho de Extranjería y del Derecho de Familia con componente internacional.

Los programas que lleva a cabo el área jurídica:

- Asesoramiento y defensa jurídica.

  Asesorar e informar a inmigrantes, empleadores, profesionales, etc., en temas relativos a Derecho de Extranjería. La evolución del fenómeno migratorio nos ha llevado a la superación del Derecho de Extranjería, ya que la presencia de la familia como núcleo duro y sujeto esencial de parte de nuestra actividad, ha hecho necesario incidir en atención en Derecho de Familia con elemento Internacional por parte de nuestros técnicos.

- Convenios con ayuntamientos.

  La actividad realizada a lo largo del territorio autonómico sigue centrada en el municipio como núcleo de actuación preferente. La continuidad de los convenios con distintos ayuntamientos de nuestra Comunidad Autónoma ha sido un núcleo importante de nuestra actividad. Siempre hemos apostado por acercar y facilitar nuestros servicios a todas las personas que lo requieran a lo largo de nuestra autonomía. ■



“Un niño cuando tiene una buena educación no puede fallar en la vida”

Mouhamadou Ligari
Usuario desde 2011
Cantabria Acoge

Yo soy de Camerún, donde estudiaba y entrenaba en una academia de futbol, ya que el sueño de mi vida era convertirme en futbolista profesional.

Un equipo de futbol francés vino a jugar un torneo en el que mi academia participaba y un ojeador, me vio y me propuso irme a Francia, a lo cual, yo dije que sí.

Con 15 años y medio, me planté en Francia, donde viví en casa de un familiar. Sin embargo, las cosas no salieron bien, y eso hizo que intentase salir de allí.

Hablando con un amigo, este me dijo que viniese a España y me fui con él a Alicante, pero tampoco

allí surgieron oportunidades. Con posterioridad, otro amigo me propuso venir a Santander.

Cuando llegué aquí, me incorporé al programa "Emancípate" de la Asociación Nueva Vida, y viví durante un tiempo en su casa de acogida de Liencres. Con ellos empecé a aprender, cómo vivir en Europa, me enseñaron, cómo y qué comprar en las tiendas, cómo comportarme y en definitiva cómo desenvolverme en la ciudad.

Pero tenía un gran problema, yo ya tenía 17 años, y en ese programa solo podía estar hasta los 18, ese fue el motivo por el que Nueva Vida me puso en contacto con Cantabria Acoge.

Al llegar a la asociación, conocí a Luisma, que fue quien hizo mi acogida y me introdujo en programas como, español para extranjeros, con el programa de jóvenes, que llevaba Soraya, con la responsable de la Asesoría Jurídica Ana, que fue la que empezó a trabajar para conseguir mis papeles y también entablé relación con Luca y los programas de trabajo.

Pero yo seguía con mi sueño de ser futbolista y abandoné todo. Me fui fuera de Santander, para ser profesional de futbol, y de nuevo este proyecto no cuajó, por lo que tuve que volver nuevamente a Cantabria Acoge.

Ellos, aunque enfadados conmigo, volvieron a acogerme y me ayudaron a empezar de nuevo.

Me proporcionaron una habitación en la pensión que gestiona la asociación y una pequeña ayuda económica para poder moverme, y yo me lancé a la calle a buscar trabajo, mientras seguía con mis clases de español.

Además, me consiguieron mis primeros papeles, gracias a que un miembro de la asociación me hizo un contrato de hogar y esto me permitió acceder a mi primer contrato.

> *"Ellos vienen porque no ven otra salida y yo quiero formarles para que no tengan que abandonar África"*

Este fue un contrato temporal en el parque de aventuras de Mataleñas, donde empecé como monitor, para posteriormente llegar a ser el encargado del mantenimiento del parque.

Con el tiempo, me lancé a ser empresario autónomo y he creado una empresa de construcción de parques de aventura y tengo la ilusión de constituirme en una S.L.

En esta empresa, contrato trabajadores, muchos de los cuales me proporciona Cantabria Acoge.

También he creado una asociación de futbol para ayudar y educar a los niños, porque creo que cuando un niño cuando tiene una buena educación no puede fallar en la vida.

Por último, tengo un proyecto para mi país, Camerún. He creado una asociación llamada "Niños de África", ya que ellos no saben lo que les espera en Europa. Ellos vienen porque no ven otra salida y yo quiero formarles para que no tengan que abandonar África.

En un futuro próximo, quiero convertir esta asociación en una ONG.

Para finalizar, quiero dar las gracias a la Asociación Cantabria Acoge, porque me han ayudado de múltiples formas, pero, sobre todo, proporcionándome papeles y permitiéndome así caminar sin miedo por la vida. ■

“Te lo devuelven todo con creces”

Julia Cacho Arce
Voluntaria de Clases de Español para Extranjeros Cantabria Acoge

Soy Julia, maestra de educación primaria jubilada. He ejercido como maestra durante 46 años. Empecé trabajando en la escuela pública, pero al cabo de dos años, formé parte del colectivo de la Cooperativa de Enseñanza “Verdemar”, donde ejercí durante 44 años.

Conocí la asociación Cantabria Acoge a través de mi compañera de colegio Asún, con la que trabajé muchos años.

Un día me comentó y me animó a unirme al grupo de voluntarios de español para extranjeros de la asociación.

En nuestro trabajo diario habíamos enseñado a leer y a escribir a muchos niños y niñas durante años, y aunque las bases pedagógicas son las mismas, sin embargo, esto era otra cosa, era enseñar a adultos.

Al principio me resultó difícil, porque yo solo había trabajado con personas adultas en el “Proyecto Hombre”, en el que colaboré, preparando las pruebas para la obtención del graduado escolar.

Yo no sabía ni cómo empezar, tú no les entiendes, ni ellos te entienden a ti, pero, aunque fue complicado, comenzamos a ponerle nombre a las cosas.

Esto fue un reto y un revulsivo en mi jubilación. Hay que prepararse las clases y trabajar duro, pero es extraordinario ver la reacción de

las personas. Te lo devuelven todo con creces. Son el alumnado ideal, con la mayor de las motivaciones para aprender, con la actitud más cariñosa que puedas pedir, con educación, y siempre y por todo, te dan las gracias.

El grueso de la clase está constituido por mujeres ucranianas, pero también hay más nacionalidades, Brasil, Moldavia, Bielorrusia, ...

Es muy grato ver cómo colaboran, cómo se ayudan entre ellos, con sus traductores en el móvil, buscando las palabras que no entienden.

> *"Yo no sabía ni cómo empezar, tú no les entiendes, ni ellos te entienden a ti, pero, aunque fue complicado, comenzamos a ponerle nombre a las cosas"*

Además, proyectan con sus escritos sus emociones, lo que les sirve de válvula de escape.

Hay de todas las edades, pero yo siempre les digo, "¡que la mayor soy yo!".

Las dificultades en ocasiones, incluso nos sirven para reírnos, así cuando alguna palabra difícil no podemos pronunciarla, y la repetimos y la repetimos, y al final lo conseguimos, hace que toda la clase rompa a carcajadas.

Esta actividad tiene múltiples utilidades, ya que les sirve para relacionarse, esto es un pequeño lugar de encuentro, y el tiempo que permanecemos aquí, desconectamos.

Toda la clase tiene una historia dura detrás, pero durante el tiempo de clase, peleando con las palabras, hace que nos olvidemos por un rato de esa dureza.

Para mí es muy gratificante y me estimula para volver otro día, me hace sentir activa y útil. Esta es la mini gota que aporto.

El trabajo de voluntaria, es reconfortante con creces. ■



Junta directiva y profesionales en la recogida del Premio del Gobierno de Cantabria por el 25 aniversario de la asociación en defensa de los derechos de las mujeres.

Asociación Consuelo Berges

Desde el año 1993, la **Asociación "Consuelo Berges"** comienza su andadura en Cantabria. Una Organización de Mujeres Separadas y/o Divorciadas que, con un **ideario feminista,** compartíamos el "discurso transformador" de esta sociedad en el convencimiento de que los estereotipos de género que la sustentan generan desigualdades y violencia de género.

Durante estos casi 30 años, nuestro **objetivo principal** ha sido la conquista de la garantía del ejercicio de nuestros derechos, como ciudadanas a una vida sin desigualdad y libre de violencia de género. Una sociedad que sea incluyente, que nos iguale a una ciudadanía activa.

En este tiempo, hemos venido prestando **Servicios de**

DATOS DE CONTACTO
Avda. Reina Victoria, 33. Entresuelo
39004 – Santander
942 21 05 21
mujeres@consueloberges.com
@asociacionconsueloberges
@asociacionconsueloberges

FICHA

Información, Asesoramiento y Atención Integral a las mujeres que acudían a nosotras -en momentos difíciles de sus vidas- para ser escuchadas y atendidas ante una situación de crisis de pareja y/o violencia de género; demandando apoyo a fin de emprender un nuevo camino en el que se sintieran protagonistas de su propia vida y de su futuro.

Estamos **comprometidas con la erradicación de la Violencia de Género y la desigualdad que la genera,** y convencidas de que la "unión hace la fuerza", por lo que practicamos la *sororidad* en **Redes de Mujeres** a fin de hacer posible ese **Pacto entre Mujeres** tan necesario, para hacer ver al mundo que el avance de este no se realizará sin nosotras.

Es por ello que trabajamos a nivel estatal (pertenecemos a la Federación de Mujeres Separadas y Divorciadas -FAMSD-, la Unión Nacional de Asociaciones Familiares -UNAF- y la Plataforma Estatal de Abolición de la Prostitución -PAP-) y autonómico (dentro de la Comisión 8 de Marzo, la Red Cántabra contra la Trata con fines de explotación sexual y del Observatorio de Igualdad del Gobierno de Cantabria).

Este compromiso nos ha hecho valedoras de algunos reconocimientos, entre otros:

- III Premio a la Igualdad de la Universidad de Cantabria (2014), por la transmisión de principios y valores de Igualdad y por la lucha contra la Violencia de Género.

- Premio del Gobierno de Cantabria (2021), por el 25 aniversario de la Asociación en defensa de los derechos de las mujeres.

Nuestras **líneas generales** se resumen en:

- *Políticas de Igualdad y derechos de las Mujeres*, por conseguir la igualdad plena de oportunidades para las mujeres en el ámbito público y privado, a través de **acciones positivas** que favorezcan nuestra autonomía y destruyan discriminaciones y desigualdades.

- *Políticas de erradicación de las violencias contras las mujeres*, a través de: legislaciones y atenciones específicas hacia quienes las sufren o puedan sufrirlas, intercambiando experiencias con las Redes de Mujeres expertas en Violencia de Género.

Nuestras políticas van dirigidas **en dos direcciones:**

- A la sociedad, en general, a través de campañas de sensibilización.

- A las propias mujeres que han sufrido violencia o que puedan sufrirla, prestando una atención directa e integral.

Por esta razón, las **actividades** que desarrollamos se dirigen al:

- Desarrollo, aplicación y seguimiento de las diferentes **legislaciones** que se ocupan de la Igualdad entre mujeres y hombres, y de la Violencia de Género a todos los niveles (autonómico, estatal y europeo) así como los Planes Estratégicos y Protocolos que se deriven de estos.

- Y con más intensidad a la **Atención a las Mujeres** en diferentes situaciones en las que nos solicitan su apoyo (vulnerabilidad, violencia, desigualdad y crisis de pareja).

En **nuestro compromiso con la Integralidad de las Medidas de Apoyo** se nos hace imprescindible trabajar con un equipo de profesionales en las distintas áreas de **Intervención (Social, Jurídica y Psicológica)** de una forma multi e interdisciplinar, que afianza una coordinación efectiva para una Hoja de Ruta de la mujer atendida.

Desde hace 20 años, venimos prestando además un **Servicio de Mediación Familiar** en Ruptura de Pareja (siempre que no haya violencia), que luego hemos incorporado a los Conflictos Intergeneracionales y en Familias Reconstituidas. ■



Profesionales participando en Mesa redonda: "Hablamos de los efectos de la pandemia en la violencia de género".

Trabajo profesional. Juntas es la clave

Belén Pedraja González-Quevedo
Consuelo Berges

Las profesionales de la Asociación Consuelo Berges desarrollan un trabajo transversal analizando y explorando todas las áreas que afectan a la mujer, con el fin último de devolverle su autonomía e independencia. Cinco profesionales, con amplia experiencia en la atención a mujeres que sufren o han sufrido violencia de género o situación de crisis de pareja y/o familiar u otro factor de vulnerabilidad. Las cinco profesionales poseen además amplia formación en Igualdad de Género y Violencia de Género, Mediación y Gestión de conflictos. Las disciplinas a las que pertenecen son: trabajo social, psicología, derecho y administración.

En la atención directa e intervención se abordan distintas casuísticas que presentan las mujeres siempre desde una mirada integral donde se abarca las distintas áreas que las afectan; tenemos programas que abordan situaciones de salud, patología dual, adicciones, prevención suicidio, programas dirigidos al ámbito familiar, de mediación y marentalidad positiva, programas que abordan la exclusión y vulnerabilidad por distintos factores, y programas que abordan la atención integral a mujeres que sufren o han sufrido violencia de género en sus relaciones de pareja.

Cuando la mujer llega a la Asociación, tiene una primera cita con la Trabajadora Social donde se recaba la información necesaria para realizar una valoración de su situación, procurando un clima agradable y de confianza con ella y ayudando a rebajar el nivel de estrés con el que acude la mujer.

De esta entrevista se desarrolla un itinerario personalizado de la mujer, en función de sus necesidades, bien dando una nueva cita con la Trabajadora Social o derivando a otra de las profesionales.

En esta segunda fase se elabora la Hoja de Ruta del caso. Para ello, se combinan diversas metodologías de trabajo individual y grupal, que incluyen el trabajo personal de la mujer con las profesionales en las distintas áreas social, psicológica y jurídica, y una coordinación del equipo para formular su proyecto de recuperación personal, participación en las actividades de la Asociación, en los grupos de terapia psicológica... en función de las demandas y necesidades detectadas en la mujer. Es muy importante hacer una buena identificación de la demanda y hacer un buen abordaje desde el equipo, valorar las posibles derivaciones internas y/o externas, el tiempo previsto necesario para la resolución del caso y establecer un cronograma de objetivos, seguimiento y revisión. Tras esta segunda fase, se cita de nuevo a la mujer con la Trabajadora Social para: contrastar la identificación de la demanda y comenzar la intervención prevista.

Como **coordinadora** de la entidad quiero destacar el **equipo humano** formado no solo por las profesionales, sino por una red que suman estas junto con la junta directiva, las usuarias y las mujeres voluntarias. **Juntas es la CLAVE**. El trabajo se realiza para las mujeres con las mujeres. ■



Mujeres de la junta directiva, profesionales y usuarias en la manifestación del 25 de Noviembre

"Redes de mujeres: unión, fuerza y compromiso"

Rebeca Martínez Gómez.
Psicóloga Sanitaria
Consuelo Berges

En la larga trayectoria de la Asociación, ha sido clave la participación y la implicación en las **REDES DE MUJERES**. Es por ello por lo que desde los inicios formamos parte de diversas **redes formales** existentes, tanto a nivel nacional como en la Comunidad. Formar parte del movimiento asociativo, nos ha hecho crecer como Asociación y ser más fuertes en la defensa de los derechos de las mujeres, en la lucha por alcanzar una igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres y en la erradicación de la violencia de género. Ese movimiento asociativo, además, genera sinergias que nos conectan con otras mujeres y nos mantiene unidas en esa lucha común que compartimos.

Por otro lado, en la amplia experiencia de la Asociación en el trabajo con mujeres, es donde se genera otro tipo de redes, las **redes informales,** que son las que se crean entre las mujeres que participan en los distintos grupos

terapéuticos. Y es aquí, en mi trabajo como Psicóloga de la Asociación, donde he podido vivenciar cómo esas redes que se forman provocan un enorme beneficio en el proceso de recuperación personal de las mujeres, pues se convierten en sostén, guía y apoyo para ellas durante el largo y en muchas ocasiones, sinuoso camino que han de recorrer, para reconstruirse y transformarse en mujeres empoderadas, autónomas y libres. Esta amplia red creada entre todas, a su vez, nos permite acoger a las nuevas usuarias que llegan, para que durante su proceso se sientan acompañadas, arropadas y contenidas por otras mujeres. Formando parte también de esta red, se encuentran aquellas mujeres que han finalizado la terapia grupal de apoyo psicológico y que se convierten en voluntarias de la Asociación, llevando a cabo actividades, participando de una manera activa en nuestros proyectos y trabajando en nuestras redes sociales, haciéndonos cada día más visibles y pudiendo llegar así a más mujeres con nuestro mensaje.

Y es así cómo se entretejen las redes, cada una de las usuarias, de las profesionales y de las integrantes de la Junta Directiva, unimos nuestros hilos de colores diferentes para tejer una gran red que nos conecta a las mujeres, y que genera una potente fuerza que sólo puedes sentir cuando estás integrada en esa gran red que, para mí, es Consuelo Berges.

Trabajar en la Asociación me ha enseñado a trabajar en REDES DE MUJERES, a sentirme que unida a otras compañeras soy más fuerte para defender y reivindicar un mundo más justo e igualitario para las mujeres, libre de violencia. Es por ello que estoy inmensamente agradecida a la Asociación por brindarme la oportunidad de colaborar con mi desempeño profesional, en el firme compromiso de CONSTRUIR UN MUNDO MEJOR PARA LAS MUJERES. ■



Junta directiva en la presentación de las mascarillas de la Asociación

Gratitud

Maria Jesús
Fernández Nieto
Consuelo Berges

GRATITUD es el sentimiento que mejor define lo que significa para mí la Asociación Consuelo Berges, a la cual pertenezco ahora como miembra de la **Directiva**.

Llegué por necesidad en uno de esos momentos en que te quedas sin suelo bajo los pies. Con angustia, miedo y vergüenza busqué en internet "asociación mujeres separadas Santander" y apareció Consuelo Berges. Llamé diciendo que iba a separarme y me había tenido que ir de mi casa. Enseguida me dieron una cita y desde entonces mantengo una relación muy especial.

En ese momento no sabía que ayuda necesitaba o que me podían ofrecer, pero en esa primera entrevista me di cuenta de que ellas sí sabían qué, cómo y cuándo dármela.

Cuando llegué al primer grupo, apenas hablé. Había normalizado la situación de maltrato que vivía en mi matrimonio tanto que era incapaz de verlo. Fue en

el grupo de violencia de género cuando, después de varias sesiones escuchando a otras mujeres les dije: **esto también me ha pasado a mí.**

Una vez que reconoces, que aprendes a aceptar la situación de maltrato, de violencia que has vivido, sin colocarte en el papel de víctima, te enseñan a conocerte, a valorarte, a recuperar tu autoestima y a empezar a pensar en ti. Ellas te dan las herramientas, la información y el apoyo que necesitas y te dicen que ahora decides tú, que tú puedes hacerlo. Consiguen que vuelvas a creer en ti.

Me ayudaron a volver a quererme, a aceptarme, a ser la persona que olvidé que era durante veintidós años, pero mucho más fuerte, más consciente, con más ganas de vivir.

En los grupos de terapia he aprendido la diferencia entre amor y dependencia, a nombrar y gestionar mis emociones, el porqué de mis creencias, mitos, estereotipos, prejuicios. Ellas me enseñaron la importancia de saber qué yo también tenía derechos (derecho a ser yo misma, a pensar en mí, a ser tratada con respeto y dignidad, a equivocarme o cambiar de opinión, a decir NO sin justificaciones), que desde entonces hago respetar.

En esta Asociación he conocido mujeres con unas cualidades personales impresionantes: comprensivas, cariñosas, generosas, valientes, que me han mostrado en su propia trayectoria de vida la importancia de defender y reivindicar nuestros derechos. Las mujeres de Consuelo Berges nos escuchamos, nos apoyamos, nos ayudamos, no nos juzgamos ni criticamos y compartimos duras experiencias. Cuando estamos juntas somos más fuertes y conseguimos hacer cosas que solas nunca lograríamos, por lo que me siento orgullosa de formar parte de esta **red de mujeres.**

Esa es, en mi opinión, la función más importante de las redes, sostenernos cuando nosotras solas no sabemos, no podemos, acabamos de llegar o estamos pasando por una situación nueva que nos paraliza. Entonces es cuando te das cuentas de la importancia de la existencia de la Asociación para ti y todas las mujeres que están por llegar.

Hay una red invisible, una red "virtual" de apoyo entre las mujeres que hemos pasado por la Asociación y es el **reconocimiento** que todas le tenemos.

Por eso solo puedo decir GRACIAS a todas las mujeres que forman parte o que he conocido en la Asociación. Gracias por su cercanía, por su cariño, por su paciencia, por su generosidad, por todo lo que me han enseñado y por **el regalo de esta nueva etapa de mi vida.** ■



Asociación de Personas con Afasia de Cantabria (ASA)

LA EMOCIÓN RECUPERA LA FUNCIÓN

Quiénes somos

Una asociación sin ánimo de lucro, creada en 1994 por un equipo de profesionales preocupados por la evolución de las personas con afasia en unión de un grupo de afásicos y sus familias.

Una persona con afasia es aquella que ha perdido su capacidad de comunicación habitual al sufrir una lesión cerebral. Pierde los mecanismos de formación y comprensión de la palabra, de la lectura, de la escritura, de los gestos, conservando frecuentemente sus capacidades cognitivas e intelectivas. (Dr. G. Dierssen, neurocirujano y fundador de ASA).

La asociación nació hace ya casi 30 en la consulta del Dr. Alfonso Borragán en la que se

DATOS DE CONTACTO
Calle Santa Lucía 1, 6ºD, 39003, Santander
Isabel Martínez - 650364192
afasiacantabria@gmail.com
https://www.facebook.com/afasiacantabria

encontraron un grupo de pacientes con afasia y sus familias y junto con el Dr. Guillermo Dierssen se fundó ASA.

Objetivos

1. Fomentar la comunicación entre las personas con afasia, con sus familias y con su entorno social; tanto la comunicación funcional (gestual, mímica...), como la más elaborada.

2. Promover nuevos sistemas de comunicación: móviles, ordenadores, vídeos...

3. Desarrollar acontecimientos que favorezcan la comunicación sin prisas entre los afectados, favoreciendo la comunicación funcional.

4. Mejorar la calidad de vida en todos los ámbitos físicos, psíquicos, sociales, lúdicos y laborales de las personas con afasia.

5. Alcanzar mayor autonomía e independencia en la vida de las personas con afasia, aumentando su iniciativa y fomentando la actividad social: con los usuarios más graves a través de tareas creativas; con los menos graves mediante tertulias; o bien, creando un ambiente propicio en las salidas culturales, ilusionándoles así por el conocimiento de la cultura autóctona, por la alegría de salir de casa y comer fuera, por romper la rutina, por sentirse normales... o bien mediante otras actividades.

6. Orientar a las familias tanto en su relación con el paciente con afasia como facilitando información sanitaria, de otro tipo mediante abogados, psicólogos y trabajadores sociales.

A qué nos dedicamos

Nuestra labor es ayudar a todas las familias y pacientes a los que les ha cambiado la vida tras un daño cerebral adquirido. En la mayoría de los casos, necesitan ayuda desde el primer momento porque no saben a quién acudir.

A pesar de que la Afasia supone un daño en el área del lenguaje, la mayoría de las personas que acuden a la asociación también presentan otras alteraciones, como por ejemplo a nivel motor, visual, táctil...

Actividades

A lo largo de los años se han impartido múltiples talleres y actividades en ASA, desde logopedia, fisioterapia y psicología para pacientes, hasta otras actividades como taller de música, movimiento, Reiki, pintura (por la pintora Trinidad Sotos Vallejo) o cocina grupal en las que participan tanto familiares/acompañantes como pacientes.

Actualmente, los talleres que se imparten son los de música y logopedia, los lunes y miércoles de 11-13h, ambos talleres son grupales y tienen una gran acogida.

El taller de música es imprescindible para nuestros usuarios ya que a través de las canciones llegamos a las emociones, ver cómo una persona que ha perdido la capacidad de comunicarse es capaz de cantar canciones es una auténtica maravilla.

En el taller grupal de logopedia se hace lo imposible, se trata de realizar actividades tanto para la mejora de la expresión como de la comprensión oral, ofreciendo herramientas y apoyos individuales a cada uno de los usuarios que lo necesitan para que puedan comunicarse y expresar sus ideas o necesidades.

Además de los talleres que llevamos a cabo en el Centro Cultural Fernando Ateca en Monte, desde ASA hemos realizado múltiples talleres, cursos, charlas, encuentros, jornadas... para visibilizar y concienciar a la sociedad sobre la afasia: qué le ha pasado a esa persona, cómo se comunica, qué podemos hacer para ayudarle/facilitarle... Hemos contado con la ayuda y presencia de múltiples profesionales (neurólogos, psicólogos, logopedas, fisioterapeutas...) que han participado de manera altruista en las diferentes charlas y jornadas que hemos realizado a lo largo de estos años junto a diferentes ayuntamientos de Cantabria como Potes, Campoo de Yuso, Santander...

La última jornada que teníamos planteada y que debido al COVID-19 tuvo que cancelarse era la I Jornada de Daño Cerebral Adquirido en Cantabria cuyo objetivo era visibilizar, sensibilizar y educar a la población sobre esta patología, a través de un enfoque científico, artístico y emocional en la que participaban pacientes, profesionales de la salud y de otros ámbitos y familiares.

Esta jornada iba a realizarse en Santander junto a la colaboración de la Clínica de Logopedia nimú, el IDIVAL del HUMV y El Show de la palabra, colaborando múltiples entidades y empresas. ■



Música y Afasia

Cruz Corral Arroyo
ASA

Soy Cruz Corral Arroyo, la persona encargada de dar el taller de música en la asociación de personas con afasia.

He tenido la suerte de conocer a muchas personas con afasia y a sus familias, con lo que he vivido de cerca el beneficio que la asociación supone para estas personas, tanto para el enfermo como para el acompañante, porque entendemos que son los dos, los que necesitan apoyo.

Es vital la cercanía y el cariño del grupo. El ánimo constante que se dan unos a otros, la comprensión mutua, la calidad humana que se respira en la asociación.

La música es vida. Es el lenguaje universal que va directamente a las emociones. Es fuente de estímulos, que nos llega y nos afecta, está presente en todos los momentos de nuestra vida. Hemos nacido, crecido y vivido con ella.

Por eso utilizamos la música como canal de rehabilitación en la Asociación de personas con Afasia de Cantabria. Y la experiencia de este taller nos ha dado la alegría de haber encontrado respuesta positiva y logros palpables en cada una de las personas que han participado en él.

> *"La música es vida. Es el lenguaje universal que va directamente a las emociones"*

Una persona con afasia pierde su capacidad de comunicar. Con lo que comienza un camino sin freno hacia su propio aislamiento, por eso es tan importante el grupo, porque nos sirve de soporte y de ayuda. Trabajamos en equipo, conseguimos emocionarnos con los logros de cada uno y "LA EMOCIÓN RECUPERA LA FUNCION".

La música se compone de: ritmo, melodía y armonía. Los mismos que componen nuestro organismo: el ritmo cardiaco, la sincronización al caminar, la melodía y el volumen de nuestras voces al hablar....

También nos influye de manera psicológica, porque afecta a nuestro ánimo y ayuda a mejorarle.

La definición de musicoterapia es: el uso controlado de la música con el objeto de restaurar, mantener e incrementar la salud mental o física.

Y con toda humildad es lo que nosotros pretendemos en nuestros talleres.

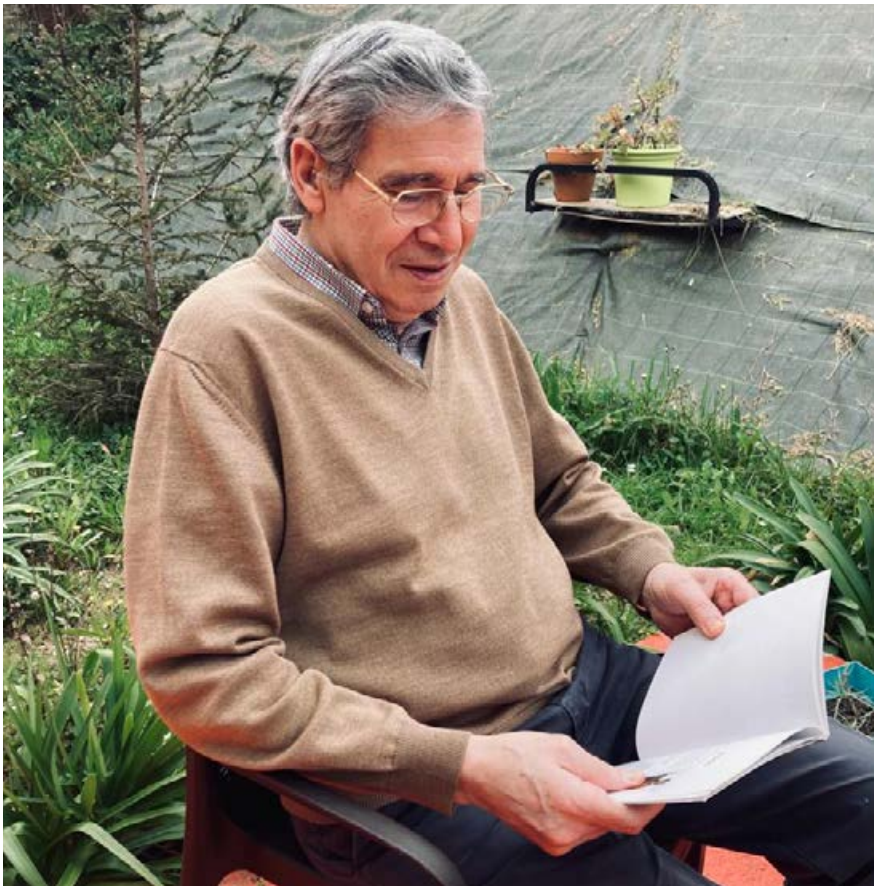
Nuestro objetivo principal es que tanto la persona con afasia, como el cuidador, consigan relajarse, desconectar de su realidad y lucha diaria, levantar el ánimo y tener un cambio positivo en el estado emocional. Y conseguirlo con el apoyo del grupo, gracias al ánimo que se dan unos a otros.

Buscamos canciones que traigan recuerdos vividos, que les guste y les devuelva a un momento feliz de su vida. A partir de aquí trabajamos con cada uno su canción, recordando la letra, que fluye poco a poco, realizando un extraordinario trabajo de vocalización y sobre todo expresando a través de la música emociones, que en sus circunstancias actuales sería impensable que pudieran expresar.

TERCER SECTOR

Vivimos una aventura maravillosa y esperamos seguir disfrutándola mucho tiempo, porque como dijo Tagore:

"El bosque sería muy triste si sólo cantasen los pájaros que mejor lo hacen" ■



“Al momento nos sentimos entre amigos”

Dionisio Crespo Aguiloche
Marido y cuidador de Filomena Borrego
ASA

Mi nombre es Dionisio, soy el esposo, el “jefe de mantenimiento” y cuidador de Filomena Borrego.

Nuestro primer encuentro con ASA, Asociación de Afásicos de Cantabria fue hace años a través de dos personas, una de ellas, por habernos hablado como persona asociada y otra como voluntaria de la Asociación. Una vez llegamos allí, el encuentro fue de lo más grato, nos acogieron con mucha amabilidad y al momento nos sentimos entre amigos. A medida que íbamos conociendo nos sorprendió cómo una Asociación, no muy

numerosa, realizaba tanta actividad con: Musicoterapia, Fisioterapia activa, Psicología de desarrollo creativo, Taller de pintura, Reiki personalizado, Logopedia individual y grupal, Encuentro con alumnos de Logopedia, Concierto de Navidad en Residencia de Ancianos, Participación en actividades programadas por instituciones públicas o asociativas, Conferencias sobre la Afasia, Jornadas sobre otras patologías asociadas a la Afasia, etc... Todas estas actividades son motivadas por lo que figura en su lema o eslogan: "LA EMOCIÓN, RECUPERA LA FUNCIÓN" y estas sean un estímulo para su recuperación y un aumento de su autoestima.

Creo que, habiendo visto y participado en el desarrollo de sus actividades, la Asociación no es suficientemente conocida y por lo tanto valorada. Debieran los organismos públicos tener un apoyo mayor, dado que la Asociación atiende y da apoyo a personas a las que tendrían que cubrir sus necesidades de manera integral y en igualdad. ■



“Ser lo que ellos realmente son”

Familia de
Gaspar García Alonso
ASA

Intentaré resumir la importancia de las asociaciones y lo que ha supuesto para nosotros encontrar en Santander la Asociación de Afásicos de Cantabria.

Gaspar, mi marido (59 años), sufrió un ictus en el año 2016 en Valencia, donde residíamos con nuestras dos hijas por motivos laborales.

Tras el ictus la secuela principal fue la afasia, por lo que Gaspar perdió la capacidad para comunicarse puesto que este trastorno afecta al mecanismo de formación y comprensión de palabras, además de la lectura y escritura.

La rehabilitación inicial la recibió en Valencia, en el Hospital Valencia al Mar, un centro de neurorrehabilitación de daño cerebral. Tras las primeras

entrevistas y sus explicaciones pude entender el alcance del daño cerebral. Ellos fueron quien nos ayudaron con todos los trámites administrativos, yo sinceramente no sabía por dónde empezar. Recibió una rehabilitación integral por un equipo compuesto de un neurólogo, psicólogo, logopedas, talleres de estimulación: juegos, taller de cocina, huerto, etc. Le dieron las herramientas para poder valerse en su día a día.

En el 2018 por distintas razones decidimos volver a casa ya que Gaspar es asturiano y yo de Santander. Queríamos buscar un lugar en el que Gaspar se sintiera comprendido y en el que pudiera continuar de alguna forma con su rehabilitación. Entonces encontré la Asociación de Afásicos de Cantabria. Mi primer contacto fue con Isabel Martínez de la Fuente (secretaria, motor y mucho más en la Asociación). Gaspar empezó a participar en las actividades y allí encontró una familia. Para mis hijas y para mí, la asociación también fue un gran apoyo ya que comprendían lo que es vivir con una persona con un trastorno de la comunicación.

> *"Vivir con una discapacidad no es fácil y hay muchísimas personas que necesitan de las asociaciones, no solo para continuar su rehabilitación sino, para que les entiendan y puedan tener algún momento en su semana en el que ser lo que ellos realmente son y sentirse parte de una comunidad"*

Tras la pandemia y gracias a un proyecto de la Asociación de Afasia (ASA), Gaspar ha podido asistir a un número importante de sesiones con las logopedas Marina y Carmen de la Clínica de logopedia nimú. Durante este tiempo hemos notado una mejoría en la capacidad de expresión y comprensión de Gaspar y les estamos muy agradecidos.

Vivir con una discapacidad no es fácil y como el caso de mi marido hay muchísimas personas que necesitan de las asociaciones, no solo para continuar su rehabilitación sino, para que les entiendan y puedan tener algún momento en su semana en el que ser lo que ellos realmente son y sentirse parte de una comunidad. Como he dicho antes, también son muy importantes para las familias puesto que en ellas encontramos ayuda, comprensión y mucho cariño.

La labor que hacen las asociaciones es indescriptible y por ello no tengo más que agradecimiento a todas las personas que dedican su tiempo a ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con algún tipo de discapacidad para que puedan ser plenamente partícipes de nuestra sociedad. ■



“Allí encontré algo que es fundamental: la gente que te entiende, aquello es una familia”

Filomena Borrego Borrego
ASA

Soy Filomena Borrego tengo 69 años y hace 18 años me dio un ictus ya que me operaron un aneurisma y no salió bien.

Entré bien a la operación y cuando desperté no movía el lado izquierdo, desde entonces estoy en una silla de ruedas, me ha ayudado mucho mi familia ya que querían seguir haciendo lo normal: celebrar mi cumpleaños en la habitación del hospital. Después nosotros salíamos con una comparsa a carnavales y le pedí a un médico ir al Entierro de la Sardina y como él pertenecía a una comparsa de Santoña me dejó salir pero tenía que volver a cenar... y todo bajo mi responsabilidad. Salí y mi marido me vistió de negro como una cucaracha y nos fuimos al entierro y después a dormir a Valdecilla. Tengo que decir que la gente del hospital me ayudó mucho, nunca me pusieron pegas para nada, el único problema

que tenía era que la casa no estaba adaptada y decidimos ponerla a la venta, pero no se vendía. La administración no me ayudó a conseguir un piso adaptado y tuvimos que comprar un terreno a la entrada de Cabárceno y que nos hicieran una casa desde cero, una maravilla, menos mal.

Tengo que decir que mi familia me ha ayudado mucho también, tengo cinco hijos maravillosos que siempre me han apoyado. Mi hija Sara, la tercera, es sorda de nacimiento y estuvo de voluntaria en la India en la fundación Vicente Ferrer, estuvo cuatro años y yo le decía que si quería ayudar no tenía que irse tan lejos, pero ella me decía: “mamá, hay niños casi abandonados sordos y hay que ayudarles”.Así estuvo mucho tiempo hasta que fue de voluntaria y es una chica con mucho don de gentes.

Después fui a la Asociación de afásicos yo no tenía afasia, pero no podía cantar algo que para mí es muy importante y fui a ASA la Asociación de afásicos y fue un despertar ya que allí encontré algo que es fundamental: la gente que te entiende, aquello es una familia. ■



“Con más ímpetu y más tesón. Más energía” ¡Luchando!

Irene Santervás
ASA

Mi pareja había venido de vacaciones en Navidad. Estamos durmiendo a la noche. Me desperté y la cabeza me estallaba. Me desplomé. No recuerdo nada más. Cuando me desperté, ya en la habitación estaban mis padres y mi pareja, yo con la cabeza rapada y la mano y la pierna inmóvil y no podía hablar. Sufí un ictus a los 27 años. De la noche, a la mañana me cambió la vida. Estaba trabajando en lo que quería, en enero iba a presentar el trabajo fin de carrera y después mudarme a Madrid. No podía. Mis ilusiones hechas añicos. En Valdecilla, dos años en fisioterapia, logopedia y terapia ocupacional. Y después.... sigo rehabilitando. ¡Ya hace 15 años! Conocí la Asociación de Personas con Afasia de Cantabria por una amiga mía. Su padre le pasa lo mismo. Cuando su madre se enteró fue a la asociación y vino a ver cómo me veía. Era Maricruz. Luego pasó el tiempo y nos

encontramos y me dijo “Ve a la asociación. Te encantará”. Hoy diez años más tarde sigo con mi “familia”, con gente que me comprende y me acepta como soy. Ahora, soy la presidenta de la Asociación de Personas con Afasia y sigo luchando por nuestros derechos. Algo cambió en mi vida. Con más ímpetu y más tesón. Más energía. ¡Luchando! ■

Intervención de Irene Santervás (presidenta ASA) en la Escuela Politécnica de Santander

https://drive.google.com/file/d/1JMRszLMWkOnfpWZC9IYGAZBKeO5Nl3FH/view?pli=1



“Me convertí hace ya 31 años, en una alumna de la AFASIA... a día de hoy ya somos grandes AMIGAS”

Isabel Martínez
de la Fuente
ASA

UNA AFASIA: te obliga a refugiarte en ti mismo, ¡aislándote del resto del mundo! si te privan de la comunicación o de la comprensión de la palabra, ¿entonces qué hacer? ¿A quién recurrir? ¿Cómo enfrentarse al problema?

Una AFASIA cambia tu vida y la de toda la familia. En la mayoría de los casos, aspiras a que un buen diagnóstico y unas pautas correctas, junto con el tratamiento, conseguirán restablecer sus capacidades... Pero la realidad es bien distinta... porque el tratamiento es muchas veces incompleto...

Por eso hay que seguir luchando y ¡no quedarse QUIETO!

Nuestro lema en ASA es: “LA EMOCIÓN RECUPERA LA FUNCIÓN...”

Mi nombre es ISABEL y soy la SECRETARIA Coordinadora de la Asociación de Personas con AFASIA en Cantabria. Me convertí hace ya 31 años, en una alumna de la AFASIA...a día de hoy ya somos grandes AMIGAS! Siempre por delante, guiada por los conocimientos de expertos profesionales, que dieron "LUZ Y ESPERANZA" a éste problema tan grave!

Desde la creación de ASA, me involucré en todos los sentidos... mi madre tuvo un accidente de tráfico, hace ya 31 años, que la deja con secuelas muy GRAVES e IRREVESIBLES: una AFASIA GLOBAL y una tetraplejía, que la impide moverse y comunicarse con sólo 58 años..., por este motivo y ¡quién no por una madre! ¡Comienza una nueva etapa en mi vida!

Gracias a unos familiares (dejando a mi madre en un Hospital muy grave, decido acudir a tomar un curso intensivo al extranjero, de ocho días, para aprender a tratar a un Adulto con lesión cerebral...

Y esa semana fue decisiva, en mi vida, para comprender de una vez! Que hay que moverse y avanzar...

Todos esos conocimientos, me llevaron ya en casa a acudir a la consulta del Dr. Borragán foniatra experto y allí conocer en primera persona al Dr. Guillermo Dierssen, que ya tenía en mente la idea de fundar la Asociación de Personas con Afasia, en Santander: difundir la AFASIA, sus características, estimular la comunicación de los miembros... Un éxito total, ¡y lo logró! Ese fue su último legado, en una carrera brillante, como Neurocirujano, y el mérito residía en su discapacidad que, no le impidió hacerlo... la creación de ASA fue un acierto.

El buen CUIDADOR y el buen COMUNICADOR, serán los protagonistas de mi testimonio, avalado por una trayectoria de décadas, donde he tenido la gran suerte de conocer personas tan generosas, tan dedicadas a sus familiares, CUIDADORES informales con ganas de aprender, llenos de tantas dudas... pero con tanta implicación, cariño... empatía e ilusión !

La fuerza del grupo, se convierte en el motor para seguir avanzando... sin quererlo, te conviertes en los pies, las manos, la voz de otra persona que no eres tú... Y para ello se establece una conexión especial y sabes:

- Cuando hay que HABLAR.

- Cuando hay que ESCUCHAR.

- Qué es lo que hay que DECIR

- Qué conviene CALLAR...

Es el arte del buen comunicador: establecer un puente entre el Afásico, el familiar y su cuidador, y la sociedad no suple esta tarea...

Y para ser un buen CUIDADOR debes CUIDARTE! Eres una persona muy importante en el proceso de "normalización e ilusión "en la vida diaria y en sus actividades, ya que intentas y pones todo el esfuerzo en ir más allá... de un tratamiento primordial, donde la medicina "manda, coordina y dirige..." ¿y después qué? Después hay que celebrar la parte más HUMANA que todos llevamos dentro... todos los cuidadores, los voluntarios que participan en Asociaciones , dicen sin excepción que reciben mucho más de lo que dan, dedicando parte de su tiempo al que necesita, de forma urgente cuidados! Y es bonito ayudar, pero es importante pedir ayuda y dejarse fortalecer, sin caer en la autosuficiencia.

"Para ser un buen CUIDADOR debes CUIDARTE!"

Y éste es el trabajo en nuestra Asociación, la fuerza del grupo, de las personas que llegan desinteresadamente y nos regalan su vida y que con un solo gesto aprendes tantas cosas, alternativas a los tratamientos.

Con sólo una sonrisa, o una mirada... sabes que has conseguido tu objetivo!

Existe una luz de unión especial, en la Asociación a través de la MÚSICA, de la POESÍA, de la PINTURA, del profesional implicado, mostramos a la sociedad, que nuestras capacidades son diferentes, y tan valiosas que suplen la INCOMUNICACIÓN a la que nos somete la sociedad "perfecta" llena de imperfecciones.

Mi testimonio, quiere dejar muy claro, que la persona del CUIDADOR es esencial, ya que al final "da y regala" tanto de su vida, que le crea le problemas en su propia salud!... sin darse cuenta, que hay que parar y encontrar espacios donde pueda "descansar" y de ese modo seguir "CUIDANDO".

Quiero rendir mi homenaje más sincero, a todas éstas personas CUIDADORAS, que se han dejado la vida, para mejorar la de otros... con su silencio se convierten en "actores secundarios" de una película que es y será fundamental, para que otros aprendan. Y la capacidad de interpretar sólo la adquieres si te pones en su lugar! Y eso lleva mucho tiempo dedicación y esfuerzo.

Animo, desde estas líneas a todas las personas anónimas, que cuidan cada día, que se cuiden y valoren y no dejen de comunicar sus preocupaciones, dudas e incertidumbres ante un problema como la AFASIA... la medicina cubre una parte, la otra sólo depende de TI, que encuentre una Asociación, donde un grupo de personas mejoren la calidad de la persona con Afasia, sin descuidar la suya... Ayudar a los demás es ayudarse a uno mismo.

Gracias. ■



“En ASA se percibe la EMPATIA que aflora de la inteligencia emocional”

María Cruz Rodríguez Moreno
ASA

Me llamo María Cruz Rodríguez Moreno he sido enfermera en la Residencia Cantabria 15 años y posteriormente en el Hospital Valdecilla 19 años (1965-1999).

Mi primera etapa laboral fue en “Cuidados Intensivos” y allí trabajé con el Dr. Guillermo Dierssen, Jefe de Servicio de Neurología... después de su accidente cerebro vascular formé parte del equipo encargado de su tratamiento... años después, su esposa: Trinidad Sotos

Bayarri debido a un accidente de coche, tuvo una fractura de tobillo y volvemos a encontrarnos para su rehabilitación, fue ella la que me habló de ASA, la finalidad de la Asociación y su trabajo como Pintora, Trini llenó de color a la Asociación.

En el año 1999, mi discapacidad surgió de forma brusca en un día de trabajo: sordera súbita bilateral, profunda con vértigo severo...esto me obligó a buscar nuevos caminos y gracias a los audífonos poder oír y despedirme de mi profesión que era mi ilusión y pasión.

Pasado un tiempo de adaptación, inicié nuevos caminos y no me aislé de la realidad, al contrario. Uno de los caminos fue acercarme a conocer ASA y asistir a las Jornadas anuales para divulgar la Afasia desde el año 2007 al año 2011, allí conocí el funcionamiento de ASA y algo muy importante para mí, me encontré con el legado del Fundador, el Dr. Dierssen aunque él ya no estaba...su esencia seguía viva en el grupo de personas con Afasia, que allí conocí...

En ASA se percibe la EMPATIA que aflora de la inteligencia emocional: por su finalidad positiva y por la forma de hacer de los que allí participaban...

Sus JORNADAS divulgativas, llamaron mi atención poderosamente y los TALLERES y Actividades con la participación activa de Afásicos, familiares, profesionales y cuidadores formaban un grupo con una finalidad que allí abarcaba numerosos campos.

- **La PINTURA de Trini:** pintora profesional, dirigiendo a todos de una forma magistral, con una participación activa en cada cuadro... pintaban paisajes, retratos y murales... Su obra sigue viva en la UARH del Hospital Valdecilla; en Aspace Centro del Alisal, un MURAL pintado por personas con Parálisis Cerebral y personas con Afasia, lo hicieron con motivo del 30 Aniversario de Aspace Cantabria.

  Otro MURAL, de grandes dimensiones para el Centro Cultural Fernando Ateca, situado en el Salón de Actos principal, otra obra fue realizada para "Fescan" Asociación de Sordos para su nueva Sede...

Estas colaboraciones con otras Asociaciones con Discapacidad son un intercambio muy enriquecedor, y todo este trabajo fue posible gracias a Trinidad Sotos Bayarri, nuestra Vicepresidenta de honor, que no dudó en poner su magistral pintura a disposición de todos, gracias!!

Además fue la admirable compañera del Dr. Guillermo Dierssen y fiel cuidadora hasta el final.

Su pintura, su color y participación activa quedarán siempre entre nosotros.

- **La MÚSICA de Cruz Corral:** Directora del Grupo ASA que nos ha llevado a grabar 2 CD, y su voz, su guitarra, su inteligencia emocional, simpatía, empatía y total entrega consigue entrelazar el humor con el amor que mezclado con sonrisas y notas musicales consiguen recuperar la palabra.

Acudimos a cantar a Residencias de Mayores, al Parlamento de Cantabria, al Festival de las Capacidades, organizado por el Ayto. de Santander y a cualquier actividad como miembros de Cermi Cantabria: a Colegios de niños... para divulgar la Afasia… o celebrando la Feria de Abril… tantos momentos, llenos de alegría y emociones…

- **La POESIA de Ramiro González Peña:** Muchacho joven y fuerte que un accidente de moto le trasforma en una persona dependiente con Afasia. La Asociación consigue publicar 2 libros de Poemas:

"Nunca sólo" (año 2009). "Reposo del pensamiento" (2012).

Fue su padre, cuidador principal, quien le inculcó disciplina y constancia en la rehabilitación: caminar, escribir, leer… y así consigue la independencia y su comunicación oral para expresar el don de su Poesía e incorporarse de nuevo a la sociedad, nace un nuevo Ramiro impulsado por su familia y por ASA.

"En los versos de Ramiro late la emoción y es capaz de emocionarnos al límite de lo simple, de lo pequeño y nos abre una luz a la esperanza: realiza un homenaje a la vida y al lenguaje… la lectura de los versos de Ramiro hace que me tiemblen los ojos…" Fdo: Regino Mateo Pardo (Poeta).

Conocer esta Asociación, supuso para mí ofrecer mis cualidades a un grupo de personas que luchaban por comunicarse de formas diferentes…

Allí conocí también a Isabel Martínez SECRETARIA DE ASA y miembro activo desde su fundación, hija de una persona con Afasia, su madre y totalmente implicada con ellos. Ella dando presencia y voz a ASA, con cada uno de los Presidentes, con las familias, con los cuidadores y profesionales.

Por aplicar tu ilusión y empatía con todos, por conseguir resolver situaciones impensables, por tu resistencia física y mental ante las dificultades, no todas fáciles, que has solventado en las Jornadas, en las presentaciones oficiales y eventos públicos, y aquí sigues actuando incansable a nuestro lado.

Mantienes viva la llama y el legado de ASA: Como decía nuestro fundador Guillermo Dierssen "A través de las emociones recuperamos las funciones..." "LA EMOCIÓN RECUPERA LA FUNCIÓN"

Gracias SECRETARÍA por tener siempre las puertas de ASA abiertas a la Escuela Universitaria Gimbernat de Torrelavega, a logopedas, fisioterapeutas, profesores - alumnos. Por ASA han pasado muchos profesionales y nuestra Presidenta actual Irene Santervás es PACIENTE ACTIVO y REAL de la Escuela Gimbernat. Da charlas en el Instituto Politécnico, mostrándonos su tesón, su fuerza de voluntad, nos ha demostrado haber conseguido impensables logros! Se ha convertido en un referente y ejemplo para todos.

Todas estas CAPACIDADES, que deben potenciarse a todos los niveles posibles, enseñando a pacientes, familiares, cuidadores y voluntarios, es lo que debemos trabajar a nivel grupal, sin mezclar otras capacidades distintas, buscamos formas alternativas orientadas a mejorar la calidad de vida de una persona con Afasia, y fomentar su calidad Física, Mental y Emocional, nuestras reuniones de forma periódica, mejoran y aumentan la COMUNICACIÓN.

Este testimonio crea en mí la necesidad de ayudar y colaborar activamente, llena de ilusión.

Por ello brindo a ASA la posibilidad de acudir a la provincia, para dar a conocer la Afasia y en el año 2015 se celebró la 1ª Jornada de Alfabetización en Salud: El Ictus una urgencia médica que conviene conocer".

Como voluntaria de ASA y con el Ayuntamiento de Campoo de Yuso y la Escuela Cántabra de Salud se realizó una Jornada, con gran afluencia de público y grandes ponentes: pacientes, médicos, enfermeros y trabajadores sociales...

El Dr. Rafael Tejido, médico responsable de la Unidad Alta Resolución Hospitalaria de Valdecilla, realizó una exposición sobre el Ictus, magistral!

En el año 2016, se llevó a cabo la 2ª Jornada de Alfabetización en Salud. "La Afasia como secuela de la lesión en el cerebro: Ictus...

Dr. Tejido de nuevo, otro éxito de ASA, acompañados de grandes profesionales. Ayuntamiento de Campoo de Yuso. Alcalde Eduardo Ortiz García... gracias!

Estas jornadas dieron origen al Centro de Mayores inaugurado en 2022. Ayuntamiento de Campoo de Yuso. El objetivo de estos Centros es la promoción del envejecimiento activo y la autonomía personal como medio para la prevención de la dependencia de las personas mayores, así como el fomento de la socialización, la convivencia y la participación activa de estas personas en el propio centro y en su entorno.

En el año 2018: 3ª Jornada de Alfabetización en Salud ésta vez en Potes, ya que nuestra Presidenta Irene es lebaniega y persona con afasia. A posterior fue nombrada Mujer lebaniega del año y realizamos otra Jornada de divulgación de la AFASIA, con todo el equipo de gente que formamos la Asociación: logopeda, fisioterapeuta...

He vivido vuestro trabajo de cerca, tantas JORNADAS sobre la Afasia realizadas desde el año 1997, he conocido a tantas personas a lo largo de estos años, he contrastado la importancia de nuestras reuniones semanales, las actividades necesarias para estimular la actividad cerebral, el cariño, la empatía que une al grupo...Y me pregunté: además yo que puedo aportar? Y escribí "El tren de la ilusión".

Y finalmente abrí una nueva puerta para la Asociación: LA SALUD FÍSICA, MENTAL Y EMOCIONAL ampliando e integrando talleres de REIKI (María Jesús Obeso), PSICOMOTRICIDAD y ESTIMULACIÓN COGNITIVA. Se realizan terapias grupales que facilitan la participación activa de la persona con Afasia en la medida de sus capacidades para conseguir la mejoría que se adquiere lentamente mediante la repetición de actividades, tiempo y paciencia siempre basado el trabajo de recuperar funciones a través de las emociones...

ASA sigue viva, abierta a nuevas posibilidades alternativas de comunicación, y siempre con el único objetivo: mantener la esencia de ASA, activa, esto es lo que me "atrapó", para seguir colaborando en la Asociación, ayudaros en un camino donde la incomunicación y el aislamiento NO han podido "apagar" la luz de la unión, y de ejemplo que nos han dejado tantas personas que han pasado por nuestra vidas!

No quería dejar de mencionar al SACERDOTE, que durante tantos años, acudía a la Asociación y nos dedicaba palabras de cariño, respeto, cuando despedíamos con gran tristeza a las a las personas que ya NO iban a volver y cómo nos CONSOLABAN sus gestos y su cercanía espiritual, nos ha dejado una huella enorme: Don Juan Carlos Pérez Gómez gran amigo, sacerdote y mejor persona, siempre estarás presente en ASA. ■



“Me permitieron conocerles de manera más personal. Es ahí donde me ganaron”

Marina Terán Cruz
ASA

Mi primer contacto con la Asociación de personas con Afasia fue en el verano de 2015, año en el que terminé la universidad. En ese momento quería hacer un voluntariado y la afasia me parecía una patología realmente interesante. Entré en la asociación de la mano de Isabel, la secretaria y coordinadora, quien me habló de ASA contándome quiénes eran, cómo habían surgido, a qué se dedicaban... y me pareció una labor extraordinaria. Desde el momento en el que llegué me arroparon y me permitieron conocerlos de manera tanto personal como profesional (más del primer modo que del segundo

realmente), supongo que es ahí donde me captaron. Tuve la suerte de trabajar con algunos de ellos de manera individual y grupal, ¡menuda experiencia!

Como logopeda en la asociación he tenido la oportunidad de conocer de cerca no solo la propia afasia sino personas a las que el daño cerebral les ha cambiado la vida en todos los ámbitos y eso me ha ayudado a mejorar como profesional. Estar en una asociación pequeña como es ASA te permite ver y aprender sobre cómo es la vida de estos pacientes ahora, qué dificultades se encuentran cuando salen a la calle, la dificultad/imposibilidad para incorporarse al mundo laboral, la figura y necesidad del cuidador y mucho más. Estos puntos de vista muchas veces son inapreciables desde nuestro trabajo en despacho o clínica y vivirlos de primera mano es realmente enriquecedor para nuestro trabajo.

> *"Como profesional, me parece apasionante ver de primera mano como una persona que ha perdido la capacidad de comunicarse mejora gracias a tu ayuda"*

El trabajo de un logopeda con una persona con afasia tras un daño cerebral adquirido (ictus, derrame cerebral, traumatismo craneoencefálico, tumor...) consiste en la evaluación y tratamiento de las áreas afectadas, manteniendo como objetivo principal la comunicación eficaz del paciente con su entorno. Es fundamental la terapia logopédica desde el primer momento en el que aparece el daño, cuanto más temprana e intensiva la sea, más oportunidades habrá de mejora, aunque, por supuesto, entran más factores en juego como la severidad del daño, localización de la lesión, edad... Las actividades llevadas a cabo con el paciente se centran en la rehabilitación de las áreas dañadas: la expresión y comprensión del lenguaje oral y escrito.

Como profesional, me parece apasionante ver de primera mano como una persona que ha perdido la capacidad de comunicarse mejora gracias a tu ayuda repercutiendo positivamente en su calidad de vida y la de su entorno.

Aprender me llevó a emprender y a finales de 2018 creé Logopedia nimú, junto con mi compañera y amiga Carmen Gainza, un espacio de trabajo en el que los pacientes puedan sentirse como en casa. Allí hemos tenido la oportunidad de trabajar con numerosos pacientes con afasia, algunos de ellos de ASA, así como de llevar a cabo el año pasado un proyecto en colaboración con la Asociación de Afasia de Cantabria en el que dos de sus miembros recibieron terapia intensiva en nuestra clínica.

TERCER SECTOR

Gracias al continuo contacto con la asociación y a la experiencia laboral con estos pacientes, hace tres años tuve la oportunidad de incorporarme como profesora en las Escuelas Universitarias Gimbernat-Cantabria impartiendo la asignatura de Afasia a los alumnos de 4º curso, dando la oportunidad a los alumnos de conocer un poco más de cerca la asociación y de establecer un primer contacto con algunos de los pacientes que la componen.

Por último, dar las gracias a la asociación por la acogida que me brindó desde el inicio y a todos sus miembros por hacerme aprender día a día y mejorar como profesional.

"*No existe daño cerebral demasiado leve para ser ignorado, ni demasiado severo para perder la esperanza*" Hipócrates ■



Poesía

Ramiro González Peña
ASA

ANTE TODOS NOSOTROS

SE EXTIENDE LA VIDA

Y AUNQUE FUERTE Y SENTIDA

APARECE EL DETERIORO

APENAS NOS MOVEMOS

NO PODEMOS HABLAR

PERO CON SINCERIDAD

SOLOS NO ESTAREMOS

DE PERSONAS CON AFASIA

ES NUESTRA ASOCIACIÓN

ÉSTA DA FUERZA Y VALOR

A LA MINUSVALÍA.

HEMOS VUELTO A NACER

NO CAMINAMOS SOLOS

DE TODOS MODOS

NOS DA A VALER.

MURIERON UNAS HABILIDADES

ENCONTRAMOS OTRAS

AUNQUE SEAN TOSCAS

NUESTRAS CALAMIDADES

NUESTRO MAL ES COMPARTIDO

LA CARGA ES MÁS LIVIANA

DE FORMA ALTRUISTA Y SANA

TODOS SOMOS QUERIDOS

NO SENTIMOS EL FRÍO

HAY CALOR DE GRUPO

LO MÍO ES TUYO.

DE TODOS LOS AFÁSICOS

SOY UNO MÁS

UNO MÁS DEL GRUPO

DECLARO CON ORGULLO

Y SINCERIDAD. ■



“El mundo sería muy triste, si no existiera empatía con quienes somos diferentes”

Visitación Maza Perojo
ASA

Me llamo Mavi y soy viuda de José Antonio Díez Cacicedo, un hombre joven, al que un fuerte dolor de cabeza, debido a un aneurisma cerebral, le cambió...y nos cambió la vida!

Después de un año entero en el Hospital, y cuatro meses en otro especializado en “DAÑO CEREBRAL”, nos rendimos a la evidencia y volver a casa, con muchos problemas, con muchos ingresos, y... un 96% de discapacidad.

Aporto mi testimonio con la serenidad que da el haber pasado por ello, y como homenaje a la Asociación de Afásicos de Cantabria.

Por desgracia, lo único que le funcionaba era la cabeza. Y digo por desgracia porque era totalmente consciente de su situación... por eso y porque no quería ver a nadie, ni que

le vieran en ese estado, nuestra vida se redujo a: casa, ambulancias e ingresos en el Hospital. Me convertí en su cuidadora principal: enfermera, chofer, ama de casa y compañera inseparable.

Durante este proceso no me faltó la ayuda de mis hijos, pero ellos, con sus estudios terminados vivían fuera, donde tenían sus trabajos, por lo cual me encontré totalmente sola...

Y fueron ellos quienes dieron con la Asociación Afásicos de Cantabria (ASA).

Recuerdo el primer día, cuando comprendí realmente que había entrado en el mundo de la discapacidad, un mundo desconocido para mí. Este día, y allí mismo, lloré todo lo que no había llorado en tan largo proceso. Fue muy duro, pero no olvidaré el cariño con el que todos nos acogieron. Nunca les agradeceré lo suficiente, lo bien que se portaron con nosotros.

> *"Este día, y allí mismo, lloré todo lo que no había llorado en tan largo proceso. Fue muy duro, pero no olvidaré el cariño con el que todos nos acogieron"*

Me compré un coche adaptado y, lunes y miércoles nos acercábamos al Centro Cultural, Fernando Ateca en Monte, Sede de ASA. Fue nuestra salvación. La experiencia duró un año, porque mi marido falleció.

Pero a día de hoy mi contacto no ha desaparecido. Isabel, secretaria - coordinadora de ASA, se convirtió en mi amiga, personas como ella y el equipo que la rodea, hacen más llevadera la discapacidad, son de gran ayuda para el cuidador y luchan por que la afasia tenga su lugar en nuestra sociedad, que aísla a la persona y su familia-cuidador.

Dijo R. Tagore: "El bosque sería muy triste si sólo cantaran los pájaros que mejor lo hacen".

Y yo termino: "El mundo sería muy triste, si no existiera empatía con quienes somos diferentes". ■

TERCER SECTOR



Asociación de personas con discapacidad de Castro Urdiales, ADICAS

adicas
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE CASTRO URDIALES

DATOS DE CONTACTO
Paseo Barrera nº2 bajo,
39700. Castro Urdiales
942781578 // 669776647
adicas@adicas.org
trabajadorsocial@adicas.org
secretaria@adicas.org
www.adicas.org

Objetivo

- Difundir la problemática general de las personas afectadas de discapacidades en orden de la promoción y la defensa de los derechos del colectivo.
- Fomentar el asociacionismo y la unidad entre las personas con discapacidad y sus familias para una mejor defensa de la calidad de vida de las personas con discapacidad.
- Propiciar una adecuada información a los socios/as.
- Promover y apoyar servicios técnicos profesionales que permitan desarrollar el máximo potencial de las personas con discapacidad.
- Reforzar la participación activa y organizada de la comunidad en beneficio de las personas con discapacidad.

FICHA

- Promover actividades de fomento de la igualdad entre hombres y mujeres.

- Y todos aquellos otros que redunden en un beneficio para las personas con discapacidad y sus familias.

ADICAS, pertenece a la Federación de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, COCEMFE Cantabria desde 1999.

Todas las acciones que se llevan a cabo desde Adicas se plantean para que abarquen, trasversalmente el empoderamiento de las personas con discapacidad, en el sentido más amplio del concepto.

Las asociaciones no solo prestamos apoyo y ayuda a nuestros miembros, sino que además luchamos por sus derechos, como puede ser, trabajando para la eliminación de barreras físicas y psicosociales.

La labor de Adicas se desarrolla en diversas Áreas de Atención.

La Central de Información, Apoyo y Asesoramiento es un proyecto que se está llevando a cabo desde el año 2004 y atiende de forma integral las demandas que se recogen en la entidad.

Asesoría de Accesibilidad

- Información, apoyo y asesoramiento.

- Denuncias de accesibilidad.

- Apoyo en la gestión de recursos.

- Préstamo de ayudas técnicas.

- Rastreos urbanos en colaboración con Cocemfe Cantabria-

Atención social

- Información, apoyo y asesoramiento.

- Acompañamiento social.

- Apoyo emocional.

- Ayudas y subvenciones.

- Intermediación laboral.

- Puente ante Brecha digital.
- Realización de actividades de Alfabetización digital.
- Voluntariado.
- Gestión de actividades de dinamización social.
- Información, apoyo y asesoramiento jurídico.
- Gestión y apoyo en la tramitación de recursos administrativos.
- Derivación si procede a servicios de Justicia Gratuita.

Comunicación

- Información, apoyo y asesoramiento.
- Boletines informativos, cartas, web, ...
- Comunicación y visibilizarían de la discapacidad en las redes sociales.

Concienciación

- Concienciar y sensibilizar a la sociedad.
- Participar en la educación de los menores.
- Activar la capacidad de reflexión en los jóvenes y también en su entorno más cercano.

Terapia Ocupacional

- Terapia Ocupacional
- Talleres: memoria, relajación, psicomotricidad.
- Estimulación cognitiva individual y grupal.
- Terapia a domilicilio.

Desarrollo personal

- Apoyo emocional

TERCER SECTOR

Se han desarrollado 9 programas

1. Actualización de guía de recursos para personas con discapacidad en Cantabria.

2. Programa de Suelo Pélvico para mujeres con discapacidad.

3. Programa de Mujer creativa.

4. Programa el arte como terapia.

5. Programa de sensibilización y concienciación social.

6. Programa de terapia ocupacional para personas con discapacidad y enfermedades crónicas.

7. Programa de autonomía y envejecimiento activo.

8. Programa de prevención del aislamiento social.

9. Programa de ocio y respiro familiar. ■

FICHA



"Estoy encantada con Adicas"

Ana Benítez
Adicas

¡HOLA! Soy Ana Bentez. Soy socia de adicas: llevo desde el 2010. Siempre he estado perfectamente atendida. Tengo una discapacidad de la espalda. Me esperan en Barcelona y entre Elena y Vanesa me arreglaran todo el papeleo.

Para mi discapacidad tuvimos juicio. Para ver si me pagaban gastos de mi operación puesto que durante 10 años de sufrimiento con dolores ningún médico me ayudaba, solo me daban pastillas para el dolor. Teniendo que viajar a Santander y además no me pagaran nada.

Después, también me ayudaron con la dependencia de mi madre, me dejaron una silla de ruedas. La he tenido durante 7 años.

TERCER SECTOR

Este verano Vanesa me dijo para ir al psicólogo, lo estoy pasando mal. Mi madre falleció, pero Marta, la psicóloga, me ayudo a entender mejor las cosas, abriéndome la mente. Ahora estoy mejor, voy a los talleres con Lucía, encantadora. También hago relajación y memoria, somos un grupo muy agradable, y estoy contenta.

Estuve también en Patwork con Sofía y también fantástico. En fin, estoy encantada con Adicas. Sin ellas nada sería igual, cada duda que tengo Elena y Vanesa me las resuelven; son muy atentas y están en todo, son muy trabajadoras y responsables. ¡se merecen los mejor! Un saludo. ■



“En Adicas encontramos atención, amistad y compañerismo”

Marian
Adicas

Soy Marian y en mi tiempo libre me dedico al voluntariado. Entre otras asociaciones pertenezco a Adicas.

En Adicas encontramos los voluntariados atención, amistad y compañerismo.

Tenemos acceso a cursillos que son de gran interés y nosotros a cambio ejercemos el voluntariado sobre todo en colegios, donde los niños y niñas nos van conociendo y podemos comprobar con satisfacción lo bien recibidos que somos por los alumnos y profesorado. Ya saben que van a aprender algo nuevo con antelación a la discapacidad y van a pasar un buen rato en nuestra compañía. Me encanta

ver sus sonrisas, su interés y las ganas de colaborar en las diversas actividades que les ofrecemos.

Con Adicas aprenden a conocer entre otras cosas lo que es la diabetes, el síndrome de Down, la ceguera... y demás discapacidades. A escribir su nombre en Braille, pintar con la boca etc.

El ambiente entre trabajadores y voluntarios es excelente incluida Pilar la presidenta, siempre dispuestos a ayudarnos también a nosotros. Quien quiera colaborar con Adicas pasará ratos divertidos. ■



Asociación Española contra el Cáncer

asociación española contra el cáncer en Cantabria

Quiénes somos

Somos una organización sin ánimo de lucro formada por pacientes, familiares, voluntarios, colaboradores y profesionales. Desarrollamos nuestra actividad en toda España.

Objetivo

Lideramos el esfuerzo de la sociedad española para disminuir el impacto causado por el cáncer y mejorar la vida de las personas. Nuestra misión es luchar contra el cáncer

Nuestro propósito, aliviar y evitar, en la medida que sea posible, el sufrimiento en las personas producido por el cáncer, cualquier que sea su lugar de residencia y sus circunstancias personales.

DATOS DE CONTACTO

C/ Lope de Vega, 4 esquina con Ataúlfo Argenta. 39003 Santander
900 100 036
cantabria@contraelcancer.es
www.contraelcancer.es
Sólo si nos movilizamos
Testimonios

FICHA

A qué nos dedicamos:

Lideramos el esfuerzo de la sociedad española para disminuir el impacto causado por el cáncer y mejorar la vida de las personas.

- Educamos en salud: desarrollamos programas y actividades educativas para fomentar hábitos de vida saludables dirigidos a la prevención del cáncer. El consumo de tabaco y alcohol se incrementa en nuestros jóvenes, la dieta mediterránea está siendo relegada por la comida rápida, estar bronceado es más atractivo que protegerse. Queremos que los niños y jóvenes tomen las riendas de su salud y adquirieran comportamientos sanos que puedan incluir en su día a día casi sin darse cuenta.

- Apoyamos y acompañamos:

  - Asesoramiento médico y de enfermería
  - Atención psicológica
  - Atención social, pisos de acogida, préstamos de material
  - Acompañamiento en hospital y en domicilio
  - Actividades grupales de bienestar
  - Fisioterapia
  - Actividades y talleres de ocio para pacientes y familiares

- Fomentamos la investigación: Queremos promover el talento y aportar estabilidad a la carrera profesional de los investigadores, fomentar la investigación en el entorno clínico y facilitar la participación de investigadores españoles en consorcios internacionales. Además, incluimos una nueva línea de ayudas destinada a impulsar la investigación en cánceres poco frecuentes (525 proyectos de investigación en desarrollo en la actualidad)

https://youtu.be/M9nZ-Rztug8,

Investigadoras contra el cáncer. ■



“Sí... el silencio también habla ”

Carlos Gutiérrez Zamanillo
Funcionario jubilado del Gobierno de Cantabria
Asociación Española contra el Cáncer

Mi vida era más o menos como la de cualquiera hasta que un día todo cambió en un segundo con el diagnostico de tener un cáncer. Así comenzó la peor etapa de mi vida.

Como paciente pasé por situaciones muy difíciles con vivencias y experiencias vitales que me hicieron pensar posteriormente a mi recuperación en las posibilidades de cómo poder ayudar, buscando formas de participación y de contribución hacia otras personas.

La AECC me dio la oportunidad de aprender, de formarme y de adquirir nuevas habilidades para poder desarrollar la actividad propia del voluntario.

Incorporado al grupo de voluntarios en el Hospital

Universitario Marqués de Valdecilla desarrollo mi labor en distintas zonas del hospital: Hospital de Día Oncológico, Radioterapia y Planta hospitalaria de Oncología.

Para mí es muy difícil poder expresar lo que siento cuando estoy junto a un paciente. Son tantos los sentimientos que fluyen que no hay palabras suficientes para describirlos. Conseguir que el paciente deje de pensar no solo por unos minutos en su enfermedad, sino que cambie su expresión, entender sus miedos, compartir la positividad frente a la enfermedad, hablar de lo cotidiano, de las personas que suman, de las que nos quieren, hablar de momentos de nuestras vidas, de las esperanzas, de las aficiones, de las vivencias, entender su llanto, y hasta entender su silencio...sí el silencio que también habla..

> *" ... todas estas cosas me hacen crecer, enriquecen mi vida y me aportan mucho más de lo que yo doy"*

Para mí, oír de un paciente la palabra gracias o que esboce una pequeña sonrisa es mi mayor recompensa porque me ayuda a saber que he podido ser útil y es lo que, a la vez me hace sentirme feliz.

Pero los sentimientos pueden llegar a ser de una magnitud aún mayor, sumamente gratificantes cuando nuestras pequeñas acciones pasan a ser muy emotivas como por ejemplo cuando después de bastantes semanas apoyando a un paciente nos fundidos en un abrazo al terminar su tratamiento ... todas estas cosas me hacen crecer, enriquecen mi vida y me aportan mucho más de lo que yo doy.

Pero no son solo son los pacientes. En la Aecc hay un grupo de profesionales que nos ayudan todos los días, no solo supervisando nuestras actuaciones sino también respaldándonos y participando en ellas y que consiguen no solo ilusionarnos, sino que a la vez hacen ilusionante nuestra labor y aumentan nuestra autoestima y confianza.

Me siento orgulloso de formar parte de este equipo humano, por no decir de este equipo de amigos que me ayudan a crecer constantemente en mi compromiso social. ■



“El voluntario recibe mucho más de lo que da”

Carmela Rodríguez Rivas
Asociación Española Contra el Cáncer

“Para hablar sobre la experiencia de voluntariado en la Asociación, me ubico en el periodo de mi vida en el que despertaron inquietudes de hacer algo por una mejor sociedad, al sentir una necesidad de contribuir a mejorar la sociedad sin tener ninguna compensación económica por ello. Esto después de tener a mis hijos ya independientes y después de trabajar muy duro fuera de casa.

Contacté con la Asociación a través de una amiga que estaba como voluntaria, tuve una entrevista con la responsable de

voluntarios, de la Asociación y después de pasar unos cursos, empecé como voluntaria de hospital. Vas con dudas, inseguridades y también con mucha ilusión; siempre apoyada, asesorada y acompañada por la persona responsable de voluntarios y un montón de compañeros voluntarios con experiencia. Cada día sientes que formas parte de un gran proyecto donde la Asociación te da la oportunidad de participar sacando de ti el lado más humano que en tantas ocasiones olvidamos que está en todos nosotros.

En un principio te sientes como una hormiguita y que tu labor no tiene importancia, pero luego ves cómo se agradece esa labor de hormiguitas, ves como cantidad de personas de cualquier edad, sexo, país, posición social, te abren sus pensamientos, reflexiones, experiencias, comparten sus alegrías y penas, todo ello por acercarte y ofrecer apoyo.

> *"En el voluntariado te das cuenta de lo importante que es sentir apoyo, compartir, escuchar, hablar, respetar, comprender, ayudar con un simple gesto, una sonrisa o un apretón de manos en los momentos en los que nos falta la salud o la de un familiar o amigo"*

En el voluntariado te das cuenta de lo importante que es sentir apoyo, compartir, escuchar, hablar, respetar, comprender, ayudar con un simple gesto, una sonrisa o un apretón de manos en los momentos en los que nos falta la salud o la de un familiar o amigo.

Estoy muy contenta de participar como voluntario en la Asociación, tanto por el objetivo de lucha contra el cáncer, con la investigación y con el apoyo en directo a los pacientes y familiares, así como por lo arropada que te sientes por la humanidad y profesionalidad de las personas que forman el equipo humano de la misma.

En fin, para mi es una gran lección de vida, lección que animaría a personas o asociaciones a fomentar para que los jóvenes tengan la oportunidad de experimentar.

El voluntario recibe mucho más de lo que da. ■

“El cáncer va mucho más allá de los tratamientos y supone una lucha en la que no sentirse solo es fundamental”

A. José Salas
Asociación Española Contra el Cáncer

Mi jubilación me llevó a buscar alguna actividad de tipo social que llenase el vacío que dejaba mi anterior etapa laboral. Tuve conocimiento de la labor que lleva a cabo la AECC y entré a formar parte de ella como voluntario. Pasados los años he podido comprobar lo acertado de mi decisión ya que he entrado en contacto con una asociación que además de aportar trabajo en equipo, compromiso y empatía han conseguido ilusionarme en mis cometidos.

He participado en varias de las actividades que allí se realizan, y una de las que más me ha llenado ha sido acompañar a personas que padecen cáncer en unas marchas saludables que se organizaron, tratando de apoyarlas emocionalmente mientras llevaban a cabo una actividad física, porque el cáncer va mucho más allá de los tratamientos y supone una lucha en la que no sentirse solo es fundamental.

Como consecuencia de ello, he conocido un grupo de personas encantadoras, que me han impresionado por su valentía, su fuerza en la lucha contra la adversidad y sus ganas de vivir, hasta el extremo de que he llegado a la conclusión de que ha sido una experiencia enriquecedora para todos y en lo que a mi concierne ha resultado gratificante, porque he recibido mucho más de lo aportado sintiéndome además útil, tratando de hacer un poco más felices a los demás. ■



Asociación Lupus de Cantabria

ALDEC
Asociación
Lupus
de Cantabria

Qué es el LUPUS

El lupus es una enfermedad mayoritariamente femenina que afecta al sistema inmune y por la que órganos sanos son atacados por el propio organismo, hasta poner en riesgo la vida del paciente o dificultando, de manera considerable, la realización de las tareas diarias. A la amenaza continua, invisible e irreversible de daños orgánicos activados por la exposición a la luz, le siguen diariamente, fiebre, dolor, entumecimiento, cansancio crónico, inflamación de articulaciones y otros múltiples daños de la propia enfermedad o de otras asociadas al lupus.

La respuesta del paciente a esta enfermedad incurable pasa por el rigor en la medicación, el control periódico de sus efectos secundarios y la aceptación de un estilo de vida que exige, entre otros hábitos, la permanente protección del sol.

DATOS DE CONTACTO
Centro Cívico Meteorológico
C/ General Dávila 95, 1º piso
39006 Santander
942 23 85 01 // 600 006 954
lupuscantabria@gmail.com
https://www.facebook.com/lupuscantabria
@lupuscantabria3998
http://www.lupuscantabria.com/
@LupusCantabria

FICHA

En muchas ocasiones el diagnóstico es difícil y lento; uno de sus síntomas, el enrojecimiento en el rostro en forma de mariposa, ha convertido su silueta violeta en símbolo mundial de la enfermedad.

No obstante, pese a la agresividad y fiereza del "lobo", los avances científicos, los nuevos medicamentos biológicos y la creación en los hospitales de unidades de enfermedades autoinmunes, ha reducido enormemente su fatalidad y se ha convertido en una peligrosa enfermedad crónica con la que se puede convivir.

Quiénes somos

ALDEC somos un grupo de enfermas y enfermos de Lupus, que decidimos unirnos en torno a nuestros procesos de salud, nuestros tratamientos y nuestra difícil cotidianidad, para conocer mejor la enfermedad, promover actividades de autocuidado, difundir sus problemáticas, ser sostén y apoyo de nuevos diagnosticados/as, tender la mano a enfermos/as de larga duración, o en procesos de brote con o sin hospitalización, participar en los ensayos clínicos a los que somos invitados/as, buscar recursos económicos para el sostenimiento de nuestros proyectos y demandar ayudas, tanto a las administraciones públicas, como a entidades privadas para el logro de nuestros objetivos.

Pertenecemos a otras plataformas de participación como COCEMFE-Cantabria y FELUPUS para reivindicar, junto a otros colectivos, los derechos de las personas con discapacidad. Promover que las personas que padecen Lupus y otras enfermedades autoinmunes y por lo tanto "Discapacidad orgánica" consigan el Certificado de Discapacidad. Fomentar la inclusión laboral de estas personas.

Objetivos y actividades:

En ALDEC nos esforzamos a diario para no defraudar los 25 años de trayectoria como punto de encuentro de socios/as y como referente divulgador abierto a cualquier persona que demande información. Así, en cuanto a objetivos damos prioridad a estos dos: "conocer" y "conocernos".

Para "conocer" intentamos que todas las personas mejoren la información que tienen sobre sus procesos de salud y a ello dedicamos jornadas regionales, charlas divulgativas en centros cívicos, educativos o culturales, asistencia a congresos nacionales, instalación de mesas informativas en plazas y hospitales, edición de materiales impresos, trípticos, folletos y libros, realización de exposiciones, creación de contenido e información digital a través de

nuestras redes sociales y todas aquellas actividades que nos acercan a la idea de que con la información sobre nuestra salud, dejamos de ser "pacientes" para convertirnos en protagonistas de la misma.

Para "conocernos" ponemos a disposición del público nuestra sede social, desde la que invitamos a la participación activa en las campañas nacionales o internacionales y a la asistencia a todo tipos de eventos: talleres, reuniones, actividades culturales y de ocio, pequeñas excursiones, celebraciones y el fomento de todos aquellos lazos que potencien la interrelación entre socios/as y la creación de una identidad positiva frente al dolor.

Sostener estas tareas implican que lo administrativo cobre cada vez más peso con el riesgo de hacernos olvidar el espíritu fundacional. Afortunadamente la gestión de los recursos propios, las ayudas para proyectos y la presencia, ayuda y colaboración de socios/as, familiares y amigos hace que busquemos con ilusión nuevos campos de actuación. En estos momentos hay dos ideas que nos rondan y que trataremos de que sean posibles, el reconocimiento de ALDEC como asociación de interés social y Utilidad Pública y conseguir la creación de una Cátedra de Lupus y Enfermedades Autoinmunes en la Universidad de Cantabria.

Pero para lograr esto y otras metas necesitamos no perder el tren de los nuevos lenguajes culturales y tecnológicos, y esforzarnos en incorporar a las nuevas generaciones, para que la asociación siga atenta a otros gestos, necesidades y miradas.

Y no es fácil, pero sabemos que para que ALDEC, pueda cumplir otros 25 años, una de las cosas que debemos continuar haciendo es ésta: **Seguir con la puerta abierta.** ■



“Entiendo que el tiempo es vida”

Adela
Asociación Lupus de Cantabria

Me llamo Adela, tengo 61 años y hace 20 años enfermé de mononucleosis. Ese fue el principio de un camino lleno de dificultades.

Estoy diagnosticada de Síndrome de Fatiga Crónica, Fibromialgia, Síndrome Somatomorfo Indiferenciado, Conectivopatía Indiferenciada, (es decir la antesala de Lupus), insomnio, problemas digestivos, hormonales, musculares.... En los últimos 3 años he sufrido rotura de húmero y de tibia. Con tantos síntomas tuve ansiedad y depresión, me hundí durante un tiempo. En general los médicos siempre me decían que no era algo grave, que era muy molesto, pero no se curaba. A veces me mandaban al psiquiatra. Desesperante.

El peor de mis síntomas es, sin duda, ese cansancio que no te deja vivir. Es un cansancio difícil de explicar, y de entender. No es como el que se siente por hacer

un sobreesfuerzo, y no se quita por más que descanses. Me falta energía. Siento que mi cuerpo es una cárcel de la que no me puedo librar. Mi cabeza quiere, pero mi cuerpo no puede. Hay una gran disociación cuerpo-mente. La lucha está servida. No es verdad que "el que quiere puede", esa afirmación me ha hecho exigirme demasiado y sufrir innecesariamente por sentirme culpable de mis limitaciones físicas. Al agotamiento físico se une la fatiga mental, con falta de concentración, memoria, desorientación, no puedes pensar con claridad...la llaman neblina lúpica

La incomprensión de los demás es frustrante, y si es de los médicos, es una gran desesperación e impotencia. Durante un tiempo, mi vida se centró en la enfermedad, en citas y pruebas médicas y en tratar de cuidarme, aunque no sabía muy bien cómo.

Quieres entender lo que te pasa. Todo lo demás desaparece, tu vida se esfuma... y renuncias a muchas cosas...familia, amistades, trabajo, ocio y casi cualquier plan.

En mi día a día necesito descansar muchas horas y mi tiempo útil es escaso. Entiendo que el tiempo es vida. Si hay alguna actividad extra tengo que quitar ese tiempo, a otra para poder descansar y seguir. Aprendes a bajar las expectativas. Si tengo un buen día, quiero hacer todo lo que no puedo normalmente y al final, lo pago caro. Es muy difícil para mí calcular las fuerzas que me quedan para poder dosificarla en las actividades del día. Y no siempre es igual. Es impredecible.

Actualmente estoy jubilada por enfermedad. Soy maestra y mi trabajo era mi vida. El proceso fue largo y complicado y con escasos apoyos médicos. Yo quería trabajar, pero no podía, y ser consciente de ello fue lo más duro. Me sentía inútil y culpable. No basta con estar enferma, tienes que parecerlo. Los informes médicos no siempre reflejan tu verdadero estado. Y mi aspecto no correspondía a una persona enferma. Eso fue una gran dificultad. La impotencia y soledad ante el sistema es impresionante. Yo me pregunto para qué estudiar tantos años de medicina para luego tener en cuenta sólo tu aspecto físico.

Esta sociedad te educa y te valora por lo útil que seas, y la enfermedad te minusvalora, te quita la autoestima y eres un desecho que además sólo causas gastos. Te sientes inferior y temes ser dependiente. Psicológicamente sufres más qué físicamente. Después de mis experiencias con las roturas, que fueron complicadas, prefiero volver a romperme un hueso antes que a sentir ese cansancio tan limitante con el que cuesta hasta pensar.

Con el tiempo, te acostumbras a casi todo y con la ayuda de los demás sigues y valoras todas las cosas pequeñas de cada día, aprecias a las personas que te rodean y te aceptan como eres. Adaptarte a tus limitaciones no es fácil, y la sociedad no ayuda, eres una carga y es difícil relacionarte con gente que no tiene esos problemas, simplemente porque no puedes seguir su ritmo.

Pero si uno busca ayuda siempre la encuentra. Buenos profesionales, buenas amistades, libros y asociaciones que ayudan desinteresadamente y llenan muchos huecos que no cubren la sanidad. Las asociaciones informan, acompañan, aportan servicios y ayudan psicológicamente. A mí, personalmente, me han ayudado más que muchos psicólogos. Gracias a mucha gente solidaria, que a pesar de padecer la misma enfermedad, se supera para poder ayudar a otros, compartir su experiencia y ponerse a disposición de los demás.

> *"No basta con estar enferma, tienes que parecerlo. Los informes médicos no siempre reflejan tu verdadero estado. Y mi aspecto no correspondía a una persona enferma"*

Al principio pedí ayuda y tuve la suerte de contactar con ACEF (Asociación Cántabra de Enfermos de Fibromialgia) y ahora participo con ALDEC (Asociación Lupus de Cantabria). No tengo más que palabras de agradecimiento por todo lo que he recibido.

Quisiera con mi testimonio hacer algunas peticiones, por pedir que no quede....

A los profesionales de la salud les pediría más comprensión con los enfermos/as crónicos/as, más humildad para reconocer lo que no saben y las limitaciones de la ciencia y de su conocimiento. Que no descubran las causas, no significa que no existan. Lo que no detecten las pruebas de hoy, pueden ser descubiertas mañana. Y que la medicina no es exacta.

Si un enfermo se queja es por algo. No nos lo inventamos. Sufrimos por ello. Un poco de empatía y escucha. Somos personas enfermas, no una enfermedad. No me gusta esta medicina que nos trata por partes, somos un organismo global, nuestros órganos y aparatos están relacionados.

También pediría que el dolor y el agotamiento se reflejaran en los informes, ya que son muy limitantes, lo más limitante.

Por último, les pediría que colaborasen con las asociaciones.

A la amistades o familiares les sugiero que no nos digan que tenemos buen aspecto cuando nos quejamos, que no parecemos enfermas, o que no es para tanto, o que a todo el mundo le pasa lo mismo. Es muy frustrante. La incomprensión duele más que los síntomas físicos. Necesitamos mucha ayuda y a veces no sabemos pedirla.

A los enfermos/as crónicos/as les pediría que no se rindan, que se sale del agujero, que todo acaba pasando y que no están solos/as.

Si buscas el sentido de lo que te pasa...no desesperes. Hallarás alguna respuesta. Siempre se puede aprender y la vida es un aprendizaje. Se aprende de lo malo más que de lo bueno que nos pasa. La enfermad es otra piedra en el camino que enseña a conocernos, intentar superarnos y un tener un crecimiento personal.

Luego viene el agradecimiento... Agradeces y disfrutas de cada sonrisa, de cada mano extendida, de la compañía, de un abrazo, del tiempo compartido, de un momento de tranquilidad, de un atardecer, de un paseo, de un silencio....

No elegimos enfermar, pero podemos elegir cómo vivir con la enfermedad. Cuesta, pero merece la pena. No hay otra salida. Necesitamos seguir adelante. Sin anticipar demasiado, eso nos hace sufrir de más. Vivir al día y disfrutar de los buenos momentos.

Con el tiempo, vas aceptando y encontrando ilusiones para vivir.

Haz tu camino

A tu ritmo ■

“La experiencia de compartir con otras personas que padecen Lupus me ha servido para saber que no estoy sola”

Marga
Asociación Lupus de Cantabria

Hola, soy Marga, tengo 59 años, empecé con problemas de salud y la discapacidad orgánica con 54 años.

Hace ya 8 años que tuve una enfermedad grave, pancreatitis. Y a partir de ese momento tuve que ir a menudo al médico porque me iban apareciendo distintos síntomas que empeoraban mi calidad de vida y me alteraban.

Antes de producirse esta crisis en mi salud, era una persona que no era asidua a las visitas médicas. La razón era que me dolía mucho que redujeran mis síntomas y malestares a que eran causados por mis “nervios”; y sólo me recetaran “Valium”.

Estaba muy cansada, tenía a menudo fiebre y sarpullidos por todo el cuerpo. Cuando los resultados del análisis de sangre detectan una bajada de plaquetas, el médico de familia pidió que me hicieran unos análisis más completos. Al conocer que las plaquetas las “eliminaban” mi propio cuerpo, empezó a sospechar que el diagnóstico pudiese ser Lupus.

No conocía esta enfermedad, inmediatamente busqué en Internet, y al leer la descripción de síntomas empecé a relacionarlo con los síntomas que padecía.

Ese mismo día me dijeron que había una asociación de Lupus Santander ALDEC, allí me presenté, llena de dudas y con mucho miedo, pues no sabía a lo que me tenía que enfrentar.

Desde el primer momento Ana, que era quien estaba en la oficina me tranquilizo muchísimo, pues entendía perfectamente lo que me pasaba y a la vez me transmitía mucha calme, la di las gracias por su amabilidad, pero la dije que de momento no quería hacerme socia de la asociación, pues primero tenía que asimilar la enfermedad y no quería que mi vida solo fuera LUPUS. Lo que yo quería era apartar el Lupus de mi vida.

Una vez que aprendí a vivir con ello me hice socia, aun así, no quería vincularme mucho, no quería compromisos, pues, aunque intento buscar tranquilidad tengo mucho estrés y ansiedad.

Ahora estoy en la directiva de ALDEC, mi primera reacción a la propuesta fue NO, no necesito compromisos que me estresen y me creen ansiedad, necesito tranquilidad.

Más tarde reflexioné y pensé, si yo que tengo LUPUS no soy capaz de esforzarme y luchar por intentar que se hagan estudios para avanzar y mejorar la calidad de vida de esta enfermedad, ¿Quién lo va a hacer?

La experiencia de compartir con otras personas que padecen Lupus me ha servido para saber que no estoy sola, al hablar con ellas siento que por fin me comprenden de verdad, me hacen sentir más fuerte para seguir luchando.

En mí día a día me encuentro siempre cansada, tengo siempre dolores. Tengo miedo a hacer planes de viajes porque he tenido experiencias de sentirme mal. Especialmente tengo terror al verano porque me afecta mucho el sol y me impide hacer muchas cosas al aire libre.

A pesar de las dificultades, soy una persona activa y optimista. Para mantenerme en forma hago Aquagym, bicicleta estática, salgo a caminar y a bailar con mi grupo de amigos. Es verdad que a veces programo actividades que luego debo cancelar por encontrarme sin fuerzas, con dolores....

En la actualidad tengo dos retos importantes, controlar mi “ansiedad” y encontrar trabajo para poder cotizar los dos años que me faltan para jubilarme.

Cuando me diagnosticaron, no dudé en dejar el trabajo por razones de salud, pero ahora quiero y me interesa volver al mercado de trabajo. ■



Asociación Síndrome 22q11

Asociación Síndrome 22q11

DATOS DE CONTACTO

663 812 863
info@22q.es
www.22q.es
@22q.es
@22q_es
@22q_es

ENLACES

¿Quiénes somos?
¿Qué es el síndrome 22q11?
Hermanos Síndrome 22q11
II Carrera #HazVisible22q
22q Danza y Movimiento
Testimonios familiares
1.-
2.-
3.-
4.-

Quienes somos:

En el año 2011 un grupo de 6 familias, impulsadas y apoyadas por el equipo de genética del Hospital Universitario La Paz de Madrid, concretamente por el Dr. Sixto García-Miñaur, crearon la Asociación 22q Madrid de ámbito autonómico, entidad de inicio, teniendo como objetivo ser un nexo de unión entre familias, profesionales y organismos implicados en la atención de personas con deleción/ duplicación 22q11, conocido como Síndrome 22q11, para mejorar su calidad de vida e integración social.

Actualmente, el nombre de la entidad es **Asociación Síndrome 22q11** siendo de ámbito estatal, y con actividad en diferentes autonomías, a través de sus delegaciones en diez comunidades Autónomas: Galicia, Asturias, Cantabria, Extremadura, País Vasco, Baleares, Aragón, Canarias, Castilla La Mancha y Castilla y León.

FICHA

A pesar de ser una entidad con escasos recursos, la entidad lucha día a día para desarrollar proyectos que den cobertura biopsicosocial y educativa a las personas con Síndrome 22q11 y a sus familiares. Gracias al reconocimiento de Entidad de Utilidad Pública a inicios del 2019, la Asociación está intentando por diferentes medios poner en marcha nuevos servicios e incorporar diferentes profesionales.

El Síndrome 22q11 es una enfermedad denominada rara o poco frecuente, pero con una incidencia muy alta ya que 1 de cada 4000 recién nacidos nacen con esta alteración genética.

La región cromosómica 22q11 alberga medio centenar de genes, algunos de los cuales controlan el desarrollo de diferentes órganos en el periodo embrionario como son el paladar, el corazón, el timo, la glándula paratiroides y determinadas zonas del cerebro. Los problemas médicos que causa su pérdida se relacionan precisamente con el desarrollo o el funcionamiento anómalo de estos órganos. Es por ello que las personas afectadas por el Síndrome 22q11 presentan una serie de manifestaciones clínicas y problemas médicos que se relacionan principalmente con anomalías cardiacas congénitas, hendiduras o insuficiencia de la función del paladar, problemas de la regulación del calcio en sangre, predisposición a infecciones en los primeros años de vida, y a la aparición de procesos autoinmunes, etc. pudiendo llegar a manifestar 180 síntomas.

Dado que esta patología afecta a estos órganos y sistemas, es recomendable que la atención de estas personas sea llevada a cabo por un equipo multidisciplinar que incluya un núcleo básico compuesto por especialistas en cardiología, inmunología, foniatría, otorrinolaringología (ORL), cirugía maxilofacial (CMF), endocrinología y genética clínica. Dependiendo de cada caso puede ser necesario consultar con otros especialistas (neurología, ortopedia, nefrología, oftalmología, etc.).

Además de estos problemas médicos, las personas con síndrome 22q11 presentan particularidades en su desarrollo psicomotor, dificultades de aprendizaje muy específicas (déficit de la memoria de trabajo que dificulta el procesamiento de la información y el razonamiento abstracto necesario para resolver problemas, dificultades en la comprensión de dos o más órdenes seguidas, entender bien lo que se lee y el cálculo matemático. A pesar de que estos déficits son muy específicos, pueden pasar desapercibidos a los propios profesores. También presentan retraso en el desarrollo del lenguaje, independientemente de que exista o no un problema asociado del paladar.

TERCER SECTOR



También son frecuentes los trastornos del comportamiento como el déficit de atención, la ansiedad, el trastorno de oposición desafiante y el obsesivo-compulsivo. Todo ello hace a estas personas más vulnerables en el entorno social y escolar, sobre todo en momentos de mayor exigencia académica y social como es la adolescencia. De ahí que sea tan necesario el trabajo de las habilidades sociales y el apoyo emocional, ya que es en la pre-adolescencia cuando se evidencia considerablemente una ruptura entre los intereses, capacidades y habilidades de las personas con Síndrome 22q11 y sus iguales, creándose así situaciones de bulling y aislamiento y exclusión social al quedarse sin amigos y sin redes de apoyo, más allá de la familia, tan necesarios para el desarrollo de los mismos.

En los casos de problemas a nivel intelectual se incrementan todos estos síntomas ya que muchos de ellos son dependientes. Por lo que al no potenciar la autonomía personal no se favorece la inclusión en la vida diaria de estos jóvenes.

Estos problemas de aprendizaje e integración social causan una gran inquietud a las familias. El Síndrome 22q11 predispone también a la aparición de trastornos psiquiátricos que suelen iniciarse en la adolescencia. La frecuencia de esquizofrenia en personas adultas con Síndrome 22q11 es 20 veces superior a la de la población general. De ahí que sea necesario trabajar en este ámbito desde la niñez.

FICHA

Es muy valioso contar con especialistas en psicología clínica y psiquiatría que puedan hacer una valoración neurocognitiva de las personas afectadas, idealmente al final de la primera infancia, a partir de los tres años de edad, y organizar el seguimiento. Es tal el abanico de síntomas (aproximadamente 180) que las familias se sienten perdidas y solas al no haber dos personas afectadas exactamente con las mismas características.

La Asociación 22q11 realiza grandes esfuerzos para crear servicios dirigidos tanto a las personas afectadas por el Síndrome 22q11 como para sus familias, con el objetivo de mejorar su calidad de vida emocional, familiar y cubrir las carencias en el ámbito biopsicosocial y educativo.

Servicios con los que cuenta la entidad

El diagnóstico del Síndrome 22q11 en un hijo puede generar en la familia un conflicto entre la nueva situación y los recursos con los que se cuenta, y aparecen inmediatas consecuencias que afecta tanto a padres y madres, hermanos y otros familiares directos como abuelos,etc.

Los primeros momentos, tras la confirmación del diagnóstico, se viven con gran confusión de sentimientos, a veces contradictorios, que oscilan entre la esperanza de que haya un error hasta la desesperación. Los padres señalan que la comunicación del diagnóstico supone un golpe de gran envergadura que trastoca sus vidas, experimentan una verdadera pérdida, la del hijo que esperaban, que estaba revestido en su imaginación de un completo paquete de muchos detalles: escuela, universidad, trabajo, juegos, deporte, etcétera. Por lo tanto, la familia debe movilizar sus recursos psicológicos para renunciar a este hijo (sentimientos de pérdida) y acoger al nuevo que trae unas demandas específicas (asimilación y aceptación), elaborando de esta manera el duelo.

Comienza así una carrera de obstáculos donde los miembros de la unidad familiar en general, y más concretamente las madres y los padres, tenderán a postergar, el impacto de la agresión que la noticia necesariamente implica. Además, hay que añadir el agravante de que el Síndrome 22q11 es una enfermedad minoritaria, con poca información a la que acudir, dando lugar, a su vez, a un gran sentimiento de soledad y aislamiento.

Encontrar palabras de aliento se convierte en una tarea imposible, ya que solo las madres y los padres, sin comprender aún las peculiaridades de este diagnóstico, pueden entender las dificultades que probablemente tendrán que afrontar.

El sentimiento de abatimiento y depresión imperan en esta primera etapa. Ésta se resuelve más rápidamente cuando la persona encuentra el coraje y el entorno donde poder expresar la profundidad de su angustia y recibir la contención que necesita frente a sus temores y fantasías así como dotar de la información necesaria para poder ir realizando los trámites que beneficien la atención integral de los/as niños/as afectados/as.

Tras los primeros años y con la llegada de la pubertad surgen distintas necesidades que conllevan igualmente la necesidad de un acompañamiento a nivel familiar e individual. En esta etapa afloran otro tipo cuestiones relacionadas con la continuidad en el sistema educativo, relaciones con iguales, sexualidad, itinerario laboral... Es de gran importancia acompañar a las familias en este proceso de transición a la vida adulta.

> *La Asociación 22q11 realiza grandes esfuerzos para crear servicios dirigidos tanto a las personas afectadas por el Síndrome 22q11 como para sus familias, con el objetivo de mejorar su calidad de vida emocional, familiar y cubrir las carencias en el ámbito biopsicosocial y educativo*

Es por ello que, la Asociación plantea una atención biopsicosocial como una filosofía que trasciende colateralmente en la vida de las personas que esta debe darse desde que la persona afectada y su familia tiene conocimiento del diagnóstico y a lo largo de todo el ciclo vital de la persona afectada. Las preocupaciones o cambios que se dan puedan afectar significativamente generar dificultades a nivel emocional, organizacional, individual o grupal, ya que cada decisión es un mundo de dudas siendo las familias las que manifiestan constantemente expresiones tales como "¿lo estoy haciendo bien?, ¿es lo correcto para mi hijo?, ¿con esta decisión le estoy mermando sus derechos?, ¡no encuentro centros educativos inclusivos que puedan dar respuesta real a las necesidades y capacidades diferentes de mi hijo!, ¿qué puedo hacer o dónde acudo?".

Por ello nos parece fundamental que desde la Asociación Síndrome 22q11, contemos con los recursos de apoyo psicosocial y educativos, para dar cobertura a nivel emocional, canalizando el cúmulo de sentimientos, elaborando el duelo y afrontando la situación, así como la necesidad del acompañamiento a nivel biopsicosocial y educativo a través de la gestión de ayudas administrativas, información sobre acceso a diferentes recursos y tratamiento... con el objetivo, en ambos casos, de satisfacer tanto las necesidades individuales-familiares

como las colectivas para conseguir una mejor calidad de vida e integración social.

Servicios con los que cuenta la entidad:

- **SIO:** Servicio de Información y Orientación.

- **SIEO:** Servicio de Información y Orientación educativa.

- **SAP:** Servicio de Atención Psicológica ■



Mi niña Clara

Isabel Fernández Lera
22q11

Parece el nombre de una canción y en realidad así es. Una canción triste, con estribillo alegre, a veces dura, a veces tremendamente tierna, emocionante, valiente y su melodía hace vibrar a quien sabe escucharla con atención.

Clara fue una niña muy deseada. Tan deseada que fuimos a buscarla a China y después de un embarazo frío y largo, la pudimos abrazar.

Tenía 15 meses y era muy chiquita, más chiquita que las demás. Seria, muy seria. Se escondía de la luz y no comía. Tampoco emitía sonidos. Ni gu, ni ga, ni pa, ni ma. Ningún gorgorito ni carajeta. Nada de nada. Tenía ojeras negras y estaba triste. Eso sí, sabía dar unos deliciosos abrazos y era la niña más bonita que habíamos visto jamás. Llegamos a Santander y poco a poco nuestros abrazos, nuestras risas, nuestros cantos, y sobre

todo el cariño de sus hermanos, dieron resultado y empezó a mejorar, física y anímicamente.

Empezó el cole con dos años y era una niña muy feliz. No hablaba. Tan sólo decía:" ma". Para todo "ma" al mismo tiempo que señalaba con el dedo. También aprendió a decir "na". Ma y na. Cuando alguien preguntaba su nombre ella decía Aaana, ¿Ana? No AAANAA y se enrabietaba (en su cabecita decía Clara, pero por su boca salía Ana). En ese momento, pensé ¿por qué no la pusimos Ana?

Al año siguiente, la empezamos a llevar a "atención temprana". Tanto su profesora, la orientadora del colegio, el pediatra y la especialista de atención temprana nos tacharon, yo creo, de alarmistas, de impacientes ..Después de unos meses, su habla no mejoraba. Incluso para poder comunicarnos empezamos a aprender el lenguaje bimodal. Su profesora de infantil también quiso aprender y al tiempo se lo enseñaba a sus compañeros, para que Clara se pudiera comunicar con ellos.

Después de un periplo de....en fin, acabamos con el Dr.Landa en el Hospital de Cruces. Decidió operarla del paladar y también decidió hacerle un array y así nos vinimos a Santander con el paladar operado y un diagnóstico que era difícil de asimilar: Síndrome velo-cardio-facial o Síndrome di George. Hoy lo llamamos Síndrome 22q11.

> *Nuestros encuentros, nuestros cafés, nos han enriquecido, aliviado, desestresado. Hablar el mismo idioma, entendernos con la mirada, no juzgar, ni sentirte juzgado...es impagable.*

Y así empezó nuestro camino y así empezó el suyo. En soledad y con miedo. La familia, los amigos, te quieren y te apoyan, pero aun así te sientes solo. También culpable por centrar tus esfuerzos en un hijo y desatender a otros dos.

Hasta finales del año 2015 desconocíamos que existieran asociaciones del síndrome 22q11. Así que gracias por existir, por vuestro trabajo desinteresado, por la acogida que nos dispensáis y por tantos desvelos.

Nuestros encuentros, nuestros cafés, nos han enriquecido, aliviado, desestresado. Hablar el mismo idioma, entendernos con la mirada, no juzgar, ni sentirte juzgado...es impagable.

Clara es la niña más valiente que conozco. Desde que nació. No le quedó otra. Ha tenido que lidiar con el abandono, con la adopción,

con la incomunicación, con la raza, con las pruebas médicas, con las operaciones, también la operaron de los dedos de los pies y de una hernia umbilical, con los 16 empastes, con el dolor y un sinfín de obstáculos que la han convertido en una superviviente. A mí me asombra la docilidad con la que ha ido asumiendo estos obstáculos. Hay que ir a logopedia, pues a logopedia. Hay que ir a apoyo, pues a apoyo. Hay que hacer deberes porque en clase no dio tiempo, pues a hacer deberes.

En el colegio ha sido una niña feliz, con muchos amigos hasta que ha llegó la adolescencia. La suya y la de los demás.

Académicamente se ha ido quedando atrás. Repitió segundo de primaria, pero podría tranquilamente repetir cada curso tres veces. Aquí los profesores pueden hacer mucho o simplemente ...nada. Algunos tienen gran disposición e intentan ayudar e incluso lo consiguen. Otros son de los que creen que ayudar es exigirla nada, o bien ignorarla, por lo que queda aparcada. Y algún otro se permite decir: "es que presta poca atención" ¡si su problema precisamente es ese!. Ella es capaz de aprender, pero siempre con ayuda, guiada. Y sabe las rocas metamórficas y las plutónicas y las volcánicas..., pero la entra un miedo atroz si tiene que ir a comprar porque no entiende que con 50 céntimos no puede comprar algo que cuesta tres euros.

Socialmente, también se ha quedado atrás y esto es algo que no se perdona en la adolescencia. Ya no tiene amigas en el colegio. Os puedo hablar del bulling social. Y os puedo contar su primer día de clase cuando empezó secundaria, porque resume y describe muy bien su día a día.

Clara nerviosa y excitada por reencontrarse con sus compañeros. En el patio había un bullicio enorme. En cada grupito de niñas había besos y abrazos cada vez que llegaba una niña. Besos, abrazos, gritos y saltos. Para todas, menos para Clara. Clara era la gran ignorada. Al llegar a un grupo era como si no hubiera llegado nadie y al poco el grupo se había dispersado y allí se quedaba ella. De grupo en grupo. Sola. INVISIBLE. De pronto llegaron dos de otro curso y la abrazaron. Inmediatamente miró hacia la ventana. Es como si adivinara que yo estaba mirándola y me sonrió con un dedo levantado. Me han abrazado. También salió sola al terminar la clase. Moviendo su coleta con mucha dignidad. Con la cabeza alta. Mi niña valiente.

Nuestra salvación fueron los scouts. Ahí como dice el "gran jefe" de los monitores, tonterías las justas. Incluso se ha echado un "gran amigo" y está viviendo "la normalidad".

Algún día tendremos que recoger los pedazos rotos de su corazón, pero eso también entrará en la normalidad. Porque ella, siendo especial, muy especial, solo quiere ser "normal".

Me dejo muchas cosas, seguro, es imposible resumir tantos sentimientos y vivencias en unas líneas. Me gustaría que fuera siempre feliz, eso, simplemente feliz. Sé o quiero creer que encontrará su sitio en esta vida, que encontrará su grupo, su trabajo, la forma de ser feliz y que puedo confiar en sus hermanos para lograrlo, porque ellos sí, ellos han escuchado atentamente la canción.

Me gustaría que Clara no tuviera el síndrome 22q11, pero ya que lo tiene me alegro mucho de ser su madre. ■



En tierra de nadie

Mateo
22q11

(7:50) Mateo se sienta obediente, ofrece su brazo resignado pero sé que en el último momento tendré que sentarlo en mi regazo e inmovilizarlo para que la enfermera pueda extraerle sangre.

Saco del bolso un paquete de galletas y un yogur bebible. Hoy no hay tiempo de premiar con un desayuno en la cafetería del hospital, tenemos dos consultas más.

En la sala de espera de "cardio" ordeno sus informes. La espera en una sala de pediatría a menudo es dura. Nadie te prepara para ver a niños con graves enfermedades o discapacidades (que nos convierten a todos como por arte de magia en seres humanos empáticos y compasivos), ni a sus padres que atienden sus necesidades con infinito amor y paciencia. Así que, por unos minutos tengo una doble sensación de alivio y culpabilidad.

Alivio porque nuestro hijo no está en esa situación (¡¿de qué me quejo?!) y *culpabilidad* porque sus hijos sí que lo están (¡¿qué han hecho esos padres para verles sufrir así?!).

(9:45) Llaman a Mateo a consulta. Toma de tensión, electro y ecografía: "estable, próximo control en seis meses". La mejor noticia que podemos recibir pero que nos deja con la espada de Damocles siempre encima, acechando, porque a nuestro hijo lo siguen en diez servicios diferentes de tres hospitales, para controlar que su desarrollo "va bien". Y como su patología es de origen genético, nada va a desaparecer, ni se va a curar o a recuperar... además debemos estar atentos a que no aparezca ningún síntoma más pues podría despuntar con una nueva afección.

Nos cambiamos a la sala de espera de "neumo". A estas alturas me conozco el hospital entero: salas de rayos, de resonancia magnética, de TAC, de extracciones, los quirófanos...Mi niño precioso de ocho años tiene un historial médico que supera al de varios adultos juntos.

> *Y así, nosotros dos, con uno de nuestros hijos de la mano, regresamos a nuestra casa donde Mateo puede mostrarse como es, con sus inseguridades, su bondad infinita, sus miedos, su adoración por su hermano, sus dificultades, su enorme valentía, su torpeza, su inmenso amor por nosotros... y en definitiva, su angustioso anhelo por ser un niño como los demás.*

(11:20) Llaman a Mateo a "neumo". La espirometría da una capacidad pulmonar baja debido a sus infecciones respiratorias de repetición (vamos a una bronquitis por mes), así que le derivan a "rehabilitación respiratoria" (¡Genial! Dos veces a la semana en el hospital y el resto de los días en casa; nos enseñará la fisio). Tendré que recuadrar la agenda porque Mateo ya va a dos sesiones de logopedia a la semana (lleva cinco años ya y lo que queda...) y otras dos de piscina (para su hipotonía).

(11:50) Voy al mostrador de " citaciones de pediatría ", por suerte está nuestro administrativo favorito que en cuanto nos ve nos saluda con una sonrisa. Nos conoce desde que diagnosticaron a Mateo, a los dos añitos, y nos organiza las próximas citas y pruebas agrupando varias en un sólo día para que nuestro niño no pierda tantos días de clase.

(12:25) Llegamos al cole. El profe de Mateo sale un momento de clase para recibirle y preguntarme qué tal. Le entrego el justificante de hoy y le pongo al día sobre las futuras faltas a clase para acudir a

la rehabilitación respiratoria. -"Sin problema" -me contesta.- " Por cierto, te llamará la orientadora para que te reúnas con ella. Tiene que darte los resultados del informe psicopedagógico de súper Mateo". Levanto el pulgar sonriendo mientras bajo las escaleras (menos mal que son conscientes y valoran el enorme esfuerzo que hace nuestro peque cada día; tenemos mucha suerte).

Si me doy prisa me da tiempo a hacer la compra, la despensa está bajo mínimos. Miro el WhatsApp mientras cruzo la puerta del súper: mi marido preguntando qué tal ha ido y la mejor amiga del mundo que si necesito que recoja a Jorge, nuestro pequeñín de cuatro años.

(13:50) Llego al cole a tiempo de la salida de los peques de infantil, cinco minutos antes que los mayores. Cuando la profe de Jorge me localiza, deja de sujetar su capucha y él sale disparado hacia mí saltando a mis brazos. Es uno de mis momentos favoritos del día: estrujar a mi niño y prestarle cinco minutos de atención exclusiva mientras parlotea sin cesar. Hasta que ve como su compi va hacia los columpios y va corriendo tras ella intentando llegar antes.

Mateo sale el último de su clase, por su mirada ya sé que ha ocurrido algo.- "Es el cumple de Aitor, no me ha invitado". Le quito importancia, le cambio de tema, le llevo a los columpios con su hermano, me muero por dentro y empiezo a odiar a un niño de ocho años, a sus padres, a su hermana y a los quince o dieciséis críos que están invitados al ¡maldito cumpleaños! ¡¿Tanto costaba invitar a uno más?!

(15:00) Terminamos de comer y miro las agendas del cole. Jorge tiene que hacer una ficha, no necesita mi ayuda; es un niño despierto y autónomo, rápidamente entiende el objetivo de la ficha y se pone a ello. Su hermano mayor tiene deberes de dos asignaturas. Esta mañana se ha perdido tres clases y media y a última tenía AL que lo ha sacado de clase para su sesión semanal de logopedia en el cole, así que también se ha perdido la última.

Mateo y yo trabajamos juntos. Resumo y simplifico los contenidos de su tareas todo lo que puedo. Su proceso de comprensión y ejecución es muy lento y nos eternizamos con los deberes. A veces pierdo la paciencia cuando no comprende un concepto básico y luego me siento TAN culpable...

(17:30) Cogemos la merienda y vamos al parque. Jorge corre como loco, se sube al tobogán y baja con el bocata en una mano y la otra en alto; sin parar de reír. Mateo también sube, me pide que le sujete el bocadillo, no tiene tanta destreza para ascender como su hermano (¡¿a quién se le ocurre sustituir las escaleras por un mini

rocódromo?!), pero lo consigue, disfruta de su descenso y Jorge corre hacia él contento y le abraza (uffff...¡ cuesta no llorar... si esto no es tener hijos perfectos...).

Como los compañeros de Mateo están en el dichoso cumpleaños y Jorge con sus amigos, mi hijo mayor se acerca a dos niños pequeños que juegan a fútbol (siempre es más fácil con niños más pequeños que él) y durante un rato todo va bien, hasta que los niños se van y Mateo le pregunta a una niña que juega sola a la comba si puede jugar con ella. Ella pone cara de no entender y se gira hacia mí: -¿ Tu hijo es extranjero?

(18:35) Jorge y Mateo van corriendo a la entrada del parque por donde llega su padre que los eleva y abraza entre risas y besos.

Su padre y yo nos miramos sabiendo que nos contaremos todo más tarde, cuando nuestros hijos duerman porque ahora es el momento en el que Mateo y Jorge se turnan para acaparar su atención.

Y así, nosotros dos, con uno de nuestros hijos de la mano, regresamos a nuestra casa donde nos esperan el resto de deberes de la escuela, los baños, los pijamas limpios, la cena con postre especial, las risas, los cuentos, ir a la cama en caballito, los besos de buenas noches... la tierra segura donde Mateo puede mostrarse como es, con sus inseguridades, su bondad infinita, sus miedos, su adoración por su hermano, sus dificultades, su enorme valentía, su torpeza, su inmenso amor por nosotros... y en definitiva, su angustioso anhelo por ser un niño como los demás.

Porque mañana comenzará otro día en el que compartirá su vida con la mayoría de niños sin discapacidad y otros pocos con discapacidad visible y Mateo volverá a estar: en tierra de nadie. ■



Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria, ASNC

Nombre autor
Santanderina Group

La **Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria, ASNC**, celebrará durante 2023, sus 12 años de existencia. Fue la primera asociación sobre el Síndrome de Noonan en España y, a lo largo de este tiempo ha animado a otras familias de otras comunidades autónomas a constituirse como asociación, siendo en este momento 9 las asociaciones Noonan en España, vertebradas, en torno a FEDERAS, (Federación Española Síndrome de Noonan y otras RASopatías).

El **Síndrome de Noonan** es un trastorno genético, afecta a 1 cada 1000/2500 nacid@s. Cursa con cardiopatía, problemas de crecimiento, nutrición, musculoesqueléticos, vista, oído, dentición, facies característica, coagulación, retraso intelectual, otr@s,.. y, es una de las denominadas enfermedades raras, poco frecuentes o de baja prevalencia, es crónica, no

DATOS DE CONTACTO
942820664 7 649 024 740
asemcantabria@gmail.com
www.noonancantabria.es
Calle Eulogio Merino, 43.
39530 Puente San Miguel (Reocín)
Cantabria
Síndrome de Noonan Cantabria Asociación
@SINDROMENOONANC
noonancantabria

tiene tratamiento específico y es discapacitante. Nuestro Día Internacional se celebra el 23 de febrero.

Los primeros pasos de la ASNC, fueron la elaboración de **folletos informativos y guías sobre el Síndrome de Noonan** dirigidos tanto a las personas afectadas como a sus familias y profesionales; hasta la actualidad hemos editado 4 folletos y 8 guías de información, orientación, atención, recursos,...

-**Síndrome de Noonan: Guía de Orientación para las Familias**, Octubre 2014, Depósito Legal SA614-2014, Autoría: A.S.N.C., (Asociación. Síndrome de Noonan de Cantabria). Varios autores/as, 61 páginas.

-**Síndrome de Noonan: Guía de Recursos-Ayudas Sociales para las Familias**, Octubre 2014, Depósito Legal SA719-2014, Autoría: A.S.N.C. (Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria), Inmaculada González García, 61 páginas.

-**Síndrome de Noonan: Guía de Enfermedades Raras, poco frecuentes** o **de baja prevalencia: Asociaciones en Cantabria**, Diciembre 2015, Depósito Legal SA620-2015, Autoría: A.S.N.C. (Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria), Inmaculada González García, 55 páginas.

-**Síndrome de Noonan: Guía Alimentación y Nutrición en el Síndrome de Noona**n, Diciembre 2015, Depósito Legal SA621-2015, Autoría: Juan Carlos Llamas García y Cristina Carrera Igual, 35 páginas.

-**Síndrome de Noonan: Guía para pacientes con Síndrome de Noonan y otras Rasopatías y sus familiares**, Diciembre 2015, Depósito Legal SA622-2015, Autoría: Begoña Ezquieta Zubicaray y Atilano Carcavilla Urquí, 59 páginas.

-**Síndrome de Noonan: Cómo comunicar el diagnóstico a nuestros/as hijos/as**. Guía de apoyo para las familias, Noviembre 2017, Depósito Legal SA580-2017, Autoría: Victoria Sánchez Mújica, 41 páginas.

-**Autonomía y Autocuidados en el Síndrome de Noonan. Guía de Orientación para las Familias**, Noviembre 2017, Depósito Legal SA581-2017, Autoría: A.S.N.C. (Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria), Inmaculada González García, 51 páginas.

-**Guía de Logopedia y Síndrome de Noonan**, Noviembre 2017, Depósito Legal SA582-2017, Autoría: Carlota López Pastor, 35 páginas.

Continuamos con la creación del **Servicio de Atención individual a las personas afectadas de Síndrome de Noonan y sus familiares**, presencialmente de Lunes a Viernes de 17:00 a 21:00 horas, en nuestra sede de Puente San Miguel (datos de contacto al inicio del artículo), complementado con la **Campaña de información digital a las familias afectadas por el Síndrome de Noonan**, que ha supuesto la contratación a lo largo de los años de profesionales de diversas ramas, teniendo en la actualidad contratado un profesional con contrato indefinido.

Así mismo, hemos celebrado el **I Congreso Estatal sobre el Síndrome de Noonan,** con la participación de 21 ponentes de diversas áreas de interés para las personas afectadas, sus familias y profesionales, **5 Encuentros Estatales de Familias y 3 Encuentros Cántabros de personas afectadas y Familias.**

En la actualidad estamos celebrando la **8º edición de los Talleres de Autonomía a través del Pilates y el Yoga, la 4º edición de Terapias para menores de Autonomía a través del Pilates y el Yoga y 8º edición de Conviviendo con el Síndrome de Noonan, Talleres de Autonomía y Autocuidados para personas afectadas por el Síndrome de Noonan, familias y cuidadores/as.**

En 2023 hemos puesto en Marcha el nuevo servicio de **Atención Psicológica y Mediación Familiar,** y un nuevo servicio **Punto Violeta, contra la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad y COCEMFE, y como todos los programas y servicios de la Asociación, completamente gratuitos.**

Durante el estado de Alarma Sanitaria por COVID 19, redactamos un **Plan de Contingencia**, prestando nuestros servicios de información, atención y formación, individualmente, por unidades de convivencia, o, por vía telemática a través de plataformas online. Además contamos con **Plan de Prevención de Riesgos Laborales, Plan Anti Acoso, Plan Igualdad de Oportunidades, Plan Vigilancia de la Salud, Plan de contingencia COVID19, Plan de Voluntariado, Plan de Protección de Datos y Código Ético de Conducta, entre otros.**

Para nuestra **visibilización**, realizamos mesas informativas y mercados por toda la geografía cántabra y contamos con nuestra Tienda Solidaria con productos **Noonan,** como el **cuento solidario, «Una Vida Diferente», y, diversos productos: camisetas, tazas, Nunis, pulseras, colgantes, cuadernos, bolis y otr@s productos de nuestra Tienda Solidaria.**

TERCER SECTOR

Así mismo hacemos difusión del **Día Mundial de las E.R. en Cantabria,** con **Mesas informativa**s y celebramos **Galas Solidarias de Danza**, ya van 7 ediciones, **Marchas Solidarias,** 2 ediciones y **Marchas Moteras Solidarias,** este año celebraremos la segunda edición para visibilizar e informar sobre el Síndrome de Noonan.

La Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria, ASNC, está federada en COCEMFE-CANTABRIA, (Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica), **FEDER**, (Federación Española de Enfermedades Raras) y **FEDERAS**, (Federación Española Síndrome de Noonan y otras RASopatías). ■

FICHA



Asociación Síndrome de Williams de Cantabria, ASW-Cantabria

DATOS DE CONTACTO
C/ Aviche, 79-A MONTE -
39012 – SANTANDER
638.611.127 - 638.587.882
info@sindromewilliamscantabria.org
https://sindromewilliamscantabria.org/
https://www.facebook.com/WilliamsCantabria/

Quiénes somos

La Asociación Síndrome de Williams de Cantabria, ASW-Cantabria, nació en 2010 por iniciativa de 5 familias de afectados que teníamos en común “la incertidumbre por el futuro de nuestros hijos”. Decidimos fundar la asociación con el fin de ofrecer apoyo a las personas afectadas por el síndrome y también a sus familias, reivindicar y defender sus derechos, fomentar la investigación..., intentar mejorar la calidad de vida.

Quedó constituida el 7 de Marzo de 2010, al amparo de la Ley Orgánica 1/2002 de 22 de marzo y normas complementarias, con capacidad jurídica y plena capacidad de obrar, careciendo de ánimo de lucro. El 28 de febrero de 2022 la Entidad fue declarada de “Utilidad Pública” por el Ministerio de Interior.

FICHA

Actualmente nuestra entidad cuenta con 14 familias asociadas de personas afectadas con síndrome de Williams. El número de socios a 31 de Diciembre de 2022 es de 85 personas:

- Afectados con S.W.: 14 (5F-9M)
- Socios fundadores y de número (padres/madres de afectados.):26 (14F-12M)
- Socios colaboradores : 45 (23F-22M)

Órganos de gobierno:

• *La Asamblea General:*

La Asamblea General es el órgano supremo de gobierno de la Asociación y está integrada por todos los asociados, madres y padres de las personas afectadas.

• *Junta Directiva:*

El 10 de abril de 2022, en Asamblea General Extraordinaria, se produjo la designación y/o renovación de los cargos, no retribuidos por sus funciones, que componen la actual Junta Directiva de la Asociación Síndrome de Williams de Cantabria. Su mandato, que tendrá una duración prorrogable de 4 años, es la siguiente:

PRESIDENTA (saliente): Carmen Rumayor Diego

PRESIDENTE (entrante): Javier F. Tuñas Matilla

SECRETARIA: Mª Carmen Puebla Pinilla

TESORERO: Abraham Urbón Pinto

Entidades a las que la ASW-Cantabria pertenece o está Federada:

- COCEMFE CANTABRIA – 24/06/2010, ratificado en Asamblea General el 16/04/2011.
- F.E.D.E.R.: Nº Socio 367 – 27/09/2016

Fines (Capítulo I *Estatutos*):

- Ofrecer atención integral, apoyo y asesoramiento a las personas afectadas por el Síndrome de Williams y sus familias, todo ello

orientado a la promoción de la vida autónoma y a la mejora de su calidad de vida.

- Colaborar con organismos públicos y privados en el fomento del estudio e investigación del Síndrome de Williams.

- Reivindicar y defender los derechos de las personas afectadas y de sus familias.

- Fomentar la integración de las personas afectadas en todos los ámbitos de la vida.

- Promover el asociacionismo y la coordinación y colaboración con otras organizaciones de la red social.

- Promover la igualdad de oportunidades entre las mujeres y los hombres a todos los ámbitos de la vida pública y privada.

LOS SERVICIOS que ofrecemos se centran en:

- ATENCIÓN AL USUARIO Y FAMILIAS:

  Ofrecemos atención integral, información, orientación y asesoramiento a las personas afectadas por SW en Cantabria y a sus familias.

  Los usuarios reciben terapias según demanda: logopedia, hidroterapia, integración sensorial, terapia visual, psicología infantil, talleres grupales de orientación psicológica..., a través de distintos programas orientados a promocionar la vida autónoma y mejorar su calidad de vida.

- ÁMBITO EDUCATIVO Y SANITARIO:

  Proporcionamos información a profesionales del ámbito educativo y sanitario a través de dípticos y a través de la "*Guía para la atención de personas con síndrome de Williams*". Es un Manual de orientación y consulta para familias y profesionales del ámbito educativo y sanitario elaborado por el empeño de la Asociación Síndrome de Williams de Cantabria y el cariño y profesionalidad de los autores implicados en la atención de personas afectadas por este trastorno genético. Esta guía recoge el conocimiento y experiencia de diferentes profesionales del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla (médicos especialistas en cardiología, nefrología, neonatología, medicina interna, anestesia..), Atención Primaria, Atención Temprana

del Servicio Cántabro de Salud, y de la Escuela Universitaria de Fisioterapia y Logopedia Gimbernat Cantabria, con quienes trabajamos en estrecha relación.

Un aspecto fundamental en la vida de las personas con síndrome de Williams, lo constituye el desarrollo de su autonomía personal y su orientación hacia la vida independiente. Esta guía sirve de orientación a todos los profesionales que trabajan con personas afectadas por el síndrome de Williams. Parte del contenido de esta guía es fruto de la experiencia del Programa Docente Asistencial (PRODA), un proyecto innovador puesto en marcha por la Escuela Universitaria Gimbernat-Cantabria, adscrita a la Universidad de Cantabria, tanto para la disciplina de Logopedia como para Fisioterapia y que se inició trabajando con la Asociación Síndrome de Williams de Cantabria.

• ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN:

Mesas informativas sobre el síndrome de Williams. Difusión de dípticos SW a través de redes sociales.

20 de mayo. Día Internacional del Síndrome de Williams Beuren.

Lotería de Navidad y venta bodega. Realizamos difusión a través del etiquetado “ASWC” y venta de productos de bodega de Pesquera de Duero (otras fuentes de financiación).

Medios de comunicación (prensa, radio, web, redes sociales, revistas de otras entidades sociales...).

• TRABAJO EN RED / COLABORACIÓN CON ENTIDADES / INVESTIGACIÓN:

Trabajamos en red con FEDER, CERMI-Cantabria y COCEMFE-Cantabria.

Participamos en actividades lectivas de la EU Gimbernat-Cantabria, dotando a las familias de estrategias y recursos de apoyo, así como en trabajos de investigación con esta y con otras Universidades.

¿QUE ES EL SÍNDROME DE WILLIAMS?

El síndrome de Williams es un trastorno del desarrollo que viene desde el nacimiento y está producido por una pérdida de material genético en el cromosoma 7, se pierden alrededor de 26 genes. Por su

baja incidencia está englobada dentro de las "Enfermedades Raras" (ER).

La pérdida de esos pocos genes proporciona a la persona con SW una serie de características a niveles físico-orgánico y cognitivo:

- Rasgos faciales típicos: Frente estrecha, nariz corta y antevertida, mejillas caídas, mandíbula pequeña, iris estrellados...
- La ausencia del gen "elastina", encargado de dar elasticidad a los tejidos de los órganos puede producir un estrechamiento de la arteria a la salida del corazón, estenosis aórtica (alrededor de un 90% de los casos).
- Pueden tener –no todos los casos- afectaciones del aparato digestivo, hernias inguinales, celiaquía..., del sistema músculo-esquelético, contracturas, alteraciones de la columna, bajo tono muscular, motricidad..., del sistema urinario y del sistema endocrino-metabólico, retraso en el crecimiento....
- Tienen una discapacidad intelectual, variable.
- Son personas hiperactivas. Suelen sufrir depresiones en la adolescencia, ansiedad. Son perseverantes en sus temas favoritos...
- Estas personas también poseen grandes fortalezas: son excesivamente sociables (aspecto que puede volverse en su contra), tienen gran oído musical, un vocabulario expresivo, pueden ser muy buenos con los idiomas, disponen de una gran memoria fotográfica, son alegres, cariñosos, desinhibidos, empáticos...

¿CÓMO SE DETECTA? DIAGNÓSTICO:

Al nacer es muy difícil detectarlo. Algunos indicadores de sospecha pueden ser:

- Problemas de alimentación en recién nacidos. Dificultad para succionar y para deglutir debido al bajo tono muscular.
- Posibles niveles de calcio elevados en la 1ª etapa de la vida.

- Irritabilidad extrema, trastornos gastrointestinales, reflujos y cólicos.
- Posible alteración en la metabolización de la vitamina D.
- Su piel está fría generalmente y amoratada.
- Pueden tener hernias umbilicales o inguinales.
- Torpeza en movimientos.
- Retraso cognitivo y del desarrollo (comienzan a caminar entre los 18-24 meses).
- Rasgos faciales típicos.
- Hiperacusia, no soportan determinados sonidos (petardos, fuegos artificiales, tormentas...).
- Estenosis aórtica.
- Para su diagnóstico es necesario realizar una prueba genética, FISH.

¿CÓMO ES EL FUTURO DE ESTAS PERSONAS?

Aunque no existe tratamiento que cure el Síndrome de Williams, es muy importante pasar periódicamente los controles médicos necesarios. Precisan a lo largo de su vida una atención multidisciplinar para mejorar su autonomía personal, incluyendo tratamientos de apoyo con programas de estimulación y psicomotricidad desde edades tempranas.

EN EL COLEGIO

Los niños y las niñas con síndrome de Williams van al cole con las mismas ganas que el resto de los niños. Les gusta participar en las actividades como a todos los demás. Aprenden con mayor dificultad por su falta de atención, pero aprenden.

Según van avanzando los cursos se van haciendo más visibles las necesidades de adaptación en distintas materias; también según van avanzando los cursos se sienten más solos en los recreos.

Cada niño o niña con Síndrome de Williams, en cuanto al aprendizaje, es diferente a los demás, por esto, cada adaptación debe de estar

adecuada específicamente a cada persona.

Para realizar la adaptación se deben de utilizar las mismas técnicas que, en general, sean útiles para otras patologías o para otros niños o niñas con este tipo de dificultades.

Es muy importante que el profesor o profesora utilice estrategias de aprendizaje que garanticen la motivación de las personas con síndrome de Williams y que se realicen las adaptaciones curriculares oportunas.

Los profesores y profesoras deberán conocer los patrones de personalidad y comportamiento asociados al Síndrome de Williams: discapacidad intelectual (variable), dificultad de atención, distracción, rangos de atención cortos, dificultad para el control de impulsos, ansiedad, orientación visoespacial, sensibilidad para los sonidos, alteraciones en la motricidad fina y gruesa, los puntos fuertes de aprendizaje... (ver la *"Guía para la atención de personas con síndrome de Williams"*.)

¿CÓMO SE RELACIONAN LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE WILLIAMS?

Las personas con síndrome de Williams son extremadamente sociables (punto que puede volverse en su contra al ser muy confiados), por su parte no deberían de tener problemas al relacionarse con los demás. Lamentablemente, las trabas las ponen las "otras personas de su edad" (sobre todo a partir de la adolescencia) y las ponemos "la sociedad en general" que somos quienes deberíamos de aceptar, respetar y hacer que la vida fuera más inclusiva e igualitaria para todas las personas.

En muchas ocasiones las personas con síndrome de Williams se sienten rechazadas. A partir de la adolescencia suelen llegar los problemas de rechazo y/o falta de inclusión en la Sociedad. ■



“La única discapacidad realmente peligrosa está en el cerebro de quienes piensan que ser diferentes es ser menos”

Paula Ruíz Diego
Logopeda
ASW- Cantabria

Actualmente soy logopeda y trabajo con los chicos y chicas de la asociación de síndrome de Williams de Cantabria pero mi vida se unió a ellos mucho antes...

Todo empezó en el año 2013 cuando era estudiante de logopedia en la universidad Gimbernat Cantabria. La universidad tenía un convenio de colaboración con algunas asociaciones para acercar la formación práctica a la comunidad. Una de las asociaciones que participaron desde el inicio en el programa PRODA era la asociación de Síndrome de Williams de Cantabria.

Los inicios, como todo en la vida, asustan un poco, pero enseguida

nos dieron la confianza que necesitábamos para trabajar codo con codo con estos maravillosos peques y sus familias.

Los niños y niñas que participaban, acudían a la universidad una vez a la semana para tener sus sesiones de logopedia. Cada grupo de estudiantes se centraba en un caso y con mucho esfuerzo y siempre ayudadas por Sonia Hernandez (coordinadora del programa) preparábamos al detalle cada sesión y cada entrevista con las familias. Fue un lujo y un aprendizaje increíble del que todas tenemos un grandísimo recuerdo.

En julio 2016 me gradué y pocos meses después la asociación buscaba logopeda. Fue una gran oportunidad laboral y tuve la suerte de poder disfrutarla hasta la actualidad.

Me encanta mi trabajo y me encanta trabajar y aprender día a día con ellos.

A pesar de que todos comparten la misma deleción del cromosoma 7q1123 y ciertos rasgos característicos, todos son muy diferentes: diferentes gustos culinarios y musicales, distinta forma de ser, distinto carácter, distintas capacidades...

En definitiva, no podemos generalizar, cada uno necesita una atención individualizada y ajustada a sus necesidades. El fin último que todos nos debemos plantear es que consigan una calidad de vida plena, integral y con presencia en la comunidad.

“La única discapacidad realmente peligrosa está en el cerebro de quienes piensan que ser diferentes es ser menos”. ■



“Una persona con síndrome de Williams no quiere sentirse diferente a los demás. Quiere ser una persona más, con las diferencias que todos tenemos”

Testimonio
de distintas familias
ASW-Cantabria

Aquí se plasman los retos principales a los que se enfrentan las familias de la Asociación síndrome de Williams de Cantabria, seguramente estos retos serán compartidos por otras familias, incluso de otras entidades con otras patologías.

La vida de las personas con síndrome de Williams y la de sus familias están llenas de continuos retos. Todos estos retos, de una u otra manera, al final son superados. Son superados con gran esfuerzo y gracias al carácter hipersociable, el buen humor y al inmenso cariño y corazón que poseen estas personas.

- El primer reto que se presenta a estos superhéroes y a sus familias comienza al nacer. Es dar con el diagnóstico del síndrome de Williams (problemas de alimentación en recién nacidos, dificultad para succionar y deglutir por bajo tono muscular, irritabilidad extrema, trastornos

gastrointestinales, reflujos y cólicos, torpeza en movimientos, retraso cognitivo y del desarrollo -comienzan a caminar y llegan las primeras palabras alrededor de los 24 meses-, hiperacusia, estenosis aórtica, etc.).

- El reto continúa con muchas visitas a médicos y hospitales y la preocupación por su salud, como consecuencia de sus patologías, a veces acompañado de ingesta de medicamentos en mayor o menor medida (estenosis aórtica, profilaxis de endocarditis infecciosa, hipertensión, asma, alteraciones de la columna, problemas digestivos...).

  Precisan a lo largo de su vida, una atención multidisciplinar que incluya de forma constante tratamientos de apoyo con programas de estimulación y psicomotricidad, desde edades tempranas.

  Otro gran desafío que se nos presenta a los padres y a las madres de un hijo afectado con SW es el de la conciliación laboral con el hogar, como consecuencia de todas las atenciones que necesitan nuestros hijos.

- Después toca superar otros obstáculos:

  - Como los producidos por la hiperacusia: el pánico a las tormentas, los fuegos artificiales, los ladridos de determinados perros, petardos, ruidos no controlados...

  - O la obsesión por mono temas que nos condicionan la vida y que llegan a ser un verdadero problema (fijación por lavadoras, ascensores, coches...).

  - Problemas de conducta, hiperactividad, etc.

- EL RETO DEL COLE. En la etapa escolar los aprendizajes de las personas con SW, son más lentos, necesitan adaptaciones curriculares y apoyos especializados como PT's o AL's.

  Para un niño o una niña con SW, el manejarse sólo por el colegio o por el instituto es otro reto, para ello a veces deben de repetir curso de forma obligatoria.

  Otra realidad es que al ir avanzando de curso, la inclusión y la aceptación de estas personas va resultando más complicada ó difícil. A veces se nos olvida que esto es un derecho. Se hacen difíciles los juegos en equipo y se produce la soledad en los recreos.

Cuando van creciendo se plantean OTROS RETOS:

- Relacionarse con otros adolescentes que no padezcan el SW (los amigos de su misma edad comienzan a estar ausentes y hay una falta de inclusión social)...

  En esta etapa buscamos mejorar su autonomía personal en su día a día. Este es un reto muy importante. Que sean lo más autónomos posibles en la vida diaria, para que puedan tener una vida adulta lo mejor posible. A veces, el tener que supervisarles continuamente les produce una falta de libertad que les puede llegar a generar una gran angustia.

> *"Que sean lo más autónomos posibles en la vida diaria, para que puedan tener una vida adulta lo mejor posible"*

- La inserción laboral de las personas con SW es otra gran dificultad a la que deberemos de enfrentarnos en breve.

- Las personas afectadas con síndrome de Williams y sus familiares nos pasamos la vida intentando resolver desafíos. Hay retos muy importantes para nosotros, y a la vez lejanos, como la investigación en todo lo relacionado con el síndrome y sus patologías, pero sin lugar a dudas el reto más grande y más importante al que nos enfrentamos es "la inclusión y la aceptación de las personas con discapacidad" y ese reto o esfuerzo no sólo está en manos de las personas que padecen el síndrome de Williams y de sus familias. El esfuerzo en este caso debe de realizarse desde la sociedad en general, que es quien debe de aprender a tolerar la discapacidad respecto a sus necesidades, incluyendo, aceptando y respetando a todas las personas y siempre con una sonrisa.

  Debemos de conseguir que el esfuerzo por adaptarse no lo tengan que hacer siempre las personas con síndrome de Williams. Este reto también se lo deberían de marcar las autoridades de quienes dependa la educación (en todos los ámbitos) y todas las familias y cada una de ellas en su casa, educando para respetar la diferencia, sea cuál sea.

- Una persona con síndrome de Williams no quiere sentirse diferente a los demás. Quiere ser una persona más, con las diferencias que todos tenemos. ■



“Cuando supe el diagnóstico después de 7 años fue la mayor alegría. Ya sabía cómo ayudar a mi hija”

Coral Castanedo, afectada con Síndrome de Williams y su madre Carmen Rumayor

ASW

Hola, soy Coral. Mi testimonio es como persona con discapacidad intelectual y orgánica, en este caso debido a una enfermedad rara llamada Síndrome de Williams.

Desde muy pequeñita siempre me costó mucho adaptarme, pues los colegios no estaban muy preparados, pero tuve suerte, ya que los profesores en mi primera etapa me ayudaron mucho.

Según fui creciendo los problemas fueron mayores. A partir de los 9 años la compresión entre profesores y alumnos fue cada vez peor, haciéndome sentir mal.

Mi madre fue a dar una charla a los profesores y a los alumnos, que hicieron muchas preguntas, pero aun así no sirvió para nada. Al final, después de la lucha por la comprensión y siguiendo las pautas de mi psicóloga opté por ir a conocer un colegio especial en el cual me sentí bien, ahí me sentí como uno más.

Ahora mismo tengo 24 años. El pasado año estuve en la Universidad de Cantabria en un proyecto europeo enfocado a personas con discapacidad intelectual. Conocí a mucha gente con y sin discapacidad, realmente me mezclaba con los estudiantes universitarios. Hablaba mucho con los camareros de la cafetería de la universidad y al final conseguí estudiantes voluntarios para que me acompañasen a las fiestas de verano. Sí eché de menos las explicaciones en diálogo fácil y lectura fácil. Eso mismo me ha pasado en diversas asociaciones y fundaciones que nos dan conferencias para ayudarnos, pero con el lenguaje en el que nos dan las conferencias es imposible entenderlo. Creo que tienen que trabajar más el lenguaje fácil, con lo que he decidido no asistir a más conferencias hasta que no haya una adaptación.

"Creo que tienen que trabajar más el lenguaje fácil"

Ahora mismo estoy en casa, intento ayudar en labores del hogar a mi madre, salgo con amigos con diversas discapacidades, cojo autobuses, trenes, etc, siempre con la supervisión de mi madre. El trabajar ahora mismo fuera de casa sería casi imposible por tantas citas médicas que tengo. Mi cuadro médico, con los trabajos que han salido no es muy adaptable. Soy la pequeña de tres hermanos y ellos están muy pendientes de mi, igual que mis padres.

Os paso ahora a mi madre que también quiere dar su testimonio.

Hola, soy Carmen. Quisiera daros las gracias por vuestra iniciativa y poder así dar a conocer nuestra verdad.

Cuando tenemos un hijo con discapacidad siempre surge la incertidumbre de qué va a pasar. Si tienes un diagnóstico temprano, fantástico, porque sabremos cómo encauzar vuestra vida, aunque evidentemente, siempre con cierta incertidumbre y preocupación. El problema es mayor cuando el diagnóstico no acaba de llegar y te pasas años dando vueltas sin saber muy bien dónde vas a llegar. Para mí, cuando supe el diagnóstico después de 7 años fue la mayor alegría. Ya sabía cómo ayudar a mi hija. Fue duro porque tuvimos que trasladarnos a Madrid a terapias dos veces al mes, con el gasto económico que esto conllevaba. También terapias en mi cuidad, todas ellas pagadas de nuestro sueldo.

TERCER SECTOR

Decidimos formar una asociación de familias afectadas con síndrome de Williams. Fue un desahogo conocer a más gente y compartir más experiencias. Ahora mismo mi vida con mi hija es como vivir con una eterna adolescente, siempre dando consejos y siguiendo terapias y consultas médicas, en las terapias psiquiátricas participamos las dos. Saludos. ■



Asociación Somos Astillero-Guarnizo (ASAG)

DATOS DE CONTACTO
619 320 323
somos.asag@gmail.com
https://somosasag.wixsite.com/asag
ASAG
ASAG_AG
ASAG_YOPUEDOYOSOYCAPAZ
Lunes de 17:30 a 20:00
Miércoles de 10:30 a 13:00
C/ Industria 86, bajo interior
39610 Astillero

VÍDEOS
Independencia
Movilidad
Convención sobre derechos de personas con discapacidad
Ni bullyng ni acoso
Baloncesto en silla de ruedas

Quiénes somos

Somos una asociación sin ánimo de lucro, principalmente del municipio de Astillero-Guarnizo, que defendemos y reivindicamos tanto los intereses como los derechos de las personas con discapacidad.

Misión

Que la discapacidad esté presente en la agenda económica, educativa, política, cultural y social en el municipio de Astillero-Guarnizo para conseguir que todos y todas tengamos las mismas oportunidades en todos los campos, utilizando los recursos de la comunidad en igualdad de condiciones, dando visibilidad a las personas con discapacidad como protagonistas, de sus vivencias, dificultades, derechos, capacidades, experiencias y conocimiento, eliminando barreras físicas y sociales.
En definitiva, desde nuestra

FICHA

asociación trabajamos y luchamos para cambiar el paradigma en nuestra comunidad de Astillero-Guarnizo y de la sociedad en general en la manera de ser, entender y actuar en temas relacionados con DISCAPACIDAD.

Visión

Ser un REFERENTE en Astillero-Guarnizo en el ámbito de la DIVERSIDAD, caracterizándose por un constante empeño en tener un "municipio lo más universal posible", creando y desarrollando espacios y debates de participación colectiva.

Valores

- PIONEROS: Es la primera asociación de este tipo en el municipio.
- RESPETO: Reconocemos a las personas y sus derechos. En ASAG trabajamos por el respeto como vía de convivencia y enriquecimiento.
- CERCANÍA: Trato directo con nuestros asociados y sus demandas.
- EXPERIENCIA: Nos avala el hecho de ser personas con diferentes tipos de discapacidades.
- RESPONSABILIDAD: Asumimos el valor de la responsabilidad como el compromiso hacia la sociedad y el entorno que nos rodea y, en particular hacia las personas con discapacidad, sus familias y sus necesidades.
- SOLIDARIDAD: Entendida como una adhesión voluntaria al trabajo y las reivindicaciones comunes a los objetivos de nuestra asociación.
- COMPROMISO: Nuestro compromiso de actuación sigue las directrices de la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su inclusión social y demás leyes vigentes.
- EQUIDAD DE GÉNERO: Creemos en la igualdad de derechos entre mujeres y hombres ante la ley y por la justicia (equidad de oportunidades) en el acceso y control de los recursos, así como en la toma de decisiones en el ámbito de lo público y lo privado.

Nos dedicamos a:

1. Incidencia política: Se entiende por incidencia política el conjunto de acciones de información, diálogo, presión y/o denuncia (mediante movilización social, participación en órganos representativos, etc.) que tenga como objetivo final influir, reformar y/o implementar políticas públicas, programas, actuaciones, comportamientos, posiciones, decisiones públicas y privadas, que afectan a las personas con discapacidad.

2. Empoderar: A través de formación, información, participación, etc. a un colectivo desfavorecido, en este caso, al de personas con discapacidad, para que, mediante su autogestión, puedan acceder a los recursos materiales que les permitan incrementar la puesta en práctica de sus capacidades tanto personales como sociales para mejorar sus condiciones de vida.

3. Crear cultura y reivindicar la diversidad desde diferentes actuaciones:

   a) Desde el lenguaje no discriminatorio.

   b) Desde la igualdad: Las personas con discapacidad deben tener la posibilidad de acceder a todos los ámbitos de la vida en condiciones de igualdad con el resto de los ciudadanos.

   c) Desde la normalización: Entendiendo la discapacidad como un hecho normal, sin caer en la "tentación" de ser tratados mejores, ni peores.

   d) Desde la Inclusión. Entendida como la ausencia de discriminación y/o exclusión social.

   e) Desde el derecho: Impulsando las normas de obligado cumplimiento que nada tienen que ver con la solidaridad o la beneficencia, aunque ello implique una adaptación que a su vez conlleve inversión, esfuerzo o implicación extraordinaria.

   f) Desde la concienciación: Transmitiendo información para después interiorizarla y clasificarla como algo que nos concierne como seres humanos y como ciudadanos.

   g) Desde la acción. Involucrándonos en procesos y proyectos que nos enriquezcan como personas comprometidas en mejorar la vida de los miembros de la asociación y, muy especialmente, de las personas con diversidad funcional.

h) Desde la honestidad: Actuando con verdad, rectitud e integridad, respetando la voluntad de las personas que formamos la asociación siempre y cuando esa voluntad no sea contraria a la "Misión, Visión y Valores" de la asociación, ni dañe a terceros.

Resumen de nuestras actividades o programas.

- **INFORMACIÓN,** formación y asesoramiento.
- **PRÉSTAMO de material ortoprotésico básico de movilidad**
- **REVISTA** semestral cuyo objetivo es transmitir cultura y opinión en temas de discapacidad.
- **JORNADAS DE CONCIENCIACIÓN:** en colegios, centros cívicos, población en general.
- **FORMACIÓN** de voluntariado y otras formaciones a socios y población en general.
- **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA:** Colaborando en las distintas actividades que se organizan, principalmente, en nuestro municipio.
- **TRABAJO EN RED:**
  - Escuela Cántabra de Salud: Plataforma On-Line de Paciente Activo "CUIDADO RESPONSABLE
  - Consejo/ COCEMFE-CANTABRIA
  - Observatorio de Accesibilidad/ COCEMFE-CANTABRIA
  - RADIO TEIBAFM
  - Otros ■



“Llevar una vida digna es mi prioridad”

Benita Hernández García
Presidenta de ASAG

Mi historia comienza en un pueblecito de Salamanca. A los seis meses me diagnosticaron parálisis cerebral provocada en el parto por una mala praxis médica. A partir de entonces, y hasta los 22 años, mi vida estuvo muy marcada por diferentes. estancias en hospitales y sanatorios. En el año 1964 llegué a Santander ingresando en el hospital de Pedrosa, tenía entonces cuatro años y mi vida, a partir de entonces, cambió. De pasar a estar cuidada por mis padres pasé a estar sola, en un ambiente bastante hostil. Esto, creo, me ha marcado durante toda la vida, me ha forjado un carácter resiliente que no en todas las ocasiones ha sido positivo.

La estancia en el hospital de Pedrosa fue dura pues te enfrentas a situaciones muy difíciles de asumir para una niña de cuatro años, sobre todo, el alejamiento familiar que terminó rápido porque a los dos años mis padres dejaron su vida del pueblo y se trasladaron a vivir a Cantabria para estar más cerca de mí. Con su llegada acompañados de mi abuela materna y la única hermana que entonces tenía, soy la mayor de 5, las cosas fueron mejorando a nivel afectivo. Ya no me sentía tan desamparada.

En Pedrosa pasé mi niñez, mi adolescencia y hasta parte de mi juventud, allí saqué los estudios primarios, también conocí a mi primer noviete, mi primer desengaño, etc. Y, a pesar de lo duro que fue en algunas situaciones la estancia, también fui feliz con los compañeros y compañeras que encontré (con muchos de ellos sigo manteniendo contacto). En estas circunstancias van pasando los años, te haces mayor, ya no eres la niña que llegó. En mi caso, la etapa más difícil resultó ser la adolescencia. En ese periodo ya empiezo a pensar en el futuro, a darme cuenta de que tenía que salir del lugar donde había permanecido casi 13 años, entre entradas y salidas. Tenía 18 años y ya podía decidir. Y así se lo planteé a mis padres. Necesitaba forjar mi proyecto de vida fuera.

> *"Encontré un mundo lleno de dificultades, barreras arquitectónicas en casa, ausencia de amigos, imposibilidad de moverme sola, de salir cuando quisiera y con quien quisiera... Tuve que reinventarme por completo"*

Volver a casa para quedarme no fue fácil, encontré un mundo lleno de dificultades, barreras arquitectónicas en casa, ausencia de amigos, imposibilidad de moverme sola, de salir cuando quisiera y con quien quisiera... Tuve que reinventarme por completo. Pero mi tenacidad y voluntad me ayudaron a salir adelante y a explorar los recursos existentes. Antes de seguir quiero señalar que tener una discapacidad siempre es complicado, pero en la época de los 60, 70, e incluso en los 80 -entonces se nos denominaba con la palabra "subnormales"-, significaba carecer de identidad en muchas situaciones y de derechos en otras.

Me puse en contacto con el INSERSO, lo que hoy en día llamamos SS.SS. y tuve la suerte de encontrar una profesional que creyó en mí, me orientó y me facilitó los medios para seguir estudiando a través de becas. Comenzaba a "ver luz a través del túnel". Estudié hasta 3º de inglés en la Escuela Oficial de Idiomas. En esa etapa me topé, de nuevo, con el muro de la falta de accesibilidad (muro que continúa) pues en todos los sitios que estudié había barreras arquitectónicas y sociales, con lo cual siempre

dependía de "manos ajenas" para acceder al aula. Al comienzo eran las de mi padre y después las de los compañeros. La vida de estudiante siempre me ha gustado, así que seguí en el empeño y terminé sacándome el BUP (Bachiller Unificado Polivalente) en el Instituto Santa Clara en donde rodé por las escaleras alguna vez.

Todas estas hazañas me permitieron rodearme de gente maravillosa y hacer amigos. Ya no dependía tanto de ir acompañada por mi familia. Iba en el tren y me esperaba una compañera, Virginia, en Santander para ir a clase.

Mientras tanto conocí a Frater, una asociación pionera en el movimiento asociativo. Así fue como descubrí que había otras personas que tenían las mismas inquietudes, las mismas dificultades, las mismas ganas que yo de luchar para cambiar la situación de las personas con discapacidad. Frater me abrió las puertas para salir adelante y rodearme de redes de apoyo y mucho aprendizaje. Siempre le estaré agradecida, aunque, en honor a la verdad, también encontré alguna resistencia en el grupo por mi manera de ver las cosas, muchas veces a contracorriente del resto. En definitiva, me EMPODERÉ.

A nivel laboral, siempre me he buscado a vida, primero dando clases de inglés, de primaria y secundaria hasta que en 1985 apareció PRODIECU una empresa de venta de cupones para personas con discapacidad. Primero estuve vendiendo y luego pasé a trabajar en la oficina, como auxiliar administrativa en Santander, y como contable después en la Delegación de Baleares en Palma de Mallorca hasta que, por sanción administrativa gubernamental, cerraron la empresa. Posteriormente, y durante 20 años, he trabajado en la ONCE como vendedora en Ibiza. El trabajo me ha permitido independizarme y llevar a cabo mi **proyecto de vida** junto a Manuel, mi compañero desde hace 35 años.

Durante esos 20 años aparqué el activismo, aproveché para formarme realizando estudios de Derecho en la UNED que abandoné en 3º por los de Trabajo Social. En 2007, una vez jubilada, regresé a Cantabria y me volvió a entrar el "gusanillo activista", así que, junto a otros compañeros, formamos la ASOCIACIÓN SOMOS ASTILLERO-GUARNIZO (ASAG) de la cual soy presidenta.

Amo por encima de todo la libertad y la autodeterminación de las personas. La falta de libertad de movimiento que me ocasiona mi discapacidad, pues cada vez tengo más limitaciones, la procuro suplir con mis otras libertades: de decisión, de pensamiento, de expresión..., **porque no quiero que mi discapacidad me defina, aunque tengo muy presente que me condiciona en algunas situaciones.**

Llevar una vida digna es mi prioridad.

ASAG me permite mostrar mi visión particular de la discapacidad y, aunque me quita tiempo para mi vida personal -a esto hay que dedicarle muchas horas para estar al día de todo-, le estoy enormemente agradecida por la repercusión social que me ha proporcionado, me ha abierto las puertas para realizar actividades que nunca pensé que llegaría a realizar, entre ellas: campañas de publicidad para el SCS, dar conferencias, interactuar con niños, tener una colaboración en Radio TEIBAFM y hasta subirme a un escenario para realizar danza contemporánea. En todo este recorrido no quiero olvidarme de las personas que he encontrado, con perfiles de todo tipo, que me han enriquecido tanto personal como socialmente.

> *"Las personas con discapacidad a lo largo de la historia, ya hemos pagado un alto crédito por esta situación así que, estamos obligados como sociedad a dejar a las futuras generaciones con discapacidad una sociedad libre de esa carga"*

Mi bagaje cultural en el campo del activismo viene muy marcado por la ideología del Movimiento de Vida Independiente, cuyo lema es "NADA SOBRE NOSOTROS SIN NOSOTROS". En el asociacionismo actual echo en falta un compromiso personal en primera línea de las personas con discapacidad, dejando en muchas ocasiones la representatividad y la visibilidad en manos de profesionales. Desde mi punto de vista, considero que esto es un error pues no es lo mismo exponer desde lo que vives y como lo vives en primera persona, que desde lo que percibes.

Para terminar y, sin ánimo de hacer victimismo, quiero dejar la siguiente reflexión personal: Las personas con discapacidad a lo largo de la historia, ya hemos pagado un alto crédito por esta situación así que, estamos obligados como sociedad a dejar a las futuras generaciones con discapacidad una sociedad libre de esa carga.



¡¡¡¡¡¡¡GRACIAS por la oportunidad!!!!! ■



En todo momento han procurado que mi vida actual sea igual de normal que antes, desde lo diferente

Filomena Borrego
ASAG

Mi nombre es Filomena Borrego, tengo 69 años, con 51 me diagnosticaron un aneurisma en el cerebro del que me operaron, a la semana de la intervención se produce una hemorragia, un ictus, siendo ingresada en la UCI. Estando ingresada en planta, tengo otra hemorragia más fuerte que la anterior, de nuevo ingreso en la UCI, con la correspondiente traqueotomía, teniéndome que implantar una válvula después de haberme hecho una descompresión. De todo este proceso, el ictus me ha dejado algunos regalitos: una hemiplejia, afasia, disfagia, epilepsia y otras menores, me convertí en una persona dependiente y con distintas discapacidades.

El proceso de adaptación a esta nueva situación fue muy duro, tengo la suerte de contar con el apoyo y el cariño de mi familia, que en todo momento los tuve

a mi lado. En mis momentos bajos, mi esposo me situaba frente a la ventana que daba al jardín con las cortinas corridas y me decía, ahora lo que ves, para ti, es oscuro y sin interés, luego corría las cortinas y continuaba diciéndome, ahora ves la luz del día, el jardín tan verde y florido, antes lo veías de pie, ahora lo ves desde una silla de ruedas, pero el cielo y el jardín es igual de bello que antes. En todo momento han procurado que mi vida actual sea igual de normal que antes, desde lo diferente.

"En mis momentos bajos, mi esposo me situaba frente a la ventana que daba al jardín con las cortinas corridas y me decía, ahora lo que ves, para ti, es oscuro y sin interés, luego corría las cortinas y continuaba diciéndome, ahora ves la luz del día, el jardín tan verde y florido, antes lo veías de pie, ahora lo ves desde una silla de ruedas, pero el cielo y el jardín es igual de bello que antes"

En mi situación de persona con discapacidades diferentes, he conocido a ASAG, Asociación Astillero Guarnizo por mediación de Benita Hernández, fundadora y presidenta, lo primero que encontré fue una calurosa acogida, me sentí enseguida entre amigos, a medida que iba integrándome me sorprendía ver cómo una asociación modesta pudiera desarrollar tanta actividad, con talleres, cursos, participación en actividades programadas por entidades públicas y asociativas, etc. todo ello para que por la visibilidad de las personas con discapacidades y sus capacidades se logre una integración total en la vida social, cultural y laboral.

Este empeño lo tiene la asociación en la base de su lema o slogan "YO QUIERO, YO PUEDO, YO SOY CAPAZ", para que sea como meta el empoderamiento y la autoestima de todos.

Creo que, la labor que desarrolla ASAG no es suficientemente conocida y por ello poco valorada, toda la actividad que realiza en favor de las personas con alguna discapacidad está cubriendo la obligación que tienen los organismos públicos de atender a todas las personas, en igualdad, a sus necesidades concretas, recibiendo el apoyo y los medios necesarios para poder realizar las actividades en toda su extensión. El reconocimiento al trabajo que realizan los miembros de la junta directiva de las distintas asociaciones y a los voluntarios de estas, debiera repercutir en una reducción de las obligaciones tributarias o a su exención. ■



Casi siempre los proyectos evolucionan, sobre todo los que nacen desde la espontaneidad de una emoción

Héctor Flórez Herboso
ASAG

Mi nombre es Héctor Flórez Herboso, y soy un chico que tiene parálisis cerebral infantil.

Mi condición de persona con movilidad reducida me llevó en el 2014 a crear un foro motivacional pensando en las familias con hijos e hijas que tienen diversidad funcional. Todo empezó en un festival, cuando se puso a hablar conmigo una chica que se llama Rebeca. Me dijo que su hijo se llama Mario y que tenía una lesión cerebral (al igual que yo). Estuve unos meses contándole cómo me había ido en la vida. ¡¡¡Y eso la motivó un montón!!! De esa forma decidí hacer este foro que estoy diciendo con el nombre de "Yo También Tuve Una Niñez", con el objetivo de intentar que mis relatos puedan llegar a ayudar de esa forma a otras familias.

Casi siempre los proyectos evolucionan, sobre todo los

que nacen desde la espontaneidad de una emoción, como fue el caso de mi web. Durante todos estos años he hecho varias cosas para intentar motivar a las personas que me siguen: Editar videos, escribir artículos sobre mi vida, dar charlas en distintos ámbitos del mundo de la diversidad funcional. Todo esto me ha sucedido de una forma bastante prolongada. Un día se me ocurrió escribir un cuento infantil para llegar a los/las niños y niñas. Una vez que pensé en el argumento, me puse a escribirlo con el título ¡¡¡"LAIKA ME LLEVA SOBRE RUEDAS"!!!

Una vez hecho el cuento a mi imagen y semejanza, tenía que dar a luz a mi "criatura". Encontré una editorial que decía que estaban interesados en los cuentos que transmiten valores. Les escribí un email con el cuento. Me contestaron que podía publicar "Laika me lleva sobre ruedas" con ellos. Ahí fue cuando me dijeron los requisitos que tenía que cumplir. Entre ellos, hacer una preventa de 200 ejemplares, o sea, pagar por adelantado unos 2 mil y pico euros. Para poder costearlo hice una preventa con una campaña de crowdfunding. Haber podido publicar mi propio cuento me ha llenado mucho, porque al no haber trabajado nunca y no tener estudios, pues no me sentía satisfecho a nivel profesional digamos. Pero saber que soy capaz de proponerme un proyecto como sacar a la luz un cuento, y llevarlo a cabo, como os imaginaréis me ha ayudado mucho a nivel personal.

> *"Cuando hablamos de inclusión estamos hablando de algo muy serio. Si un niño o niña no está incluido tendrá muchísimas menos posibilidades de desarrollarse plenamente como persona"*

Cuando creé la web, lo hice para dejar pequeñas semillas para explicar a la sociedad que no hace falta andar para avanzar en la vida. Sin duda "Laika me lleva sobre ruedas" es mi mejor semilla. Yo pienso que los cuentos sirven para que las/los niñas y niños proyecten un futuro agradable, esperanzador y exitoso. Creo que ese es el principio para conseguir cualquier cosa: Proyectarlas en la mente, imaginar, fantasear y soñar con eso que queremos, y por eso pienso que los cuentos pueden subir la autoestima de las/los niñas y niños. Por eso la protagonista de mi cuento es una niña que tiene que ir en una silla de ruedas, para que cualquiera que tenga movilidad reducida durante su niñez se pueda sentir identificado.

Cuando hablamos de inclusión estamos hablando de algo muy serio. Si un niño o niña no está incluido tendrá muchísimas menos posibilidades de desarrollarse plenamente como persona. Somos seres totalmente sociables, necesitamos de nuestros semejantes para tener una percepción de la vida.

TERCER SECTOR

Más o menos esta es la motivación que ofrezco y la que intento que la conozca cuanta más gente mejor. Agradezco a la asociación ASAG por ayudarme a expresar mi motivación invitándome a las actividades que hacen. Es un placer participar con ASAG para poner un granito de arena e intentar que no se perpetúe una sociedad que no es diversa. Porque dar visibilidad es dar a conocer y, cuando se conoce, se normaliza. Llevar a cabo este proceso no es fácil, cuesta mucho incluir algo que desde siempre ha estado recluido e invisibilizado, sobre todo algo que requiere de muchos recursos, como en el caso de las personas que tenemos diversidad funcional. La asociación ASAG durante su década han tratado de normalizar nuestra situación de distintas formas: desde eventos para dar a conocer cuentos que tratan la inclusión, hasta actividades aparentemente más complejas, como colaborar en jornadas para explicar que las personas de nuestro colectivo también tenemos una sexualidad. Año tras año, publican su revista que en cada edición lo dedican a un tema distinto y, en muchos de sus números, me han invitado a participar. En diciembre del año pasado, organizaron la 1ª Semana de la Discapacidad en Astillero-Guarnizo, con variadas actividades: desde cuentacuentos para los más peques, pasando por una exhibición de deporte adaptado, una charla- coloquio sobre el impacto que tiene la accesibilidad en la sociedad o la presentación de “Laika me lleva sobre ruedas”.

ASAG, que nos juntemos muchas veces más para transmitir que NO HACE FALTA ANDAR PARA AVANZAR EN LA VIDA. ■



“Hija, yo te hice artista y activista”

Isabel Muriedas Díez
Voluntaria y colaboradora
ASAG

Marcar una fecha o un punto de inicio en el interés por las causas sociales es complicado por no decir imposible. Dentro de mi familia siempre ha existido la inquietud por intentar conseguir que el mundo sea un espacio seguro para todos los que lo habitamos. Ya con siete años salía con mi madre a manifestaciones cacerola en mano para hacer ruido, con el paso de los años esas convicciones y ganas han ido a más. Como mi madre siempre me dice “hija, yo te hice artista y activista”, creo que no hay una mejor descripción de lo que soy o de lo que intento ser.

Lo que sí puedo marcar cronológicamente es el momento

en el que contacté con ASAG. Fue en el año 2015, estaba realizando un reportaje para la universidad en la que estudié Comunicación Audiovisual, llevaba apenas un año viviendo en Madrid y cada día me cuestionaba si el espacio público era realmente un lugar que podíamos utilizar todas las personas por igual: aceras diminutas e inestables que a ciertas horas se llenan de contenedores de basura, bocas y estaciones de metro con cientos de escaleras, no siempre mecánicas, y sin ascensores. Más de lo mismo pasaba en estaciones de cercanías que a pesar de estar siempre en obras siguen sin ser accesibles. Y como esto, un sinfín de barreras que encontraba y criticaba siempre desde el privilegio.

Como astillerense de nacimiento decidí abrir la investigación y, a través de una persona del Ayuntamiento contacté con Benita, presidenta de ASAG, para el reportaje, ella me abrió los ojos más aún, me habló de todas esas barreras que yo no era capaz de ver y que muchos de los avances que yo detectaba eran en realidad parches que seguían sin poner solución a los obstáculos del día a día de una persona con discapacidad. Después de esa charla me hice socia de ASAG y durante estos años he ido creciendo y aprendiendo mucho con ellos tanto personal como profesionalmente.

> *"Siempre pensamos que los voluntarios y colaboradores somos los que aportamos a las organizaciones de las que formamos parte, sin embargo, en mi caso creo que me será imposible devolver o compensar todo el aprendizaje y experiencias que he tenido gracias a ellos"*

No recuerdo si fue antes o después, pero contemporáneamente con ese reportaje, mi abuelo comenzó a necesitar silla de ruedas para salir de casa y un día decidí llevarle a pasear por el pueblo para que viera lo bonito que estaba todo, ahí empezó la aventura. Tuve que trazar una ruta diferente a la que hubiera hecho si fuese sola, el que conozca Astillero sabrá que no hay manera de evitar las cuestas, pero no son estas las mayores dificultades que tenía el municipio en ese momento. Eran los pasos de peatones que había que levantar la silla, las aceras con adoquín, accesos estrechos, coches aparcados ocupando el paso y una serie de trabas que fotografié en un paseo que duró menos de dos horas. En ese momento viví un poco más de cerca y pude entender lo que suponen esas barreras.

En esa primera toma de contacto con ASAG comenzó mi faceta como activista en diferentes círculos, también empecé a colaborar con otras organizaciones feministas y antirracistas. Estas experiencias me han ayudado a abrir los ojos, a aprender muchísimo sobre las historias de

vida de mis compañeros, empatizar con personas que no han vivido o crecido como yo y cómo no, a transformar la rabia que siento por las injusticas en dar un paso al frente, alzar la voz y luchar contra ellas.

Siempre pensamos que los voluntarios y colaboradores somos los que aportamos a las organizaciones de las que formamos parte, sin embargo, en mi caso creo que me será imposible devolver o compensar todo el aprendizaje y experiencias que he tenido gracias a ellos.

Lo que me han dado ya lo he dicho, pero, ¿Qué he aportado yo a ASAG? He intentado en la medida de lo posible llevar a la organización mis conocimientos tanto en lo relativo con mi formación y experiencia profesional.

Como ya he dicho estudié comunicación audiovisual por eso en ocasiones he escrito artículos para las revistas y apoyado con vídeos algunas de las iniciativas de la organización.

Además de la comunicación también tengo estudios en sexualidad, durante los años universitarios empecé a trabajar como asesora tuppersex y con el paso de las reuniones me fui interesando y formando en temas más concretos dentro de ese ámbito.

En octubre de 2019 recibo un mensaje de Benita en el que me proponía tomar un café para hablar de unas jornadas sobre sexualidad que se estaban organizando desde CONCEMFE Cantabria. Me entusiasmó la idea de participar en ellas, tengo que decir que lanzarme al vacío, metafóricamente hablando, es una de las cosas que más me apasionan del mundo, pero cuando medito el plan me entran las inseguridades, después de ese café me entró vértigo, pero decidí salir de la zona de confort y tirar con todo.

Mi papel en estas jornadas era hablar sobre la aplicación práctica y terapéutica de la juguetería sexual. Me preparé muchísimo, investigué, hice cursos específicos y, sobre todo, le di mil vueltas a mi cabeza para cambiar la visión sobre la sexualidad. No os podéis imaginar la revolución personal que fue eso para mí, todo lo aprendido hasta ahora tenía un significado diferente y me encantó descubrirlo. Recuerdo lo nerviosa que estaba los días antes y durante la exposición, pero cuando termino y leo los mensajes que había recibido durante la intervención quitaron ese vacío en el estómago que deja el vértigo. Espero que mi intervención fuese tan útil y revolucionaria para las personas que nos escucharon ese 23 de abril de 2021 (después de suspenderlas por la pandemia) como lo fue para mí.

TERCER SECTOR

Estoy segura que seguiré aprendiendo de la mano de todas las personas que forman ASAG, gracias por dejarme ser parte de esto y por darme el espacio para abrirme en canal. Espero no perder nunca las ganas de luchar para dejar un mundo menos hostil a las generaciones futuras.

Productora audiovisual experta en campañas de sensibilización, movilización e incidencia política. Especializada en sexualidad y terapia de pareja. Integrante de AlgoRace y Rights International Spain. ■



“Siempre quise tener una vida normal”

Francisco J. Gutiérrez Martín
Tesorero de ASAG

Soy Francisco J. Gutiérrez Martín, persona de movilidad reducida, con una discapacidad del 65%, producida por la polio a los seis meses de nacer, fui uno de los últimos afectados pues, la vacuna, aunque en España estaba desde 1957, en cartilla entró en 1963, lo que supuso que mi niñez, con mis padres, fue de hospital en hospital. A los siete años me inscribieron en el colegio público, Fernando de los Ríos de Astillero, no sin antes resolver el dilema escuela o profesor en casa. Donde me creé mi cuadrilla de amigos y en el que tuve una niñez normal, me sentía protegido por los amigos y donde era uno más, jugando con ellos a los juegos de la época (canicas, peonza etc.) me había creado una coraza y, si alguno se metía con mi discapacidad, no me afectaban mucho los cometarios sobre mi diferencia y el resto me protegía.

En la adolescencia fui jugador de baloncesto en silla en el equipo de Pedrosa hasta que desapareció. Se creó uno nuevo en el que fui miembro de la directiva y jugador; más tarde me convertí en entrenador de baloncesto, siempre fue "mi deporte" del que aprendí los valores de tipo personal y social, afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, aceptación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación y, sobre todo, muy buenos momentos con mis compañeros.

Estudié Formación Profesional en la rama electrónica en un instituto público donde, con un gran esfuerzo físico y emocional, ya que estaba lleno de barreras arquitectónicas, finalicé la FP2.

> *"Siempre quise tener una vida normal, mientras otros querían ser astronautas, yo quería ser ciudadano de una sociedad universal donde todos tuviéramos nuestro lugar"*

Comenzó la otra gran odisea "el trabajo", ofreciéndome gratis para poder coger práctica y poner un taller de reparación de TV-Radio, pero no había forma de conseguir trabajo de prácticas. También opositè a celador de la Seguridad Social, el examen práctico consistía en coger un muñeco del suelo y ponerle en una camilla, yo con dos bastones para mantenerme de pie ¿podía coger el muñeco? imposible. Tuve muchas entrevistas de trabajo, pero... en el momento que me veían me decían que no era apto para el trabajo. No me desanimé y entré a trabajar en la ONCE como agente vendedor y donde comenzó mi verdadera inclusión en la sociedad. Me saqué el carné de conducir y me compré un coche adaptado. Me casé y tengo una hija.

Siempre quise tener una vida normal, mientras otros querían ser astronautas, yo quería ser ciudadano de una sociedad universal donde todos tuviéramos nuestro lugar. Estuve trabajando de agente vendedor y en el sindicato de UGT durante 33 años.

A los 56 años me acogí al Real Decreto 1.851/2009, de 4 de diciembre, por el que se desarrolla el artículo 161 bis de la Ley General de la Seguridad Social en cuanto a la anticipación de la jubilación de los trabajadores con discapacidad en grado igual o superior al 45 por ciento, en mi caso por tener el Síndrome Postpolio, enfermedad degenerativa y que me está ocasionando pérdida de movilidad y dolor continuado. ■



“Un entorno accesible nos beneficia a todos”

Raúl Magni Hontañón
ASAG

Reconozco que no estaba muy mentalizado con los problemas de accesibilidad y movilidad de las personas con movilidad reducida, pero oí algo que me llamó mucho la atención: alguien habló del escalón que había en el ayuntamiento de El Astillero en el acceso al ascensor y escaleras. ¿Qué escalón? Jamás me había percatado de él y yo negaba que existiese. Pero me acerqué para cerciorarme y efectivamente allí estaba ese dichoso escalón que hacía casi imposible el acceso a las personas con movilidad reducida.

A partir de ese momento mi chip cambió y empecé a fijarme y ver lo que antes no veía.

Otro momento clave fue mi participación en diciembre de 2015 en la gymkana en silla de ruedas organizada por ASAG. La imposibilidad de entrar a diferentes organismos públicos, comercios o establecimientos de

hostelería, la dificultad para entrar en las dependencias de la policía local o bajar una cuesta...

Y siempre que he podido, he participado en sus actividades, charlas, asambleas...o simplemente he estado, dentro de mis posibilidades, echando una mano.

Orgulloso me sentí cuando en junio de 2016 fui en representación de ASAG a una mesa-coloquio sobre accesibilidad organizado por el Colegio Oficial de Arquitectos de Cantabria. Ese día se me quedaron grabadas frases: Y me quedo con un par: “Un entorno accesible nos beneficia a todos” y “la accesibilidad provoca comodidad”.

Gracias a ASAG por abrirme los ojos. ■



El compromiso individual con el esfuerzo colectivo es lo que hace que un equipo, una sociedad y hasta una civilización funcionen

Virginia
ASAG

Me llamo Virginia, soy voluntaria en la asociación ASAG (Asociación Somos Astillero-Guarnizo) y pertenezco a la junta directiva; mi andadura por la vida empieza en plena etapa franquista. Tengo la necesidad de involucrarme en luchar por la igualdad y derechos en una sociedad injusta, autoritaria, machista... etc.

Por ello, con el beneplácito de mis padres, me traslado a vivir con mi "novio" a Madrid, decisión que fue criticada por muchas personas, desempeño todo tipo de trabajos específicos de la "mujer"; mujeres que no tenían ni el derecho a tener cuentas corrientes a su nombre, aunque fueran ellas las que trabajasen; a mi compañero le echaron de trabajos "por vivir en pecado", abreviando, nuestra implicación en cambiar esta nuestra sociedad fue total.

Apruebo las oposiciones como perforista para el Boletín Oficial del Estado (obviando que estoy casada) para no tener que aportar la autorización de mi compañero.

Con la muerte de Franco las cosas van cambiando en España y ya tenemos una sociedad más aperturista; se crean las comunidades autónomas; ello conlleva tener boletines oficiales en cada una de ellas; por concurso de traslados regreso a Santander a la imprenta del Boletín Oficial de Cantabria como correctora de pruebas, y las cosas siguieron siendo difíciles para una mujer en una actividad reservada siempre para hombres. Mi última etapa laboral la desarrollé en la Consejería de Obras Públicas, donde me encontré como una compañera más, en un ambiente cálido y sin distinciones de sexo.

Decido retomar mis estudios y conozco a Benita, una de los miembros fundadores y presidenta de la asociación ASAG, se crea una amistad especial entre las dos, que perdurará cada vez más fuerte con el paso del tiempo. Esta persona, con una discapacidad física, me hace sentir de nuevo la necesidad de luchar por la integración, por la igualdad y por el empoderamiento de una parte de esta sociedad en la que no se les tiene en cuenta.

> *"El compromiso individual con el esfuerzo colectivo es lo que hace que un equipo, una sociedad y hasta una civilización funcionen"*

En ASAG me siento totalmente identificada con sus principios, nunca políticos, pero sí reivindicativos. La asociación, este año, cumple diez de su existencia y cada vez tenemos más fuerza, más ganas de seguir trabajando junto a todos los socios y voluntarios que tanto apoyo nos dan.

Hay muchas maneras de definir la libertad; de explicar el sentido de la igualdad; de la integración, y de la plena humanidad y respeto hacia las personas por su ideología, sexo, raza, etc.

Cada uno es como es y todo el mundo merece el mismo respeto. Somos diversos en muchas cosas, pero, ante todo, todos somos PERSONAS

El compromiso individual con el esfuerzo colectivo es lo que hace que un equipo, una sociedad y hasta una civilización funcionen. Gracias a ASAG mi compromiso sigue vivo, luchando por un mundo más justo y no olvidarme del papel de los jóvenes en la sociedad, sobre todo animarlos a participar, desde una edad temprana, para que comprendan cómo los pequeños gestos pueden cambiar muchas cosas. ■

TERCER SECTOR



ASPACE *Cantabria*

ASPACE Cantabria es la Entidad Cántabra para la Atención Integral de Personas afectadas por Parálisis Cerebral, Daño Cerebral y Síndromes de similar etiología y/o evolución (en adelante, PCa). Somos una entidad de iniciativa social, declarada de utilidad pública y sin ánimo de lucro.

Nuestra masa social está conformada por las propias Personas afectadas, por sus familiares y por las y los profesionales que les atendemos, además de las Personas y/o Entidades que forman parte de nuestros colaboradores. Juntos, formamos parte del *#MovimientoASPACE*.

ASPACE Cantabria es miembro fundador de la Confederación Nacional ASPACE (institución que aglutina a 85 entidades con

DATOS DE CONTACTO
Av Herrera Oria, 102, 39011 Santander, Cantabria
942 33 88 93
correo@aspacecantabria.org
https://aspacecantabria.org/
https://www.facebook.com/aspace.cantabria.1
https://twitter.com/aspacecantabria
Enlace a Linkedin

FICHA

más de 230 centros de atención directa en todo el territorio nacional), formando parte de sus Órganos de Gobierno y Representación en calidad de miembro del Pleno Confederativo. A nivel regional, somos miembro constituyente y parte del Comité Ejecutivo de CERMI Cantabria, plataforma nacional de representación y defensa de los ciudadanos y las ciudadanas con discapacidad de Cantabria.

En ASPACE Cantabria consideramos profundamente necesario el poder configurar un nuevo enfoque estratégico, actualizado y adecuado a los nuevos estándares que nos rodean en la actualidad. Es por ello por lo que la entidad se encuentra inmersa en un proceso de cambio consensuado que nos va a permitir continuar avanzando en favor de todas las personas con PCa y sus familias, consolidando, a su vez, una fuerza laboral necesaria para que los hitos puedan ser alcanzados.

Otro de los objetivos clave de la entidad y del #MovimientoASPACE en su conjunto es evolucionar hacia un enfoque social en derechos, el cual implica poner a la persona con parálisis cerebral en el centro y apoyar este ciclo completo, que significa hablar de transformación cultural y social. Responder a esta nueva conciencia sobre los derechos de todas las personas y a la inquietud de la sociedad para incluir plenamente a todos sus miembros, precisa de avances en las áreas en las que la inclusión todavía no es efectiva y, sobre todo, que seamos capaces de provocar un cambio de paradigma.

A título ilustrativo, la parálisis cerebral es una discapacidad física producida por una lesión en el cerebro que afecta a la movilidad y la postura de la persona, limitando su actividad. La lesión que causa parálisis cerebral podría ocurrir antes de nacer, en el momento del parto o, tras el nacimiento; hasta los tres años de edad. El 90% de los casos de parálisis cerebral se producen antes o durante el nacimiento; ya sea por infecciones, malformaciones cerebrales o accidentes cerebrovasculares; entre otras causas. Al tener su origen en una lesión del cerebro, las consecuencias de la parálisis cerebral son múltiples y complejas, por lo que la denominamos Plurisdiscapacidad.

Según el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS, Gobierno de Cantabria) el 64,8% de las discapacidades tienen su origen principal en causas físicas.

ASPACE Cantabria: www.aspacecantabria.org

Video que muestra un trabajo realizado por el Departamento de Investigación de ASPACE Cantabria en el que, empleando el sensor ENLAZA de WERIUM puede desarrollarse la expresión artística:

https://www.youtube.com/watch?v=Fr6ImQ7x8RM.

Video del Cuento Coronavirus no es un príncipe (ni una princesa):

https://www.youtube.com/watch?v=H3svjMJkvDo&t=25s&ab_channel=ASPACECantabria

Video Resumen sobre laExposición 40 aniversario ASPACE Cantabria. AGACC en Sala Juan Silió:

https://www.youtube.com/watch?v=ye4Wn41hPsc&ab_channel=ASPACECantabria

Confederación ASPACE: https://aspace.org/

Guías editadas por Confederación ASPACE: *Publicaciones - ASPACE.*

Video del Proyecto de Alimentación y Deglución en Parálisis Cerebral:

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=A_N9iM0wTXo&t=1s

1. MISIÓN, VISIÓN, VALORES Y PROPÓSITO DE ASPACE Cantabria

El objetivo principal de ASPACE Cantabria consiste en proporcionar servicios de atención y apoyo que estén orientados a **mejorar la percepción de calidad de vida de las Personas de este colectivo y entornos familiares, atendiendo de manera integral y especializada durante todas sus etapas vitales.** Trabajamos mediante proyectos participativos e inclusivos, poniendo siempre en valor los apoyos precisos para que cada Persona pueda lograr una ciudadanía plena.

Desde ASPACE Cantabria trabajamos de forma comprometida en el **desarrollo del "Proyecto de Vida" de las Personas con Parálisis Cerebral, Daño Cerebral y Síndromes afines,** haciendo partícipes a las familias, profesionales, socios, voluntarios y colaboradores, con el fin de alcanzar la máxima inclusión social y el reconocimiento de sus derechos por parte de toda la sociedad civil.

Todo ello lo desarrollamos basándonos en unos **valores clave** como:

- **Profesionalidad:** Llevamos una gestión profesional, con personal cualificado bajo una metodología de trabajo en equipo e interdisciplinar. Para ello realizamos una planificación formal, adecuada a la actividad y con objetivos cuantificables. Contamos, además, con sistemas formalmente definidos de control y evaluación de resultados.

- **Compromiso:** Asumimos la responsabilidad de mantener, hacer extensivos y defender los principios y valores que definen a la entidad.

- **Cercanía:** A través de todo nuestro equipo profesional y de colaboradores, propiciamos en todo momento un trato personal, cercano y amistoso, que se traduce en el desarrollo de nuestra capacidad empática y de escucha activa para comprender y atender a las necesidades, tanto en el trato directo como a través de los medios técnicos que disponemos en cada momento.

- **Solidaridad:** En el desarrollo de nuestra actividad, promovemos la colaboración y la solidaridad dentro del #MovimientoASPACE y con otros colectivos de la discapacidad.

- **Innovación:** Entendemos la innovación como la capacidad de crear situaciones, procedimientos, modelos de atención y la propia gestión para lograr resultados significativos, mediante la definición y aplicación de nuevas ideas, iniciativas y criterios basados en la experiencia y el conocimiento, orientando la creatividad hacia la mejora de la calidad de vida de las personas beneficiarias.

- **Transparencia:** Hacemos públicas las cuentas anuales y memorias de la entidad, velando por una imagen fiel y clara. La gestión de la entidad es responsable y leal, buscando en todo momento el logro de nuestros objetivos.

- **Lealtad:** Nos comprometemos con todo nuestro equipo profesional, así como con las personas beneficiarias y colaboradores, en favor de una metodología transparente y escuchando los intereses y necesidades de cada una de ellas en favor del conjunto.

- **Pasión por lo que hacemos cada día:** Buscamos generar confianza, conexión y cohesión en lo que hacemos y defendemos, desde la emoción y el entusiasmo como energía y motores del

cambio y la mejora, realizando actividades que promuevan el conocimiento mutuo y la sinergia positiva.

En definitiva, desde ASPACE Cantabria trabajamos bajo una metodología de Calidad de Vida y Planificación Centrada en la Persona fomentando conjuntamente **la promoción de la vida independiente, la autonomía personal y la toma de decisiones de las personas con PCa.** Ponemos en valor que las personas con parálisis cerebral y con grandes necesidades de apoyo sólo pueden tener una vida independiente si se les ofrecen los apoyos suficientes, y aquí aún nos queda camino por andar.

2. PERFIL DE ASPACE Cantabria

ASPACE Cantabria es una asociación sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública y de iniciativa social que inició su actividad en octubre de 1981 y la ha venido desarrollando ininterrumpidamente hasta la fecha. Su ámbito de actuación es la provincia de Cantabria y sus Órganos de Gobierno y de representación son:

- La Asamblea General. Es el máximo órgano de la asociación. En ella, tienen derecho a voz y voto los socios numerarios y a voz, pero sin voto, los socios colaboradores. Ostenta la máxima toma de decisiones, tanto de la aprobación de todos sus representantes y también de los socios numerarios, como de los presupuestos, Estatutos, planes de actuación, etc. Se reúne anualmente (Asamblea ordinaria) y se toman decisiones por mayoría simple; mientras que en las Asambleas extraordinarias se debe recabar la mayoría de dos tercios.

- La Junta Directiva. Es elegida por la Asamblea General entre sus socios numerarios. Está compuesta por un total de 15 miembros: Presidente, Vicepresidente 1º, Vicepresidente 2º y Secretaría, Vicepresidente 3º y Tesorero, Director General y once Vocales.

La Asociación tiene personalidad jurídica propia, independiente de sus asociados y asociadas, y goza de plena capacidad para ser sujeto de derechos y obligaciones de aptitud legal.

2.1 INSTALACIONES Y ACTIVIDAD

Los servicios de ASPACE Cantabria se desarrollan globalmente desde el Centro de Atención Integral "Antonio Ruiz Bedia" ubicado en Santander, un espacio de más de 4.500 metros cuadrados que se erige como el principal instrumento de la entidad para dar una respuesta conjunta a las necesidades de apoyo de Personas con Parálisis Cerebral, Daño Cerebral y Síndromes afines de Cantabria. Fue diseñado con criterios de accesibilidad universal, reuniendo avanzadas instalaciones y medios.

El objetivo se ha fundamentado en poder ofrecer desde una misma ubicación todo un conjunto de servicios y atenciones que facilitaran la presencia y aprovechamiento de las personas beneficiarias, contando de forma unificada con:

- 2 Centros de Día: Centro de Día de Santander y Centro de Día y Aprendizaje de Tareas. El primero de ellos se caracteriza por una atención de personas que presentan cuadros graves de pluridiscapacidad y, en consecuencia, con niveles de dependencia extremos y altas necesidades de apoyos. Y el segundo está configurado para la atención de personas que presentan cuadros graves de discapacidad intelectual y/o motora e incluso con niveles de dependencia elevados o extremos en algunos casos. Ambos son centros en régimen de media pensión, en concierto con el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) de la Consejería de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno de Cantabria, con capacidad para 35 plazas (cada uno de ellos), para personas mayores de 18 años.

- 1 Centro Residencial de Atención Básica: tiene como misión la atención de las necesidades de alojamiento, manutención, incluyendo la atención diurna en fines de semana y festivos, de personas afectadas por PCa para los Programas de Atención Permanente y Programas de Estancias Temporales y Apoyo al Grupo Familiar. Es un centro que igualmente tiene concierto con el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) de la Consejería de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno de Cantabria, con 16 camas, que permite la realización de 190 estancias al año para la atención de urgencias y estancias de respiro familiar.

- 1 Centro de Educación Especial: tiene como misión la atención de las necesidades de las personas afectadas por PCa en edad escolar, así como prestar apoyo a sus familias. Se trata de un Centro educativo en concierto con la Consejería de Educación y

Formación Profesional del Gobierno de Cantabria, con capacidad para 12 plazas y con los siguientes niveles educativos: • 2 Unidades de Educación Primaria y Secundaria (6-18 años).

- 7 Servicios de Prestación, tales como Promoción de la Autonomía Personal, Rehabilitación y Orientación; Atención Temprana; Transporte Especial Adaptado; Alimentación y Nutrición; Acción Institucional; Ocio y Participación Sociocultural; Gestión y Administración.

- 1 Piscina Terapéutica, que dispone de un suelo móvil hidráulicamente en desplazamiento vertical que permite adaptar su profundidad a cada requerimiento.

- 2 Tanques de Hidromasaje para trabajar igualmente la fisioterapia desde el medio acuático.

- 1 Unidad de Atención Odontológica en favor del mantenimiento y cuidado de la salud bucodental de las personas beneficiarias.

- 1 Sala de Estimulación Multisensorial SHX, que permite crear entornos integrales de estimulación para una intervención terapéutica personalizada, entre otros beneficios que seguimos desarrollando, manteniendo una estrategia de mejora continua.

En paralelo a la prestación de servicios, también desarrollamos dos importantes talleres, uno a través del deporte de la BOCCIA, donde competimos a nivel regional y nacional, y otro mediante nuestro laboratorio de danza LADSPACE, permitiéndonos trabajar el desarrollo emocional y social desde la disciplina de la danza y el baile.

2.2 RECURSOS

ASPACE Cantabria cuenta con una **plantilla** media de 60 personas de carácter multidisciplinar (fisioterapia, logopedia, educación social, educación infantil, psicología, auxiliar de enfermería, trabajo social, administración, etc.). Todo el equipo profesional está destinado para desarrollar la tarea de prestación de servicios o apoyo a las diferentes actividades de la entidad.

El conjunto de la plantilla está compuesto por un 81% de mujeres y un 19% de hombres. Un 10% de la plantilla tiene menos de 25 años, un 38% está entre los 25 y los 40 años, un 34% entre los 41 y los 50 años y un 18% es mayor de 50 años.

La entidad también cuenta esporádicamente con personal voluntario en el desarrollo de ciertas actividades, principalmente relacionadas con el deporte, la danza o actividades de ocio.

A nivel económico, la organización cuenta con dos principales fuentes de recursos económicos. Por un lado, procedentes de las aportaciones de las personas usuarias socias y sus familias para la prestación de servicios y actividades de carácter externo.

Por otro lado, la prestación de servicios concertados con el Gobierno de Cantabria a través de plazas públicas concertadas a través de:

- Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS), quien concierta las plazas de Centros de Día para personas adultas y Centro Residencial de Atención Básica.

- Consejería de Educación y Formación Profesional que sostiene el concierto educativo para el Centro de Educación Especial "Arboleda" de ASPACE Cantabria.

Otras fuentes importantes de financiación se originan a través de subvenciones de explotación y convenios firmados con otras administraciones y organizaciones de ámbito privado, que permiten el desarrollo y ejecución de los diversos programas que se llevan a cabo en adición a la prestación del servicio desde los centros de atención.

ASPACE Cantabria cuenta con una serie de **equipamientos** dentro del Centro de Atención Integral que gestiona, permitiendo realizar con solvencia los trabajos y actividades necesarias para la correcta prestación de los diferentes servicios.

Dentro de dichos servicios tenemos el de transporte especial adaptado, siendo éste un servicio fundamental junto con el servicio de alimentación y nutrición. Para desarrollar el desplazamiento de las personas usuarias la entidad cuenta con un vehículo propio, tres elementos de transporte a través de contratos con empresas externas y un autobús municipal. Para llevar a cabo el servicio de comedor cuenta con una empresa externa de catering, además de cocina y personal propio para la última fase de todo el proceso.

La limpieza se hace mediante personal propio.

La jardinería se realizar a través de un contrato que desempeña un centro especial de empleo que emplea a personas con discapacidad intelectual.

FICHA

Otras empresas externas realizan tareas para ASPACE Cantabria bajo contratos como mantenimiento de instalaciones, servicio jurídico, control de plagas y legionela, mantenimiento de sistemas informáticos, auditoría económica externa, sistema contraincendios, entre otras.

3. PROYECTOS CLAVE PARA LAS PERSONAS USUARIAS DE ASPACE Cantabria

La Parálisis Cerebral es una alteración de la postura y el movimiento, frecuentemente acompañada por alteraciones de las funciones superiores, que se produce como consecuencia de una lesión no progresiva en el Sistema Nervioso Central ocurrida durante la gestación, el nacimiento o la primera infancia. Las afectaciones más comunes son la perturbación del tono muscular, de la postura y del movimiento (parálisis), a las que con alta frecuencia se asocian trastornos neuroperceptivos (ceguera, sordera) y del desarrollo intelectual.

Dentro de nuestro trabajo, hemos de subrayar que las personas afectadas por PCa requieren de tratamientos especializados de hidroterapia durante todas las etapas de su vida (al ser un recurso único y efectivo) y en unas condiciones muy determinadas, que por su complejidad y alto coste es muy difícil de implementar en otras unidades de atención social. E igualmente, pueden requerir de elementos tecnológicos que complementen su desempeño en ámbitos como la comunicación (Tecnologías de Apoyo), entre otros, fomentando así sus interacciones con el entorno y la sociedad. Veremos más adelante cómo lo desarrollamos.

Cualquier tipo de actividad en relación con la Parálisis Cerebral precisa de un alto grado de adaptación. También ocurre lo mismo con las actividades deportivas, que en este caso se configuran, muchas de ellas, como específicas para este tipo de discapacidad. Las citadas adaptaciones lo son tanto de diseño como reglamentarias, y también respecto de los elementos materiales utilizados para la práctica de las mismas, lo que obliga a disponer de equipamiento específico para su realización.

El deporte en Parálisis Cerebral en España está organizado por la Federación Española de Deporte de Paralíticos Cerebrales (F.E.D.P.C.), integrada a su vez en la Federación Internacional (C.P.I.S.R.A).

Las actividades que ASPACE Cantabria viene desarrollando en el ámbito del deporte principalmente se sustentan con las ayudas aportadas por la Consejería de Universidades, Igualdad, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria, por el Instituto Municipal de Deportes del Ayuntamiento de Santander, con las donaciones de entidades privadas para eventos deportivos concretos y por los escasos recursos propios disponibles para este fin.

Las actividades deportivas en ASPACE Cantabria se concretan en el Club Deportivo ASPACE Cantabria.

3.1 BOCCIA y CLUB DEPORTIVO ASPACE Cantabria

Desde ASPACE Cantabria consideramos el deporte como un ámbito fundamental para el desarrollo de cualquier persona, con efectos indiscutibles sobre la salud física y mental, y generador de oportunidades de relaciones interpersonales y de participación e inclusión social.

En el caso de las personas con discapacidad y, en concreto, en las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo, los beneficios del deporte se refieren a la mejora de la condición física, de la salud mental y de las habilidades para la vida diaria. Además, las actividades físicas y deportivas, por sus características intrínsecas, se muestran como una herramienta facilitadora de su inclusión social, y más concretamente de los procesos de socialización.

A pesar de ciertos avances, no siempre las personas con parálisis cerebral tienen la oportunidad de practicar deporte, o no cuentan con una oferta amplia y diversa, adaptada a sus necesidades, y que a su vez conecte con sus gustos, aficiones y destrezas. Los déficits en las condiciones de accesibilidad de instalaciones y recursos deportivos, el desconocimiento del personal de estos recursos comunitarios de las particularidades de nuestro colectivo, o la imposibilidad de acceder a productos de apoyo específicos para la práctica deportiva, impiden a muchas de estas personas disfrutar del deporte. Así, lo pone de manifiesto el "Libro Blanco del deporte de personas con discapacidad en España (CERMI, 2018)".

El deporte adaptado federado que las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo mayormente practican es la BOCCIA, considerado deporte paralímpico desde 1984. Se origina como una vía para la inclusión social de personas con Parálisis Cerebral, y se logra ofrecer a las y los practicantes la posibilidad de acercarse al deporte, a pesar de las

dificultades, limitaciones y/o restricciones que padezcan, con el fin de hacerles sentir útiles y así no excluirlos de la sociedad. Además, es un deporte que está regido por un reglamento internacional creado y aprobado por la BISFED (Boccia International Sports Federation), como herramienta de inclusión social y deportiva. En el deporte de la Boccia, además de como juego y actividad deportiva, hay que destacar por encima de todo, la posibilidad que ofrece a personas con grandes discapacidades de acercarse a la práctica deportiva, no sólo como disfrute de su ocio y tiempo libre, sino también al máximo nivel de competición. En definitiva, Boccia es un deporte que, debido a sus características técnicas y metodológicas, ya que es mixto, de precisión y estrategia, permite la participación de personas con diversos tipos de limitaciones físicas, contribuyendo de esta forma a la integración social de las mismas, en un contexto de equidad, por lo cual ha tenido una gran acogida a nivel mundial siendo catalogado como el deporte bandera de la Asociación Internacional de Deportes y Recreación para personas con Parálisis Cerebral (CPISRA).

Es un deporte específico de la Parálisis Cerebral, similar a la petanca, aunque difiere en algunos aspectos: material, dimensiones del campo y algunas reglas de juego, pudiendo disputarse por equipos, parejas o individualmente.

Boccia se ha mostrado como un interesante elemento terapéutico en los procesos de rehabilitación de personas con Parálisis Cerebral, contribuyendo al desarrollo de sus capacidades y mejorando el proceso reeducativo. En Boccia, con el fin de garantizar la paridad entre los competidores y deportistas, se utilizan cuatro categorías o clasificaciones, que son BC1, BC2, BC3 y BC4. Se juega en formato individual (BC1 a BC4), por parejas (BC3 y BC4) o en equipos de tres jugadores (BC1BC2). En todas las pruebas participan hombres o mujeres, indistintamente. Inicialmente la Asociación Internacional de Deportes y Recreación para personas con Parálisis Cerebral (CPISRA) utilizó un sistema de clasificación basado en cinco clases de Parálisis Cerebral, pero con el tiempo cambió las clasificaciones médicas para adoptar un principio de clasificación sobre bases funcionales, derivándose a cuatro clases (BC1-BC2-BC3-BC4), que admiten también la participación de personas con afecciones severas. Las categorías existentes lo son en función del grado de discapacidad que padezcan los o las deportistas. Todos ellos/as, gravemente afectados y por tanto sentados en sillas de ruedas, lanzan las bolas con sus manos o pies, excepto los de la clase correspondiente a la discapacidad más severa, que juegan con la ayuda de una canaleta o rampa, sobre la que su auxiliar deposita la bola una vez escogida la dirección por el/la deportista. Es necesario destacar

que la práctica totalidad de los deportistas con Parálisis Cerebral, precisan para su desenvolvimiento de más de un monitor por deportista (al menos uno).

Si bien, aún persisten ciertas barreras que impiden a las personas con parálisis cerebral acceder al deporte, siendo las principales la falta de oferta de deporte recreativo fuera del deporte adaptado federado, las dificultades de acceso a productos de apoyo específicos en el ámbito del deporte, la falta de preparación o formación de los recursos comunitarios que ofrecen alternativas de deporte para las personas con parálisis cerebral y los apoyos que necesitan, la falta de adaptación de la oferta actual a sus necesidades y la falta de accesibilidad de los recursos comunitarios para realizar deporte. En respuesta a estas limitaciones, entidades como ASPACE Cantabria planteamos algunas propuestas tales como:

- Disponer de más apoyo económico para financiar la asistencia profesional y materiales necesarios para la práctica deportiva.
- Contar con subvenciones para la práctica deportiva en cuanto a materiales adaptados (son muy costosos).
- Mayor facilidad a la hora de acceder a información sobre la oferta deportiva de la ciudad.
- Disponer de personal cualificado financiado por organismos públicos especializado en deporte adaptado.
- Desarrollar más actividades adaptadas inclusivas en los recursos de la comunidad.
- Habilitar más espacios y recursos comunitarios adaptados para el deporte.
- Trabajar en las escuelas de educación especial y ordinarias sobre el "deporte para todos", dónde se trabajen no solamente deportes ordinarios.

En conclusión, indicar que las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo, como cualquier otra persona, también tienen reconocido su derecho al deporte, aunque necesitan disponer de condiciones adecuadas de accesibilidad, productos de apoyo específicos y otros soportes y apoyos, para acceder y disfrutar de este derecho. Así lo establece el Art. 30.5 de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad que, entre otras cosas,

obliga a los poderes públicos a alentar y promover su participación en las actividades deportivas generales a todos los niveles y asegurar que tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas y participar en las mismas actividades contando para ello con condiciones de accesibilidad, instrucción, formación y recursos adecuados. También el Art. 7.3. de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social les obliga a proteger de forma especialmente intensa sus derechos en materia de acceso al deporte.

Asimismo, hemos de subrayar que el deporte tiene efectos beneficiosos para cualquier persona, pero, en concreto, a las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con gran intensidad de apoyos les aporta mejoras para su condición física, su salud mental y su bienestar emocional.

3.2 BAILE & DANZA. LABORATORIO ARTÍSTICO DE DANZA ASPACE Cantabria

LADSPACE es un proyecto pionero e innovador orientado a promover la participación activa y autónoma de las personas en el ámbito de la expresión artística, en este caso en el de la danza y el baile, con independencia de cuales sean sus características personales.

Este proyecto, que ya alcanza los diez años de desarrollo, se encuentra integrado en las actividades cotidianas de los centros de ASPACE Cantabria, con la vocación de que también participen en el mismo personas sin discapacidad, lo que constituye una experiencia de normalización e inclusión social.

A lo largo de su desarrollo, se vienen configurando diferentes coreografías que, posteriormente, se representan en distintos eventos culturales. Se crean piezas originales de danza contemporánea que surgen desde el movimiento de las personas con discapacidad, movimiento que, si en otras circunstancias les “catalogaba” como un síndrome, aquí se interpreta como un movimiento natural, mediante el cual los y las intérpretes expresan emociones y crean sensaciones a través de la danza y la música electrónica.

Muchas de las coreografías son creadas desde la observación de los movimientos naturales de las personas en las clases de formación y en los ensayos cotidianos, movimientos que la profesora Alia Dovidena integra con otras u otros bailarines profesionales, con formación académica en Danza Moderna, y que también intervienen en la mayoría de las coreografías, fundiendo música y danza, y mostrándonos una realidad social donde la diversidad suma.

Video demostrativo del Laboratorio Artístico de Danza – ASPACE Cantabria & DANZALIARTE:

https://www.youtube.com/watch?v=S2KkSPb_V6g&feature=youtu.be

3.3 PROGRAMA DE HIDROTERAPIA DE ASPACE Cantabria

Los objetivos generales de este Programa se fundamentan en promover la autonomía personal de las personas afectadas por PCa, influyendo principalmente sobre la dimensión del Bienestar Físico de la Calidad de Vida, a través de la hidroterapia, así como poner a disposición de la población afectada por PCa el recurso terapéutico de la fisioterapia en hidroterapia, de forma específica y especializada, en medios únicos diseñados para tal fin.

Las técnicas de hidroterapia están especialmente indicadas en el trabajo con las personas que presentan las secuelas de origen neuromotor más significativas en PCa, siendo esta circunstancia ampliamente reconocida en la fisioterapia.

Las condiciones terapéuticas de la piscina y de los tanques de hidromasaje, con temperaturas del agua entre 34º y 36ºC, producen una serie de efectos físicos y fisiológicos que se emplean, entre otros objetivos, para mejorar la movilidad de la persona, reducir el dolor, prevenir caídas, ensayar en un entorno facilitador las actividades de la vida diaria, aumentar la fuerza física o aumentar la resistencia cardiovascular, implicando una mejora en la dimensión del Bienestar Físico de la Calidad de Vida de la persona.

Las características propias del agua permiten implementar técnicas fisioterapéuticas que no es posible realizar “en seco” (fuera del agua), aprovechando la flotabilidad, la resistencia dinámica del agua o la presión hidrostática. La temperatura del agua anteriormente mencionada se conjuga con estas características generando un medio de actuación que permite facilitar el movimiento; aliviar el dolor; facilitar la relajación muscular y mental, especialmente ante actividades estresantes para la persona; caídas lentas y seguras, facilitando sobremanera la mejora del equilibrio y el aprendizaje de estrategias para evitarlas; el aumento basal y equilibrado del esfuerzo cardiaco y respiratorio, la aplicación de resistencias al movimiento dependientes de la capacidad de la persona; un peso corporal menor en el agua (peso aparente); generar logros significativos y experiencias satisfactorias (consecución de actividades) y aprovechar el entorno lúdico por naturaleza que es el agua para fomentar las relaciones entre personas y la inclusión social.



Los tratamientos de Hidroterapia, en definitiva, son un medio facilitador que permiten a las personas con PCa mejorar su percepción de calidad de vida de forma primaria en la dimensión Bienestar Físico, pero por las características sociales inherentes al medio acuático, de forma secundaria impactan en el Bienestar Emocional, las Relaciones Interpersonales, el Desarrollo Personal y la Inclusión Social.

El Servicio de Hidroterapia y, por ende, las técnicas de hidroterapia, no están a disposición de las personas con PCa en los Servicios Públicos, y difícilmente pueden ser implantados en los servicios privados, especialmente en cantidad suficiente para que se pueda atender a la totalidad de las personas que las requieran.

Este Programa trata de paliar esa situación, ofreciendo atención especializada de Hidroterapia (que a día de hoy no pueden obtener de otra forma) a las personas usuarias de la misma.

3.4 PROGRAMA DE TECNOLOGÍAS DE APOYO DE ASPACE Cantabria

La Confederación ASPACE, con la colaboración de la Universitat Rovira i Virgil llevó a cabo un estudio sobre la implantación de tecnologías de apoyo (TA) y sistemas de comunicación aumentativa y alternativa (CAA) en las entidades ASPACE y en el entorno familiar de las personas con parálisis cerebral. Los resultados obtenidos

demostraron que entre el 80-90% de las personas con parálisis cerebral no dispone actualmente de los apoyos tecnológicos necesarios para superar las barreras de su discapacidad.

El estudio señala además que, en el 95% de los casos, las personas con parálisis cerebral consideran importante o imprescindible mejorar el equipamiento de los centros de atención, así como contar con una mayor formación sobre los recursos tecnológicos existentes tanto para los profesionales como para las personas usuarias, y contar, además, con asesoramiento técnico especializado en el uso de estas nuevas tecnologías.

El objetivo general de este Programa es promocionar la autonomía personal de las personas con PCa a través de acciones dirigidas a la modificación de los factores ambientales, mediante la selección y adaptación de las Tecnologías de Apoyo, el entrenamiento y la formación, tanto de la persona usuaria como de su entorno social. De hecho, según el modelo integrador del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, la discapacidad no se conceptualiza como consecuencia solamente de un estado de salud, sino como consecuencia de la interacción de éste y de los factores contextuales de la persona (factores ambientales y personales). Una Tecnología de Apoyo actúa como factor ambiental, mejorando el desempeño en una función corporal, en una actividad o en la participación de la persona, siempre y cuando esté bien orientada.

Según el Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT), la definición técnica para los términos Tecnología de Apoyo o Producto de Apoyo, hace referencia a cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipos, instrumentos y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado, utilizado por o para personas con discapacidad destinado a facilitar la participación, proteger, apoyar, entrenar, medir o sustituir funciones/estructuras corporales y actividades o prevenir deficiencias, limitaciones en la actividad o restricciones en la participación.

En definitiva, el Programa trata de resolver aquellas situaciones de personas afectadas por PCa que no tienen acceso eficaz a Tecnologías de Apoyo, bien por falta de oportunidad de acceso, por falta de especificidad de éstas o por carencias económicas.

Los recursos más generales en el ámbito de Tecnologías de Apoyo suelen ir dirigidas a un solo eje de la discapacidad (por ejemplo, para discapacidad intelectual, física o sensorial) y precisamente por su carácter comercial se deben diseñar para abarcar a grandes nichos de usuarios, perdiendo toda capacidad de especificidad y limitando las posibilidades de adaptación.

Las personas con PCa se ven afectadas por pluridiscapacidad, por lo que las soluciones comerciales no siempre se ajustan a sus necesidades. Por ejemplo, una silla eléctrica manejada desde un móvil solo es práctica si entiendes el funcionamiento completo de un móvil, si no tienes dificultades de movilidad también en los brazos y si no tienes dificultades de percepción al visualizar texto y/o imágenes en una pantalla de 5 pulgadas.

Otro ejemplo muy común son los dispositivos de control del ratón con la mirada. En origen, se diseñan para personas afectadas por ELA o lesiones medulares, por lo que son muy precisos siempre y cuando la persona sea capaz de no mover nada más que los ojos o ligeramente la cabeza. Sin embargo, en el caso de la PCa, al ir ésta acompañada de Espasticidad, los movimientos involuntarios del cuerpo y del iris no permiten acceder a ordenadores a través de esta tecnología.

Se podría decir que la misma Tecnología de Apoyo, si está mal orientada, puede ejercer tanto de facilitador como de barrera.

Otra dificultad que se quiere cubrir con este proyecto es el excesivo coste de los dispositivos especializados o personalizados, que no en todas las ocasiones se ven respaldados por las ayudas económicas que se pudieran ofrecer desde los distintos organismos públicos. Por ello, se apoya en el uso de tecnologías de bajo coste o incluso de coste cero, tal y como dictamina la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Asimismo, en el programa se contempla entrenar también a personas del entorno cercano de la persona usuaria (familia, profesional y/o círculo personal) en el uso del dispositivo y garantizar que éste pueda ser usado con naturalidad por todas las partes involucradas, ya que de nada sirve implementar una Tecnología de Apoyo en la que la persona dependa de la intencionalidad de terceros para utilizarla en sociedad o para su mero acceso físico, o incluso exista cierto sesgo tecnológico en dicho entorno más próximo. ■

“Las palabras no me permiten alcanzar eso que mis ojos observan”

Inés
Fisoterapeuta
ASPACE Cantabria

Echando la vista atrás tengo que decir que lo mío con la discapacidad en general, y con la parálisis cerebral en particular, parece una cosa del destino, de las estrellas o de que tenía que ser así. Y es así porque he tenido contacto con personas con discapacidad desde antes de trabajar en este ámbito.

Ahora se habla mucho de inclusión y de lo importante que es, que las personas con discapacidad formen parte de todos los ámbitos de la vida. Yo, cuando no se hablaba de estas cosas, vivía la discapacidad como una parte natural de mi entorno y eso es porque se dieron una serie de circunstancias que hizo que eso fuera así.

Mi abuela tenía un importante nivel de sordera. En aquellos años no había ley de dependencia ni tarjetas de discapacidad, pero en su casa el timbre sonaba muy alto (y, aún así, era muy habitual que no sirviera para que ella supiera que alguien llamaba a la puerta) y había que priorizar otras maneras de comunicarse con ella en la que los sonidos y el habla perdían la importancia que sí tenía en el resto de mi vida.

En el colegio, antes de entrar en los años 80, cuando yo acudía a lo que ahora sería infantil, en el patio había un grupo de chicos muy altos que jugaban con nosotros. Era genial porque te subían a caballito y corrían contigo y a nosotros nos parecía increíble que unos adultos

quisieran jugar con nosotros. Con el tiempo entendí que aquellos chicos tan altos eran alumnos del aula de educación especial que había en mi colegio. Luego, uno de ellos, fue el aprendiz de panadero y eso yo lo viví como lo más normal del mundo.

Seis de los ocho años que cursé E.G.B. tuve un profesor que fue una referencia para todos los compañeros de mi edad. Era el primero en hacer grupo para disfrazarnos, para ir de excursión los fines de semana (en su tiempo libre, aunque en ese momento, de eso tampoco yo era consciente), se ofrecía voluntario para que pudiéramos jugar al baloncesto con otros colegios... Pues bien, esa persona, que para nosotros era un referente, tenía dos hijos y uno de ellos con parálisis cerebral. Todas las mañanas le veíamos llegar al colegio dando la mano a su hijo, que también acudía al mismo colegio. Caminaba de manera especial, pero para nosotros él caminaba así y punto.

Además, tenía una compañera de clase que necesitaba ayuda con los conceptos y veías que, a pesar del esfuerzo y que hacia la tarea todos los días, habitualmente no tenía buenas notas, eso cuando conseguía aprobar. Formaba parte del grupo y era una más en todas las acciones.

Las vacaciones las pasaba en el pueblo. Qué buenos recuerdos esos veranos de calle, de río, de fiesta... En la casa de enfrente de mis abuelos (de mi abuela a la que me he referido al principio) veraneaba una amiga de mi madre, de su grupo de infancia y tenía 4 hijos. El mayor de esos 4 hijos tenía parálisis cerebral. En este caso era un niño de mi edad que siempre estaba sonriendo a la puerta de casa, en su silla sentado.

El último ejemplo es el de la hermana pequeña de una amiga de la adolescencia. Cómo no, también tenía parálisis cerebral. Era habitual que viniera en nuestras salidas, bueno, en las nocturnas no. Cuando la veíamos en casa, se desplazaba gateando por el suelo y la casa tenía un montón de primeros planos en los que siempre decíamos "*qué guapa está tu hermana en esta fotografía*". Era muy fotogénica y con una sonrisa increíble. Cuando salíamos a la calle, iba en silla y nos buscábamos la vida para adaptar la situación a esa realidad y poder hacerlo.

Yo no sabía que el hijo de mi profesor, el hijo de la amiga de mi madre o la hermana de mi amiga de juventud tenían parálisis cerebral. Eso lo he sabido y lo he madurado cuando me formé como fisioterapeuta y cuando comencé a trabajar en ASPACE.

Si a mí me hubieras preguntado a los 16 años por la parálisis cerebral o por la discapacidad en general no tengo claro qué hubiera

contestado. No hubiera dado tantos detalles, eso es seguro. Hubiera tenido que reflexionar bastante y, aun así, no tengo claro que hubiera mencionado a tanta gente o tantas circunstancias como he mencionado anteriormente.

Toda mi actividad profesional se ha desarrollado con las personas con discapacidad, con las personas con parálisis cerebral. Es habitual que me pregunten por ellos. La población tiene mucha curiosidad. Intentan entender y, cuando se sienten relajados, plantean muchas dudas. Todas ellas están formadas desde la visión de una persona con desarrollo ordinario. Yo creo que no se puede hacer un juicio de valor desde nuestra realidad. Yo no echo de menos pescar (no he pescado nunca). En ese sentido, los daños cerebrales adquiridos sí presentan un bagaje diferente que el que presentan las personas con un daño cerebral en los primeros estadios del desarrollo.

La jornada laboral es una temporalización importante de mi vida así que comparto con las personas con parálisis cerebral una cantidad importante del tiempo de mi vida. Aun así, hay muchos aspectos de mi vida que no comparto con ellos porque ellos no están en mis eventos familiares o no están en mi tiempo de ocio, en mis hobbies... Su contacto me ha permitido ver el día a día con un prisma diferente del resto de la población. Suelo fijarme si los lugares son adaptados, suelo ser la primera de mi entorno en detectar una silla de ruedas o una persona con una actitud postural o comportamental coincidente con la discapacidad.

> *"Me han enseñado mucho, pero si me tuviera que quedar con una cosa puede que fuera la capacidad de disfrutar del momento presente. Parece que la sociedad siempre está pensando en el futuro o incluso viviendo del pasado, pero nos cuesta vivir el aquí, el ahora"*

Me han enseñado mucho, pero si me tuviera que quedar con una cosa puede que fuera la capacidad de disfrutar del momento presente. Parece que la sociedad siempre está pensando en el futuro o incluso viviendo del pasado, pero nos cuesta vivir el aquí, el ahora.

También destacaría a las personas con pluridiscapacidad, con afectaciones sensoriales, además de motoras y cognitivas. Cada vez tengo más interés en que se hable y tengan un espacio aquel grupo poblacional del que menos se habla. No son esos actores con parálisis cerebral que salen en los programas de televisión o incluso en películas. No son aquellos que exigen poder votar o exigen poder trabajar. Son aquellos que, a pesar de todo ese listado de alteraciones,

cuando los conoces, aprendes a detectar qué cosas les gustan más o cómo vencen todo ese listado de alteraciones y te reconocen a través de tu voz, o a través de la rutina, de tu contacto...

Hace poco el cantante "El Langui" ha intentado expresar con palabras qué es la espasticidad. Yo no soy capaz de expresar con palabras las expresiones que muestran en sus caras cuando inhibes la espasticidad, cuando les ayudas a respirar mejor o cuando están a gusto. Eso no se puede explicar, eso sólo se puede vivir en directo o ver en imágenes. Las palabras no me permiten alcanzar eso que mis ojos observan.

Yo creo que lo mío con la discapacidad en general y con la parálisis cerebral en particular, simplemente tenía que ser, tenía que darse y 26 años después aquí seguimos. ■

“Cuando salíamos de excursión o íbamos de campamento no había ni una adaptación para ellos, pero eso no nos quitaba las ganas de hacer cosas”

María José
Auxiliar Técnico Educativa del Colegio de Educación Especial “Arboleda” ASPACE Cantabria

Os voy a contar cómo ha sido mi experiencia en la discapacidad.

Cuando empecé a trabajar en ASPACE Cantabria a mediados de los años 80, la entidad estaba dando sus primeros pasos y un grupo de padres y madres vieron las necesidades que tenían sus hijos con Parálisis Cerebral y que en Cantabria no había un colegio específico para ellos. Debido a la inquietud de los padres se abrió el centro. Empezó en un local que les cedió el ayuntamiento y que ellos mismos repartieron para hacer las aulas, pero como era pequeño no se podía dar de comer y teníamos que bajar todos los días a una guardería que había al lado a darles de comer.

Mi primer contacto con los niños fue en ese comedor donde tanto ellos como nosotras tuvimos que aprender a dar de comer, ya que no teníamos experiencia con ellos.

El centro no estaba adaptado como lo conocemos ahora, con baños con asideros, grúas, asientos, camillas de ducha, etc. Había que poner a los niños en el inodoro y aguantarles, si había que ducharles era en una bañera que tenía una tabla, y las sillas de los niños no estaban adaptadas como actualmente.

Como había niños de distintos puntos de Cantabria, para que pudiesen venir al colegio, se compró una furgoneta con 6 asientos y un tapicero nos hizo unos cinturones tipo arnés para

que pudiesen venir, no como en el transporte de ahora en el que las furgonetas están adaptadas para anclar las sillas y se les sube con una plataforma, en aquella furgoneta había que subirlos a mano y colocarles en el asiento.

Cuando salíamos de excursión o íbamos de campamento no había ni una adaptación para ellos, pero eso no nos quitaba las ganas de hacer cosas, como por ejemplo ir a la playa, donde nada de aparato amarillo para meterlos en el agua, sino que había que cogerlos entre dos personas y meterse con ellos, aun así, disfrutábamos mucho de la experiencia.

Cuando nos íbamos de excursión tampoco los autobuses estaban adaptados, pero, aunque tuviésemos que subirlos y bajarlos y doblar la silla para que entrasen en el maletero, no nos importaba, porque todas estas actividades eran nuevas para ellos, y aunque resultasen complicadas y costosas a nivel físico no nos importaba, porque el hecho de ver en sus caras la emoción y la ilusión que les hacía compensaba todo el esfuerzo.

Ahora ya hemos crecido y no solo hay un colegio, ya que a medida que pasaba el tiempo los niños crecían y se vio la necesidad de hacer un centro de día, más adelante un centro de aprendizaje de tareas, y por último un centro residencial.

Lo que he querido reflejar en estas líneas es que nos hemos ido haciendo mayores y hemos ido aprendiendo todos juntos, los chicos, los padres, y los profesionales. A veces nos hemos equivocado, pero otras muchas veces hemos avanzado gracias a las ganas que poníamos en todo lo que hacíamos (y hacemos), tanto en la vida diaria, como fuera de casa. Aunque ahora contamos con recursos que nos facilitan mucho la tarea, tanto a nosotros como a las personas usuarias, no debemos olvidar que éste es un trabajo que tiene mucho desgaste físico y psíquico, y por eso en algunas ocasiones tienes ganas de tirar la toalla, pero al final ves los progresos y lo que ellos te lo agradecen, que hace volverte a plantear porqué estás ahí. Por eso es un trabajo que tiene que gustarte mucho, porque trabajas con personas que muchas de ellas dependen de ti para todas las actividades de su vida diaria y para poder comunicarse con los demás.

Para finalizar, quiero decir que, aunque todo esto ha sido una evolución tanto material como profesional, siento una ligera frustración porque gran parte de la sociedad y la administración, al considerarnos una minoría, no nos entienden ni nos atienden como nosotros lo hemos entendido durante este recorrido por el tiempo. ■

“Hubiera dado mi vida entera por ser sólo vuestra madre”

ALICIA
Madre de una persona usuaria del Servicio de Promoción de la Autonomía Personal
ASPACE Cantabria

“Hubiera dado mi vida entera por ser sólo vuestra madre. Por ver cada mañana como entrabáis corriendo a vuestro colegio, deseando ver a vuestros amigos, con los que jugar al fútbol en el recreo.

Una madre que os riñera por no hacer los deberes del cole, o por traer la ropa rota de arrastraros por el patio.

Una madre que acabara rebozada de arena, por revolcarme con vosotros en las olas de nuestra playa de Liencres.

Que os enseñara a leer, que os riñera por correr demasiado con vuestra bici, y tuviera que sacaros a rastras del parque para irnos a casa.

Que tuviera que mediar en vuestras peleas, y que viera cómo compartíais vuestros secretos como grandes cómplices.

Que viera como poco a poco iba pasando el tiempo, y simplemente os convertíais en dos niños inmensamente felices.

Pero el destino no me dejó....

Me arrancó, sin avisar, a la mitad de mi alma, y me enseñó otro significado de la palabra mamá.

No hace mucho, un buen amigo me dijo que hace falta un golpe de locura para desafiar al destino.

Y así lo hice, y desafiando al destino descubrí una vida nueva,

una vida de la que eliminé todo lo innecesario, y de la que vi salir no sé si a demasiada gente, pero sí a todos los que no debían estar. Y eso permitió que otros nuevos llegaran; los que nos quieren tal y cómo somos, sin condiciones, y que hacen que sintamos que ya formamos parte de su vida.

> *"Desafiando al destino descubrí una vida nueva, una vida de la que eliminé todo lo innecesario, y de la que vi salir no sé si a demasiada gente, pero si a todos los que no debían estar"*

Y así recibí la mejor lección que la vida me podía dar, y que me hizo convertirme en lo que hoy en día soy. Así que sólo puedo daros las gracias. Gracias por haberme convertido en esta loca, una loca que ha desafiado a su destino. Así que sólo me queda deciros una cosa.

A ti mi ángel, te seguiré soñando cada día disfrutando del mar en nuestro rincón.

Y a ti mi amor, el hombre de mi vida, el niño de mis ojos, te prometo que nunca abandonaré nuestros sueños; sólo ellos nos harán volar.

Mamá". ■

“Hace cuarenta años, nos encontrábamos que una gran parte de la sociedad aún no estaba preparada para convivir con personas con discapacidad”

José Manuel Cruz
padre de una persona usuaria del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) y Presidente de ASPACE Cantabria

Nuestra historia será parecida a la de muchos padres que han tenido o tienen un hijo(a) con discapacidad; pero si hay algo que personalmente se me quedó gravado fue la sensación de soledad, de esto que me pasa no es verdad, que estoy soñando y que en cualquier momento voy a despertar y que todo ha sido una pesadilla.

Siempre en el entorno familiar la llegada de un nuevo ser supone un momento enorme de felicidad, de nuevos proyectos, de los cincuenta mil planes que proyectas sobre el futuro de tu hijo(a) y que, de una manera brusca, sin piedad, se ven truncados para siempre.

Puedo contaros los primeros años de su vida, siempre entre médicos, viviendo más tiempo en el Hospital que en tu casa, pensando muchas veces que por la gravedad de sus secuelas en cualquier momento la podríamos perder para siempre. Como esta historia comenzó hace cuarenta años, nos encontrábamos que una gran parte de la sociedad aún no estaba preparada para convivir con personas con discapacidad, que no era lo normal que paseasen por la calle, que las personas se la quedasen mirando poniendo un gesto en su cara, o así nos lo parecía a nosotros, de pena y extrañeza o lo que era aún peor que te dijesen que era una prueba que Dios te ponía.

Pero quiero dar también un mensaje positivo, en nuestro caso

el matrimonio se hizo más potente, a nosotros nos unió, nos hizo más fuertes, en la adversidad el ser humano muchas veces saca lo mejor que lleva dentro. Hoy vemos como los niños(as) conviven con otros niños(as) que no padecen discapacidad, que se forman en los colegios con toda normalidad.

Hasta aquí y de una manera breve os he relatado nuestra experiencia como padres de una niña con parálisis cerebral, seguramente encontrareis relatos muchísimo mejor expuestos de lo que yo he contado. Pero quisiera, si me los permitís, contaros también mi experiencia como presidente de ASPACE Cantabria, a lo largo de treinta y nueve años.

Gracias a la tenacidad de unos padres que se unieron en la adversidad, se constituyó la entidad ASPACE Cantabria, que partió de cero, donde había que explicar a los poderes públicos lo que era la parálisis cerebral, donde por ser una pluridiscapacidad, se necesitaban profesionales sanitarios, de forma interdisciplinar, fisioterapeutas, logopedas, etc. Y que se necesitaban equipos de estos profesionales conjuntados, que pusiesen en común su diagnóstico y no tener que ir de consulta en consulta dando cada uno su parecer que a menudo no se concordaban.

Recuerdo el primer local cedido por el Ayuntamiento de Santander, y que junto al Director de la entidad, Antonio Ruiz Bedia, hoy tristemente fallecido, se pusieron las primeras estanterías, se colocó la moqueta en el suelo, se encendió el primer ordenador y se contrataron a los dos primeras profesionales.

Después de cuarenta años, hoy disponemos de un centro totalmente especializado en la atención de personas con parálisis cerebral, daño cerebral y síndromes afines, y que fue diseñado por el personal que habría de trabajar con dichas personas.

Como último pensamiento quisiera dejar una reflexión a los padres que nos sucederán, espero, en un futuro próximo, y que pilotarán el destino de ASPACE Cantabria, lo siguiente:

> *"Lo que hoy se considera como un derecho, ha sido logrado gracias al tesón y trabajo de unos padres y madres que partieron de cero y que dichos derechos hay que pelearlos día a día, porque siempre habrá alguien que intentará rebajarlos"* ■

“Hoy, soy Beatriz llena de ilusiones”

Beatriz
Persona usuaria del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) y del Centro Residencial de Atención Básica (CRAB) de ASPACE Cantabria

Recuerdo cuando tenía 6 años de edad, iba al colegio Numancia en los años 90 aproximadamente.

Iba en el autobús municipal para los niños con discapacidad. Íbamos todos juntos con nuestros monitores.

A mí me gusta observar. Como yo, sabía que tenía una parálisis cerebral.

Pasaron los años, fui al instituto y después a un centro de día durante 16 años. Tenía ilusiones en la vida...vivía con mi madre en un segundo piso con 32 escaleras: aprendí a subir y a bajar, así pasaron los años.

Un día, hablé con mi madre... ella, como una buena madre, siempre me ha dado lo mejor de esta vida. Decidió mirar pisos con ascensor o simplemente un bajo... No sabía que mi madre sufría tanto por mí. Ahora me siento culpable y lo he pasado realmente muy mal. De la noche a la mañana, mi madre falleció.

No podía vivir sola. Mis hermanos buscaron soluciones. Yo, estaba destrozada por mi madre.

Hablaron mis hermanos conmigo para elegir un centro o una residencia para irme a vivir...pero, no tenía cabeza para nada.

De repente, se me vino a la cabeza ASPACE Cantabria, porque tenía un gran recuerdo cuando iba en el autobús y veía como los niños tenían lo que

tenían. Era de conocer ASPACE por este motivo y por el que quería conocer más ASPACE... Se lo dije a mis hermanos. Ellos desconocían la existencia de ASPACE Cantabria. Busqué el número de teléfono de contacto y se lo di a mis hermanos.

> *"A mí me gusta observar. Como yo, sabía que tenía una parálisis cerebral"*

Llamaron y tuve mucha suerte porque había plaza en la Residencia y en el CAT.

Me entrevistaron, y el 25 de mayo de 2021 me fui a vivir allí y empecé en el CAT... conocí a mis compañeros, monitores, mi habitación...

Aunque no fue fácil, lo pasé realmente muy mal por el duelo de mi madre. Tuvieron mucha paciencia mis hermanos y los monitores... pero gracias a ellos que me han ayudado muchísimo y no me han dejado en ningún momento sola. Hoy, soy Beatriz llena de ilusiones. Gracias por confiar en mí, que puedo salir a la calle y hacer una vida como cualquier persona de 42 años de edad. ■

La aspiración a la "normalidad"

Miguel Ángel Prieto
Persona usuaria del Servicio de Promoción de Autonomía Personal de ASPACE Cantabria

Las opiniones y experiencias vertidas en este texto son profundamente personales y no pretenden dar una visión monolítica de la discapacidad, aun cuando algunas de ellas sean experiencias similares a las de otras personas con discapacidad y con las que algunos lectores también podrían sentirse identificados, en ningún caso es la verdad absoluta sobre la vivencia de la discapacidad. Por otra parte, muchos de los sentimientos de los que voy a hablar son comunes a la experiencia vital de cualquier persona, pero en este caso serán expresados dentro del contexto de la discapacidad. Por último, espero que este testimonio sirva para ilustrar, hacer reflexionar o al menos arrancar una sonrisa a quién lo lea.

La vida es una suma de posibilidades, lo bueno de las posibilidades es que son infinitas, sin embargo, también entran en juego las probabilidades. A pesar de que es posible que cualquier niño nacido hoy mismo sea la próxima estrella del deporte español, las probabilidades de que su potencial cristalice dependerán ya no sólo de su voluntad o expectativas, sino de muchos otros factores que interactúan entre sí. Quizás querido lector puedes estar preguntándote qué tiene esto que ver con el tema que nos ocupa, pues bien, si extrapolamos este ejemplo a la vida de una persona cualquiera con discapacidad nos daremos cuenta que no sólo

decrecen las posibilidades sino también las probabilidades, no ya de ser un deportista de elite, si no de cosas que damos por sentado en nuestra sociedad como tener unos estudios, un trabajo, formar una familia, expresar la sexualidad... o incluso en los casos más graves cubrir de manera autónoma las necesidades fisiológicas básicas o la gestión de su tiempo y sus actividades de ocio.

Cuando vives con una discapacidad, dependiendo de las características de ésta, es posible que los primeros años de tu vida, tu familia lo pase entre el desconocimiento de la situación en la que te encuentras y una incombustible esperanza de que la situación tiene una solución. Pueden pensar que te vas a curar y la situación no será más que un mal sueño, o pasar noches en vela pensando qué te pasará cuando ya no estén para cuidarte.

En esta fase, tu familia además de tener que lidiar con un sentimiento de culpa por lo que te ha pasado, irá dando tumbos de un especialista a otro buscando información sobre lo que te ocurre, facilitándote todo tipo de terapias que se puedan permitir, teniendo algunas una validez científica cuestionable. Es muy probable que tu situación mejore mucho en tus primeros años.

Sin embargo, inconscientemente percibirás que algo anda mal en ti, que hay algo que es inadecuado, que no funciona, que no es "normal", porque, de no ser así, ¿cuál es la razón de buscar una cura con tanto ahínco si no estás enfermo? El tiempo pasa y empiezas a compararte con el resto de los niños de tu edad, a darte cuenta de que hay cosas que no puedes hacer como los demás, cosas que tus figuras de apego te dicen que no puedes hacer como los demás, y empieza a germinar en ti cierto sentimiento de autodesprecio.

Desde este punto de vista puedo comprender a aquellas personas que por decreto quieren eliminar unos vocablos por otros que reflejen una realidad alternativa más sensible con los sentimientos de algunas personas. Desde mi punto de vista, esto no deja de ser un brindis al sol, porque al final se están cambiando unos términos que definen una situación por otros más bellos para definir la misma realidad, en ocasiones siendo tan generales que al final no se sabe qué situación están definiendo. No creo que se utilizara el término diversidad funcional física no para hablar de Usain Bolt o diversidad funcional intelectual para hablar de Albert Einstein. Nadie pensaría que una persona con dos dioptrías es una persona con una capacidad visual diversa, sin embargo, bajo este término podría entrar cualquier persona pues la diversidad es algo inherente al ser humano. Realmente se utiliza este término cuando nos referimos a una persona con discapacidad y yo prefiero que se mantenga pues

al menos explica una realidad concreta sin necesitar eufemismos. El único termino en este aspecto que me resulta inadecuado es el de minusválido porque implica que el valor intrínseco de una persona es menor a otra por el hecho de tener una discapacidad. Podríamos considerar que no se habla de valía en el sentido de valor sino como valerse por uno mismo, no obstante tener una minusvalía no implica necesariamente que no te puedas valer, por lo que el concepto de dependencia parece más acertado, ya que indica cuan dependiente eres de factores externos.

Después de permitirme este inciso, continúenos imaginando como podría ser nuestra vida como persona con discapacidad. El tiempo pasa y como has tenido la fortuna de nacer en los años noventa, te escolarizan en un colegio ordinario donde vas a integrarte con compañeros y compañeras sin discapacidad, o no. Ocupas los mismos espacios, asistes a las mismas clases, recibes apoyos dentro y fuera del aula para intentar adaptarte a un currículo normalizado y eso si puedes seguirlo, en realidad todo esto te hace darte cuenta de lo distinto que eres al resto.

¿Quiénes son tus amigos en el colegio? Compañeros de clase ¿tal vez? No, los compañeros de clase son sólo compañeros, tus verdaderos amigos son otros niños con discapacidad del colegio que tienen un acceso al mundo similar al tuyo, unas experiencias similares a las tuyas, y que tampoco se mueven mucho, como tú. Es decir, ocupas los mismos espacios que otros niños sin discapacidad, pero te terminas relacionando más con niños con discapacidad porque no tienes muchos entornos que puedas compartir con personas sin discapacidad en igualdad de condiciones.

Además, has pasado toda tu infancia rodeado de adultos: tus padres, fisioterapeutas, logopedas, entrenadores físicos...compartiendo momentos de ocio con adultos. Esto te permite tener una mayor madurez en algunos aspectos, pero también te separa de los intereses y las inquietudes de otros niños de tu edad, alimentando el sentimiento de alienación. Con una discapacidad física no vas a jugar al futbol por mucho tiempo, aunque lo vas a intentar cuando se apiaden de ti y te elijan como portero o arbitro. Jugarás con muñecos, leerás libros o a videojuegos con unos incipientes ordenadores de sobremesa. Quizás sea con los juegos de ordenador donde encuentres cierta afinidad común con otros niños sin discapacidad. Tus años de infancia pasarán entre juegos tranquilos con la vecina de al lado y adultos, dentro de una burbuja de seguridad donde tus padres intentarán que no sufras, que no te hagas daño, y aun así acabarás la primera década de tu vida con varias cicatrices.

Es curioso, ¿verdad? Como queriendo proteger a quién queremos para que no sufra, y de paso no sufrir nosotros, terminamos generando más sufrimiento a largo plazo. Vas interiorizando la idea de que no vales, que debes ser protegido a toda costa y que no puedes hacer lo que otras personas de tu edad hacen. Esta indefensión aprendida hace que en muchas ocasiones las personas con discapacidad tengan una visión muy idealizada de aspectos de la vida como las relaciones de pareja, el trabajo... y en ocasiones una actitud infantil respecto a su edad cronológica dada la falta de experiencia debido a una excesiva protección por parte de la familia, incapaces de hacer frente emocionalmente a los retos que les corresponderían por edad o capacidad.

> *"Tus años de infancia pasarán entre juegos tranquilos con la vecina de al lado y adultos, dentro de una burbuja de seguridad donde tus padres intentarán que no sufras, que no te hagas daño, y aun así acabarás la primera década de tu vida con varias cicatrices"*

Continuemos imaginando nuestra historia: sigues creciendo y te conviertes en un adolescente. ¡Dios nos pille confesados! Menos mal que a tu rebeldía adolescente la frena tu limitada autonomía física, consigues hacer tus primeros amigos genuinos sin discapacidad en el instituto donde el ocio se diversifica y ya no solo es corretear y jugar al futbol. Ahora puedes disfrutar de tardes conversando en el parque comiendo pipas, partidas a la Play e ir en busca de la mejor tapa de la ciudad cuando haces alguna pella en la hora de religión.

Resulta que te desempeñas lo suficientemente bien intelectualmente como para ir a la universidad. La búsqueda del éxito académico se convierte en la constante que te reporta verdadera satisfacción en tu vida. Mantienes un reducido grupo de buenos amigos, que te permite tener la experiencia de una vida social y no deprimirte en tu cuarto. Consigues tu primera carrera y como sientes que estás tan estancado como Sísifo, decides pasar unos años en diversas residencias del IMSERSO, a ver si al tener más independencia consigues encontrarle un propósito a tu vida. Durante tus dos años fuera de casa te sientes más cerca de lo que debe sentir una persona de tu edad, 20 años, sin discapacidad de lo que te has sentido nunca. Conoces a mucha gente con discapacidad que, como tú, están buscando un propósito en su vida o quizás buscan dar un respiro a sus familias y respirar ellos un poco también.

En estas residencias te das cuenta de que existen clases entre las personas con discapacidad en función de su afectación y que el

estándar siempre es la "normalidad", lo más común, la aspiración a ser como el resto. No deja de ser irónico que mientras que hay personas que buscan ser únicas y alternativas, muchas personas con discapacidad por definición extraordinarios y con un estilo de vida alternativo busquemos ser igual que los demás.

Te das cuenta de que aquellas personas con mayor autonomía estaban generalmente mejor consideradas entre los usuarios del centro. Otra observación curiosa es que las personas que tienen una discapacidad adquirida tienen menos miedos y están menos condicionadas, buscando activamente una vida similar a la que tenían antes del accidente, que aquellas personas con una discapacidad de nacimiento.

> *"Las personas que tienen una discapacidad adquirida tienen menos miedos y están menos condicionadas, buscando activamente una vida similar a la que tenían antes del accidente, que aquellas personas con una discapacidad de nacimiento"*

Vuelves a casa después de un varapalo al no poder conciliar tus expectativas con la realidad, y te resguardas en lo que siempre ha dado sentido a tu vida: el conocimiento. Así que decides estudiar otra carrera universitaria, y luego un máster que te permita la docencia en Secundaria, ya que probaste la docencia en Primaria, y te diste cuenta de que no tenías la energía necesaria para ejercer el trabajo con la calidad que debe hacerse. Por cierto, en la universidad tienes que luchar con que mejoren el acceso a las clases en tu facultad, renueven el ascensor y respeten la cuota de reserva a personas con discapacidad en los másteres.

Consigues superar las oposiciones de secundaria y consigues empezar a trabajar para la Consejería de Educación, tienes oportunidad de sacar la plaza con más facilidad gracias a las plazas reservadas a personas con discapacidad. Sin embargo, una vez aprobadas las oposiciones, elegir la plaza es una tómbola pues no te dicen que centros educativos son accesibles para una persona con movilidad reducida por lo que tienes que ir mendigando información a la administración pública sobre los centros que son aptos, a pesar de que sabes que desde la LOGSE, una ley de 1990, ya se contempla la posibilidad de escolarización de personas con discapacidad en centros ordinarios, y que la actual ley educativa aspira a que la mayoría de las personas con discapacidad, sea cual sea su grado de afectación, estén escolarizadas en centros ordinarios (Les deseo suerte).

Después de superar estos escollos, empiezas a trabajar y te das cuenta de que no es oro todo lo que reluce, no rindes como imaginabas, la fatiga mental y emocional que te supone el trabajo afecta a tu espasticidad y en los periodos de vacaciones te pones enfermo. A veces, sientes como si tuvieses treinta años más encima y te planteas como si viviendo con tus padres que se ocupan de la comida y el mantenimiento del hogar, estás tan hecho polvo, cómo te lo montarás tú solo dentro de unos años sin perder la autonomía por la que tanto has luchado toda tu vida. También te preocupa cómo vas a ayudar a tus padres cada vez más ancianos.

No todo es malo. Tienes un buen sueldo; independencia económica /¡Ou yeah!/ Te gastas buena parte de tu sueldo en suplementación, alimentación, rehabilitación..., porque hace muchos años que has aceptado que no te vas a curar y no vas a poder irte de senderismo los fines de semana, ni de copas los viernes con los compañeros de trabajo a no ser que quieras pasarte el fin de semana en la cama y lo único que buscas es calidad de vida hasta que la Parca te encuentre. Así que decides gastarte parte de tu sueldo en una de tus pasiones: viajar. ¡Ay Amigo! Viajar para una persona con movilidad reducida es como un diabético al que le encanta el dulce. Tienes que planificar hasta el más mínimo detalle: si el destino al que vas está adaptado, si el transporte está adaptado, el hotel adaptado, rutas adaptadas, cómo vas a gestionar el equipaje... En definitiva, como muchas otras cosas de tu vida se termina convirtiendo algo que debería ser agradable e ilusionante en un cálculo de costebeneficio, lo que implica que hay situaciones en las que te auto marginas, dejas de hacer cosas que te gustaría hacer porque el esfuerzo que te supone hacerlas es mucho mayor al beneficio que percibes. Es bastante complicado aceptar una situación si tienes un recuerdo constante de sus aspectos negativos.

> *"Así que decides gastarte parte de tu sueldo en una de tus pasiones: viajar. ¡Ay Amigo! Viajar para una persona con movilidad reducida es como un diabético al que le encanta el dulce"*

Tu vida amorosa brilla por su ausencia, ya sea por tus propios complejos interiorizados, tus creencias sobre las relaciones, los gustos ajenos o una mezcla de todos estos factores. Resulta interesante en este punto hacer una reflexión sobre la polémica de Telmo Irureta y su defensa del derecho a las relaciones sexuales de las personas con discapacidad en los Goya de este año. Si bien es cierto que el sexo es una pulsión y una necesidad biológica común a todas las personas, y que muchas personas con discapacidad tenemos negada en cierto grado y en según qué circunstancias ni siquiera puede ser expresada si la persona es tan dependiente que no puede autosatisfacerse, tener

relaciones sexuales no es un derecho; es una posibilidad que muchas personas con discapacidad tienen pocas probabilidades de ejercer. No puede ser un derecho porque todo lo que implique a una tercera persona está sujeto a libertad de conciencia y criterio de esa persona.

Lo habitual para las personas con discapacidad que quieren y tienen la suficiente autonomía como para tener relaciones sexuales es acudir a la prostitución. Un hecho que incluso quitándole toda la connotación moral tampoco es la experiencia afectivo sexual que la mayoría de las personas con discapacidad prefieren puesto que no suele haber una conexión emocional o sexual genuina por ninguna de las dos partes, pero en muchas ocasiones es la única forma de experimentar esta parte de la vida.

Esta es la auténtica tragedia de la discapacidad, la incapacidad de que la persona pueda elegir por sí misma el devenir de su vida, sobre todo en los casos donde su grado de dependencia limita su autonomía de una manera grave. La sobreprotección produce un estado de niñez perpetua que conlleva mucho sufrimiento para la persona que la padece y su entorno. No se puede esperar que alguien que no ha decidido nada en su vida, que no ha tenido oportunidades para experimentar, formar su propio criterio, de repente elija lo que le interesa porque resulta que ahora el paradigma en boga es el de la autodeterminación. Se debe realizar un acompañamiento a los usuarios y a las familias. Respetar las decisiones de las personas con discapacidad en la medida que tengan la capacidad para ejercerlas, siempre siendo conscientes de las posibles consecuencias de sus decisiones.

> *"Esta es la auténtica tragedia de la discapacidad, la incapacidad de que la persona pueda elegir por sí misma el devenir de su vida"*

En una sociedad utópica tener discapacidad no importaría porque todo seria accesible cognitiva y físicamente con las ayudas técnicas para todos en la medida de sus necesidades. Donde las personas con discapacidad pudiéramos plantarnos formar nuestra propia familia, viajar a nuestro destino favorito, encontrar un trabajo, o ir con los nuestros a ese restaurante donde prepararán nuestro plato preferido y no nos tendremos que preguntar si vamos a poder comerlo porque van a prepararlo de forma que podamos disfrutarlo.

En una sociedad donde la discapacidad se viese en las calles, los parques, los museos, las facultades... y hubiese espacios comunes de encuentro. Internet y las nuevas tecnologías de comunicación son unas herramientas excelentes para favorecer este aspecto, así

como el acceso al mundo de muchas personas con discapacidad, pero son necesarios más espacios físicos y unos recursos materiales y humanos a la altura de las leyes que se promulgan. Una sociedad donde se naturalice la diversidad, no por decreto, sino orgánicamente en la vida cotidiana. Una sociedad donde no se nos vea a las personas con discapacidad como héroes o víctimas de una situación, sino como personas comunes y corrientes que quieren vivir su vida y que poseemos defectos, virtudes, sueños y aspiraciones como los de cualquier otra persona.

Hasta que llegue ese día, quiero despedirme de ti querido lector con esta estrofa del poema Invictus de Willian Ernest Henley:

Ya no importa cuán estrecho haya sido el camino,

ni cuantos castigos lleve mi espalda,

Soy el amo de mi destino,

Soy el capitán de mi alma. ■

“Doy gracias a todas las personas que me han ayudado en esta labor tan bonita y gratificante”

Rosa
Profesional de atención directa del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) ASPACE Cantabria

En 1988 comienzo las prácticas en ASPACE Cantabria. En 1989, Antonio Ruiz (anterior Dtor.) me llama y me dice que si me apetece empezar a trabajar. El día 13 de enero comienzo sólo con unas horas. Mis comienzos fueron muy felices, ya que a los pocos meses ya me contrataron durante toda la jornada.

Comencé en el Colegio Arboleda (en la Avda. del Deporte), el cual era muy pequeño, sólo tenía dos aulas, y ni siquiera tenía comedor, y llevábamos a los alumnos a comer a la guardería que teníamos a unos trescientos metros. Los profesionales comíamos en un restaurante cercano.

Nos trasladamos a la Calle Sol (Santander) a un local más grande. En el Colegio estoy dos años.

En 1992, Antonio me ofrece ir a trabajar llevando el Centro de Día de Santander (CDS), y vuelvo otra vez al local de la Avda. del Deporte. Estaba contenta con mi nuevo puesto y trabajando duro y con mucha ilusión.

Al principio trabajaba sólo con cuatro usuarios de forma diaria, luego se contrató a más personal y aumentó también el número de usuarios. Los profesionales que trabajábamos en el CDS hacíamos lo posible porque los chicos lo pasasen bien, haciendo excursiones, salidas, comidas, fiestas, campamentos, etc.

En 2002 nos trasladamos al nuevo y actual Centro de Atención Integral (Avda. Cardenal Herrera Oria, 102). Primeramente, el CDS, ya que el Colegio se incorporó unos meses más tarde. Teníamos otro Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT), cuyos usuarios aún venían solamente a sesiones terapéuticas. Durante todo este tiempo hemos tenido la oportunidad de realizar muchas actividades, tanto en el propio Centro de Atención Integral (CAI), como fuera de él, destacando los campamentos que hacíamos todos los años durante el verano, competiciones deportivas, desplazándonos con nuestros deportistas a León, Gijón, etc. Incluso llegamos a organizar en Santander el Campeonato de España de Boccia y de Fútbol Sala.

Asimismo, hemos tenido ocasión de conocer en persona a deportistas de élite como la Selección Española de Fútbol en su fase de preparación en Puente Viesgo de cara al Mundial de EE.UU., quienes tuvieron a bien el acercarse a saludarnos y a fotografiarse con nosotros.

También acudimos en dos ocasiones a la salida de la etapa de la Vuelta Ciclista a España (Santander-Lagos de Covadonga), siendo invitados por la organización a entrar en la zona de control de firmas, lo que nos permitió poder hablar con los ciclistas, algunos de la talla de "Perico" Delgado, Alex Zülle, entre otros.

Para finalizar, quiero destacar que el trato con las familias siempre ha sido y es muy cordial, cercano y familiar.

Doy gracias a todas las personas que me han ayudado en esta labor tan bonita y gratificante, especialmente a algunas que ya no están y que siempre tendrán un lugar en mis pensamientos. ■

“En este momento, nos conformamos con que nuestro hijo sea feliz”

Rosa Mª Ruiz y
Gumersindo Ruiz
Padres de una persona usuaria del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) ASPACE Cantabria

Somos padres de un chico con discapacidad, que actualmente asiste a ASPACE Cantabria. Fue bastante duro cuando supimos de su discapacidad. Nuestro hijo nació aparentemente sano, vamos, bien, y fue a medida de su desarrollo cuando empezaron a notarse aspectos llamativos, como que crecía por debajo del percentil, engordaba más que crecía, y que tardó mucho en andar y en hablar. Es entonces cuando pedimos una valoración al IMSERSO (de aquel momento), y así empezamos con diversas consultas y valoraciones, donde nos dijeron que entre las patologías que cuadraban pudiera ser un Síndrome de Prader Willi, en base a la obesidad y estatura baja. Si bien, después de realizar más exámenes y consultas lo descartaron, ya que había otras cuestiones que no encajaban con tal diagnóstico. Finalmente, lo dejaron como Síndrome de Etiología desconocida, y así hasta hoy.

Había empezado dos veces por semana a estimulación, a través del IMSERSO. Si bien, teníamos que hacer casi cuarenta kilómetros para ir y otros tantos para volver, e incluso en algunos días nos teníamos que dar la vuelta al entrar por Santander debido a ciertas obras (aún no estaba hecha la autovía).

Afortunadamente nos llamaron de ASPACE Cantabria, que tenía un aula en un Colegio de Educación Especial en un centro sito en Laredo, siendo

ya una distancia de sólo diez kilómetros, lo que nos supuso una salvación, no sólo porque además de estar más cerca iba a suponer un apoyo fundamental para el desarrollo de nuestro hijo, sino que comenzó a ser una fuente de información y conocimiento de cara a cómo debíamos de actuar con él en casa, pudiendo asistir a numerosas reuniones y encuentros en las que poder conocer la situación particular de cada caso. Un problema derivado de estas circunstancias con el que nos encontramos las familias, precisamente, es el desconocimiento que se tiene para con nuestros hijos, y todo apoyo es clave para seguir avanzando.

Nuestro hijo estaba previamente escolarizado en un colegio de integración, pero fue mal, era un niño con la autoestima muy baja, que conllevó actuaciones complicadas (se metía piedras en la boca, o si en un aula había barullo se metía debajo de la mesa...). Esta situación se convirtió en insostenible, tanto por él como por su salud, desarrollo y bienestar, por lo que decidimos cambiarle al Colegio de Educación Especial de ASPACE Cantabria. Realmente, aunque aquel colegio inicial se consideraba un colegio de integración, realmente no había gente especializada que supieran comprenderle y atenderle, he aquí la urgencia del cambio.

Con el cambio, y su escolarización en el Colegio de Educación Especial de ASPACE Cantabria, todo fue bastante mejor, fue un cambio en todos los sentidos, que derivó en que nuestro hijo ganase en autoestima, tranquilidad, felicidad, lo cual también repercutió positivamente en nuestro sentir.

No podemos permitir que cierren los Centros de Educación Especial que disponen de profesionales especializados, y así las familias y niños que consideren la asistencia a los mismos, permita que estos puedan ser atendidos dignamente como se merecen en favor de su felicidad, adecuando las condiciones, servicios, y profesionales del centro educativo a las necesidades del alumnado, y no al revés.

En este momento, nos conformamos con que nuestro hijo sea feliz. ■

“Dificultades MUCHAS, pero entre todos superadas”

Josefina y Vidal
Padres de una persona usuaria del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) ASPACE Cantabria

Esta problemática es diferente en cada familia. Yo contaré la nuestra desde cero, ya que no había tenido contacto con ella ni con otras discapacidades hasta que nos tocó pelear por ella.

Para algunas familias les parecerá que ha sido leve y para otros, un mundo.

Éramos padres de una niña de 3 años con desarrollo normal y en Julio de 1987 llegó el hermanito.

Parto rápido y considerado normal. Pesó 3.300 y en el test de Apgar le dieron un 9 porque estaba algo necrosado por el cordón enrollado al cuello. Se lo llevaron a observación y lo devolvieron a la habitación al paso de unas horas. El resto, todo normal.

A los 10 días le dieron una especie de calambres o salvas por un periodo de 10 minutos. El pediatra no le dio más importancia.

En consulta con 2 meses pesaba 5.650 Kg con los reflejos y todo lo demás normal.

En consultas sucesivas, le comentábamos al pediatra que el niño no se movía como la hermana a esos meses y la respuesta eran piropos al niño, complaciente, tranquilo, etc.

A los 8 meses saltan las alarmas porque no conseguía controlar el cuerpo. Comienza el peregrinaje por las consultas.

Neurología, Rehabilitación (en la puerta tenía el rótulo de Kinesioterapia y al diccionario para saber que significaba).

La primera consulta en Neuropediatría fue en 1988.

En ese verano me caigo del guindo y me entero de que está afectado por parálisis cerebral.

Electros, resonancia, Tac en Bilbao. Y el diagnóstico fue: bolsas blancas vacías de neuronas en el cerebro por no formación (no hay riego suficiente en el cerebro en algún momento de la formación por encallamiento de una arteria). Con este diagnóstico olvidé la pregunta, ¿qué hemos hecho mal?

Algo de Historial Clínico

(5-11-1987) Primera visita a urgencias diagnóstico: Crisis vegetativas

(1988) Ingresos por crisis: Abril, Mayo, Junio, Noviembre.

(1989) 4 ingresos

(1991) 2 ingresos

En sucesivos años idas y venidas porque no se conseguía estabilizarlo.

Una vez conseguido este objetivo y cumplidos los 14 años le dieron de alta.

Pasó por las consultas, unas necesarias y otras por prevención, Oftalmologia, Nefrología, Endocrinología y un largo etcétera. Cada 3 meses había que pasar por cada una.

A los 4 años de asistencia a la Kinesioterapia le dieron de alta en rehabilitación, porque caminaba, y su rehabilitación era dar patadas al balón y en esa sección nos dijeron que "trabajaban como una mancha de aceite", había que atender a otros niños.

Tocaba buscar un "fisio". Conseguimos uno al que había que llevarle 2 tardes a la semana.

Otra consulta en Gijón, con médico y "fisio" especialista en parálisis cerebral, y que con sus férulas conseguimos evitar operarle del tendón de Aquiles, así que a Gijón dos veces al año.

Cada vez que había que cambiarlas (férulas) por crecimiento, noches de verbena, mi marido llegaba a levantarse de la cama 10 o más veces y así hasta que volvía a aceptarlas.

Valoraciones de Servicios sociales cada 4 años.

En 2003 nos conceden la placa de aparcamiento. En 2005 nos conceden la exención municipal del impuesto de circulación del coche.

Al centro de ASPACE Cantabria llegamos con la edad de 2 años.

Su valoración aproximada, concluyó que se vislumbraba capacidad intelectual al límite, retraso motor, no caminaba, y otros etcéteras.

Comenzaron sus sesiones en las tardes, después del colegio público donde tenía apoyo puntual.

Había días de coincidir dos viajes a Santander, en la mañana y en la tarde.

Residíamos a 40 km. Jornadas agotadoras, ya que solíamos salir de casa sobre las ocho o nueve de la mañana, y no regresábamos hasta las nueve o diez de la noche.

Los días de lluvia, y sobre todo en invierno, todavía se hacía más angustioso, ya que había tramos en la carretera que, prácticamente, se hacían intransitables.

Decidimos comprar una casa a 7 km de donde solía tener los tratamientos.

Trabajábamos los dos fuera del hogar, por lo que finalmente solicité reducción de jornada, aunque con el paso del tiempo vimos que no convenía.

La señora que nos cuidaba los niños aceptó acompañarle en taxi por las mañanas a sus tratamientos y en la tarde, el desplazamiento a cargo de mi marido.

Esta señora fue nuestra lotería, ya que nos permitió continuar en el mundo laboral.

La atención del niño en el Centro continuó unos años en horario de tarde hasta que quedó una plaza libre en el aula de educación primaria del Colegio de Educación Especial de ASPACE Cantabria.

Hoy en día está en el Centro de Día y Aprendizaje de Tareas de ASPACE Cantabria. Él está encantado y nosotros MÁS.

Con el paso de los años y mucho esfuerzo, ASPACE Cantabria consiguió alquilar un local en la travesía de la calle del Sol, cerca de la antigua Diputación. El primer Local estaba en la plaza de las Estaciones, que fue donde se le valoró, pero dicho espacio se quedó muy pequeño.

En los años de estancia en este local nos cogió la paralización de la Administración. Y, simultáneamente, un enorme asfixio por la economía.

> *"Me preocupa su futuro, aunque sea poner la venda antes que la herida"*

Gracias a la gran gestión de la Junta Directiva de ASPACE Cantabria y los sacrificios de los trabajadores y padres, nos pudimos mantener en pie, y conseguir el logro de poder disponer de un Centro de Atención Integral, que continua ubicado en Avda. Cardenal Herrera Oria, 102 de Santander.

Dificultades MUCHAS, pero entre todos superadas.

Nosotros nos consideramos afortunados por el trato que hemos recibido tanto en la Seguridad Social como en Servicios Sociales. Destacaría como excelente el apoyo y atención recibida por parte del equipo profesional de ASPACE Cantabria. Sus pautas las hemos seguido a "rajatabla", y hoy nuestro hijo está muy socializado. Se rige por sus horarios. Es autosuficiente en su día a día. Se levanta a las 8 de la mañana, sobre las 09:00 le recoge su transporte y regresa a las 17:45. Se va 2 días a la piscina con su bicicletatriciclo.

No todo son glorias, tiene sus momentos de bloqueo mental cuando se le cambian las rutinas.

Nos acompaña en los viajes del IMSERSO, a Balnearios u otros desplazamientos. Hay que pelearlo porque cuando dice NO, sólo se le consigue cambiar la idea con el FC BARCELONA (risas...).

CÓMO HA AFECTADO A NUESTRA VIDA

Nos consideramos como un matrimonio de tres para siempre.

Cuando nuestro hijo era pequeño, me comparaba con los papás que llevaban a sus hijos a las actividades extraescolares fuera del pueblo.

A su hermana la hemos mantenido al margen de la dedicación a él.

Me preocupaba el ruido que hacía con sus botas al caminar en época de sus estudios y ella respondía que eso no suponía más que los habituales.

Ella fue complaciente con el exceso de dedicación al niño y muy poca a ella. Nunca se ha quejado.

Nuestro siguiente objetivo es conseguir que acepte ir al Centro Residencial de ASPACE Cantabria entre semana y fin de semanas en casa, en la que se siente seguro y no quiere despegarse.

De pequeño aceptaba estancias fuera de la casa. Con el tiempo, las ha ido reduciendo y ahora no las acepta a no ser que esté acompañado de sus padres.

Me preocupa su futuro, aunque sea poner la venda antes que la herida.

Hoy me siento muy afortunada y agradecida de haber encontrado a los profesionales oportunos, por haber podido contar con el apoyo de aquella señora que nos cuidaba a los “peques” y que se encargó de él para todo lo que fuera necesario, a nuestra hija por asumir la situación de su familia, que nos ha permitido el habernos dedicado a trabajar sobre dicha discapacidad.

Que este relato sirva para dar ánimo y continuar hacia delante. ■

“Cualquiera de nosotros puede pasar de vivir como persona *normal* a vivir como persona con discapacidad”

Miguel Ángel
Persona usuaria del Centro de Día y Aprendizaje de Tareas (CAT) ASPACE Cantabria

Me llamo Miguel Ángel, tengo 47 años. Padezco una lesión cerebral de origen indeterminado con un diagnóstico de tetraplejia espástica y una valoración del 82% de discapacidad motora.

Vivo con mis padres en la casa familiar.

Tengo una hermana y dos sobrinos de ocho y cinco años a los que quiero mucho.

Mi día a día no difiere mucho de el de cualquier otra persona, salvo por mi dependencia.

Mi entendimiento, vista y oído funcionan por el momento bien, para todo lo demás necesito ayuda, aseo, vestido, comida, sentarme en mi silla de ruedas y desplazarme a cualquier sitio.

Acudo de lunes a viernes al Centro de día de ASPACE Cantabria, allí recibo todas las terapias que me han prescrito. También hago deporte y baile.

La Entidad a la que acudo me aporta normalidad, mantener horarios, responsabilidades, relacionarme con otras personas, tanto los compañeros que también comparten mi condición, u otros con otras diferencias que me ayudan a conocer otras realidades, a entender y valorar a las personas que trabajan conmigo y a ver más allá del día a día.

Siempre que salgo de mi entorno de confort tengo problemas para relacionarme, no tengo un lenguaje ordinario, me comunico por Bliss o con la mirada. Por tanto, es otro de los motivos por lo que necesito asistencia.

No me gusta que me observen y no me hablen, me pueden saludar, no pasa nada.

Yo pienso que la sociedad sí está concienciada con la discapacidad, otra cosa es que no sepa cómo enfrentarse a ella. Yo les diría que lo hagan con normalidad, facilita las cosas.

> *"No me gusta que me observen y no me hablen, me pueden saludar, no pasa nada"*

Las administraciones pueden ayudar haciendo realidad la accesibilidad universal en toda su extensión, dotando económicamente todas esas leyes que no se están desarrollando por falta de financiación.

Pensemos que cualquiera de nosotros puede pasar de vivir como persona "normal" a vivir como persona con discapacidad.

Me siento feliz en las reuniones familiares, cuantos más seamos mejor. También reunirme con amigos.

Mi discapacidad la vivo con mucha ansiedad y el futuro con preocupación, no puedo remediarlo.

Entre mis aficiones están el deporte, y practico uno que se llama Boccia, a través de mi pertenencia al Club Deportivo ASPACE Cantabria, juego en la categoría BC3.

También hago baile, bueno, de aquella manera como podéis imaginar. Pero participo y me gusta. Aquí formo parte del Laboratorio de Danza de ASPACE-Danzaliarte, en el que creamos coreografías que luego representamos en ciertos eventos.

Me gusta el tenis y el fútbol, soy forofo de Nadal y del Real Madrid.

Me gustan los toros. Procuro, siempre que puedo, ir a ver a Morante de la Puebla.

Me gusta la música, ir a conciertos, musicales, etc.

Viajar en familia me encanta. También lo paso fenomenal cuando

voy de vacaciones con compañeros y personal de ASPACE, es muy divertido.

Bueno, esta es mi vida a grandes rasgos, por ahora, el futuro, ya se verá que me depara. Gracias. ■



Buscando Sonrisas

BUSCANDO SONRISAS

Es una organización benéfica surgida en 2013 en Cantabria desde el convencimiento que un grupo de amigos teníamos que uno es más feliz haciendo (o intentando hacer) más felices a los demás, con el objetivo de estar cerca de los que lo necesitan, especialmente de los niños, jóvenes, ancianos y personas en riesgo de exclusión social, porque consideramos que son los colectivos más vulnerables.

QUIENES SOMOS

Somos una asociación de aquí, y valorando mucho la fantástica labor que hacen tantas instituciones en otros países, incluso en otros continentes, a nosotros nos gusta ser cercanos,

DATOS DE CONTACTO

https://www.buscandosonrisas.org/
Enlace a Facebook
https://twitter.com/buscandsonrisas

tocar las cosas, sentirlas, y por tanto todos nuestros recursos los destinamos a proyectos en Cantabria, que cubran necesidades de la gente que lo está pasando mal en nuestro entorno.

QUÉ HACEMOS

En estos años "Buscando Sonrisas" ha tenido una intensa actividad que le ha permitido poner en marcha diversos proyectos, que ahora apoya y financia.

Tenemos muchos frentes abiertos, es verdad, pero somos ambiciosos y queremos ayudar más y mejor. Por eso, estamos encantados y muy agradecidos de iniciativas que nos permiten acoger y sumar gente y recursos para distintos proyectos.

PROYECTOS

BUSCANDO CURAR CON SONRISAS

Contamos con una red de joven voluntariado que acude todas las semanas al Hospital Universitario Marqués de Valdecilla para buscar una sonrisa en las estancias de ingreso pediátrico, urgencias pediátricas y el hospital infanto-juvenil, UCI y Hematología. Con este proyecto buscamos una doble acción, por una parte que los niños ingresados en el hospital tengan una estancia más feliz; y por otro lado conseguir reforzar en los jóvenes la responsabilidad de las acciones de voluntariado.

La HUMANIZACIÓN DE LAS ÁREAS PEDIÁTRICAS DE VALDECILLA ya se venía realizando a través de este proyecto, pero se comenzaron a ver muchas necesidades físicas de humanización. A través de muchas y diferentes acciones de la Asociación propias como el Trail Buscando Sonrisas, cenas, fiestas o mercadillos solidarios y también externas: carreras benéficas, colegios con días solidarios etc... Se recaudaron diferentes cantidades para comenzar con la transformación del Hospital y se comenzó con las urgencias Pediátricas.

PROYECTOS CON MAYORES: Vamos de Paseo, San Cándido... Tenemos varios centros de mayores donde acuden los voluntarios a dar lo mejor de sí, y sobretodo a repartir mucho amor.

También contamos con voluntariado en OBRA SAN MARTIN , *PADRE MENNI y Cocina Económica* donde actualmente se está granado un programa de Radio. ■

“Los niños esperan con ilusión la llegada de los voluntarios”

Marisol Holanda
Coordinadora de UCI
Materno Infantil
Hospital Universitario
Marqués de Valdecilla
Buscando Sonrisas

Desde la Unidad de Cuidados Intensivos Materno Infantil del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla, perteneciente al Servicio de Medicina Intensiva, queremos hacer constar la labor que la Asociación “Buscando Sonrisas” realiza en nuestra unidad.

Desde comienzos de 2022 generamos un vínculo entre la Asociación y nuestra Unidad, de tal manera que voluntarios de “Buscando Sonrisas” han colaborado con nosotros acudiendo a jugar y a acompañar a los niños ingresados en la UCI (siempre que cumplieran, obviamente, unos determinados criterios para poder recibir visitas).

De esta manera, ambas entidades, hemos contribuido a mejorar aspectos claves de la Humanización de los pacientes pediátricos ingresados en la UCI. Hemos constatado una gran satisfacción en los niños y en sus padres. Los niños esperan con ilusión la llegada de los voluntarios porque supone un espacio de evasión y de juego, tan importante en esas edades. Los padres ven la llegada de los voluntarios como un momento de desconexión porque les permite salir del box sabiendo que sus hijos están en buenas manos y disponen de un espacio y un tiempo para cuidarse ellos.

Y como una imagen vale más que mil palabras, adjunto estas fotos (con el permiso correspondiente de los papás).

TERCER SECTOR

Desde el Servicio de Cuidados Intensivos estamos muy satisfechos con la labor desarrollada por la Asociación “Buscando Sonrisas” y esperamos poder ampliar de alguna manera su presencia en nuestra UCI, así como el desarrollo de otros proyectos conjuntos. ■





TESTIMONIOS

"Acompañan a los niños y a sus familias haciéndoles más amena su estancia en el hospital"

María Jesús Cabero
Jefa de Servicio de Pediatría
del Hospital Universitario
Marqués de Valdecilla
Buscando Sonrisas

La labor de humanización de en el área pediátrica del Hospital Marqués de Valdecilla es doble:

Por una parte, diseñando un entorno de hospitalización que minimice su malestar psicológico y el estrés asociado a la enfermedad y a su tratamiento, procurando darlo normalidad y promoviendo la resiliencia en los niños y sus familias. Todo empezó en el año 2016 con la construcción del Parque Infantil, seguido de Urgencias, el área de Quirófanos, la REA y Medicina Nuclear.

Y por otro lado, acompañando a los pacientes pediátricos diariamente, rompiendo la monotonía habitual de la hospitalización mediante juegos, actividades y talleres que organiza la Asociación Buscando Sonrisas y llevan a cabo sus voluntarios, con el bienestar emocional que esto supone para los peques y sus familias.

En definitiva, su objetivo no es otro que acompañar a los niños y a sus familias haciéndoles más amena su estancia en el Hospital, compartiendo momentos que deseamos se lleven en su corazón, gracias al compromiso y la generosidad de sus voluntarios. ■

Marina
Buscando Sonrisas

Hola, soy Marina voluntaria de la asociación benéfica buscando sonrisas.

Mi acceso a ello fue una de las mejores cosas que he podido hacer en la vida, lo conocí gracias al instituto donde yo estudiaba a través de una charla.

Mi primera experiencia fue en la residencia Vitalitas donde todos los viernes jugábamos con los abuelitos y abuelitas, cada vez que salía por la puerta me sentía mejor conmigo misma, me iba a dormir pensando en que había buscado sonrisas en aquellas caras y que lo mejor era que las había encontrado. En las navidades del 2022 tuve la iniciativa de llevar a cabo una programación en la que se realizaron varias actividades, talleres... para acompañarlos en estas fechas y como siempre lo pasamos genial.

Andrea Castañeda
Buscando Sonrisas

Conocí buscando sonrisas en un congreso de valores en el año 2019.

Me sorprendió la facilidad con la que se puede ayudar en diferentes proyectos, siendo pediatría de Valdecilla al que más acudo.

Es de gran satisfacción saber que un puñado de niños te esperan con una gran sonrisa.







Cantabria en Rosa

La Asociación Cantabria en Rosa es una asociación sin ánimo de lucro que lucha contra el cáncer de mama. Nace de un sentimiento de ayuda mutua, actitud positiva ante la vida, compartir y afrontar junt@s nuestra lucha.

Cantabria en Rosa, es una asociación **fundada por mujeres de Cantabria supervivientes de Cáncer de Mama.**

Las Actividades que realizamos en la asociación son: **Dragon Boat, Tiro con Arco,** Charlas salud y Cáncer, **Sevillanas...**

Los **objetivos principales** de la asociación son, fomentar la práctica habitual de ejercicio físico de todo el mundo en general, y en especial a aquellas personas que han sufrido, o están sufriendo un cáncer de mama. Básicamente por los beneficios tanto físicos y psicológicos que este proporciona.

DATOS DE CONTACTO

Antiguas Escuelas De Guarnizo, Bº Los Mozos, Nº 5
https://cantabriaenrosa.com/
cantabriaenrosa@gmail.com
https://www.instagram.com/cantabriaenrosa/
https://www.facebook.com/cantabriaenrosa

FICHA

Fomentar, de la misma manera, hábitos de vida saludables como medio de prevención de enfermedades tumorales y medio de mejora de la supervivencia en personas que han sufrido una enfermedad tumoral.

Desarrollar proyectos y actividades para las personas que han pasado o están pasando esta enfermedad.

Promover actividades deportivas recomendadas en personas que han sufrido cáncer de mama como remo modalidad **Dragón Boat**, Danza **(Sevillanas), Tiro al arco...** Ya que aportan beneficios en mejora de la capacidad aeróbica, reducción de factores de riesgo cardiovascular, mejora de la calidad de vida, disminución de la fatiga; sin riesgo de efectos secundarios y a su vez son beneficiosos para prevenir, y mejorar el linfedema que en ocasiones aparece en el brazo del pecho afectado.

Investigar qué actividades deportivas son más adecuadas y cómo ir incorporándolas en la rutina de la mujer.

Estudio sobre el Linfedema. Promover actividades de investigación sobre beneficios y riesgos de las distintas actividades deportivas que se llevan a cabo.

Informar sobre actividades y charlas en relación con el cáncer de mama; así como avances en este campo.

Realizar charlas informativas en Ayuntamientos, Asociaciones sobre hábitos de vida saludable, prevención de enfermedad tumoral. Y compartir experiencias personales de los integrantes del grupo con la población general.

Colaborar con la AECC en las distintas actividades que llevan a cabo: eventos deportivos y sociales benéficos. ■



"Mi experiencia"

Amparo Ruiz
Cantabria en Rosa

Esto es difícil para mí, pero ahí voy.

Empezamos. Vacaciones de verano, mamografía, qué pasa que no salen para decirme que me vaya, espero, espero, que el médico tiene que hablar conmigo. Me ha "tocado", estoy en la estadística del 40% de las mujeres que con 50 años (más o menos) va a padecer cáncer de mama. "Nos vamos a negro", como dicen en el cine. Proceso médico habitual: punción para verificar tumor, citas varias con diferentes especialistas... proceso mental: mal, mal, muy mal. Momentos de culpa, momentos de rabia, momentos de lloro, de soledad, pero... la mente que todo lo puede, me dice: "a ver bonita (no tengo abuela), que hay mujeres que ya han pasado por esto, que lo han superado, que han salido adelante, no vas a ser tu menos". Pues empieza "el baile": pruebas, operación, tratamientos, y..... gente, mucha gente. MI FAMILIA, y el apoyo

de aquellos con los que había compartido alegrías, MIS AMIGOS, pues sí, estaban ahí también para verme triste, en la cama, llorando, y eso, eso es la OSTIA (con perdón) eso te empuja, te... te lleva, dónde? Adelante, a seguir, a luchar. Así que, hasta aquí hemos llegado, casi 5 años después el proceso continúa. Por el medio, muchas cosas, importantes? casi ninguna, ahora "*soy yo la que sigue aquí*" (leer con tonillo a lo Marta Sánchez).

En cuanto al grupo de Cantabria en rosa,

Mi experiencia, genial. Tarde en incorporarme, pero siempre están para ayudarte, para caminar contigo. Actividades, charlas.... Y lo que más importante para mi, ESTÁN. Ahora es un ESTAMOS, porque me ayudan y ayudo que siempre es lo más gratificante.

Tengo una amiga que siempre dice "lo que sucede conviene", desde la perspectiva del tiempo, me gusta pensar que la "mierda" del cáncer me ha servido para comerme, para conocer gente, para ayudar a otras a pasar por este trago y, sobre todo, a SUPERARLO.

Gracias Victoria, gracias Gonzalo, gracias familia y gracias AMIGOS, y que lo sois con mayúsculas. ■



“Te crees que eres muy fuerte o te haces la fuerte por tu familia, para no hacerles sufrir, pero al final caes y ves que necesitas ayuda”

Fru Salazar
Cantabria en Rosa

Me llamo Fru, y mi experiencia con el cáncer ha sido dura. Creo que como a todas es algo que te parece que no te puede pasar a ti, te lo dicen y piensas que es una pesadilla.

Después de varios meses mirándote, diciéndote que no será nada, siguiendo echando flujo por un pezón, y tardando algo más de un mes para darme el resultado de la biopsia, me dicen hacer una mastectomía y es posible que con ella se pueda evitar la radio y la quimioterapia. Reaccioné rápido diciendo que dónde había que firmar.

Te crees que eres muy fuerte o te haces la fuerte por tu familia, para no hacerles sufrir, pero al

final caes y ves que necesitas ayuda, que te lo hacen ver tu familia y doctores.

Ahí es cuando me ofrecen conocer la asociación CANTABRIA EN ROSA. Tardé algo en llamar, pero al final me decidí. Ese momento no se me olvidará, creo que es lo mejor que pude hacer pues los psicólogos en plena pandemia de COVID no te solucionaban mucho.

En la asociación hay personas con las que hablamos de nuestra enfermedad, síntomas y sensaciones. Son personas estupendas.

Es una asociación maravillosa, nos hacen sentir con ganas de vivir, con el deporte y con actividades que no faltan.

Estoy encantada de haberos conocido sois grandes compañeras. ■



“Turbulencias de sentimientos que se chocan y a ratitos estallan”

Isabel Vega
Cantabria en Rosa

Casi hace un año irrumpió en mi vida el cáncer. Llegó así, sin esperarlo, sin pedir permiso…

Me dejó temblando, vulnerable, sintiendo que las riendas de mi vida ya no las llevaba yo.

Los primeros días son increíbles… turbulencias de sentimientos que se chocan y a ratitos estallan.

Es curioso cómo somos las mujeres (el sexo débil, jeje), y digo en plural porque creo que es un rasgo común e innato a todas las mujeres, mis primeros pensamientos fueron hacia los míos, mis hijos…, mi marido, mis padres, mis amigas…mi Dios…

Saqué fuerzas no sé ni de dónde, me hice fuerte (delante de ellos) e intenté que sufrieran lo menos posible. Como buena mamá pollo, proteger a mis pollitos era muy importante para mi. Evitar, en la medida de lo posible, el dolor a mis padres…

Procuré que mi actitud me ayudara y les ayudara... A veces me costaba terrible esfuerzo, otras me salía sin forzar (agradezco este carácter mío, los que me conocen bien, saben a qué me refiero).

Tras el impacto, unos días para asimilar, recolocar la cabecita, y al lío. Todo fue muy rápido gracias a mi ángel de la guarda, Moncha, y de cabeza a la temida quimioterapia...

Sesiones interminables, emociones a flor de piel, el cuerpo que no responde, decaimiento, subidones y bajones, una montaña rusa de emociones. Lo mismo tenía una energía imparable, daba la vuelta a la casa, limpiaba el garaje, hablaba sin parar..., que estaba en lo más profundo del subsuelo.

Entonces ahí estaban mis ángeles también...Silvia y Luz...

Bueno..., esto merece un capítulo entero... Luz, Silvia y yo éramos un equipo. (Nos creíamos indestructibles). Cuando estábamos juntas éramos felices, eso lo resume todo. Unidas en lo bueno y en lo malo, de la mano siempre. Mi gran apoyo emocional... ¡qué injusta es la vida...! Ahora Silvi nos cuida de otra forma, pero ella siempre cuida... ¡Cuánto te echamos de menos...!

Sigues con nosotras aquí dentro, muy dentro.

Me recompongo y sigo...

Tras interminables meses de quimioterapia, el consabido deterioro físico y anímico, continuó el proceso. He de reconocer que lo físico no fue para mi demasiado problema, lo tomé como daños colaterales efímeros, fue peor el agotamiento y lograr el control mental cuando el miedo y los pensamientos negativos llegaban a interrumpir el sueño... la noche todo lo magnifica.... En ese momento, mientras en casa dormían aprovechaba a soltar tensión y lágrimas...

> *"Sesiones interminables, emociones a flor de piel, el cuerpo que no responde, decaimiento, subidones y bajones, una montaña rusa de emociones"*

En pleno tratamiento de quimio despedí a mi hija maravillosa, que gracias a una beca deportiva y a su increíble fuerza interior (exterior también, jaja) se lanzaba a su nueva vida estudiando y jugando al fútbol, su pasión, en tierra americana. Eso nos costó, pero no ha resultado tan terrible. La tecnología ayuda y el amor de la familia no lo disminuye la distancia...

La cirugía fue dura también, como es natural. La ayuda, sobre todo, de mi chico y mis hijos, Sofía y Manuel, del resto de mi fantástica familia, y de muchas personas, muchas muchas... facilitó las cosas. Llamadas y visitas interesándose por mí me engordaban el alma y el corazón. Siempre agradecida...

Un poquito recuperada de la cirugía, me animé a acercarme a la Aecc en Santander. Gente maravillosa, altruista..., reconforta saber que sí, que aún hay gente buena en el mundo. Conocer a personas que están pasando un proceso similar al mío, ver que no soy yo sola quien sufre, que estamos todos en el mismo barco, su apoyo... está siendo maravilloso. Me apunté a yoga con ellos, gente espectacular, y a un curso de fotografía que está siendo una experiencia maravillosa. Y desde ahí conocí Cantabria En Rosa. Gente de una calidad humana excepcional, con quien espero pronto colaborar a tope... soy recién llegada. Siempre agradecida también.

> *"Llamadas y visitas interesándose por mí me engordaban el alma y el corazón. Siempre agradecida..."*

La radioterapia, que acabo de terminar, ha sido también larga y pesada y me deja un poco tocada... daños colaterales de nuevo, necesito un tiempo para recuperar, coger fuerzas y seguir, que esto es largo. Vuelvo pronto a quimio, y a pensar, siempre, que esto va a servir para algo bueno. Que me tengo que curar, por mi, por mi familia, por mis amigas (por ella que no lo pudo superar)...

Siempre se dice que de todo lo vivido hay que sacar lo positivo. Creedme que en estos casos cuesta, pero es cierto, siempre se pueden extraer cosas buenas, muy buenas incluso... Yo me quedo con el cariño de taaanta gente, con el aprendizaje a quererme, a cuidarme mental y físicamente, a valorar una buena alimentación, a valorar a mi gente, a soltar lazos con otra gente sin sentirme mal, sin remordimientos... (como dice Rozalen... "lo que no te aporte, lejos"), a saber decir no (reconozco que eso aún me cuesta un mundo). Me quedo también con mi grupo de terapia..., con las personas que, de no haber sido por esta enfermedad, no habría conocido, como a mis compis de yoga y de fotografía, con mis chicas de crochet... Echo de menos mi trabajo, todo esto me ayuda a llenar mi tiempo, pero no es un llenar por llenar, es un disfrutar aprendiendo cosas nuevas, rodearme de gente nueva, muy interesante...crecer, siempre crecer...

No puedo nombrar a todas las personas que me quieren y velan por mi, porque sería una lista muy larga y no sabría dónde cortar... pero sí que quiero decir un gran GRACIAS a todos los profesionales

de Valdecilla que me están tratando y cuidando con tanto cariño..., maravillosas personas, excelentes profesionales..., a todos los que me llamáis, me venís a buscar para dar un paseo, me lleváis a desayunar (eso me encanta), o a tomar un café al Hotel Real (porque nosotras lo valemos, ja ja). Los que venís a mi casa (me encanta recibir amigos en casa) con cualquier motivo o incluso sin él. Los que me ponéis un mensaje de aliento, los que, aun desde la distancia, no me soltáis de la mano, por supuesto, a mis incondicionales, ellos saben quiénes son... y cómo no, a mi gran familia que adoro... SIEMPRE GRACIAS ■



¡Nos une la VIDA!

Lola Forés
Cantabria en Rosa

Mi nombre es Lola, y en diciembre de 2019, con 45 años me diagnosticaron un cáncer de mama...

Yo iba a mis revisiones rutinarias, de hecho en mayo del 2018 me hice mi mamografía de seguimiento y todo iba bien... Tenía antecedentes por parte paterna de algún caso de cáncer de mama...

En mayo del 2019 tendría que haberme hecho la revisión con la mamografía que me correspondía, pero por circunstancias personales (mi

padre fue diagnosticado con un cáncer de pulmón con metástasis en la columna) lo fui dejando hasta que en septiembre del 2019 al salir de la ducha me encontré, encima del bulto que ya tenía (y que hasta esa fecha no era nada), otro que antes no estaba... ¡Y ahí saltaron todas las alarmas!

Mi doctora de cabecera me solicitó por vía preferente una mamografía y el 25 de noviembre empezó, lo que yo llamo, mi particular carrera de fondo.

Ese mismo día me realizaron, la mamografía de seguimiento, una ecografía, otra mamografía con la doctora y una biopsia. En ese momento, el mundo se me vino encima, sólo podía pensar en mis padres, solos en Madrid, él enfermo de cáncer y yo, su única hija, tumbada en una camilla haciéndose una biopsia del bulto que tenía en el pecho... y entonces ahí comprendí que mi vida iba a dar un giro de 180º. A pesar de ser una mujer positiva, tenía los pies en la tierra y era consciente de que había un 50% de probabilidades de que fuera un cáncer de mama.... Tenía antecedentes que me hacían pensar en ello.

El 2 de diciembre nos dieron el peor de los diagnósticos, cáncer de mama con un tumor de casi 7 cm y tres satélites más pequeños. A partir de ahí comenzó la locura... en mi vida y en mi cabeza... ¿Cómo podía ser? Llevaba años sin fumar, cuidando mi alimentación al máximo, y haciendo deporte todos los días. Era una mujer joven, sana con una vida normal, dos hijos una pareja (ha sido mi mayor apoyo, sin él no hubiera podido con esto, ha sabido comprenderme y apoyarme)... ¿Por qué a mí? Resonaba esa pregunta constantemente en mi cabeza

> *"Porque si algo tenía claro, es que mi vida la controlaba yo y no la enfermedad y esto me ha ayudado mucho"*

Resonancias, quimioterapia, cirugía, radioterapia y tratamiento hormonal... y entre medias una pandemia mundial que nos tuvo encerrados en casa durante 3 meses, y aislados de la familia y de los amigos, tan importantes durante estos procesos. Pero no me sentía sola en ningún momento. Tenía a mi pareja y a mis hijos al lado, ayudándome, apoyándome, cuidándome. Y al resto de la familia y amigos, a pesar de los kilómetros, los sentía más cerca que nunca. Y me siento afortunada por ello.

Gracias a Dios, no me pararon el tratamiento en Valdecilla, y podía ir todas las semanas a por mi chute de veneno para matar al bicho... Y no dejé de ser, en la medida de lo posible, la misma persona que

antes de ser diagnosticada. Seguía cuidando mucho mi alimentación y haciendo deporte todos los días, los días que los efectos secundarios de la quimioterapia me lo permitían. Y eso me salvo de tener más secuelas y efectos secundarios derivados de los tratamientos. Porque si algo tenía claro, es que mi vida la controlaba yo y no la enfermedad y esto me ha ayudado mucho.

Terminé mi tratamiento de quimioterapia con un resultado completo, el tumor había desaparecido, pero aun así por protocolo decidieron hacerme una mastectomía completa. En la operación encontraron el ganglio centinela y dio negativo. Me pusieron un expansor para luego hacerme la reconstrucción del pecho. Y después llegó la radioterapia, 15 sesiones...

A día de hoy , sigo esperando (después de 3 años) a que me llamen para realizarme la última cirugía en la que me retiren el expansor y me pongan la prótesis definitiva y así poder cerrar otro capítulo más de esta enfermedad.

Hoy por hoy puedo decir que estoy en remisión, que sigo limpia de células cancerígenas pero, no puedo evitar pasar miedo y ansiedad en cada una de las revisiones que me hacen. Y cada día soy más consciente de que no es un año malo, que el cáncer no es de color de rosa, y de que falta mucha más investigación para salvarnos la vida. Que esto no termina cuando termina el tratamiento, que hay un después que la gente no entiende, porque no se hace tan evidente. La quimioterapia ha terminado, ha vuelto a salirte el pelo, ya no hay cáncer... pero sí que hay una infinidad de secuelas psicológicas que nadie ve y que solo los que han pasado por esto entienden. El tratamiento hormonal, también conlleva muchos efectos secundarios, menopausia precoz, osteoporosis, insomnio, dolores articulares... Que sólo tú eres consciente de que están ahí...

Durante el proceso conocí a la asociación. Ya sabéis que en los principios de la pandemia andábamos escasos de mascarillas, y yo tenía que ir todas las semanas al hospital de día para el tratamiento de quimioterapia. Me puse en contacto con ella a través de las redes sociales para ver cómo y dónde podía conseguir las preciadas mascarillas.

Pasó el tiempo y el tratamiento, y llegó la revisión del brazo después de la cirugía y Mª José (doctora rehabilitadora y miembro de la asociación) me volvió a hablar de ellas y volví a retomar el contacto. Cuando ya pudimos vernos en persona descubrí que no solo es una asociación implicada hasta la médula con el cáncer de mama, descubrí que era una familia que apoya, sustenta, cuida y que además

da la oportunidad de practicar disciplinas deportivas buenas para tu recuperación con la mastectomía y para tu estabilidad mental. Disciplinas que, de no ser por el cáncer, no se me hubiera ocurrido practicar y que a día de hoy me tienen enganchadísima, no sólo por el deporte o la actividad en sí, si no por el ambiente que se genera alrededor de ellas entre las compañeras, tanto en arco como en remo y sevillanas.

Es lo mejor que me ha dado la enfermedad, un grupo de mujeres que nos cuidamos, que nos sostenemos, nos comprendemos muy bien. Que no hace falta decirnos nada para saber si necesitamos una mano o un hombro donde apoyarnos. Que disfrutamos de las actividades que hacemos, que son muchas. Siempre tenemos la agenda repleta de eventos, entrenamientos y de buenos ratos de compañerismo y de risas, muchas risas. Un grupo de mujeres que nos une algo en común y son las ganas de VIVIR que tenemos.

Porque no tenemos que olvidar que no nos une el cáncer.... ¡Nos une la VIDA! ■



“He aprendido de la forma más dura posible que el futuro es hoy”

Marga Tagle Becerra
Cantabria en Rosa

Cuando me diagnosticaron el cáncer en 2017, todo el mundo a mi alrededor entró en shock, unos asustados otros lo negaban, otros simplemente se quedaron en blanco.

No tuve, ni tengo miedo, me enfrenté a aquella locura, con mi familia, con mis amigos.... en ocasiones sola por no preocuparles.

Tras varias cirugías, mastectomía bilateral, quimioterapia, reconstrucción, en unas de mis consultas le comenté a mi médico que el cáncer iba a acabar con mi

relación de pareja, perdí toda sensibilidad como mujer, no sentía mis pechos tras la reconstrucción, helados, no tenía deseo sexual, estaba siempre cansada, fatigada, necesitaba y necesito cariño, amor, no solo como hija, como madre, como hermana, como amiga, que no me falta, sino como MUJER.

NO QUERIA NI QUIERO UN ESCOTE, quiero mi sexualidad, mi identidad como MUJER.

Tu pareja necesita de ti, al igual que tú de ella, nadie le explica que te está pasando como mujer. No entiende esos efectos secundarios del tratamiento, parece que solo se da importancia a la pérdida de cabello, nadie se lo ha explicado, y venido de ti parece una excusa que se repite durante demasiado tiempo.

Hay que hacer hincapié en que no todo acaba con la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia o las pastillas, los efectos secundarios son más duraderos en el tiempo.

Para tu familia, amigos, aunque lo intenten con todo el alma, es difícil comprender aquello por lo que estás pasando, si te quitan los pechos para curarte ¡qué más da Marga! ¿Para qué los necesitas? Es lo menos importante de todo esto, ¡lo importante es curarte! les oyes decir, pero no es así.

> *"Si te quitan los pechos para curarte ¡qué más da Marga! ¿Para qué los necesitas? Es lo menos importante de todo esto, ¡lo importante es curarte! les oyes decir, pero no es así"*

El miedo a la enfermedad, el largo tiempo de tratamiento, puede conllevar el alejamiento de la pareja, hasta un 80% de divorcios según mi oncólogo, de familiares, de amigos. Ellos quieren que seas la misma que antes del cáncer, pero no lo eres, ellos necesitan rehacer su vida, vivir tu cáncer ya ha sido bastante tortura para ellos, no pueden seguir así. El miedo les hace protegerse, incluso metiendo la cabeza en la tierra como el avestruz "si no lo veo no sufro". En definitiva se van alejando, es normal, tienen que seguir con su vida.

Los padres siempre son padres tienen tendencia a la hiperprotección y a la negación. Su amor no tiene límites. Tus hijos no entienden por qué después del tratamiento y de que les digas que ya no tienes cáncer en ese momento, sigas fatigada y no puedas ejercer al 100% como madre, maduran tan rápido, se enfrentan al miedo de pérdida tan pronto. Mis hijas son mi razón de vivir, el motor de mi existencia.

Yo solicité ayuda psicológica y psiquiátrica, pero la solicité yo, me encontré con profesionales estupendos: psicóloga de Amucan, sexólogo de La Cagiga, psiquiatra. Todos ellos desbordados por su trabajo, el aluvión de personas afectadas limita tu tratamiento. Para mí fue tarde, el divorcio fue inminente.

Tras cuatro años conocí a la asociación Cantabria en Rosa en donde el deporte es una pieza fundamental para nuestro tratamiento y bienestar físico y psicológico, pero además encontré un apoyo incondicional, sin límites de tiempo, donde no te sientes extraña o egoísta al contar tu historia, porque las que formamos parte de esta asociación hemos tenido los mismos sentimientos como Hijas, como Madres, como Mujeres, como Personas.

Además siempre que tengo oportunidad y me dan voz abogo por un diagnóstico precoz de la enfermedad, por la aplicación de técnicas como la mamografía en mujeres cada vez más jóvenes para hacer un mejor screening de la misma. Además lucho para que el tratamiento psicológico, psiquiátrico y sexual, se implante desde el minuto cero de la enfermedad como medida importantísima a la altura del resto de tratamientos oncológicos que son necesarios, no solo en la persona enferma sino también en su familia más cercana.

He aprendido de la forma más dura posible que el futuro es hoy, que tengo que escuchar a mi cuerpo y cuidarle día a día para que mi vida sea lo más larga y saludable posible, que tengo una familia y amigos a los que yo también tengo que cuidar. Que debo ayudar a personas que están viviendo lo mismo que yo.

Que esta segunda oportunidad no la debo perder. ■



“En ese momento necesitaba gente que hubiese pasado o estuviese pasando por lo mismo que yo”

Marta Purón
Cantabria en Rosa

El cáncer es una de esas enfermedades de las que, consciente o inconscientemente, la mayoría creemos que no nos va a tocar, y yo era una de esas. Cuando me diagnosticaron el cáncer de mama, acababan de darme el alta, no hacía mucho, de una operación para quitarme un tumor cerebral. Me llamaron del Servicio Cántabro de Salud para hacerme la rutinaria mamografía preventiva y yo pensé “bah, no voy a ir, no puedo tener tan mala suerte, ahora que ya estoy bien de la cabeza...”, pero luego me dio cargo de conciencia, me entró un ataque de responsabilidad y acudí a la prueba; no habían pasado ni 24 horas y me llamaron para que fuese a la unidad de mama y

yo pensé "me tendrán que repetir la mamografía, a veces salen mal, ya les ha pasado a dos amigas y no era nada", pero sí era, en menos de una semana ya me habían realizado una mastectomía radical del pecho izquierdo, pero debo de decir que tuve mucha suerte, porque al haberme hecho la mamografía rutinaria, me lo pillaron muy a tiempo y no me tuvieron que dar quimioterapia, bastó con extirpar el mal. Todo fue tan rápido hasta ahí que, la verdad, no tuve mucho tiempo de pensar, ni para lamentaciones. Al día siguiente de la operación, Marta de Cantabria en Rosa, pasó por mi habitación del hospital para ver qué tal había ido todo y para entregarme, de parte de la Asociación, un cojín, con forma de corazón, que hacen voluntarias de Cantabria en Rosa, para ponerlo debajo de la axila del lado operado y aliviar así el dolor de esa zona, este fue mi primer contacto con Cantabria en Rosa.

Después de algunas complicaciones sin importancia, que me mandaron de vuelta al hospital una semana más, cuando me sentí con fuerzas, me pasé por la AECC, por recomendación de la psicóloga de la Unidad de Mama. La verdad es que estaba mentalmente un poco bloqueada, no quería sentirme una pobre mujer, no quería sentirme enferma, quería tener esperanza, alegría y fuerza, siempre he sido muy activa, pero entre una cosa y otra llevaba tres años en los que mi segunda casa era el hospital.

> *"El cáncer de mama, con lo terrible que le puede parecer a mucha gente (no quiero quitar importancia a la enfermedad, pero yo lo siento así), trajo a mi vida a un montón de mujeres a las que quiero un montón"*

En la AECC comencé a hacer yoga, la mayoría de los que estábamos en aquel grupo éramos mujeres operadas de cáncer de mama y por ellas y la profesora de yoga de la AECC me enteré de que Cantabria en Rosa no solo hacía cojines para las recién operadas ¡¡también remaban y hacían tiro con arco!! y muchas actividades más... Esto fue genial para mí, que soy una persona activa, que me gusta el deporte y, sobre todo, que me gusta la gente, pero en ese momento necesitaba gente que hubiese pasado o estuviese pasando por lo mismo que yo, que no me mirasen con pena, que no pensasen que mi vida se había parado, que no diesen por hecho que muchas cosas y actividades habían acabado para mí, que fuesen capaces de reírse de la enfermedad, de un cuerpo mutilado, sin complejos y con quien poder quejarte sin que los demás se sintiesen mal, puesto que estábamos todas en la misma onda. Así que me apunté a tiro con arco y.... ¡¡¡me encantó!!! y no se me da mal del todo, hasta algún trofeo he ganado. Y esta primavera quiero probar el remo.

Ahora, visto con un poco de distancia, solo puedo decir que el cáncer de mama, con lo terrible que le puede parecer a mucha gente (no quiero quitar importancia a la enfermedad, pero yo lo siento así), trajo a mi vida a un montón de mujeres a las que quiero un montón, emprendí y aprendí actividades, que si no hubiese sido por esto, seguramente nunca hubiese hecho, no solo el tiro con arco, lo cual espero practicar muchos años más, también, por otro lado, comencé a hacer teatro, aproveché tanta baja para leer muuuuucho, escuchar mucha música y dibujar y pintar sin descanso. Ahora sé que dejar algo que te gusta para mañana es un error, puede ser tarde y que lo más importante del mundo son las personas, sobre todo las personas a las que quieres, esas que siempre están, nunca hay que decir que no a un cafecito con un amigo... y dejar un tiempo para realizar las actividades que te relajan y te hacen feliz, sola o en compañía.

Por cierto, soy Marta, tengo 57 años y muchas ganas de seguir aprendiendo cosas nuevas, realizando nuevas actividades y conociendo gente que de verdad merece la pena. ■



“Si sabía que estaba bien acompañada, el Cáncer me lo demostró con creces”

Vanesa San José
Cantabria en Rosa

Mi nombre es Vanesa San José Leal, tengo 44 años y con 38 años me diagnosticaron cáncer de mama. El bulto me lo noté yo misma al ducharme un mes de abril del 2017. Se retrasaron las pruebas y en julio cuando me miraron ya tenía dos tumores y metástasis en la axila. El ganglio centinela tenía tumor también. Me tuvieron que dar primero quimioterapia para reducirlo, después me hicieron la mastectomía y una disección de

ganglios linfáticos. Cuando me recuperé de la operación empecé con la radio.

Entre medias, las pruebas de lo que analizaron dieron como resultado que unas células que tenía buenas antes de la quimio habían mutado a malas con lo cual tuvieron que ponerme otro tratamiento durante un año para mantenerlas dormidas ya que no se saben dónde pueden estar y para que no se despierten... ya que mi cáncer fue hormonal retirarme para siempre la menstruación con una inyección en el abdomen. Estuve así casi dos años hasta que decidieron por mi edad realizarme una histerectomía (extirpar los ovarios y las trompas de Falopio). Desde el 2020 estoy esperando para la reconstrucción de la mama que me fue cancelada por el covid. En el 2022 se me canceló por una urgencia y en enero del 2023 porque mi cirujano plástico ha pedido una excedencia y los que quedan no saben realizarla.

A día de hoy solo tomo una pastilla diaria, que me la recetaron por 10 años. Esta pastilla conlleva a dolores articulares, cansancio.... unido a la menopausia provocada con sus sofocos, osteoporosis...

El problema de esta enfermedad que no se ve, es que mientras estas con los tratamientos fuertes, todo el mundo te ayuda con la casa, con los niños, estás de baja laboral y tienes todo el tiempo para cuidarte, hacer tus descansos, etc.....

Pero cuando pasas esos tratamientos conocidos y vuelves a la rutina desaparece todo el mundo. Se piensan que ya pasó, que ya vuelves a ser la misma de siempre y no es así. Para mí fue durísimo, más dura la vuelta a la normalidad que los tratamientos de quimioterapia, la radioterapia, las post operaciones.....

Los efectos secundarios quedan en tu cuerpo por mucho mas tiempo de lo que nos informan, estás de cuidarte 24 horas a volver a tus 8 horas de trabajo, la casa, los niños, extraescolares..... no puedes con la vida, te duele todo, en mi caso desde que me despertaba ya tenía que esforzarme para levantarme de la cama, era un esfuerzo constante, deseaba ponerme mala, un catarro para poder estar tres días en la cama.

Es muy duro.

En mi caso para prevenir el linfedema (inflamación del brazo al haberme quitado ganglios) gracias al ginecólogo que me operó conocí a Cantabria en Rosa. Una asociación donde hay mujeres como yo donde practicamos el remo del dragón boat. Una modalidad de remo que hace drenar mi abrazo afectado.

También hay posibilidad de hacer tiro con arco o sevillanas ya que esos movimientos son los beneficiosos para el drenaje.

Probé las tres modalidades y me apasionó el remo y por supuesto mis clases de Pilates que nunca dejaré ya que gracias a ellas recupere mas movilidad de mi brazo y para todas las articulaciones me viene genial.

Retomando lo anterior, si desde que me despierto ya tengo que calentar los dedos de los dolores que tengo en ellos imaginar mi día a día con todas las obligaciones anteriores detalladas. Qué solución buscas..... vas dejando tus cosas, tus cuidados de lado. ERROR.

Creo que habría que dar más visibilidad a los efectos secundarios de los tratamientos, sus duraciones y que los tratamientos que hay después de los "duros" aunque no se vean porque ya tienes pelo, cejas.... Decir que pueden ser hasta más duros para los pacientes internamente.

Lo ideal y consejo que doy a cualquier persona que esté en mi situación es que hable, que lo cuente a su familia, a sus amigos, en mi caso fue lo mejor que hice. Explotar. Hay veces que ellos mismos no saben como animarte. Voy a contar una anécdota para que veáis hasta qué punto mi madre, mi propia madre, que estoy segura que ha sufrido muchísimo más que yo desde mi diagnostico hasta el final.

Yo siempre fui muy inquieta, nerviosa, atrevida, deportista, me gustaba todo, hacía vías ferratas, rutas a picos, snow, buceo, montaba a caballo y todo lo que me propusieran como tirarme en parapente..... mi constitución siempre ha sido delgadita, podía comer lo que quisiera sin engordar. Mido 170 y siempre he estado en 56 kg cuando era jovencita y 60 kg después. El día que me vi el bulto pesaba 58 kg.

¿Qué pasó? pues que con los tratamiento engordas, te hinchas, luego la menopausia tampoco ayuda, no tienes tanta energía para abarcar todo entonces te guardas las fuerzas para lo que consideras más importante, ir a un concierto con unas amigas, acompañar a tu hijo con los patines, etc....

Cuando empecé a trabajar después de la baja laboral porque ya estaba curada y empezaron todos mis mayores problemas mi madre me hizo un comentario que fue.... "es que con la disculpa de la enfermedad te has vuelto más vaga y mira cómo te estas dejando, con lo bien que estabas".

Sé que mi madre me lo dijo para animarme a volver a andar, a adelgazar, pero eso duele mucho cuando es porque no puedes. Yo

pensaba... pero si me cuesta hasta levantarme de la cama de lo que me duelen las piernas, los dedos de la mano que tengo que calentarlos para apagar el despertador.

Me gustaría que se informara de los efectos secundarios, que todo el mundo lo supiera como se sabe los efectos de una quimioterapia o de una radioterapia.

Al final lo mismo que aprendí a cuidarme en los tratamientos, he aprendido a cuidarme ahora y a dosificar mis fuerzas como lo hice primero.

Lo más importante es la alimentación, es fundamental durante el proceso pero puedo garantizar que para después también. Gracias a ella y con fuerza de voluntad volví a mis clases de Pilates, a esquiar, a montar a caballo, y por supuesto que a remar con Cantabria en Rosa compaginándolo todo con mi trabajo, la casa y mi niño que a día de hoy tiene 10 años.

Mi mención especial es para mi marido. Fernando Viñas Iglesias, sin él no hubiera sido posible llevar todo lo bien que lo he llevado desde el minuto uno del diagnóstico. Yo era una chica divorciada, con un niño de cuatro años y medio cuando me conoció y a los 7 meses de estar juntos me dijeron que tenía cáncer.

Le dije que huyera que buscase una chica más joven (porque yo soy un poco mayor que él), sin cargas, sin enfermedades, que iba a ser un camino largo...

> *"Para mí la cicatriz siempre me recordará a mis amigas, a mi hermana y a mi marido"*

Pero él lo que hizo fue coger todas sus cosas y trasladarse a mi casa. Se ocupó de mí, del niño, de la casa y siempre con una sonrisa. Él dice que yo lo puse muy fácil con mi actitud pero sin él no lo hubiese podido hacer. Cuando pasó todo en el 2019 nos casamos y fue todo perfecto con nuestras familias y nuestros amigos. Todo el mundo se merecía una gran fiesta.

Otra mención a mis amigas y a mi hermana. Como yo soy un poco aprensiva con las cicatrices, iban saliendo de trabajar e iban pasando por mi casa a curarme las cicatrices. Daba igual la hora, daba igual lo que tuvieran que hacer, ellas iban parando a curarme las cicatrices. Al igual que no recuerdo ahora mismo cuantas sesiones de quimio me dí, creo que 8 o 9 y cada día me acompañó una junto con mi prima Mara Gasparini que estuvo conmigo en todo.

Y después llegaron mis compañeras de Cantabria en Rosa para quedarse y entre ellas Paula que se la ocurrió hacer su proyecto de fin de carrera sobre cicatrices. Pidió voluntarias y ¿quién se ofreció? Sí yo, la que era aprensiva, tardé como 3 meses en verme desnuda, en verme la cicatriz y después he estado expuesta en varios centros, esto es lo bueno que hay que sacar. Que de lo malo siempre se puede aprender algo.

Para mí la cicatriz siempre me recordará a mis amigas, a mi hermana y a mi marido.

Si sabía que estaba bien acompañada, el Cáncer me lo demostró con creces. ■



“Trabajar con estas 12 valientes y guerreras durante más de 9 meses ha sido una de las mejores cosas que me han pasado”

Paula Pacheco
Cantabria en Rosa

Mi nombre es Paula Pacheco, joven santoñesa, diseñadora gráfica y apasionada de la fotografía y el mundo audiovisual.

En 2020 decidí lanzarme a crear un proyecto personal junto a la Asociación “Cantabria en Rosa” para poder llevar a cabo mi trabajo de final de carrera, convirtiéndose en el proyecto más especial y bonito que he hecho nunca.

Todo comenzó pensando en mi trabajo, querer terminar mi carrera haciendo un proyecto que mezclara el diseño, con la fotografía y el mundo audiovisual, y es por ello que me puse a pensar qué podía hacer. Esto se mezcla a que yo ya llevaba con la asociación unos añitos ayudando en todo el tema del diseño, las fotos... compartiendo con ellas diferentes actividades, salidas, comidas, un sinfín de cosas

que me hizo pensar mucho en ellas y querer hacer algo con esta asociación y estas mujeres maravillosas.

Una vez que tenía decidido que lo quería hacer con ellas, el siguiente paso fue el que se podía hacer que no estuviera hecho ya. Después de varias semanas pensando y buscando a través de internet, redes sociales y plataformas sobre el cáncer de mama se me ocurrió la idea de fotografiar las cicatrices de todas ellas y construir mediante las fotos y los testimonios una reivindicación sobre el tabú que existe de las cicatrices sobre los pechos de una mujer y además poder ayudar a todas aquellas que nunca se han sentido seguras y orgullosas de sus heridas de guerra.

Trabajar con estas 12 valientes y guerreras durante más de 9 meses ha sido una de las mejores cosas que me han pasado. Han sido meses intensos, muy emocionantes, pero sobre todo me hicieron disfrutar, sentirme la persona más afortunada del mundo por poder llegar a construir lo que fue CICATRICES.

CICATRICES ha marcado huellas a muchas personas, pero a mí me han dejado la huella más bonita que nunca voy a poder olvidar. ■

TERCER SECTOR





Andrea





Loli





Luisa

TESTIMONIOS

TERCER SECTOR



Marta







Maty



Nieves



TESTIMONIOS

TERCER SECTOR



Noelia



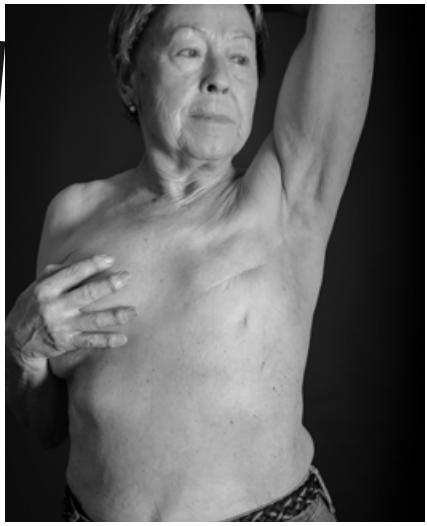




Pepi



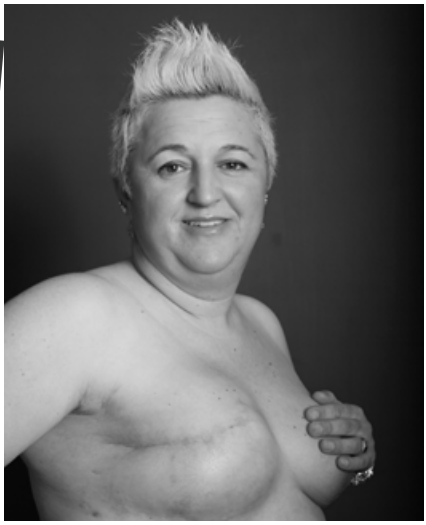
Pila



TESTIMONIOS

TERCER SECTOR





Sara





Tere





Vanesa

TESTIMONIOS



Cocina Económica de Santander

Cocina Económica
Santander
Hijas de la Caridad
Acción social vicenciana

Desde 1908 Las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl están presentes en Santander. En estos años su presencia ha tenido el mismo propósito: servir a los más pobres, adaptándose siempre a las circunstancias de la época.

Hoy la Cocina es una gran familia formada por las Hijas de la Caridad, el pilar de la cocina, profesionales y voluntarios, que desarrolla un programa integral de atención a los más desfavorecidos.

Tiene cuatro áreas de intervención bien definidas:

1.- ACOGIDA Y VALORACIÓN:

Quienes se acercan a Cocina son recibidas por profesionales interesados en que las personas puedan conseguir los objetivos que se propones. Siempre son tratadas con amabilidad, respeto y confiabilidad.

DATOS DE CONTACTO
C. Tantín, 27, 39001 Santander, Cantabria
942 21 19 63
info@cocinaeconomicasantander.org
www.cocinaeconomicasantander.org

FICHA

2.- SATISFACER LAS NECESIDADES BÁSICAS

A aquellas personas más vulnerables y necesitadas se le ofrecen los servicios más necesarios:

Se ofrece:

- *COMEDOR*: desayuno, comida y cena todos los días. Que nadie en Santander pase hambre.
- *SERVICIO DE HIGIENE*: Se puedan duchar, cambiarse de ropa, cortarse el pelo... para que las personas que están en la calle puedan vivir con dignidad.
- *ECONOMATO*, para que las familias puedan tener los alimentos necesarios y suficientes para una vida adecuada.
- *SALUD*: Seguimiento médico y adherencias a tratamientos prescritos, para tener una vida sana.

3.- TALLERES OCUPACIONALES

Alimentamos también las expectativas, ilusiones y capacidades de las personas. Para eso están los talleres de encuadernación, cartonaje, alpargatas y textil. Los talleres se completan con módulos de inserción laboral, búsqueda de empleo, brecha digital... y desde enero contamos con una empresa de inserción (LUIMAR Integra. Empresa social valenciana)

4.- AREA HABITACIONAL

Contamos con una residencia con 14 plazas y 22 pisos distribuidos por Santander que permiten que, por lo menos 50 personas, no tengan que vivir en la calle y puedan encontrar un hogar que les permita sanar heridas y recuperarse como personas.

La Cocina Económica cuenta con una comunidad de 12 hermanas, Hijas de la caridad, 20 profesionales y más de 200 voluntarios/as.

Agradecer a todos los donantes, personas físicas, empresas e instituciones, que con sus donativos hacen que esta tarea pueda llevarse a cabo. ■

Alegría desbordante

Sor Ana Rivero
Hija de la Caridad
Cocina Económica

Mi primer recuerdo vivo de Dios se remonta a mis diez años de edad. Por aquel entonces, en el colegio me tocó memorizar y recitar delante de mucha gente un poema a Jesús, lo que suponía para mí un gran reto y una preocupación, dada mi timidez. Si cierro los ojos me veo noche tras noche ensayando a solas en mi habitación hasta que de pronto, una de aquellas noches, mientras le hablaba a Jesús con palabras de algún poeta español, me vi sorprendida por una alegría grandísima que me tuvo en vela hasta el día siguiente.

Aquella experiencia infantil quedó escondida en mi interior, pero me dejó dentro la certeza de que Dios vivía y estaba conmigo. Aun así los años pasaron volando, olvidándome de aquello, y no fue hasta la adolescencia cuando comenzó a despertar en mí un mundo de preguntas, dudas e inquietudes. Hiciera lo que hiciera no encontraba sentido en nada... los estudios, la música, el ballet, el piano, las fiestas, los amigos... Hasta que en mi primer año de universidad me apunté a un campo de trabajo con más jóvenes. Era una actividad organizada por las Hijas de la Caridad, en la Cocina Económica de Santander, en la que nos ofrecían una experiencia de voluntariado compartiendo con las Hermanas su día a día en el servicio. A cada joven se nos asignaba un servicio y una hermana de referencia que nos acompañaba en la experiencia. Me tocó acudir con Sor Tere

al antiguo albergue de transeúntes de Santander, donde dormían muchas de las personas que habitualmente venían a comer a la Cocina Económica. Aquel encuentro repentino con la pobreza y la exclusión social me impactó de tal modo que pasaba las noches del campamento sin pegar ojo, tratando de encontrar respuesta a las situaciones de esas personas tan diferentes de mi vida cotidiana. Las hermanas nos hacían partícipes de su vida totalmente entregada a los demás y habitada por la presencia de un Dios que las llamaba a vivir juntas para llevar adelante este servicio. Aquellos días, escuchándolas hablar y compartiendo la oración y la vida con ellas, de pronto otra vez, me inundó aquella alegría desbordante que conocí a los diez años. Esta alegría, que para mí ya tenía el rostro de Dios, hizo que inventara rápidamente una excusa para marcharme y dejar el campamento a medias. Era demasiado para mí descubrirme tan identificada con la vida de las Hermanas y con su servicio a los Pobres. No sé si la última Hermana de la que me despedí intuyó las razones de mi marcha, pero me invitó a volver cuando resolviera ese asunto urgente que me había surgido.

Volví, claro... Después de un par de días para tomar aire y aclarar mis ideas, regresé a Santander para empezar un camino de búsqueda junto con otras jóvenes.

> *"¿Por qué ellos tienen que sufrir las injusticias que provocamos todos?"*

No fue la única vez que salí corriendo. Constantemente me alejaba de las Hermanas y me volvía a acercar, pues me daba cuenta de que, cuando estaba lejos, mi alegría se apagaba. Así que un par de años después, tras muchas dudas y muchos miedos, me atreví a decirle SÍ al Señor, convencida de que me llamaba a seguirle sirviéndole en los más Pobres. La verdad es que aquellos días viví una auténtica Anunciación: andando por las calles, de camino a la Universidad o de vuelta de la discoteca, viendo la televisión o desayunando...en cualquier momento me sentía de repente sobrecogida por la certeza de que Dios me esperaba para entregarme a los Pobres.

No fueron fáciles los comienzos ni tampoco han faltado dificultades y equivocaciones durante todos estos años en la Compañía, pero aquella experiencia de haber sido llamada por ÉL es la que me sostiene y da sentido a mi vida.

Nunca imaginé que mi camino como Hija de la Caridad estaría tan lleno de experiencias en distintos lugares de España: los ancianos, las personas sin hogar, los menores tutelados, los jóvenes... Casi 20 años después la Compañía me hizo el regalo de destinarme a la Cocina

Económica de Santander, de venir a vivir a esta casa, donde la pobreza y la entrega de las Hijas de la Caridad me cambiaron la vida. Es un regalo vivir aquí, rodeada de los Pobres todos los días, y cuestionada constantemente por sus realidades de pobreza y sufrimiento. Es una oportunidad compartir tanta vida con las hermanas, los profesionales, los voluntarios, las personas que de cualquier modo quieren colaborar con sus bienes o sus iniciativas tan creativas en beneficio de esta labor. Muchas veces, al terminar la jornada y reunirme en la capilla con mis hermanas no puedo dejar de preguntarme: *¿Por qué ellos tienen que sufrir las injusticias que provocamos todos*? No encuentro respuesta, pero lo que sigo escuchando con claridad es la llamada de Jesús a vivir enteramente a su servicio. Yo sé que ÉL, a pesar de mi fragilidad y de mis muchos desaciertos, me guarda en sus manos y permanece siempre fiel llenando mi vida con su alegría desbordante. ■

“Siempre un común denominador, la necesidad de ser escuchados y no siempre todas las ganas de salir adelante”

Cástor Conde
Cocina Económica

Cumplido el primer año de trabajo en la Cocina Económica y concretamente en el Programa Housing First mis sensaciones no pueden ser más positivas. Tener la inmensa fortuna de poder trabajar en lo que a uno le gusta y le realiza personalmente es una de las mayores suertes que se pueden tener en esta vida.

Llegaba en febrero de 2022 a esta Casa, después de mi primera paternidad, en donde me acogieron con los brazos abiertos y con un inmenso campo en donde desarrollar mi profesión de psicólogo.

Los primeros días fueron de aprendizaje observacional, la verdad que tuve la suerte de contar con las mejores modelos de conducta posibles, las Hermanas, las Hijas de la Caridad; esa abnegada dedicación por los demás, esa total disponibilidad para el necesitado, me caló en lo más adentro de mí y me sirvió como modelo claro y referencia de cómo debía realizar mi trabajo. A pesar de mi buena voluntad y ganas, no era suficiente, era necesario tiempo para poder conocer y que te conozcan, llegar a las personas.

Con ese propósito de vincular y hambre de conocer los entresijos de este bonito trabajo iban pasando las intensas jornadas durante los primeros meses: muchas historias escuchadas de problemas familiares, consumos de drogas, delitos, soledad no deseada, etc. Siempre un común

denominador, la necesidad de ser escuchados y no siempre todas las ganas de salir adelante.

> *"¿Qué esperan de nosotros? ¿Estaremos a la altura? ¿Les daremos consuelo? Esas preguntas me asaltaban y me asaltan muchas veces en cada intervención, poco a poco me fui dando cuenta que lo que verdaderamente necesitan de nosotros no es "hacer" sino "ESTAR" el simple hecho de estar, de saber que le importas a alguien, que alguien te escucha y que siempre va a estar incondicionalmente"*

¿Qué esperan de nosotros? ¿Estaremos a la altura? ¿Les daremos consuelo? Esas preguntas me asaltaban y me asaltan muchas veces en cada intervención, poco a poco me fui dando cuenta que lo que verdaderamente necesitan de nosotros no es "hacer" sino "ESTAR" el simple hecho de estar, de saber que le importas a alguien, que alguien te escucha y que siempre va a estar incondicionalmente. Recuerdo dos frases del director que resuenan en mi interior en numerosas ocasiones: "no estamos para dar de comer sino para erradicar el hambre" en clara alusión a la misión que tenemos entre manos con los pobres, pues, de ahí viene la segunda frase de: "nosotros atendemos a los últimos de los últimos de la fila de la vida" los que nadie quiere, los que sobran los marginados... como no dar sentido con todo esto a la frase quiéreme cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite. Esa es la ilusión que mueve el día a día, ESTAR, para esa gente que necesita consuelo, ayuda y apoyo, ser escuchados y atendidos con la mayor dignidad que toda persona merece. ■

“Día a día se puede constatar el cariño y la admiración que muchos santanderinos y cántabros sienten por esta institución y por las Hijas de la Caridad”

Chisco
Cocina Económica

No resulta fácil para mí resumir en breves líneas el día a día que experimento en la Cocina Económica de Santander desarrollando la actividad que me compete, que es la de prestar la primera atención, desde la recepción, a las muchas personas que acuden a la Casa por diversas razones, fundamentalmente a aquellas que, en situación o riesgo de exclusión, esperan una respuesta que solucione sus necesidades más básicas. Personas como cualquiera de nosotros, pero que diversas circunstancias que se presentan en la vida los han llevado a atravesar una situación difícil en la actualidad.

Este es el punto de partida y el origen de nuestra razón de ser. A raíz del mismo, son muchísimas más las visitas que acuden a diario: asistencia de colaboradores, de voluntarios, de donantes y de profesionales de otros organismos o empresas, visitas de colegios y otras entidades a las instalaciones o de personas a las hermanas... Día a día se puede constatar el cariño y la admiración que muchos santanderinos y cántabros sienten por esta institución y por las Hijas de la Caridad, verdadera alma de la casa, que tanta generosidad y esfuerzo derrochan a diario en su quehacer y que han sabido complementarse con un equipo de profesionales que desarrollan la labor cotidiana con plena competencia para resolver las necesidades que demandan los usuarios.

El observar a las personas que acuden en demanda de ayuda nos hace reflexionar y revisar las oportunidades de mejora que se plantean continuamente, desde la comprensión, ante la problemática con la que llegan a nosotros. Que sientan que ellos son escuchados, que son importantes como seres humanos es la misión más grande que tenemos cuantos trabajamos en la Cocina Económica.

Me resultan muy gratificantes los momentos en que las personas, una vez superada su situación difícil, vienen a despedirse, mostrando su más profundo agradecimiento a los profesionales y a las hermanas que les han atendido.

> *"Que sientan que ellos son escuchados, que son importantes como seres humanos es la misión más grande que tenemos cuantos trabajamos en la Cocina Económica"*

También es reconfortante experimentar el ambiente de auténtico hogar que se respira en las instalaciones de la casa: las personas que acuden al comedor, a los servicios de higiene, a los talleres, al centro de día "Emaús" (que en origen fue centro de noche, con un proyecto muy a pie de calle que atendía a quienes no tenían donde dormir en invierno), los que van cada mañana al servicio de economato, etc., etc. hacen que la sensación de vida, de actividad y de trabajo se "palpen" constantemente. Incluso consigue todo ello que parezcan agigantarse los volúmenes de un edificio que, visto desde fuera, se antoja más pequeño.

Finalmente, es fácil apreciar que el espíritu fundacional de San Vicente de Paúl y de Santa Luisa de Marillac, que se expresa continuamente en la labor de sus seguidoras, las Hijas de la Caridad, y ahora también en la de todo el equipo que trabaja codo con codo con ellas, es un gran activo que constituye el aglutinante fundamental explicativo del éxito y la supervivencia durante más de un siglo de la Cocina Económica. De ese mensaje se deriva la que sigue siendo misión fundamental de la misma: Que entre todos ayudemos a construir futuro y abrir caminos. ■

“El porqué de que hoy esté aquí”

Anónimo
Cocina Económica

Todo empezó cuando mis padres nos propusieron a mi hermana y a mi acoger a niños que no tenían una familia estructurada y así proporcionales el cariño y satisfacerle las necesidades básicas que necesita todo niño.

A mí me pareció una idea estupenda, ya que me encantan los niños y sobre todo si es para ayudarles; ya que a mi desde pequeña me han dado los valores y el cariño que he necesitado, entonces era algo muy bonito y satisfactorio de hacer.

Entonces, hicimos un curso de unos meses para saber a qué nos enfrentábamos, ya que era un camino difícil, de enseñanza entre ambas partes y satisfactorio; al acabar el curso nos decidimos en probar esta experiencia, a ver qué tal se nos daba y empezamos con una niña de un año que era de fuera y estuvimos muy a gusto con ella, nos lo puso muy fácil y aprendimos muchas cosas. Lo malo de este proceso es que no sabes cuándo te la llevarán a una familia de adopción o volverá con sus padres biológicos; para el niño obviamente cuanto antes se le lleven es mejor para que no le cueste adaptarse a sus nuevos padres, pero para mí ese momento es super difícil y duro, ya que les coges muchísimo cariño; y lo malo es que cuando estas metido en el proceso de acogida ya no puedes cambiar al de adopción y viceversa.

Hoy en día, hemos acogido a cinco niños más y la verdad que aprendes muchísimo, ya que cada uno te aporta unas cosas y tienes unos problemas diferentes y tu les intentas ayudar de la mejor manera, para que se sientan super acogidos, ya que su pasado no ha sido fácil.

A raíz de esto, me gustó tanto la experiencia, que como yo estudiaba integración social y era un ciclo bastante interesante, me apetecía combinarlo con algún voluntariado para ayudar a colectivos que estaban en exclusión social, y así informarme más sobre este mundillo.

Entonces me puse en contacto con la Cocina Económica y al poco me llamaron para formar parte de este equipo. Empecé en pleno Covid, cuando se hacían las bolsas de comida, para que se las llevaran los usuarios, ya que no se podía entrar al comedor, luego estuve en el mochilero y por último en el recurso del Economato. Tengo que decir que lo que más me gustó fue el Economato, ya que estaba ahí en contacto con los usuarios.

Más tarde, como me tocó realizar las prácticas de Integración Social en algún centro, les pregunté si las podía hacer en la Cocina Económica, ya que me acogieron super bien y yo iba super feliz al voluntariado, entonces me dijeron que sí y empecé a hacerlas el 23 de marzo de 2021, estuve tres meses y mi tutora Sor Ana me ayudó muchísimo y me explico todas las tareas que tenía que hacer muy bien, por lo que los tres meses que estuve se me pasaron super rápido.

Cuando acabé las practicas en junio, yo les dije que si necesitarían en algún momento ayuda de cualquier cosa que no dudaran en llamarme.

Así que a día de hoy, el 7 de diciembre, empecé a trabajar aquí, ya que necesitaban a alguien para la recepción y la verdad es que cuando me llamaron no dude en decir que sí, ya que siempre todos los del centro me han ayudado muchísimo y me han hecho sentirme una más, y gracias a ellos con 21 años que tengo, me están dando la experiencia laboral para tener un futuro mejor. ■

“Hoy cumplo 56 años”

Raúl
Cocina Económica

Hoy he cumplido 56 años (27-02-1967). Me crié con mis abuelos, familia muy humilde (nunca había lujos). Vivíamos en un bajo de 30 metros cuadrados.

Mi casa era una entrada, una habitación y la cocina en la que había una cama en la que dormíamos mi hermano y yo.

Mi abuelo daba consejos pero era un alcohólico de toda la vida. Nunca trabajó, pero le quería mucho. Mi abuela era muy trabajadora. Le daba igual lo que fuera de mi hermano.

Mi hermano y yo casi no habíamos ido al colegio. Nos buscamos la vida matando ratas (en sanidad a 5 duros la rata muerta) pero lo mejor era coger los gatos vivos en Valdecilla, los compraban a 500 pesetas. La mitad del dinero era para mi abuela y la mitad para nosotros.

Mi abuela era analfabeta pero no tonta. Nunca nos preguntó de dónde sacamos los duros.

Mi hermano me saca 1 año y 17 meses. Empezó en la mar con con 15 años. Llevaba enganchado a la heroína 1 año (sobre 1979).

Mi abuelo murió cuando yo tenía 8 años. Fue un palo muy grande, pues le queríamos mucho. Yo me enganché a los 13 años a la heroína. Sobre los 14 mi abuela no volvió a ser la misma.

Empezamos a robar porque nuestra enfermedad era muy

cara. En aquellos años necesitábamos unas 20.000 pesetas al día. La droga no era un vicio, era una necesidad. Para cortar con aquello hice una familia (trabajábamos mucho). Me di cuenta que aunque a mi familia no le faltaba de nada no era vida. Yo entraba y salía de la cárcel.

Me decidí a tomar metadona. Mi primera mujer y yo lo dejamos por cosas que no voy a comentar.

Me casé con otra mujer pero entre en la cárcel, otros casi 8 años.

Ahora estoy intentando salir del alcohol.

Más o menos es la historia de mi vida.

Gracias. ■

La casa de la luz

Anónimo
Cocina Económica

Nací en un hogar donde nunca faltó el cariño ni el amor, donde mi abuela rezaba por todos nosotros y nos trasmitía los valores más importantes con los que cuento a día de hoy.

Cuando era pequeño veía a mi padre llegar tarde y marcharse muy pronto, ya que tenía que tener varios trabajos para mantener la economía familiar junto con mi madre. Ella trabaja desde los diecisiete años en una residencia, donde ejerce como auxiliar de enfermería cuidando a las hermanas más mayores de las Misioneras Seculares.

Muchos de los cuidados recibidos durante mi infancia fueron por parte de mis abuelos. Mi abuela Marcelina fue un pilar fundamental en mi educación; siempre la consideré otra madre.

Ella y mis padres pusieron mucha atención en que aprendiéramos los valores de la bondad, la empatía, la paciencia, la humildad, la solidaridad...

A pesar de tener poco, todo lo que podíamos se lo dábamos a los que lo necesitaban más que nosotros.

Mi abuela pertenecía al grupo de catequesis y estaba muy implicada en los asuntos del barrio, junto al párroco. Siempre la vi preocuparse por los demás.

El barrio en el que vivía era un barrio de exterior. Allí vivíamos las familias más humildes de

la ciudad. El entorno en el que crecí no era el más adecuado para desarrollarse de una manera sana, pero, gracias a la educación aportada por mis padres y mis abuelos, sí lo fue. He vivido en una familia y en un entorno en riesgo de exclusión social; quizás sea esta la razón de mi historia.

Desde muy joven sentía que tenía que participar en el desarrollo de la comunidad. Sentía esa inquietud que me decía que tenía que colaborar con los demás. Con 13 años comencé a participar en diferentes proyectos, primero como usuario de grupos de juventud y después en diferentes entidades juveniles.

Gracias al esfuerzo de mis padres, a sus clases particulares y a las tardes encerrado en casa conseguí, con mucho esfuerzo, terminar el bachillerato. Llegó el momento de decidir hacia dónde quería encaminar mi vida.

Después de varias tutorías orientativas en el instituto, decidí estudiar Trabajo Social; lo único que tenía claro en aquél momento era que quería ayudar a los demás.

Estudiar lo que yo quería fue para mí un cambio de 180 grados en comparación con lo estudiado hasta ahora.

> *"Esa casa pasó a ser mi casa, esa familia pasó a ser mí familia, esta es la casa de todos, donde siempre están las puertas abiertas, donde están reunidos los corazones más cálidos y acogedores que podremos ver"*

Al acabar la carrera completé mis estudios con un Máster y un Título Propio en Igualdad y prevención de la violencia de género.

Siempre he sido voluntario en diferentes proyectos de lucha contra la exclusión social a favor de las personas más vulnerables.

Hasta tener mi oportunidad de poder vivir haciendo lo que siento pasaron unos años; esa oportunidad llegó en 2019.

En el albergue de Valladolid necesitaban Trabajadores Sociales y Educadores, y estaban desesperados porque nadie quería trabajar, ya que había 20 personas contagiadas y dos fallecidos. Tomé la decisión de acudir, ya que me encontraba en ERTE en mi trabajo y estaba como voluntario en el programa de alimentos. Durante la pandemia de Covid-19 trabajé en el albergue.

A partir de entonces seguí trabajando en el comedor Social y el Servicio de Ayuda a Domicilio varios años hasta conocer la Cocina Económica de Santander. Su director se puso en contacto conmigo y, desde el principio, me hizo sentir muy cómodo. Subía a conocer en un descanso de mi trabajo las instalaciones y los programas en los que trabaja la entidad.

En Junio de 2022 cogí un tren a Santander y Jesús (Director) vino a buscarme a la estación para acogerme y enseñarme la Cocina Económica.

Cuando llegamos, realizamos una visita por las instalaciones y no cabía en mi asombro al ver la atención integral que se da en la casa. Pude ver el comedor, el servicio de higiene (duchas, lavandería, peluquería), los talleres (cartonaje, costura, encuadernación...) los pisos compartidos, el programa de alojamientos, el modelo housing first, el programa Educadores de calle y el centro de atención diurna.

Al llegar pude observar a las hijas de la Caridad de San Vicente de Paul tratar a las personas atendidas con un espíritu, un corazón y una humanidad que no había visto hasta ahora. Supe en ese momento que esa era mi manera de concebir el trato hacia el ser humano que más lo necesita y que yo quería ser partícipe de lo que estaba viendo en esa casa. Los trabajadores y voluntarios me recibieron con una atención e interés verdadero, dispuestos a enseñarme, siempre dispuestos a colaborar.

Esa casa pasó a ser mi casa, esa familia pasó a ser mí familia, esta es la casa de todos, donde siempre están las puertas abiertas, donde están reunidos los corazones más cálidos y acogedores que podremos ver. Esta casa es Cocina Económica de Santander. ■

Mi amigo Rubén

Emilio
Cocina Económica

Soy Emilio, he vivido tanto tiempo en la calle que ni lo sé. Estaba desquiciado y gracias a una amiga conocí EMAUS (Centro de atención diurna de Cocina Económica)

Hice 365 jornadas de servicios a la comunidad en el centro. Me gustó tanto EMAÚS que he seguido viniendo porque me siento muy bien aquí. Gracias a él me sentí muy acogido.

Me han dado de comer y me han ayudado a conseguir temporalmente una habitación hasta que yo pueda con mis ahorros alquilar una habitación.

Ahora me siento seguro teniendo un sitio donde dormir. En la calle me pegaron en un cajero la noche de un viernes a un sábado. Nunca conseguiré olvidar lo que sentí.

Entraron en el cajero un grupo de 7 -8 jóvenes y empezaron a darme palizas, patadas para distraerse y divertirse. También me hirieron rompiéndome botellas de cristal. Me enseñaban el culo, meaban y se reían mientras yo estaba en el suelo y no podía moverme del pánico que estaba sintiendo.

Acabé en el hospital con tres costillas rotas, una fisura, el cuerpo magullado y el alma hecha mil pedazos.

Después de varios días eternos en el hospital solo sin la compañía de nadie volvía a la calle.

TERCER SECTOR

A día de hoy estoy mucho mejor física y mentalmente. En Emaús tengo un grupo de amigos, allí pasamos el día realizando actividades. Me siento realizado.

Quiero dar gracias a las Hijas de la Caridad, a los profesionales, voluntarios y a mi amigo Rubén, mi Educador Social. ■

Mis amigos, mis hermanos

Iván
Cocina Económica

En esta fría soledad
con mis sueños tan lejanos,
conocí nuevos hermanos
que me dieron su amistad.
De esa con sinceridad
de los que perdieron todo,
y no hallaron el modo
de abrir camino en la vida,
y con la fe escondida
caminan pisando el lodo.

Conocí al paralítico
mendigo que, desde antaño,
quiere subir un peldaño
pero todo le es crítico.
Esperó tanto al político
y al amigo y al vecino,
y nadie de ellos vino
y va solo por el mundo,
con un olor nauseabundo
a un lado del camino.

Conocí al alcohólico
que todos ven con desprecio,
aquel tipo tan frío y necio
como loco y melancólico.
Que siente el dolor del cólico
por causa del abandono,
cuando niño lindo y mono
tuvo que vivir en la calle,
y antes que el frío lo avasalle
bebió para estar a tono.

Y conocí a tanta gente
que carga tanto el lastre,
que su vida es un desastre
y va agachando la frente.
Con problemas en su mente
siguen subiendo la cuesta,
ya sin buscar la respuesta
del porqué de su fracaso,
solo esperando el ocaso
pero hasta eso les cuesta. ■

Y mis sueños tan lejanos
de luchar por mí y los míos,
toman nuevos desafíos
porque ellos son mis hermanos.
Me enseñaron sus manos
y me sentí miserable,
y cosa inexplicable
me sentí mendigo, loco,
alcohólico y por un poco
me sentí despreciable.

POETA IVÁN MORENO (PERÚ).
CANTABRIA ESPAÑA
29/01/2023
Derechos Reservados de Autor,
(D.R.A.).
Copyright. ■

Una parte de mi vida

S.P.
Cocina Económica

Tuve una infancia muy feliz, junto a mi madre y mi hermano. Mi madre trabajaba limpiando una casa y en un bingo, y pagaba a una niñera para que nos cuidara cuando ella trabajaba para que nada nos faltara. Qué bien nos llevaba siempre, bien vestidos y bien calzados y bien limpios. Juguetes siempre: "lo mejor". Amante de la fotografía y lectora empedernida.

A mi hermano le llevo 1 año. Cuando yo tenía 6 años, mi madre se echó pareja y ahí todo cambió. Después de 1 año, nos fuimos a vivir los 4 juntos a un piso alquilado y luego comprado.

Hoy en día no sé cómo empezó todo, cuando este "hombre" empezó a abusar de mí. Esto duró hasta que cumplí los 12 años. Empecé a encerrarme en el baño cuando mi madre se iba a casa de mis abuelos, a comprar, etc....

Mi hermano también creció (y mucho), claro, la última vez que quiso golpearlo, mi hermano ya muy alto y fuerte, le agarró por el cuello de la camisa y con el puño cerrado le dijo: "pégame ahora, a ver si puedes". Así acabó lo de mi hermano. Lo mío no fue tan fácil. Empecé a frecuentar malas compañías, "los marginados del barrio". Allí bebíamos y tomamos pastillas para potenciar el alcohol, aunque, sin él, también "colocan". (todo esto pasó a escondidas de mi madre, pues no lo hubiese consentido. Pero le teníamos tanto miedo, que ninguno habló).

Un par de veces me escapé a salir a las discotecas de noche los "fines de semana". Hasta que llegar a casa no era una opción; o vería salir de allí y no ver a mí verdugo: Mi padrastro.

Empecé pues a salir los viernes y llegar los lunes. 4 días sin dormir ni comer. Para ello consumía: Speed, éxtasis, cocaína y alcohol.

Las fiestas "Bakalao" que se llaman. Cuando llegaba mi madre siempre me esperaba, gracias a mi perrito que se sentaba en la puerta avisando mi llegada. Entonces me abría la puerta; (sin que mi padrastro se enterara). Entraba en mi habitación y comía y dormía.

A los 16 años me voy a vivir con una amiga, 3 calles más allá de mi casa; yo iba a ver a mi madre 3 veces a la semana, y mi madre siempre me daba comida para llevarme (parece con todo así, que era una niña mimada, y nada que ver, pues mi padrastro quería llevarme a un internado, pero mi madre no lo consistió).

Sigo igual, y entre semana, con mi "pandi" a seguir bebiendo y "colocarnos".

Cumplo 17 años y conozco al chico del cual me enamoré por 1ª vez. Le conocí en la fiesta, y me fui a vivir con él, salvo que ahora, salía acompañada.

Con 18 años le llegó una carta: Debía entrar 3 años en prisión. Decidió ir a Londres, donde tenía un amigo y no pagar hasta que "prescribiera". Yo loca de amor lo seguí. Llegamos en marzo y era en "Reyes" el 10 de enero, viajamos de vuelta a ver a la familia y cuando vine de ver a mi madre y voy a su casa, ya se lo habían llevado.

Yo llegué con él a Londres con 18 años, allí con 19, me hice mi primer tatuaje; después, nunca fui a verlo a Prisión. Porque estando en Londres venía muy "perjudicado" y me daba "buenos puñetazos". Seguí haciendo mi vida, saliendo de fiesta y ahí conocí a un chico muy guapo, y empezó a mandar en mi persona, cómo vestir, y lo dejé, y cuando esto pasó, me esperó, sabedor de mis idas y venidas; y cuando me vio con un amigo a él le pegó con un tubo de metal y a mí me metió en su coche a la fuerza, me llevó a un campo y me "violó", y me dio una paliza que jamás olvidaré. Y no fue de las peores noches de mi vida. Paso un mes sin salir de casa y vuelvo a salir con mi "peña", empezamos a salir juntos, viviendo en la calle; una fábrica abandonada, coche, furgoneta, etc...hasta que un día dice mi madre: "Venid a casa". Por supuesto fuimos, pasábamos hambre y frío.

Era alcohólico y yo también bebía, pero jamás pensé que yo tenía ese problema. Estando en casa de mi madre, sólo pasaron 3 semanas; cuando ¡Patada en la puerta, pistola en la cara, al grito de: Quietos no os mováis, ¡quedáis detenidos! No entendíamos ¡NADA! Hasta que llega mi hermano a casa y lo esposan y llega mi madre y también la esposan. Hasta que, hablando con ellos, para mi sorpresa, mi hermano y mi madre ¡vendían droga! (si lo llego a saber me quedo en la calle) pero una vez más el destino tenía algo preparado para mí. Mi madre entra 2 meses en prisión (la provincial) sin haber tenido juicio. Mi hermano se va con nuestro tío y yo me voy con el polaco a la misma casa de mi madre.

A mi madre después de 2 meses dentro la da una "trombosis", casi no puede andar. Llega el juicio, y al ver el estado en el que se encuentra nuestra madre, asumimos la culpa; mi hermano, normal que lo hiciera, pero yo, sin saber NADA, lo asumí TODO.

Entonces, entramos mi hermano y yo en un mes y medio en la "provi" y salimos en libertad. Unos meses después, íbamos paseando el polaco y yo, y nos paró la policía, a él se lo llevaron a Barcelona, y yo me quedé en la calle sola; y una pareja amiga mía, me meten en su casa "okupa" 3 semanas y tienen que desalojar.

¿Y ahora dónde voy? Y me dicen, tú te vas con un amigo nuestro que vive él solo en un piso. Cuando me dicen quienes, me quedo tranquila, pues le conocía; era el que siempre me vendía las pastillas. ¡Qué casualidad! La convivencia fenomenal, tanto que me enamoro de él y él de mí. Siempre nos gustamos, pero yo tenía pareja y ahora no. Pasamos juntos 3 años y pasado ese tiempo jamás imaginé lo que iba a pasar. Le digo: Quiero ser madre, quedé embarazada y a los 7 meses de gestación, me llega una carta: que tengo que entrar en prisión 3 años. ¡Un duro golpe! Me meten en la "provi", esperando el cunda a Dueñas, Palencia.

A día de hoy, no sé que hizo mi pareja para entrar una semana después, para estar conmigo y junto a mi hijo. Pidió para ir a "Dueñas" a estar junto a nosotros. Cumplida la condena, vamos a una casa de alquiler, pero no funciona. Me grita, pega y apuñala, en repetidas ocasiones, demasiadas.

Doy a mi hijo en acogida a sus tíos (lo mejor que pude hacer) si no podía cuidar de mí misma ¿cómo cuidar a ese angelito? Hijo mío, tanto lo quiero...).

Orden de alejamiento a mi maltratador. Ni caso, se le salta una y otra vez, por fin después de tantas lo cogen. 5 años de condena y otra orden de alejamiento.

Tras 2 años conozco a mi actual pareja, 11 años llevamos juntos...

¡Magnifico! Mi ex sale de prisión con sed de venganza. Me ve con él, viene a por los dos, mientras a él lo golpea soy capaz de sacar el móvil y me pongo a grabar, se da cuenta y viene derecho a mí, con insultos, me engancha por detrás para cortarme el cuello, suerte que lo llevaba no cortaba demasiado, sí me hizo un corte de lado a lado, pero no era profundo. Y ¡vaya paliza me pegó! Otra vez a prisión dos años.

Cada condena va disminuyendo. ¡INCREIBLE! Mientras pasa todo esto mi pareja y yo, vamos de habitación en habitación, a dormir en parques, cajeros y por último en una casa abandonada. Sin puerta, todas las ventanas sin cristales, sólo una cama y un techo con goteras y ratas como "conejos" de grandes y no exagero, tapados con mantas con un saco de dormir y, aun así, sentir cómo corrían por encima de nosotros.

> *"Si yo con todos los fantasmas del pasado y la vida que he llevado he podido con ello, creedme: ¡cualquiera puede! Propóntelo ¡Te lo mereces!"*

Mi vida: salir de allí, día y noche a pedir con dibujos y poesías por la voluntad para comer y yo beber.

Un día conocí a Paloma, no sabía si era monja en ese momento, me acompañó hasta esa "casa" y la prometí que tan harta estaba que no pensaba comprar ni una botella más. Dicho y hecho. Vino al día siguiente con una amiga Carolina y dijo que su perro me iba a quitar ratas y ratones, imaginé que era sorna, pues "Little" tan pequeño no podía.

Al día siguiente viene Carolina con su pequeño perro y un amigo Carlos al que yo no conocía. Bueno, empieza Carlos a sacar y sacar mierda de esa "casa" y "Little" a matar ratones como loco. Más de 3 horas allí y ese sitio parecía otro (claro los problemas seguían allí). Es entonces cuando conozco al grupo casi completo: "Los hijos de San José". Conozco a Paloma en febrero y en marzo ya el grupo, me apoyan (viendo que cumplí mi promesa y no bebo) dos meses, día a día venían a verme, a hacerme compañía en esos momentos tan duros.

En mayo me traen a la casa en la cual vivo ahora, felizmente. Pasa un año y me ponen en las buenas manos de “Las hijas de la Caridad”. Alejándome de mi maltratador y facilitándome mucho la vida.

No tendré palabras, ni vida suficiente para agradecerles TODO lo que han hecho por mí y lo que siguen haciendo. GRACIAS OS DEBO UNA VIDA ENTERA Y NUEVA.

Para los que leáis esto: si yo con todos los fantasmas del pasado y la vida que he llevado he podido con ello, creedme: ¡cualquiera puede! Propóntelo ¡Te lo mereces!

S. P. Signo Leo -Zodiaco. ■

El último capítulo de mi vida

Luis
Cocina Económica

22 marzo 2017: Llego a Santander después de 3 años viviendo en Zaragoza. Llego y no tengo donde dormir. Ni siquiera donde comer. Tuve la gran suerte de encontrarme con mi hermano que me indicó donde empezar a normalizar mi situación.

Fue una noche de muchas horas, pero además de aprendizaje intensivo.

A la mañana siguiente empecé una nueva aventura. La más dura de mi vida, pero también una de las más felices.

Lo primero fue ir al albergue para pasar 4 días, buscando ayuda y apoyo que lamentablemente NO RECIBÍ, por una trabajadora social INHABIL que ni siquiera fue capaz de consolarme, GRACIAS a un encuentro casual con una ex pareja conseguí de forma GRATUITA HABITACIÓN, después de eso empecé a buscar donde comer y sentirme persona.

La verdad encontré ese lugar rápidamente "La Cocina económica" donde grandes profesionales, me asesoraron y guiaron a encauzar mi vida, conocer a Rubén fue encontrar a un guía amigo y todo lo que necesitaba como persona.

Entonces empezó lo realmente difícil y complicado, pues me diagnosticaron un tumor maligno muy agresivo de gran tamaño, eso junto a dos infartos

superados era una cuesta muy empinada, pero desde siempre he sido una persona persistente y no me doy por vencido.

En una operación complicada me extirparon un tumor de casi 300 gramos y de 12*6 cm de tamaño. Todo parecía ir bien, pero los resultados de biopsias y las catas hechas en la vejiga indican que el problema es mucho mayor, pues el tumor estaba muy profundo. Lo cual hace que se tenga que programar otra operación mas complicada, pues mi problema cardíaco es una operación de alto riesgo.

Además, la imposibilidad de utilizar quimio o radioterapia, hace imprescindible la operación que será al 50% de posibilidades, 8 horas en principio en las que mi vida estará en manos de un cirujano y una máquina de última generación.

Llegó el gran día y a pesar de los nervios entré en la zona de quirófanos en paz conmigo mismo, concienciado y confiando en mi cirujano. En plena operación ocurre lo que todos temíamos, las famosas complicaciones: rotura de una arteria con el consiguiente infarto, gracias a la pericia de los médicos, la operación termina en 6 horas, lo cual permite a los cardiólogos actuar y salvar en principio mi vida.

Después de unos días, de repente rodeado de máquinas, bolsas de sangre y fluido aunque eso no era lo peor, pues una sonda en la nariz me hizo ver la gravedad del momento, como estaba atado no podía mirar hacia abajo ni moverme, pero notaba que algo no estaba bien, sensación que con el paso de las horas se fue acentuando, se me va dando información poco a poco , lo cual aumentaba mi angustia, pues no hay nada peor que la falta de información.

Al final me armé de valor y pregunté a una amable enfermera que me dio pelos, señales, demás de mostrarme lo que desde ese momento sería mi fiel compañera de viaje, la bolsa exterior que haría de vejiga. La visión fue algo que me impactó pues en principio me iba a poner una vejiga interior pero la premura por el infarto hizo que fuera así.

Me costó mucho aceptar esa cuestión pues es difícil aceptar algo así, aunque ese no era el mayor de los problemas. ■

"Estoy muy agradecida y aprendo cada día"

Teresa
Cocina Económica

Desde que estoy en la Cocina Económica mi vida ha cambiado mucho. Estoy muy agradecida y aprendo cada día. He vuelto a estudiar, a hacer yoga...a leer... ¡y conozco a mucha gente cada día! ¡Mi salud ha mejorado!

Antes de estar aquí vivía en Málaga con mi querida y preciosa hija Alessandra. Nació en 1995 y el día que la conocí volví a nacer. ¡He disfrutado mucho viéndola crecer feliz...!

¡¡¡Fue una niña maravillosa!!!

Nos hemos reído, hemos estudiado, jugado...hemos compartido tantas cosas... Ahora tiene 27 hermosos años y estoy orgullosa de ella.

Estudió Historia del Arte y quiere ser profesora de bachillerato. ¡Le encanta enseñar!

¡A mí me encanta verla sonreír, escucharla y contemplarla! ¡Es muy trabajadora y muy generosa! ¡Mi persona bonita del mundo!

Confío en ella y me ha querido tanto...que no puedo sentirme más afortunada.

¡La adoro! ¡Gracias por este regalo! ■

“Me siento respaldado y con las esperanzas de una mejor calidad de vida”

Kozuki
Cocina Económica

Soy originario de Southamerica, procedente de Lima-Perú.

Tengo una hermosa familia conformado por mi madre y hermana, mi padre lamentablemente falleció cuando era niño. Desde entonces mi madre se hizo cargo de nuestro desarrollo y creo que nos inculcó los mejores valores posibles.

Tenía el anhelo desde mucho de conocer España. Siempre lo postergaba, hasta que me decidí en el año 2022 en busca de cambiar de aires, porque tuve un año complicado que me hizo entrar en cuadros depresivos. No conseguí que me generaban ánimos, una ruptura sentimental, condiciones que padecía en mi ayuntamiento en las que me sentía amenazado mi persona y familia (mecánicos de autos informales), un cúmulo de acontecimientos que me ponían muy triste y desanimado. Llegué a España con un ofrecimiento de trabajo para la ciudad de Tenerife, la cual no fue lo indicado, me sentí muy desilusionado, hasta que recibí una llamada de un excompañero de trabajo de Perú que radica en Santander. No lo pensé dos veces y realicé las gestiones para partir hacia lo desconocido. Estoy muy feliz aquí, me siento respaldado y con las esperanzas de una mejor calidad de vida, me encanta la tranquilidad, el orden y la seguridad que me deja un buen aliento a mi decisión. Quiero aportar con mis conocimientos y aprender nuevas cosas en esta gran nación. ■



Colectivo Solidario La Fondona

COLECTIVO SOLIDARIO
LA FONDONA

DATOS DE CONTACTO

Miércoles de 18 a 19h
Bº Rivas 6 (Antiguas Escuelas de Los Mozos) - 39611 Guarnizo
644 725 386
cslafondona@gmail.com
Facebook

Quiénes somos

Un grupo de vecinos que se unieron en 2014 para ayudar a aquellas personas y familias del municipio que lo necesitan. Desde marzo de 2020, cuando el número de familias atendidas se disparó, colaboramos con los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Astillero, que son quienes en la actualidad nos derivan los casos.

Ámbito de actuación

Municipio de El Astillero (Astillero y Guarnizo).

Fines de la Asociación

Paliar las situaciones de necesidad de los vecinos que están pasando por una situación de crisis económica y social, temporal o a largo plazo.

FICHA

Qué hacemos

Nuestra asociación se ocupa principalmente de las familias del municipio que tienen niños pequeños. Atendemos a una media de 120 personas mensualmente, con un reparto de alimentos frescos y no perecederos, productos de limpieza e higiene personal. Hacemos un reparto especial en la época navideña para que también puedan celebrarla. Damos ayudas económicas de emergencia para gastos esenciales (recibos, alquiler, libros escolares, dentista-oculista, electrodomésticos, etc.). Colaboramos con otras asociaciones para el reparto de juguetes en la campaña de Reyes cada 5 de enero. Damos orientación sobre recursos, acompañamiento si es necesario, ayuda para elaboración de CV y trámites varios. Cuando detectamos necesidades que no podemos cubrir, mediamos con establecimientos del municipio que quieran colaborar. Buscamos, seleccionamos y entregamos ropa y enseres de primera necesidad. Participamos en la detección de personas en situación de precariedad, les hacemos una ayuda de emergencia y derivamos a servicios sociales. Finalmente, organizamos eventos para la recaudación de fondos, entre los que destaca el "Encuentro Canino-Felino" anual, una fiesta en la que las protectoras de animales son las protagonistas y que es ya una tradición en la región. ■

“Ayudarnos entre todos y todas es la única manera de que la vida sea más llevadera”

Begoña Giles Estrada
La Fondona

Llevo como voluntaria 2 años con el Colectivo Solidario La Fondona. Particularmente me resulta muy satisfactoria la labor que hacemos. Pienso que es muy importante cubrir una necesidad tan esencial como es la alimentación y en este Colectivo se fomenta la buena alimentación. Hablamos de productos como carne, pescado, frutas, verduras, yogures, leche, legumbres y un largo etcétera.

Al ser un municipio no demasiado grande, el trato con las familias usuarias es muy cercano y cualquier otra necesidad que puedan tener, desde el colectivo intentamos cubrirla.

Somos un grupo de voluntarias y voluntarios que tenemos buen rollo entre nosotros y eso hace el trabajo más fácil.

También considero que esta es la única manera de que la vida sea más llevadera para las personas en general, cuando nos ayudamos entre todas y todos. ■



“Ayudar a personas desfavorecidas ha hecho que conozca otra realidad, la de personas casi invisibles que luchan por sobrevivir en esta sociedad cada vez más injusta”

Candy González Castro
La Fondona

Vivo en Astillero (Cantabria), localidad en la que he trabajado como docente durante 30 años en el CEIP Fernando de los Ríos.

Cuando me jubilé pensé en dedicar parte de mi tiempo libre en alguna labor de voluntariado así que empecé a colaborar con el Colectivo, al que pertenezco desde el año 2017.

Mi labor dentro del Colectivo se centra en preparar el reparto mensual, conocer las necesidades concretas de las familias y estar en contacto con ellas a través del teléfono, también colaborar en la captación de fondos y ayudar en la organización de eventos.

Ayudar a personas desfavorecidas ha hecho que conozca otra realidad, la de personas casi invisibles que luchan por sobrevivir en esta sociedad cada vez más injusta. Ser voluntaria y formar parte del Colectivo La Fondona supone para mí un bienestar personal que no tiene precio. ■



“Somos la esperanza para mucha gente desamparada”

Isabel Reija Rodríguez
La Fondona

Hace cuatro años que entré en el Colectivo La Fondona. Pronto tuve que dejar de ayudar en los repartos por problemas de salud y desde entonces soy la secretaria y tesorera. Al principio pensé que era la labor más aburrida pero a día de hoy estoy muy contenta con ella.

Sigo teniendo contacto con las familias usuarias, algo que era muy importante para mí (por ejemplo, quedando para hacer algún trámite, entregarles las ayudas económicas, etc.). Ayudo a que la asociación funcione a varios niveles, que se cumplan todos los requisitos legales, que haya transparencia en la utilización de los recursos, que la información fluya entre los voluntarios y muchas otras pequeñas tareas necesarias. Es una labor bastante más creativa de lo que pensé al principio, y

que me permite desarrollar la que creo que es mi buena capacidad de organización.

Haciendo voluntariado en el Colectivo La Fondona me siento útil, que es algo absolutamente esencial en mi vida. Y como añadido, he conocido gente estupenda, todos muy distintos pero trabajando juntos por un objetivo común. Estoy convencida de que en esta sociedad cada vez más individualista y egoísta es necesario que haya mucha gente y asociaciones trabajando por la solidaridad, el respeto y la interrelación entre las personas. Somos la esperanza para mucha gente desamparada y deseo que algún día, como humanidad, seamos capaces de verlo así y dar un giro a los valores que imperan a día de hoy. ■



“Ayudar a la gente no es un sacrificio para mí, es una pequeña pasión, os recomiendo que lo probéis”

José Ángel Díaz Miera
La Fondona

Cuando crees en algo, búscalo. Yo encontré el Colectivo Solidario La Fondona, llevo cuatro meses con ellos y la verdad es que se hace agradable conocer gente con las mismas ideas de ayuda, al final son amigos.

Pero lo importante no son los amigos que se hacen, lo verdaderamente valioso es la labor que se hace, te sientes rejuvenecido, alegre, y sobre todo te llevas algo que no puedes comprar, y es el decirte a ti mismo “qué grande soy”. Si, llamadme egoísta, pero os digo, bendito egoísmo. Ayudar a la gente no es un sacrificio para mí, es una pequeña pasión, os recomiendo que lo probéis.

Hace ya unos 20 años, cuando uno se ve ya con los pies en la tierra, echando raíces y centrado en la vida, tu mentalidad deja de ser (en mi caso) soñadora y pasa a un estado real, donde te das cuenta de que no es oro todo lo que reluce, familias necesitadas,

niños que esperan un juguete, ancianos solitarios buscando una conversación. Pero más real es sufrirlo en tu propia vida... En mi caso yo he tenido la suerte de no tener que preguntarme "¿por qué a mí?". Hay tantas respuestas a esta pregunta que lo dejo para que vosotros la contestéis mentalmente.

Quizá la edad te va poniendo en tu sitio. No lo sé, lo que sí sé es que a mis 56 años la vida te hace dar vueltas y esto que os he descrito es una vuelta maravillosa. ■

“Lo que se siente al hacer algo para los demás, sin aspavientos ni desaliento, es algo que vale ya de por sí y que me llena de satisfacción”

Julia Reigada Núñez
La Fondona

Comencé a cooperar como voluntaria en el Colectivo La Fondona hace unos cuatro años de la mano de Candy. Fui a echar una mano y me quedé hasta hoy. Lo que se siente al hacer algo para los demás, sin aspavientos ni desaliento, es algo que vale ya de por sí y que me llena de satisfacción.

El número de familias necesitadas ha ido en aumento desde que empecé, con una pandemia por medio y todo lo sobrevenido hemos ido paliando en todo lo que podemos las situaciones que nos encontramos, entre todos los que formamos parte del Colectivo y otras personas generosas que tienden su mano cuando se pide ayuda. ■



“Durante estos años he llorado de tristeza viendo situaciones dramáticas pero también de alegría por las que conseguían salir adelante”

Raúl Magni Hontañón
La Fondona

En noviembre de 2014, junto con otras 3 personas, poníamos en marcha una iniciativa de ayuda para el municipio de Astillero. El primer reparto que hicimos fue para 4 familias. Hoy, en febrero de 2023, hemos llegado a los 100 repartos, a una media de 35 familias mensualmente.

Durante estos años he llorado de tristeza viendo situaciones dramáticas pero también de alegría por las que conseguían salir adelante por sus propios medios.

Si importante es entregar el reparto para que puedan comer, igual o más importante es ser un apoyo para ellas. Saben que nuestros teléfonos siempre están disponibles para contarnos sus

problemas y desahogarse, para compartir sus alegrías y tristezas, tienen un hombro donde llorar y un abrazo siempre que lo necesitan.

En todos estos años el Colectivo me ha permitido conocer a mucha gente, descubrir la verdadera realidad de infinidad de familias que suelen ser invisibles para la administración o, como mucho, convertirse en números, sin entender que esas personas tienen sentimientos, que la vida ha torpedeado su línea de flotación y que en vez de enviarles flotadores para que no se ahoguen, muchas veces les hacen aguadillas para que se hundan más.

Pero gracias a que existen asociaciones como el Colectivo Solidario La Fondona, creo que hay esperanza. Muchísimas gracias a todas esas personas que han invertido parte de su tiempo como voluntarias, ayudando sin esperar algo a cambio. Muchísimas gracias a todas las empresas, comercios, vecin@s, clubes deportivos, grupos musicales, etc. que han creído en nosotr@s y colaborado para que nuestra labor pueda seguir adelante.

Es imposible cansarse de ayudar, es una de las mayores fuentes de alegría que puedes encontrar en tu vida. La solidaridad es una droga que te absorbe, si lo haces realmente de corazón es imposible parar y tu cabeza te pide no abandonar nunca. ■

“El destino puso en mi camino personas de un valor incalculable”

M.A.O.
La Fondona

Allá por el trece de marzo de 2020, cuando desconocía lo que estaba por llegar y después de enfrentarme dos meses antes a una enfermedad mental, debido a causas familiares me encontré sin trabajo, sin ingresos y, por lo tanto, sin alimentos. Llegó la pandemia, algo desconocido, sin saber qué hacer, encerrada sola entre cuatro paredes y teniendo que pedir socorro para poder sobrevivir.

Tuve la gran suerte de dar con el Colectivo Solidario La Fondona, un equipo de personas que con su ayuda me salvaron la vida trayéndome alimentos y productos de aseo personal a casa. Arriesgando su salud dado lo desconocido del virus, y sin apenas medios de protección.

El destino puso en mi camino personas de un valor incalculable. No tendré años suficientes de vida para agradecer todo lo que han hecho y siguen haciendo por mí. Muchas gracias por tanta solidaridad. Que Dios les bendiga, gracias, gracias de corazón. ■

“Siempre hay que ayudar y ser las mejores versiones de nosotros mismos”

M.P.J
La Fondona

Somos una familia de bajos recursos de Astillero y desde el primer momento en que pedí ayuda al Colectivo me sentí muy cómoda y muy contenta por la atención. Nunca me he sentido desatendida ni abandonada por ellos, están siempre que los necesito.

Gracias a ellos hay familias que cada día pueden comer, se esfuerzan para darnos lo mejor y encontrar soluciones para cada una de nuestras necesidades. Para mí son especiales, personas que te escuchan, un hombro donde apoyarte cuando más lo necesitas, siempre tienen palabras de ánimo. Ellos tienen sus vidas pero se entregan a las familias a las que atienden. Me siento afortunada de haberlos conocido, son amigos, y doy gracias a Dios por que existen.

Hay que ser siempre agradecido, valorar lo que tengamos, sea poco o mucho. Todo con fe y tiempo llega. Siempre hay que ayudar y ser las mejores versiones de nosotros mismos. El Colectivo me ha ayudado a tener esta mentalidad y también a ser realista pero siempre positiva, ir de frente y pasar las malas rachas y sacar lo bueno que se pueda de ellas. Hay que rodearse de personas que quieren tu bien, que te apoyan y te aportan valores.

Quiero volver a dar las gracias al Colectivo, no sabéis cómo de agradecidos estamos, seguid teniendo ese corazón siempre. ■

“Siempre mostrando una buena cara y sin reproches”

F.S.
La Fondona

Llevo en este municipio alrededor de 15 años. Por circunstancias de la vida me vi necesitada y sin recursos, y fue gracias a Ramón, el educador de calle, como entré en contacto con el Colectivo en 2018. Soy afortunada por haber encontrado esta ayuda. Son un respiro; alivian problemas y respaldan a la gente necesitada del municipio, sin fijarse en nacionalidades o razas. Son voluntarios de corazón, no de máscara. Dan facilidades en los repartos y se adaptan a tus problemas, siempre mostrando una buena cara y sin reproches.

Yo solo le pido a Dios que me dé la posibilidad algún día, a mí y a mi hijo, el poder hacer algo por los demás, de la misma forma que el Colectivo hace por nosotros. ■

“Te tratan como si formaras parte de su familia”

J.C.
La Fondona

Unidos por la idea de ayudar a los vecinos, los voluntarios del Colectivo consiguen estar ahí para familias que no estamos en nuestro mejor momento. Cada mes nos dan alimentos y otros productos, pero eso no es todo, además están disponibles para una charla, un abrazo o lo que haga falta. Siempre con una sonrisa.

En un mundo donde hay mucha gente pero pocas personas, encuentras apoyo. Te tratan como si formaras parte de su familia. Cuando llegan fechas señaladas redoblan los esfuerzos para que los más pequeños disfruten también, para que no sean menos que sus amigos.

El Colectivo hace una gran labor, pone todo su esfuerzo en dignificar a quien está en una mala situación. Entras con miedo, con vergüenza... y acabas sintiéndote en familia. Con ganas de que llegue el día del reparto más por verles que por la donación en sí. Si todo el mundo fuera así la vida sería más fácil. ■



Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de Cantabria CERMI Cantabria

CERMI CANTABRIA

COMITÉ AUTONÓMICO DE ENTIDADES DE REPRESENTANTES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE CANTABRIA

DATOS DE CONTACTO
Calle Burgos Nº 3, 39008 Santander
942 373 119 / 942 240 244
secretaria@cermicantabria.org
https://www.cermicantabria.org/
https://twitter.com/cermicantabria
www.youtube.com/@cermicantabria9379/about

El Comité de Entidades Representantes de Personas con Discapacidad de Cantabria -CERMI Cantabria- se constituyó el 29 de enero de 2001, como una plataforma de representación, defensa y acción de la ciudadanía cántabra con discapacidad más sus familias, formada por entidades que aglutinan y representan a otras organizaciones y a Personas con Discapacidad, para avanzar en el reconocimiento de sus derechos y alcanzar la plena ciudadanía en igualdad de derechos y oportunidades con el resto de componentes de la sociedad, articulando su función de reivindicación social, partiendo de los **valores** compartidos de unidad, transparencia y confianza. Se apoya en tres pilares fundamentales: la igualdad de oportunidades y no discriminación, la participación activa y la accesibilidad universal.

FICHA

TERCER SECTOR

Es una entidad no lucrativa, declarada de Utilidad Pública en 2018 y en concreto, representa los derechos e intereses de las personas con discapacidad y sus familias de Cantabria, reuniendo a siete entidades de primer y segundo nivel, que en total suman 30 entidades:

- Asociación de Personas con Afasia de Cantabria **(ASA)**
- Asociación Cántabra Pro-Salud Mental **(ASCASAM)**
- Asociación Cántabra para la atención de personas afectadas por Parálisis Cerebral, Daño Cerebral y por otros síndromes de similar etiología y/o evolución **(ASPACE Cantabria)**
- Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica **(COCEMFE Cantabria)** con sus veinte Asociaciones adheridas.
- Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria **(FESCAN)** y sus tres Asociaciones adheridas.
- Organización Nacional de Ciegos Españoles **(ONCE)**
- Fundación Síndrome de Down de Cantabria **(FSD)**

CERMI Cantabria se constituyó para aunar esfuerzos entre Entidades del ámbito de la discapacidad dirigiendo sus actuaciones a defender el reconocimiento y el ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad para alcanzar la plena ciudadanía en igualdad de oportunidades, así como la mejora de su calidad de vida y la de sus familias, liderando el movimiento social de la discapacidad, actuando como interlocutor y referente del sector y cuyas principales referencias son la Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad de la ONU, la Ley de Cantabria de Garantía de los Derechos de las personas con discapacidad y la Agenda 2030 (Objetivos de desarrollo sostenible).

La constitución del CERMI coincidió con la aprobación de la Clasificación Internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud (CIF) y con la gestación de la Convención Internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad, que supusieron un gran cambio en la manera de entender la discapacidad, y en la superación del tradicional enfoque médico-rehabilitador y asistencial de normativas, políticas y servicios, pasando a un enfoque de Derechos Humanos, principal aspecto a resaltar en este siglo.

FICHA

TERCER SECTOR



En este tiempo hemos logrado grandes hitos, tanto a nivel nacional como en Cantabria. Conquistas como normativa y políticas sobre accesibilidad; avances en el enfoque de los servicios sociales, sanitarios, educativos, de empleo, cultura, etc.; el reconocimiento de la lengua de signos; la garantía del derecho al voto; al ejercicio de la capacidad jurídica con un modelo de apoyos para garantizarla, cuya implantación va a ser un gran reto; la abolición de las esterilizaciones forzosas; entre otros, nos demuestran la necesidad de seguir trabajando. En Cantabria, hemos trabajado a fondo para que contar con una **Ley de garantía de derechos de las personas con discapacidad**, que contemple medidas en todos los ámbitos de la vida de una persona.

A pesar de estos avances, tenemos un gran reto “Pasar de los derechos a los hechos”, pues aún estamos lejos de que muchas personas con discapacidad puedan decidir cómo y con quien vivir, disfruten de apoyos suficientes para vivir de forma independiente, acceder a la educación y formación, a la justicia, como disfrutar de su tiempo libre, etc. Tenemos mucho trabajo por delante para conseguir que todos los entornos, edificios, productos, servicios, información... se diseñen pensando en todas las personas, con toda su diversidad. Solo así conseguiremos construir una sociedad inclusiva y justa. ■

FICHA

TERCER SECTOR



Cruz Roja Cantabria

Cruz Roja

Fundación: año 1873

Presidente: Javier Fernández Dosantos

Dirección sede autonómica: Calle Los Acebos 1, El Alisal, Santander

Otras sedes de Cruz Roja en la provincia: Castro Urdiales, Laredo, Ramales de la Victoria, Torrelavega, Vargas, Sarón, Potes, Reinosa y Santoña.

Personas voluntarias: 2.844

Personas Socias: 17.170

Personas trabajadoras: 138

Áreas de actuación: Inclusión Social, Educación, Medio Ambiente, Salud, Socorros y Empleo.

DATOS DE CONTACTO
www.cruzroja.es
voluntariadocan@cruzroja.es
942 36 08 36
REDES SOCIALES
CruzRojaCantabria
@CRECantabria
CruzRojaCantabria
YouTube: CruzRojaCantabria

FICHA

TERCER SECTOR

Colectivos que atiende: Personas mayores, personas con discapacidad, personas solicitantes de asilo y refugiadas, personas con problemas de salud, personas reclusas o exreclusas, personas en situación de extrema vulnerabilidad, personas desempleadas, infancia y jóvenes en dificultad social, mujeres víctimas de violencia de género, personas afectadas por catástrofes o situaciones de emergencia y población en general.

Misión: Estar cada vez más cerca de las personas vulnerables en los ámbitos nacional e internacional a través de acciones de carácter preventivo, asistencial, rehabilitador y de desarrollo, realizadas esencialmente por voluntarios y voluntarias.

Visión: Cruz Roja, como organización humanitaria y de acción voluntaria arraigada en la sociedad, dará respuestas integrales desde una perspectiva de desarrollo a las víctimas de desastres y emergencias, a problemas sociales, de salud y medioambientales.

Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Unidad, Universalidad y Carácter Voluntario. ■

FICHA



“Lo más valioso de mi experiencia ha sido y sigue siendo el contacto con las personas”

Alberto Rodríguez Castillo
Socio y voluntario de Cruz Roja. Economista. Jubilado

Nací en Santander, ciudad de la que soy un enamorado y donde vivo actualmente con mi familia. Gracias al enorme sacrificio de mis padres pude estudiar en buenos colegios de los que guardo un gran recuerdo. Finalizado el bachillerato estudié Economía en la Facultad de Bilbao, una etapa imborrable de mi vida. Poco después de acabar la carrera me presenté a las oposiciones para trabajar en Caja Cantabria.

Mi carrera profesional se desarrolló durante 28 años en la añorada Caja y 5 años más en Liberbank. Durante un periodo

de tres cursos fui profesor asociado en la Facultad de Empresariales de Santander.

Como consecuencia de un ERE, en 2017 dejé el banco con 58 años. Empezaba así una nueva etapa de mi vida. Así fue como me planteé participar como voluntario en alguna ONG. La elección de Cruz Roja fue bastante natural.

Era socio desde hacía unos años y por tanto conocía, al menos someramente, su actividad. Además ¿quién no conoce a Cruz Roja? Su larga trayectoria, se cumplen ahora 150 años de presencia en Cantabria, y su buena reputación, dan una gran confianza.

Llamé por teléfono y me citaron para una primera entrevista personal. Realicé la formación básica institucional y, poco tiempo después, me integré en el equipo de trabajo del proyecto sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Desde marzo de 2020, la pandemia interrumpió de golpe nuestras vidas y pasamos a ser protagonistas de una distopía difícil de imaginar. Como es lógico, las prioridades en Cruz Roja cambiaron y la acción (bajo el programa denominado RESPONDE) se volcó en dar ayuda a los sectores más vulnerables. A principio del verano retomé mi colaboración realizando llamadas a personas usuarias de Cruz Roja para explicarles la ayuda gubernamental del Ingreso Mínimo Vital.

> *"Lo más valioso de mi experiencia ha sido y sigue siendo el contacto con las personas, en primer lugar con aquellas que se ven beneficiadas en alguna medida por la acción de Cruz Roja pero también con los trabajadores y voluntarios que sostienen la institución"*

También colaboré en el proyecto de lucha contra la Pobreza Energética cuyo objetivo es ayudar a las personas con problemas para hacer frente a las facturas de luz y gas, analizando su situación particular y la posibilidad de acogerse al Bono Social. Cuando se inició el proceso de vacunación estuve llamando a personas mayores para preguntarles sobre su situación y ofreciendo la ayuda de Cruz Roja si era necesaria.

El contacto directo, aunque fuera telefónico, con potenciales beneficiarios de las ayudas, me enseñó muchas cosas. Pude palpar de forma directa la gran necesidad de un sector importante de la población sin apenas recursos económicos y con poca información sobre las ayudas existentes. Un baño de realidad para alguien como

yo, preocupado por los temas sociales, pero en un mundo seguro y confortable. Además, ese contacto era muy gratificante para los voluntarios que obteníamos una respuesta llena de agradecimiento y cariño.

En 2022 cuando parecía que nos recuperábamos de la pandemia estalló otra gran crisis con la invasión rusa de Ucrania. Miles de refugiados, mujeres y niños en su mayoría, llegaron a nuestro país y, como siempre, ahí estaba Cruz Roja. Fue una situación nunca vivida en la institución y hubo que organizar de forma urgente el proceso de acogida, buscar alojamiento, manutención y apoyo a todas esas personas que llegaban de forma masiva. Todos los recursos se volcaron en ello. Una nueva lección de generosidad.

En verano de 2022 empecé a dar apoyo administrativo en el área de Voluntariado lo que me ha permitido conocer las distintas realidades de Cruz Roja en la región y a muchas personas interesantes.

A día de hoy sigo vinculado a la Gestión de Voluntariado y en el proyecto de lucha contra la Pobreza energética. Formo parte del Comité local de Santander y del Autonómico, órganos de gobierno de Cruz Roja integrados por voluntarios.

En definitiva, lo más valioso de mi experiencia ha sido y sigue siendo el contacto con las personas, en primer lugar con aquellas que se ven beneficiadas en alguna medida por la acción de Cruz Roja pero también con los trabajadores y voluntarios que sostienen la institución. Hay grandes profesionales en Cruz Roja conscientes de su misión y de los valores que defienden. Y hay un colectivo de voluntarios entusiastas y generosos que aportan lo mejor que tienen para ayudar a los demás. Espero seguir formando parte de ellos durante mucho tiempo. ■



“Cruz Roja me ha hecho ser lo que soy ahora, y aunque pensé que la cocina era mi profesión, mirando atrás no sé ni por qué la escogí”

Alejandro Bilbao Eguren
Coordinador de la Unidad de Emergencias y Voluntariado de Cruz Roja en Torrelavega

Mi padre era transportista de vocación. Tenía un camión y yo de pequeño quería serlo también. Era para mí una pasión conducir un camión y ser como mi padre. Pero él siempre hizo lo que pudo para quitarme la idea de la cabeza. Yo siempre que iba en el camión era el niño más feliz del mundo. Por un cáncer que tuvo y los tratamientos de quimioterapia, mi madre me puso de acompañante para vigilarle y mientras viajaba me minaba la cabeza diciéndome que esta vida fuera de casa era muy dura, y el coste del camión con todos los problemas que da... total que al final me convenció.

Llegué a Cruz Roja por carambola. Yo era cocinero. Después de acabar EGB estudié la antigua FP de hostelería. Ahí podía escoger entre la rama de cocina y la de camarero y me decidí por la de cocinero. Tras 7 años finalicé el primer ciclo de tres cursos como técnico auxiliar. En esos años compaginé

la formación con diferentes trabajos durante los veranos, fines de semana o Semana Santa. Por eso no pude finalizar los 5 años y ser técnico superior porque enseguida encontré trabajo. Así continué durante 11 años con el servicio militar de por medio. Trabajé en el Balneario de Puente Viesgo en la época en que la selección española de fútbol y la sub 21 se concentraban antes de europeos y mundiales, hacia el año 96 o 98. Conocí a muchos futbolistas a los que di de comer.

Hubo un momento en que el trabajo y mi vida personal se hacen incompatibles, me pasan factura en ese tiempo y decido parar durante un año por problemas de salud. No tenía una vida propia de una persona de veintipocos años. Tenía un trabajo, pero ni salía los fines de semana, ni hacía deporte ni salía con los amigos, ni me daba tiempo para tener novia. Un amigo íntimo de toda la vida del barrio, de esos cuatro o cinco amigos que conservas de Torrelavega, casualmente estaba como objetor de conciencia en Cruz Roja y una vez finalizada la carrera de ingeniero de minas, le contrataron para gestionar actividades de Socorros y Emergencias. En ratos libres bajo a verle y empieza a mandarme a hacer recados. Yo tenía el carnet BTP, que saqué en el servicio militar, y por ello podía conducir las ambulancias. Al final me engancho como voluntario. Me formo en primeros auxilios y al poco tiempo me contratan para sustituir unas vacaciones de un conductor del puesto de socorros de Solares que funciona 24 horas, 365 días.

Posteriormente también sustituyo por vacaciones al conductor del desaparecido Centro de Día de Mayores de Astillero. Hacia el año 2003/2004 a mi amigo, Javi Amorrortu, que me metió en todo esto, y a mí nos ofrecen la coordinación de las playas, pero él que había enviado currículums a varias empresas que necesitaban ingenieros de minas, encuentra un trabajo en Galicia, con lo cual me quedo solo en junio y a partir de ahí comienza mi vorágine profesional en Cruz Roja hasta ser coordinador de emergencias y también en otras facetas como responsable de voluntariado en Torrelavega, hasta el día de hoy.

Cruz Roja ha supuesto un cambio enorme en mi vida. Venía de una crisis personal debido al gran sacrificio que supuso el trabajo de hostelería con horarios de 10 a 14 horas diarias sin ver la luz, sin tener relación con otras personas, trabajando veranos enteros sin descanso. Un trabajo que desde fuera se ve bonito porque aportas tu creatividad para que otros disfruten comiendo, pero es muy duro. Mi forma de ser ha encajado perfectamente en Cruz Roja y me ha hecho ser lo que soy ahora, y aunque pensé que la cocina era mi profesión, mirando atrás no sé ni por qué la escogí.

Este trabajo me ha dado compañeros y amigos que todavía perduran. Sobre todo, estamos muy unidos al compartir situaciones complicadas en las que tienes que mirar por ellos y esto hace que se arraiguen más las relaciones. Es lo mejor que me ha aportado Cruz Roja y que nunca tuve en mi trabajo anterior. Pero no solo a mí. Por los años vividos aquí, he visto que a otras personas les ha ocurrido lo mismo. De aquí han salido hasta matrimonios y te puede salir hasta el mejor amigo de tu vida. Aporta unos valores que no encuentras si estás fuera de una entidad como esta o de una ONG.

"Estamos muy unidos al compartir situaciones complicadas y esto hace que se arraiguen más las relaciones. Es lo mejor que me ha aportado Cruz Roja y que nunca tuve en mi trabajo anterior"

Empatizo con muchos problemas que desconocía y tengo una perspectiva de la vida que no tenía cuando era cocinero porque vivía totalmente aislado. He encontrado una satisfacción personal que no tuve hasta casi los 30 años. Ahora con 48, casado y con dos hijas analizo mi vida pasada con 18, 20, 25 años y creo que esto es lo mejor que me ha pasado. Los valores adquiridos en Cruz Roja, por su actividad, por los colectivos que tratamos, por las emergencias y los sufrimientos que vemos muchos días son duros pero enriquecedores. Además, trabajar con voluntarios, con equipos de chavales en socorros desde los 18 años, al aire libre, me aporta la satisfacción que no tuve con su edad. Muchos de ellos enfocan los conocimientos adquiridos después a su vida laboral o a sus estudios en el ámbito sanitario, o de los cuerpos de seguridad del estado, o de lo social.

Me satisface saber que lo poquito que yo les haya podido enseñar con mi experiencia y mi manera de ver las cosas les sirve para su vida personal o adquirir los valores que Cruz Roja inculca. En fin que siendo sincero lo que me ha dado Cruz Roja en formación laboral y personal, es mucho más de lo que aporto yo tanto en mi trabajo diario, como a las personas con las que trato. ■



“Yo vivía en el centro de Santander y si me llamaban a las 3:00 h de la madrugada para asistir a una emergencia, me iba corriendo a San Martín literalmente”

Alejandro Ruiz Fernández
Voluntario de la unidad de emergencias Cruz Roja Cantabria

A los 16 años entro en Cruz Roja. Siempre fui buen nadador. Tenía varios amigos en Cruz Roja que trabajaban en la playa como socorristas. Ese verano de 2006 fui a la playa el primer fin de semana de junio aquí, en Santander, en concreto a los Peligros y vi a un amigo mío de toda la vida que estaba subido a la torre y me dije: pero si este es mi sueño desde que era pequeño, desde que veía la serie Los Vigilantes de la Playa. Así que ese mismo día miré en el periódico y ahí estaba el anuncio publicado de Cruz Roja: Prepárate para ser socorrista.

Me acerqué a la Asamblea local de Cruz Roja en Santander, que entonces estaba en Marqués de la Hermida, cerca del Barrio Pesquero, me informé y al día siguiente empecé el curso de primeros auxilios y de socorrismo acuático.

Nada más terminar la formación comencé a trabajar en La

Segunda del Sardinero y durante esos primeros días me di cuenta de que me encantaba todo eso. En la torre coincidí con un chico, Álvaro Echevarría, que a día de hoy día sigue siendo mi mejor amigo.

Conforme iban pasando los días de trabajo iba viendo que al finalizar la jornada un grupo bastante grande de socorristas se quedaban en la Base que entonces estaba en San Martín y realizaban actividades con las embarcaciones o con las ambulancias y se iban a participar en servicios preventivos para conciertos o pruebas deportivas. Hablé con mi coordinador, entonces era Roberto de la Hoz, y me dijo que me apuntase como voluntario para poder participar también.

Mi implicación desde entonces fue total. Casi no salía de la Base de salvamento. Cuando empecé el voluntariado estaba en bachillerato y en clase tenía el móvil con el sonido activado por si salía alguna emergencia, y si eso ocurría me marchaba corriendo. Mi madre se ponía de los nervios porque no le gustaba que fuese a las intervenciones por la peligrosidad y además me saltaba la clase por lo que los enfados eran monumentales.

> *"Cuando empecé el voluntariado estaba en bachillerato y en clase tenía el móvil con el sonido activado por si salía alguna emergencia, y si eso ocurría me marchaba corriendo"*

Durante el invierno era cuando más voluntariado realizaba. En esa época para saber que había una actividad tenías que bajar a la Base y ver el cartel o un folio clavado en una corchera y apuntarte. No había WhatsApp. En la Base veías a compañeros de más edad que practicaban actividades subacuáticas y se preparaban para actuar en emergencias. Para mí con 16 o 17 años me parecían héroes y sirvieron para querer formarme más y subir otro escalón en todo lo relativo a las emergencias.

Yo vivía en el centro de Santander y si me llamaban a las 3:00 h de la madrugada para asistir a una emergencia, me iba corriendo a San Martín literalmente, porque no tenía carnet de conducir, y llegaba con el corazón en la boca. Aparqué el bachillerato para hacer un ciclo de Formación Profesional y pude compatibilizar mejor el voluntariado. Tenía claro que quería enfocarme hacia las emergencias y por eso preparé oposiciones a bombero e incluso me formé para las oposiciones de rescatador de helicóptero de salvamento marítimo.

No lo pude conseguir porque me descartaron debido a un problema físico en mi oído derecho como resultado de una operación de un

tumor a los 13 años. Pero toda esa formación me sirvió para aplicarla al voluntariado de emergencias de Cruz Roja.

Llevo ya 17 años en la casa. En la última etapa he pasado a formar a nuevos socorristas y voluntarios, y veo en ellos la misma ilusión que yo tenía cuando empecé en esto.

En el 2020 como consecuencia del COVID colaboré en el proyecto Cruz Roja Responde, como la gran mayoría del voluntariado de la casa y me volqué en ayudar en lo que pude: llevando alimentos, entregando medicinas a domicilio a las personas que no podían salir de casa, transportando camas a los hospitales. La primera vez que salimos con las ambulancias a las 8 de la tarde, después de varios días de trabajo desde las 7 de la mañana hasta las 9 de la noche y escuché los aplausos, lloré. Yo fui un privilegiado por poder echar una mano en esos momentos tan duros.

Ahora con 33 años mi vinculación e implicación con la institución siguen siendo las mismas, pero en otras actividades. Participo puntualmente como buzo en el equipo subacuático porque es una actividad muy especializada, y colaboro también en el proyecto de personas mayores con pequeños talleres de reanimación. Este mismo año he entrado a formar parte del Comité local de Santander y también del autonómico y estoy interesándome un poco más por las cuestiones internas de Cruz Roja y los órganos de gobierno.

La palabra compromiso es un resumen bastante bueno de por qué alguien como yo ha dedicado y dedica tanto tiempo en Cruz Roja. Hay un componente muy grande también que es la satisfacción por ayudar. La sensación del trabajo bien hecho, que no es un trabajo, realmente es una vocación, es muy gratificante. Es una experiencia que me gustaría que todo el mundo pudiese sentir alguna vez. ■



“Cruz Roja me enganchó hace ya más de 30 años por la cercanía con la que se atiende a las personas y sobre todo por su Humanidad”

Beatriz Aldama Sánchez
Coordinadora de Cruz Roja en Cantabria

Hace ya 32 años que trabajo en Cruz Roja. Estudié trabajo social y a través del INEM me llamaron para una selección de un contrato en prácticas en Cruz Roja, sería el año 91. Al principio, por mi formación, tuve la oportunidad de optar por otros caminos, sin embargo, me gustaba el trabajo que hacía en Cruz Roja. Me enganchó por la diversidad de cosas que hacían.

La primera oficina donde trabajé estaba en León Felipe. Luego nos trasladamos a Marqués de la Hermida y finalmente al edificio del Alisal en Santander. En aquel momento Cruz Roja estaba en constante evolución. Una de las cosas que yo destaco de todos estos años de trabajo con Cruz

Roja, es la gran capacidad que hemos tenido para adaptarnos a todas las necesidades y a todos los nuevos retos que han ido surgiendo.

Los primeros retos o grandes proyectos que recuerdo de Cruz Roja fueron los financiados por el IRPF, se creó el Centro de Día de Personas Mayores en las instalaciones de León Felipe, que años después se trasladó al Alisal, y se iniciaron los primeros servicios de transporte en vehículos adaptados para personas con discapacidad y movilidad reducida. Recuerdo otro proyecto que teníamos que era la atención domiciliaria a personas con VIH.

Sin duda el proyecto estrella y pionero de Cruz Roja Española en el año 92 o 93 fue la puesta en marcha del servicio de teleasistencia domiciliaria, que supuso una revolución en la atención de personas mayores en España y en Cantabria, y cuya evolución tecnológica a lo largo de los años ha sido enorme.

En mi trayectoria personal dentro de esta entidad, siempre digo que hay dos momentos: antes de 1999 y después de ese año.

En el año 1999 se habilita el antiguo Hospital de la Cruz Roja de Torrelavega para convertirlo en un Centro de Acogida de personas refugiadas y acoger a 60 desplazados por la guerra albano kosovar. Antes de ese año apenas se atendía a personas refugiadas, no existían recursos para su atención, nada que ver con lo que hoy día ocurre. Es uno de los proyectos de Cruz Roja que a mí siempre más me ha satisfecho en todos los aspectos.

> *"No podríamos tener la calidad en la intervención con las personas, ni sostener los proyectos sin el acompañamiento de los voluntarios"*

Quiero destacar, como no puede ser de otra manera, los muchos voluntarios con los que hemos contado. Todavía me acuerdo de muchos de aquellos que estaban al inicio de mi trabajo en Cruz Roja y que ya no están. Los recuerdo con especial cariño. No podríamos tener la calidad en la intervención con las personas, ni sostener los proyectos sin el acompañamiento de los voluntarios. Es el denominador común sin el cual muchos de los servicios que presta Cruz Roja no serían posibles.

En el año 2008 a raíz de la crisis económica, Cruz Roja tuvo que cambiar su modo de intervención. Se tuvo que adaptar para dar respuesta a unas nuevas necesidades más básicas desde los distintos proyectos: pago de suministros (luz, agua), de alquileres, entrega de alimentos y activación del plan de empleo.

Acercándonos más a estos años, por ejemplo, con la pandemia del COVID 19, si algo se ha puesto de manifiesto, y eso me hace sentir tranquila y segura, es cómo afronta Cruz Roja las situaciones extraordinarias. La prueba ha sido el Plan Responde que se puso en marcha en el 2020. Ahí se ha visto la gran capacidad de reacción que tenemos entre las diversas áreas de Cruz Roja para coordinarnos y poder cubrir las necesidades que surgieron gracias a las capacidades que tenemos. Además, teniendo en cuenta que no existía un protocolo sobre una situación como aquella, y aunque hubo que improvisar al principio, se canalizó o se organizó todo en un plazo muy breve de tiempo, apenas unos días. Fueron momentos duros, pero con los que aprendimos mucho sobre cómo gestionar una emergencia de ese tipo.

En el momento actual, la guerra en Ucrania y la gran cantidad de personas de ese país que se desplazaron y llegaron a Cantabria, también ha puesto a prueba nuestra capacidad de movilización de recursos y gestión de los mismos.

Estos dos últimos hitos han conseguido que muchas personas se vuelquen apoyándonos, destacando los socios de Cruz Roja que, con sus aportaciones a lo largo de los años, han confiado en nosotros y en nuestra labor humanitaria y, sin duda, siempre han sido uno de los mayores soportes económicos y de financiación para nosotros.

Desde mi experiencia personal y profesional en Cruz Roja durante estos 30 años, me parece importante destacar que toda intervención, todo el diseño de un nuevo proyecto está ya planteado con el principio de Humanidad, que para mí es el más importante de los siete que nos amparan.

En definitiva, Cruz Roja me ha dado muchas satisfacciones, muchas preocupaciones y desvelos, pero visto con la perspectiva de tantos años, me he encontrado siempre muy cómoda y me he dado cuenta que es donde tenía que desarrollar mi vida profesional y donde está mi sitio. ■



“Mis prioridades han cambiado; no son solo estudios y trabajo, sino estudios, trabajo y Cruz Roja”

Carmen Díaz Higuera
Voluntaria de Cruz Roja Juventud

Desde pequeña tengo la inquietud de hacer algo por el mundo. Siento que parte de mi tiempo puede ser invertido para algo. No sabía muy bien qué, pero ayudaba a mi entorno cuando necesitaba algo.

Cuando cumplí los 16 años una amiga me habló de Cruz Roja Juventud y decidí acercarme a Cruz Roja. Me hicieron todo el papeleo para inscribirme como voluntaria y me recomendaron participar en el área de Juventud.

Al principio empecé en muchos proyectos muy motivada. Luego fui seleccionando un poco más las actividades participando en las que mejor se adaptaban a

mí. A los 18 años decidí irme a Inglaterra a estudiar y a trabajar. Me daba pena dejar el voluntariado de Cruz Roja Juventud, sin embargo, aunque sea contradictorio, gracias al COVID y a toda la digitalización que conllevó, tuve la suerte de seguir a distancia.

Una de las razones por las que volví de Inglaterra fue Cruz Roja. Pero no me atreví a decírselo a mi familia. Así que una vez que regresé, me reenganché ya presencialmente a tope, con muchísimas ganas e ilusión.

En ese momento estaba estudiando a distancia educación social y al estar ya aquí me puse a estudiar magisterio infantil. Me interesé por los voluntariados internacionales y tuve la suerte de participar en Polonia, justo en el momento en que estalló la guerra en Ucrania, en una asociación que ayudaba a personas con discapacidad lo que supuso para mí una experiencia y un aprendizaje personal enorme.

A las 2 de la tarde, el mismo día de mi regreso de Polonia, estaba en mi casa, cogí una mochila y a las 3 ya estaba de nuevo en Cruz Roja dispuesta a irme el fin de semana de campamento.

Mis prioridades han cambiado; no son solo estudios y trabajo, sino estudios, trabajo y Cruz Roja. ■

TERCER SECTOR



“He aprendido mucho más gracias al voluntariado de lo que me esperaba y siempre recomiendo a la gente.”

César López Haya
Director Cruz Roja Juventud de Torrelavega

El primer contacto que tuve con la Cruz Roja fue en el 2016. Estaba en bachillerato y me decía qué voy a estudiar, qué voy a hacer en mi vida: química, sanidad... no tenía ni idea. Quería algo de Ciencias, pero no sabía el qué. Dije, voy a hacerme un curso de primeros auxilios, porque un compañero que iba conmigo a clase particular, era voluntario y se pasaba todo el rato hablando de la Cruz Roja, y pensé qué chaval más peculiar.

Así que me decidí a probar y vi que en Cruz Roja de Santander iban a impartir un curso de primeros auxilios. Fui durante todo un mes y me tuvo que llevar mi padre porque no tenía carnet en aquella época. Claro, mi padre hasta las narices de mí. Pero vamos, que me encantó y quise

TESTIMONIOS

apuntarme como voluntario a socorros y emergencias, pero como tenía 16 o 17 años no podía.

Vine a Cruz Roja de Torrelavega y al principio no quería entrar ni sabía bien cómo hacerlo. Al final me decidí con un amigo y me dijeron que al ser menor tenía que participar en Juventud unas horas ayudando a los niños con las tareas del cole. Me dio apuro y descarté el voluntariado durante un año o año y medio. Fue entonces cuando comencé en la universidad, pero no resultó. Con 18 años pensé que en Cruz Roja podía aprender algo y me inscribí como voluntario en socorros y emergencias y también al área de juventud ayudando a los niños con las tareas que traían de clase. En socorros hice mi primer servicio, por cierto, muy aburrido, en La Lechera en una Feria Infantil, pero bueno, yo estaba emocionado así que repetí más veces.

Después de un tiempo, en una convivencia que se suele hacer al finalizar la temporada de playas con una barbacoa, nos juntamos con unas cuantas personas de juventud a las que no conocía, y me comentaron que querían formar un Consejo Local pero que no se les ocurría cómo y yo, desde la más completa ignorancia, les dije, si queréis puedo participar, aunque no tengo ni idea cómo funciona, pero os ayudo. Así a finales del año 2017 me eligieron como director local de Cruz Roja Juventud en Torrelavega.

> *"Aquí he tenido experiencias muy buenas. Personas que te agradecen tu labor y eso emociona y a veces hasta quieres llorar, pero intentas aguantarte"*

A partir de ahí empecé la FP de técnico de emergencias sanitarias en el IES Cantabria de Santander para poder trabajar como conductor de ambulancias en las playas, y en el año 2020 lo conseguí. Luego estudié anatomía patológica y en este momento estoy estudiando enfermería. He estado trabajando en el 061 y otras empresas de ambulancias. Ahora mismo soy instructor de una empresa murciana de soporte vital básico y desfibrilación semiautomática para formar a personal de empresas. Todo gracias a mi actividad en Cruz Roja, porque si no igual hubiera continuado con alguna ingeniería o con cualquier otra cosa.

En Cruz Roja he hecho voluntariado en muchos proyectos. He estado en el área de empleo, en el centro de refugiados, en intervención social repartiendo alimentos y también he recibido muchas formaciones, no sé cuántas. Siempre digo una frase: formarse nunca ocupa lugar. Saber es maravilloso y todo lo que sea aprender es bienvenido.

Aquí he tenido experiencias muy buenas. Personas que te agradecen tu labor y eso emociona y a veces hasta quieres llorar, pero intentas aguantarte.

Aprendes habilidades sociales para tratar con personas que no están conformes con lo que les acabas de entregar o se enfadan. Adquieres capacidades de diálogo, de trabajo en equipo y sobre todo, desde el punto de vista de la dirección de Juventud, el manejo de situaciones que igual no son para todo el mundo agradables, pero te da las herramientas para poder manejarlas bien.

En estos últimos años he conseguido convencer a gente conocida para que probaran a ser voluntarias. Algunas de estas personas forman hoy parte del Consejo local de Juventud y tengo una relación muy buena que seguramente no hubiera sido igual fuera de Cruz Roja. Además, una de ellas es mi pareja. Por todo lo anterior, debo a Cruz Roja la decisión en los estudios, mi pareja y el trabajo.

Durante las formaciones del plan de empleo llegas a conocer un poco la situación de tu ciudad porque tú lo ves por la tele, pero realmente no te haces idea de la situación de Torrelavega en este caso. Conoces a la gente, ves sus circunstancias y dices bueno y yo me quejo de lo que tengo, pero estas personas lo tienen mucho más complicado que yo. Y desde luego en el plan de intervención social. Las personas a las que ayudamos y que admiro por todo el esfuerzo que hacen para continuar hacia adelante con las circunstancias tan precarias que pueden llegar a tener. Eso es algo que también te enseña a valorar lo que tú tienes.

En definitiva, siempre que me preguntan que es para mí el voluntariado, digo que ser voluntario es egoísta porque te aporta más de lo que tú aportas. He aprendido mucho más gracias al voluntariado desde el año 2017, que son solo 6 años, de lo que me esperaba y siempre recomiendo a la gente. Una vez que empiezas en Cruz Roja yo creo que te engancha y es difícil salir. ■



“Siempre ha sido una satisfacción poder representar a la casa y poder ayudar a otras personas“

Javier Fernández Dosantos
Presidente de Cruz Roja en Cantabria

Empecé en el año 1996 haciendo la prestación social sustitutoria en la base de Cruz Roja de Laredo durante 13 meses, participando como el resto de compañeros en las actividades de intendencia y también en la oficina llevando la venta del sorteo del oro, temas administrativos y cosas así.

De esa época, como anécdota, siempre me acuerdo con cariño de ello, planteamos un proyecto de ayuda internacional a Cuba, que entonces lo estaba pasando muy mal. Así que decidimos enviar cartas a todas las empresas farmacéuticas para ver si había alguna posibilidad de colaborar con la donación de medicamentos. Pasado un tiempo recibimos la contestación de una de estas farmacéuticas que nos donaban una cantidad valorada en 56 millones de pesetas, lo que hoy serían casi 360.000 euros que nos pareció una barbaridad.

Me acuerdo que al principio nos dio muchísima alegría, lógicamente, pero luego nos

dimos cuenta que no sabíamos la manera en que íbamos a trasladar todo esto hasta Cuba. Tuvimos que recurrir a la Oficina Central de Cruz Roja Española en Madrid para que nos gestionara todo y finalmente toda esa donación llegó a Cuba para nuestra satisfacción.

Pasado un tiempo y tras vivir fuera de Laredo unos años, Rufo que era un compañero de trabajo, me llamó y me propuso la posibilidad de ser presidente de Cruz Roja en Laredo lo cual me cogió de improviso. Tras darle una vuelta, acepté.

Después de 3 legislaturas como presidente de Cruz Roja en Laredo, en total 12 años, con muchos proyectos y trabajo de por medio, me pareció oportuno dejar espacio a otros compañeros que tenían nuevas ideas e ilusiones que dar a la institución. A mí Cruz Roja me ha aportado siempre más de lo que yo he podido aportar. Siempre ha sido una satisfacción poder representar a la casa y poder ayudar a otras personas y al finalizar esas tres legislaturas en la local de Laredo, al menos me quedó la tranquilidad de haber puesto todo el empeño, todo el cariño y el corazón en ello.

Sería el año 2013 o así cuando Carmen Moreno me llamó para proponerme como candidato a la presidencia autonómica tras decirle que quería poner fin a la etapa como presidente en Laredo.

> *"Cruz Roja ha representado y representa una parte fundamental de mi vida y que si tuviera que venir y repetir todo lo que he hecho, sin dudarlo lo haría"*

Mi mujer Isabel, siempre me ha apoyado durante toda mi etapa en Cruz Roja. En ese momento estaba en camino mi hijo Daniel, y le dije, Isabel, si al final me embarco en este nuevo proyecto, tengo que contar contigo, sino no me presento. Decidimos entre los dos que adelante.

En estos ocho años que llevo de presidente de Cruz Roja en Cantabria quiero expresar que me siento muy orgulloso con toda la institución por cómo se ha respondido durante la pandemia del COVID. Nosotros siempre hemos estado trabajando en la calle atendiendo la emergencia y a las personas, tanto los trabajadores como nuestro personal voluntario. Creo de verdad que hemos sido referentes de cómo se tienen que hacer las cosas en un caso de tanta urgencia. Desde el primer momento pusimos todos los medios que teníamos en la institución en Cantabria a disposición de las personas y quiero desear mi sincero y personal agradecimiento a todos los que componen Cruz Roja por todo el trabajo que han realizado.

TERCER SECTOR

Hago memoria de lo que ha pasado desde el año 96 y me emociono porque después de 27 años, puedo seguir viendo a mis compañeros, y a la gente que colabora y trabaja en la casa, haciendo las mismas cosas que hacíamos entonces, pero siendo mucho más eficientes.

Mirando atrás, muchos de los que pertenecemos a Cruz Roja y que empezamos aquí de rebote, o porque conocías a un amigo que ya participaba, vemos que van pasando los años y seguimos aquí lo que significa que la institución nos aporta mucho. Solo puedo decir que Cruz Roja ha representado y representa una parte fundamental de mi vida y que si tuviera que venir y repetir todo lo que he hecho, sin dudarlo lo haría. ■



“Estoy pudiendo desarrollar mi vocación como docente permitiendo explotar mi área creativa”

Juan Fernando Bermejo
Director del Área de Educación de Cruz Roja en Cantabria

Voy para los sesenta años y cuando me bautizaron, lo hicieron con el nombre de Juan Fernando, nombre compuesto por los nombres de los dos abuelos varones. Como era la tradición.

De madre cántabra y padre extremeño, di a nacer aquí, en Santander, en un día lluvioso de junio, a eso de las 19,30 horas, según me enteré con el paso de los años. Bautizado en la capilla de Valdecilla, entoquillado en blanco hasta las cejas.

Según me contaron infinidad de veces, fui mal comedor desde muy pequeño y sigo así. Según las historias de la familia, mi madre hizo “el pino con las orejas” para lograr que yo me alimentara

y saliera adelante (con "acetona", pero adelante). Según historias familiares, estoy aquí gracias al Bovril y a los ponches de huevo.

Desde pequeño me inculcaron la importancia de estudiar para salir adelante en la vida y labrarse un porvenir. Eso era lo fundamental. El juego era algo accesorio, tan accesorio que, aunque supongo que jugué como cualquier niño de aquella época, me quedó siempre asociado al juego y a los ratos de ocio un cierto sabor de culpabilidad o de furtivismo (por estar robando horas al estudio). Como muchos niños de aquella época, jugaba a montar fuertes de madera, con indios y vaqueros de plástico, a hacer batallas con los soldados, aviones y tanques de Montaplex, con coches metálicos jugando en maquetas hechas con recortables de casas de papel, a las canicas, al guá, y a hacer maquetas de barcos. Lo del modelismo me viene desde mis primeros años.

Aunque provengo de una familia muy humilde, mis padres, supongo que, con mucho sacrificio, consiguieron que, a partir de cuarto de primaria, pasase de estudiar en Ramón Pelayo a estudiar en los Agustinos donde hice el resto de mis estudios hasta COU.

Fui un buen estudiante, aunque no creo que por vocación sino por obligación…. y mi transcurso por los agustinos durante todos esos años fue acompañado por el preceptivo boletín trimestral de notas en el que no aparecieron prácticamente los temidos deficientes y o muy deficientes….

Estaba claro que mi futuro tenía que pasar por hacer una carrera universitaria. Y lógicamente tenía que ser en Santander. Entre la abrumadora oferta de estudios universitarios que había en Santander (y lo de abrumadora oferta es co….., perdón, ironía pura) y que además no se precisase muchas matemáticas, caí de cabeza en Medicina. Me presenté a las pruebas de selectividad y no pude entrar en medicina… "por una décima". Ello me obligó a cursar y aprobar un año de otra carrera universitaria para poder acceder después a medicina (habiendo, con ese año suplementario, demostrado que tenía la preparación suficiente para superar estudios universitarios). Y no se me ocurre otra cosa que, en vez de coger un año de alguna carrera "maría", meterme en Físicas……¡Bueno , seguro que para hacer físicas no hacen falta las matemáticas! pensé…. Si no apruebo el primer año de físicas, y cerrada ya la puerta de medicina, puedo seguir haciendo físicas , que seguro que después tendré trabajo. Sí, he dicho físicas, como Sheldon Cooper…¡físicas teóricas!.

Comienzo medicina preavisado por todo el mundo de que tuviera cuidado con la anatomía y poco a poco los años de estudios van

transcurriendo con normalidad... Primero, .segundo.....tercero..... cuarto.....y así hasta 6 de medicina. Esos años transcurren entre innumerables horas de biblioteca, frecuentísimas renuncias a salir con los amigos (lo que causó que finalmente me alejase de los antiguos compañeros de pandilla) y la presión asociada a tener que sacar la carrera "sí o sí".

En las innumerables horas de biblioteca y de papeles y libros desparramados por la mesa, fue fundamental el apoyo de la entonces mi novia, que, en vez de quedarse a estudiar en la biblioteca de Magisterio (ella iba para maestra de infantil), se desplazaba todos los días hasta la biblioteca de medicina para poder estudiar juntos. Comenzó en aquellos años una larga historia en la que decidimos unir nuestros caminos de vida, hasta el día de hoy. Nos hicimos novios, "rol" (como se dice hoy en día) que mantuvimos durante once años hasta que me dio un ultimátum (a los chicos nos cuesta decidirnos) y decidimos casarnos.

De mi paso por medicina no olvidaré un recuerdo. En 5º de medicina y saliendo un día del vestíbulo de la facultad, me cruzo con una persona que entraba en la facultad y que venía cargando con un maletón gris de plástico (que tenía pinta de pesar un montón) y que llevaba un chaleco de CRUZ ROJA.

¡Qué hará éste aquí!, pensé. ¡Ironías de la vida! Quién me iba a decir a mí que yo terminaría sustituyendo a aquella persona y que me pasaría la mayoría de mi vida profesional, entre otros aspectos, cargando por toda la provincia con aquella maletona....

Aquella persona se llamaba Fernando y era el médico que en aquellos años impartía formación en Cruz Roja y que cuando yo me incorporé a esta Institución, fue, en cierta forma, mi mentor.

He de decir que, en aquellos años, en medicina, a los médicos, aunque parezca irónico, no nos enseñaban primeros auxilios (asistencia en emergencias en el ámbito extrahospitalario, como se dice hoy en día). Perdón, ...miento, nos impartieron, para quienes quisiéramos, 6 horas de RCP ,invitados por la facultad de enfermería.

Acabé la carrera y ¿a dónde voy yo ahora sin tener ni idea de primeros auxilios? Y me acordé de aquel médico de Cruz Roja con el que me crucé un día en el vestíbulo de la facultad. Si quiero aprender bien primeros auxilios, tendré que matricularme en un curso de primeros auxilios de Cruz Roja Santander. Y así, lo hice. Pagué mi matricula en un curso de primeros auxilios y en agosto del 90 me encontraba yo sentado en un aula de Cruz Roja, en Menchubel (sí...en el edificio del fantasma.....).

Ese fue mi primer contacto con Cruz Roja y he de reconocer, con la perspectiva del tiempo, que ha sido una de las mejores decisiones que he tomado en mi vida.

En aquel curso, para evitar el bochorno de reconocer que siendo médico no tenía ni idea de primeros auxilios, evité en lo posible el promulgar entre los compañeros mi condición de recién facultado. Pero alguien se enteró y a partir de ahí, conocida mi condición, Cruz Roja me propuso trabajar en playas en verano, en calidad de médico. ¿Y por qué no?... pensé. Mi objetivo laboral había sido durante mi estancia en medicina, trabajar como médico en alguna organización internacional de ayuda humanitaria. Siempre tuve claro que no quería trabajar en un hospital. Aunque inicialmente pensaba en incorporarme a Medicos Mundi, o a Médicos sin fronteras o a la FAO, ¿porque no aprovechar el tiempo, hasta que trabaje fuera , trabajando o colaborando con Cruz Roja Santander? . Y acepté. Durante los 2-3 primeros veranos trabajé como médico de playas.....¡M04, M04 para CPC! ... ¡Adelante CPC para M04! Diríjanse a la segunda playa del Sardinero. Hay un individuo de unos 40 años que se ha cortado la planta del pie y necesita puntos de sutura..... Así trascurrieron mis primeros veranos.

Pero no fue lo único que ocurrió durante aquel curso de primeros auxilios. Una vez conocida mi condición como médico, Fernando Bárcena (sí aquel médico con el que me crucé años antes en el vestíbulo de mi facultad) debió ver en mi algo y me propuso que impartiera algún curso (a modo de prueba) para Cruz Roja. Y también acepté. Curso de formación para celadores sanitarios. Y al impartirlo, descubrí algo que nunca imaginé...me gustó muchísimo impartirlo. Me hacía sentirme muy bien.

A partir de ahí, fue un curso, y otro y otro y otro..... Y a día de hoy sigo impartiendo formación (en la medida que mi cuerpo ya me lo permite).

Durante los primeros años, compaginé mi labor en el centro de formación, con el servicio en playas, con la cobertura de servicios preventivos (pruebas deportivas, conciertos, etc) . A los pocos años me propusieron un nuevo reto en el que también me embarqué. Diseñar y desarrollar la estructura sanitaria de “algo” que en aquellos años no existía prácticamente en España...un centro de día. ¿Un centro de día? ¿qué es eso? Es la primera vez que oigo hablar de algo así, les dije.... Es un modelo asistencial nuevo, me dijeron y nos gustaría pedirte que diseñases la estructura sanitaria del mismo, junto a otros compañeros que diseñarán otras áreas del servicio.

Posteriormente, a partir de la inauguración de nuestro primer centro de día (en León Felipe) , me incorporé como médico en el mismo , asistiendo a los usuarios , de lunes a viernes , por las mañanas. En los años que estuve como médico en ese primer centro y en los que posteriormente se inaugurarían (Astillero y Cabezón) no hace falta decir que las anécdotas y vivencias fueron incontables (tantas que ya muchas se me van olvidando). Qué decir de la fantástica labor que hacían sus auxiliares, qué decir del recuerdo que me dejaron muchos de sus usuarios, qué decir de aquel aviso timbrado por el que, de un día para otro, nos vemos obligados a abandonar el centro e irnos a otro sitio. Como solución provisional, montamos el centro de día en el salón de actos de la residencia del Imserso, en Cueto. Allí estuvimos aproximadamente un año, trasladándonos después y montando de nuevo el centro de día en un local que abrimos en General Dávila y en el que nos mantuvimos hasta que inauguramos el centro de día del alisal.

> *"Es evidente que el dedicar mi vida profesional a esta Institución he recibido muchas cosas buenas que me hacen sentir que mi vida profesional está siendo plena"*

Mi labor en el centro transcurría día a día haciendo historias clínicas a los nuevos usuarios, realizando sesiones de rehabilitación, realizando innumerables curas mientras no tuvimos personal de enfermería en el centro, atendiendo las bajadas y subidas de tensión, lipotimias, bajadas de azúcar, etc,etc. El centro tuvo mucho éxito y pronto abrimos "sucursales" en Astillero y también en Cabezón de la Sal. Y todas las semanas o cada dos semanas, me desplazaba allí para realizar mi labor. En fin, bata blanca y fonendo al cuello permanentemente.

Por las mañanas centros de día y por las tardes formación.

Ahí estuve hasta transcurridos los primeros 16 años de vida de estos centros, momento en que me tocaba cambiar de rol y, aunque me costó debido a la brusquedad del cambio, he de reconocer que posiblemente fue una buena decisión. Al poco tiempo, me proponen ser el responsable del centro de formación y ...¿cómo decir que no?....Como responsable del centro autonómico de formación desarrollo mi labor desde el 2010, como gestor del mismo, aunque sigo compatibilizando esta labor con la labor como docente que sigo ejerciendo (aunque cada vez con menos intensidad...). Y ahí seguimos hasta no sé cuándo....

Mirando hacia atrás he de reconocer que, hasta el momento, me siento muy orgulloso de mi paso por Cruz Roja. Es la tercera mejor

decisión que he tomado (huelga decir que después de casarme con mi mujer y tener a nuestro único hijo). Es evidente que el dedicar mi vida profesional a esta Institución me ha supuesto algunas renuncias, pero, como contrapartida, he recibido muchas cosas buenas que me hacen sentir que mi vida profesional está siendo plena.

Estoy pudiendo desarrollar mi vocación (y ahora sí digo vocación... no obligación) como docente permitiendo explotar mi área creativa, he podido desarrollar durante muchos años mi labor asistencial como médico, sintiéndome siempre muy bien reconocido y valorado en esta Institución. ■



“Tengo bastante capacidad empática y esto es una de las razones que me llevó a querer colaborar en Cruz Roja”

Nuria Sánchez Alonso
Socia de Cruz Roja en Cantabria

Desde muy pequeña siempre tuve la intencionalidad y el deseo de poder colaborar en un futuro, con alguna causa que me pareciese correcta o merecedora de apoyo o ayuda. Cuando fui creciendo y descubriendo más la vida y las problemáticas tan graves que ocurren a nuestro alrededor dicho deseo se acentuó y me propuse a mí misma que el día que tuviese cierta estabilidad, un trabajo fijo e independencia económica, me comprometería a colaborar y aportar mi granito de arena.

Desde niña siempre he sido bastante sensible a los problemas

de los otros. Tengo bastante capacidad empática y esto es una de las razones que me llevó a querer colaborar en Cruz Roja.

Uno de los motivos principales fue que pude ver como Cruz Roja está presente en diversas problemáticas sociales, no se centra en ayudar solamente a un sector de la población, sino que está presente en múltiples escenarios, además con presencia internacional.

Mi profesión también tiene mucho que ver en mi decisión, soy educadora social y llevo casi diez años trabajando en una Unidad Familiar con niños y niñas en riesgo de exclusión. Gracias a esto, estoy en contacto a diario con las infinitas problemáticas sociales que existen en nuestra sociedad y entorno más próximo.

Las carencias, la pérdida de valores, la falta de medios, de oportunidades, las situaciones de maltrato, adicciones, agresiones y un largo etcétera que calculo que no es complicado saber y entender.

Mi trabajo, para bien o para mal, me hace ser mucho más consciente de las situaciones que se viven en el mundo actual y cómo de necesario se antoja, cualquier apoyo o herramienta que nos sirva para paliar e intentar reconducir y aliviar muchas de esas situaciones a las cuales nos enfrentamos día tras día.

> *"Colaborar con Cruz Roja es algo que siempre quise hacer y estoy bastante orgullosa de poder colaborar con una organización en la que confío y en lo que es más importante, en la que creo"*

Existe una frase que leí hace poco y que me voy a atribuir para finalizar este pequeño texto y es que "nadie puede hacerlo todo, pero todos podemos hacer algo".

Si de verdad todas las personas que podemos permitirnos ayudar, de la manera que sea, lo hiciésemos y sobre todo si nuestros dirigentes (por llamarlos de alguna manera) se preocupasen realmente de los problemas de la gente, sin duda el mundo sería un lugar mucho más placentero y amable en el que vivir. Desgraciadamente lo que acabo de decir suena a utopía y tristemente lo es.

Por el momento, yo y multitud de personas más, seguiremos colaborando con organizaciones como la Cruz Roja sin perder la pasión por lo que hacemos y con la certeza de que, de una manera muy humilde, estamos contribuyendo a un mundo mejor. ■



“Admiro a los compañeros que intervienen en esos proyectos de Cruz Roja por las situaciones tan graves de las personas que atienden”

Raquel Almudena Miguélez Pérez
Voluntaria del equipo de intervención psicosocial en Cruz Roja Torrelavega

Llevo en Cruz Roja desde 2015. Mi trabajo se ha desarrollado siempre con personas que tenían diferentes discapacidades o necesidades especiales.

El primer curso en el que participé impartido por Cruz Roja fue el de emergencias psicológicas y después seguí con el de primeros auxilios. A partir de estas dos formaciones, los propios monitores me animaron mucho a colaborar con el voluntariado de emergencias. Me entrevisté en Santander y Torrelavega y me llamaron de las dos. En ambas realizo el voluntariado en emergencias. En Santander más enfocado al equipo psicosocial y en Torrelavega en servicios preventivos.

Durante la pandemia del COVID estuve participando

puntualmente en el área de intervención social, pero me sentí superada porque no estoy formada, me sobrepasó todo lo que viví ahí dentro. Me ha llamado la atención, porque lo desconocía, la cantidad de recursos y ayudas que se disponen a la hora de atender a las personas en estas necesidades básicas. Admiro a los compañeros que intervienen en esos proyectos de Cruz Roja porque tienen que protegerse con una coraza y una capacidad de desconexión muy grande para no verse superados por las situaciones tan graves de las personas que atienden.

El proyecto de intervención psicosocial es muy duro porque, así como la parte de emergencias, por ejemplo, actúas y derivas a un médico o sanitario que ya tienen esa función y te desentiendes un poco. Pero la parte de emergencias psicológicas te implicas mucho más y a veces te traes un poco a casa las situaciones. Es duro pero gratificante por los resultados.

> *"Para desconectar debemos, en ocasiones, hacer una ventilación emocional con otros compañeros del equipo"*

Para desconectar debemos, en ocasiones, hacer una ventilación emocional con otros compañeros del equipo. Afortunadamente tenemos un equipo que es con los que normalmente siempre salimos en el mismo equipo con los que funcionamos muy bien. Mi función es de jefe de equipo.

Aunque no he hecho captación de voluntariado entre mis familiares, sí es cierto que de tanto oírme hablar de lo que hago y de verme tan emocionada y que me gusta tanto, algunos familiares jóvenes son voluntarios.

Siento que Cruz Roja me ha aportado mucho emocionalmente, y no solo en ese aspecto, también me ha aportado mucha formación y conocimientos. ■

TERCER SECTOR



“Cuando veo a tanta gente junta ayudando me dan ganas de salir y decir gracias por esta humanidad que tenéis”

Trinidad Combarro Cuesta
Voluntaria de Inclusión Social de Cruz Roja Cantabria

Tengo 83 años y soy voluntaria de la Cruz Roja desde hace 15 años. Un día, en un grupo de senderismo, una compañera que ya era voluntaria, mientras caminábamos, me iba contando lo que hacía y como yo tenía tiempo quise probar.

Siempre tuve claro que quería ayudar a quien no pudiera o lo necesitara. Más aún desde el fallecimiento de mi madre a la que estuve cuidando muchos años. Estudié auxiliar de clínica, aunque nunca me dediqué a ello. Esta experiencia con mi madre y las prácticas de auxiliar me marcaron para decidir a qué quería dedicarme como voluntaria en Cruz Roja: acompañamientos a personas mayores, y ahí comencé y todavía sigo.

TESTIMONIOS

Hasta ahora he estado con unas doce señoras. Mi labor consiste en ir dos días a la semana, en total cuatro horas, y ayudar en lo que pueda a estas mujeres. Por ejemplo, con la que estoy ahora que es una señora que camina con un andador, salgo con ella a pasear, o la acompaño a hacer la compra, o algún trámite que necesite. También si no salimos, charlamos en casa porque está muy sola y con problemas de salud.

Me ofrecieron también realizar acompañamientos a personas presas que estaban ingresadas Valdecilla una vez a la semana y comencé a ir todos los sábados dos horas hasta que llegó la pandemia. El acompañamiento consiste en hablar con los presos enfermos de lo que ellos querían. Yo nunca les hablaba de El Dueso si ellos no sacaban el tema.

Aunque al principio de ser voluntaria me daba mucha vergüenza, una vez al año colaboro con el Día de la Banderita de Cruz Roja, con la hucha y la crucecita a pedir la colaboración de las personas para que ayuden. Puntualmente también voy a los centros comerciales a la recogida de material escolar en septiembre que después se entrega a las familias con niños que atraviesan dificultades económicas.

> *"La Cruz Roja a mí me ha dado muchísimo. Siempre digo que es donde mejor me han cuidado y donde mejor me han tratado durante mi vida"*

Cuando veo a tanta gente junta ayudando me dan ganas de salir y decir gracias por esta humanidad que tenéis, no porque sois humanos, sino por la humanidad que tenéis. ■



Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica COCEMFE Cantabria

COCEMFE Cantabria

DATOS DE CONTACTO
Avda. Cardenal Herrera Oria 63 interior, 39011 Santander
942 323 856; 649 432 009
cocemfe@cocemfecantabria.org
https://www.cocemfecantabria.org/

Quienes somos

Una entidad no lucrativa, declarada de Utilidad Pública, que aglutina a 20 entidades, para trabajar por la mejora de las condiciones de vida de las personas desde la autonomía, impulsando la visibilidad de sus capacidades y valores. Nos constituimos el 24 de abril de 1990, y actualmente representamos, a través de nuestras asociaciones a más de 3.000 personas.

Propósito

Facilitar desde la diversidad, el ejercicio de los derechos y responsabilidades, en igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.

A qué nos dedicamos

Nuestro trabajo se diferencia en

FICHA

TERCER SECTOR

3 áreas: apoyo a entidades federadas, apoyo a personas y contribución social.

- Apoyo a entidades federadas, se apoya a las entidades federadas desde el punto de vista de su gestión asociativa, apoyo en tramitación de subvenciones, tramitación en gestiones asociativas, comunicación de sus actividades...

- Apoyo a personas a través de los servicios de atención social, fisioterapia, intermediación laboral, apoyo emocional y asesoramiento en materia de accesibilidad.

- Contribución social, porque entendemos que la sensibilización social y el conocimiento en esta materia son la base para una sociedad inclusiva y cohesionada, por ello trabajamos con los colegios de Cantabria a través de la campaña de educación "Educando en la igualdad, rompiendo barreras"; a través del Observatorio de Accesibilidad trabajamos con distintos municipios de la región dando traslado y soluciones de situaciones mejorables en materia de accesibilidad. Trabajamos activamente en las plataformas autonómicas de las que formamos parte (CERMI Cantabria y EAPN Cantabria) para impulsar políticas inclusivas. También trabajamos con nuestra confederación estatal impulsando políticas en distintas materias; sociosanitarias, de ámbito rural, de mujer, de empleo, de accesibilidad, de sostenibilidad... ■

FICHA



“La fisioterapia y los caballos son las palabras que me acompañan toda mi vida”

Nuria Lemaur Arozamena
COCEMFE

Me llamo Nuria Lemaur Arozamena, nací en Santander, el 25 de septiembre de 1988, pero San Felices de Buelna es mi pueblo, mi lugar favorito.

Desde los primeros años de vida, crecí rodeada de animales, especialmente caballos y perros; fue mi abuelo paterno, Ico, quien me hizo conocer y entender la magia del mundo animal.

No es solo la responsabilidad de atender a las necesidades de los animales, sino sacar de cada uno de ellos todas sus virtudes y defectos, y aprender con ello a limar nuestras propias asperezas e intentar perfeccionar nuestra propia personalidad.

También, como parte importante de mi carácter, era la curiosidad que sentía hacia las personas mayores de mi pueblo, pues siempre tenían algo que

enseñarme, refranes, cosas de campo, historias de antaño que te hacían reflexionar... y si necesitaban una mano con alguna tarea agrario-ganadera, pues se la echaba.

Tras una lucha por saber qué quería ser en mi vida, sopesaba las dos opciones que en mi mente cabían... veterinaria o fisioterapia... Mi madre siempre me decía, desde bien pequeñita, que yo de mayor iba a ayudar a las personas. Pues bien, ella me conocía y sabía lo que decía... decidí finalmente estudiar fisioterapia.

> *"Mi madre siempre me decía, desde bien pequeñita, que yo de mayor iba a ayudar a las personas. Pues bien, ella me conocía y sabía lo que decía... decidí finalmente estudiar fisioterapia"*

Me gradué en la Escuela Universitaria de Fisioterapia Gimbernat-Cantabria en 2009. Realicé mis prácticas en varios centros de Santander, en los que mis tutores ponían gran interés en mi formación. Tuve la gran suerte de hacer mi último prácticum en COCEMFE Cantabria, donde tres grandes fisioterapeutas estuvieron dispuestos a enseñarme sus conocimientos. Ellos eran Juan, Marco, y Fani, quienes finalmente acabaron siendo mis primeros compañeros de trabajo, y a quienes quise como a mi familia.

El 14 de septiembre de 2009 empezó mi aventura como fisioterapeuta en COCEMFE Cantabria. Al comienzo, como fisio novata, se me hacía duro entender la evolución propia de cada persona, pues yo como profesional imaginaba que, como si con una varita mágica fuera a arreglar a todo el mundo. Pues evidentemente, por el lugar en el que me encontraba, no iba a ser así.

Con el tiempo, me di cuenta, de que los efectos de mi labor como fisioterapeuta en COCEMFE, se verían algunos en el momento, en casos más livianos, pero otros con el paso de los años, cuando ves que una persona con una enfermedad degenerativa, sigue parecido a hace 14 años y no ha empeorado, (pues es su enfermedad la que te marca los tiempos, y lo que haces es alargar esos periodos).

En el ámbito de la fisioterapia de la discapacidad, tiene otros puntos de vista muy distantes de la traumatología. Los pequeños grandes progresos son los que te sacan una sonrisa; cuando a un peque con fibrosis quística le realizas la fisioterapia respiratoria, le ayudas a expulsar la mucosidad que habita en sus pulmones, ves que respira mejor y que, como si hubieras limpiado una tubería, el aire entra con más fluidez en sus pulmones...

Mi trabajo es muy gratificante al mismo tiempo que duro, pues no es solo el trabajo físico que ejercemos, sino también esa parte psicológica que, de alguna manera, por los años que llevo con ellos y el trato tan cercano, te hacen desempeñar esa función, bien sea la por la atención a la hora de escucharlos, o por la parte amena, que siempre describen como risoterapia.

Otra labor que he desempeñado todo este tiempo hasta hace bien poquito, que he sido mamá, fue el taller de escuela de espalda, del que he sacado aspectos muy positivos como el compañerismo y la unión tan grande que hay entre todas las personas participantes, siempre tan atentas.

El descenso del Río Deva, puedo decir, que es una de las actividades de voluntariado más bonitas que existen, es algo que siempre he adorado y siempre que he podido he participado. Una actividad destinada a las personas con discapacidad, que COCEMFE organiza cada año.

La curiosidad y el empeño en aprender más herramientas para mi trabajo me llevó a estudiar un Máster en Terapias ecuestres en Sevilla, en la Universidad Pablo de Olavide (2012), realizando las prácticas en el Centro Ecuestre El Asturcón, en Oviedo (esto es una espinita que siempre he tenido, y que en algún momento me encantaría poder desarrollar más en profundidad) y el Certificado de Osteopatía por la Escuela de Osteopatía de Madrid (2014-2020), así como diversos cursos de formación continuada (neurología, punción seca, drenaje linfático, abordaje del sistema fascial, neurodinamia, terapia visceral...)

En 2021, mi situación laboral en COCEMFE Cantabria cambió, quedando como coordinadora del Servicio de Fisioterapia con un equipo de 3 fisioterapeutas, de las que me siento orgullosa.

Fue una alegría emprender este camino como fisioterapeuta en COCEMFE Cantabria, pues me ha enseñado muchos valores (compromiso, confianza, honestidad...) que me han hecho crecer como profesional, pero sobre todo como persona, y me han hecho sentir como una más de esta gran familia que somos.

Otro componente más de la familia COCEMFE es Juan Carlos Córdoba, uno de mis usuarios veteranos que lleva conmigo desde que realicé las prácticas. ■

“Una de las mejores experiencias de mi vida fue gracias a una profesional de COCEMFE”

Juan Carlos Córdoba Pérez
COCEMFE

Tras sufrir un accidente cerebrovascular con 16 años, empecé mi tratamiento de fisioterapia en COCEMFE con 17 años y así poder seguir evolucionando. Con mi primer fisio Juan perfeccioné mi forma de caminar e incluso algo tan simple como subir y bajar escaleras.

A los 3 o 4 años empezó una chica las prácticas de fisioterapia que se llamaba Nuria y quién lo iba a decir, se iba a convertir en mi nueva fisio, la cual me lleva tratando más de 10 años y me ayuda a llevar el día con menos dolores y a ejercitar la zona afectada para mantener mi autonomía.

Una de las mejores experiencias de mi vida fue gracias a una profesional de COCEMFE, Mónica, que me “empujó” y me ayudó para que fuera a pasar 2 años en el CRMF (Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física) de Salamanca en el cual te ayudaban a llevar una vida independiente y a la vez formarte en un curso, en mi caso de Administrativo. ■



“En el observatorio trabajamos no solo para identificar las barreras sino también para su eliminación”

Regina Ruiz
Técnico de accesibilidad
COCEMFE

Mi nombre es Regina y trabajo como técnico de accesibilidad en COCEMFE Cantabria, federación cántabra de personas con discapacidad física y orgánica. Soy Ingeniera de Caminos, Canales y Puertos con la especialidad de Hidráulica, Oceanografía y Medio Ambiente.

Después de barajar distintas alternativas, y dicho sea de paso no tenerlo del todo muy claro, eso sí de ciencias, finalmente decidí estudiar ingeniería de Caminos porque es una profesión que te da la posibilidad de poder trabajar en muy diferentes ámbitos, pero la verdad es que nunca pensé que iba a desarrollar mi profesión en el Tercer Sector de Acción Social. Como le digo ahora a mi madre: “mamá, nunca pensé que mi trabajo iba a estar tan ligado al tuyo”. Ella es trabajadora social.

Antes de formar parte de la federación, durante más de doce años trabajé en consultorías de ingeniería, principalmente en materia de urbanismo, y

posteriormente en una empresa constructora en edificación residencial; en definitiva, todo ello muy relacionado con los entornos construidos.

Cuando empecé a trabajar en COCEMFE Cantabria, en un sector hasta entonces muy desconocido para mí, no tenía muy claro si yo como ingeniera iba a ser realmente necesaria, si mi formación, mi experiencia y conocimientos iban a poder aportar mucho; en qué iba a consistir y cómo iba a desarrollar mi trabajo. Por otro lado, se trataba de un reto, una oportunidad de abrir nuevos caminos y, por supuesto, de aprender.

Hasta entonces lo mío había sido trabajar en la redacción de planes, estudios, proyectos... con mis compañeros y compañeras de oficina y de obra. Nunca había trabajado de cara a las personas y una de mis principales funciones iba a ser (y es) la coordinación de un grupo de trabajo formado por personas con discapacidad, muchas de ellas con movilidad reducida; además de ofrecer una atención directa a las personas, muchas de ellas también con discapacidad.

Como técnico de accesibilidad mi trabajo se centra fundamentalmente en la accesibilidad universal del entorno construido y edificado; del espacio urbano y de otros espacios de uso público (playas, rutas naturales...); del transporte y de la información. Accesibilidad muy ligada también a conceptos como el de la movilidad, la seguridad o la sostenibilidad, entre otros.

Y he de decir que no tardé en darme cuenta de lo necesario que es un perfil profesional técnico en este ámbito, pero también de lo importante en este caso que es la parte social y, como profesional, relacionarte y trabajar con y para las personas.

Trabajamos para crear valor social. Debemos estar muy cerca de las administraciones públicas y organizaciones, ya sean públicas o privadas.

En poco tiempo mi perspectiva cambió, di la vuelta a las cosas y vi el gran potencial que tenemos en la federación, gracias fundamentalmente a nuestras personas voluntarias. En un ámbito como es el de la accesibilidad, que se caracteriza por su transversalidad (edificaciones, espacio público urbanizado, transporte, comunicación, salud, deporte, naturaleza, etc.) tenemos la posibilidad de aunar el conocimiento, la formación y la experiencia de profesionales técnicos competentes en la materia con el valor añadido que supone el poder contar con el conocimiento y la experiencia en primera persona de los hombres y mujeres con discapacidad y movilidad reducida, que se enfrentan en su día a día a las diferentes barreras existentes en los entornos.

En el observatorio trabajamos no solo para identificar las barreras sino también para su eliminación, y este trabajo requiere un rigor técnico.

El otro eje fundamental del observatorio es la sensibilización social en materia de accesibilidad. Entendemos que, aunque somos pioneros y pioneras por necesidad, en materia de accesibilidad, esta mejora la vida de todas las personas; los logros que consigamos benefician a toda la sociedad.

Trabajar además en el entorno asociativo te da la oportunidad de ampliar tus conocimientos a nivel nacional, así como aprender y abordar, más allá de una accesibilidad física, una accesibilidad universal.

> *"La accesibilidad mejora la vida de todas las personas; los logros que consigamos benefician a toda la sociedad"*

Por todo ello creo que el trabajo que llevamos a cabo es muy necesario y que el objetivo merece la pena. La labor que desarrollo me hace sentir útil a la sociedad y supone un reto a superar en el desempeño de mi profesión.

No es un trabajo fácil, la recopilación de la necesaria información que nos llega de las personas es un trabajo muy laborioso y, en ocasiones complejo, pero a su vez este es el rasgo diferenciador y enriquecedor que junto al rigor técnico necesario hace que el resultado de las alternativas a valorar y las acciones a acometer vayan encaminadas, fundamentalmente en los espacios construidos ya consolidados donde nos encontramos las mayores carencias, y de acuerdo a la legislación de aplicación, lograr unos entornos lo más accesibles posible de manera que sea viable hacerlos realidad.

Nos encontramos también con el hecho frecuente de lo lento que nos resulta recorrer el camino hasta, y desafortunadamente solo en algunos casos, conseguir nuestros objetivos; muchas veces de forma frustrante para mí, y tratándose en muchas ocasiones y en mi opinión, de soluciones sencillas, las cosas se dilatan en el tiempo o se atascan.

Trabajamos en un sector, el de la discapacidad, en el que hasta el día de hoy creo que no es muy común encontrar un perfil profesional que no sea social y, en concreto en equipos de trabajo de las características de nuestro observatorio, tenemos que seguir trabajando por poner poco a poco de manifiesto, dentro y fuera, una profesionalización de este sector, tanto social como técnica, y alejarnos de la imagen y del estigma de "las pobres personas con discapacidad".

Realmente me gusta el trabajo que desempeño y, como decía, creo que es muy necesario y, a medida que se va trabajando y profundizando, viendo las potenciales oportunidades en múltiples ámbitos, conociendo la legislación y trabajando a pie de calle, tratando de contribuir a un aprovechamiento eficiente de los recursos, se va tomando una perspectiva que te hace querer llegar a más, llegar cada vez más a donde de verdad hay que llegar para ir eliminando barreras, además de ir atendiendo en el día a día a las personas que lo necesitan.

Ahora, con este gran equipo del observatorio que junto a mis compañeros y compañeras del equipo profesional de la federación son mis grandes pilares, tengo la oportunidad de seguir aprendiendo cada día. Estas personas me han enseñado a mirar desde otra perspectiva y a ver más allá de la normativa de aplicación; me están enseñando a ser una ingeniera de caminos poco a poco especialista en accesibilidad.

Estoy plenamente convencida de que accesibilidad implica calidad de vida para todas las personas y el luchar porque se haga realidad te hace mirar al futuro con ilusión y con ganas de seguir trabajando por unos objetivos que como he dicho creo que realmente merecen la pena y suponen un reto a superar en el desempeño de mi profesión.

Quiero compartir este espacio de reflexión con un incansable compañero del Observatorio y uno de mis principales pilares, Miguel Ángel.

“la accesibilidad no es para las sillas de ruedas, es para las personas.”

Miguel Ángel
COCEMFE

Me llamo Miguel Ángel y soy voluntario del Observatorio de accesibilidad. Colaboro con la Federación desde que entré en la Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares que forma parte COCEMFE Cantabria, hace más de 25 años.

El gran valor diferenciador del Observatorio, además de los excelentes profesionales que trabajan en él, somos las personas voluntarias que lo conformamos, cada una con su discapacidad y situación personal diferente. Esto hace que complementemos el aspecto técnico con la experiencia en primera persona de afrontar los problemas de accesibilidad,

desde distintos puntos de vista según las dificultades de movilidad, personas en sillas de ruedas (manual o con motor), usuarias de muletas o con andadores, etc. Esto enriquece enormemente el trabajo del Observatorio, permitiendo dar soluciones más efectivas que la teoría sobre el papel.

Además del aspecto técnico está el aspecto social, de sensibilización, en el que nosotros mismos somos responsables de hacer visible la importancia de la accesibilidad. Más allá de la rampa para una silla de ruedas, la accesibilidad es conseguir unas ciudades, unos servicios lo más cómodos, fáciles y seguros para todo el mundo, porque la accesibilidad no es para las sillas de ruedas, es para las personas. ■



Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria, FESCAN

Fescan
Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria

La Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria, FESCAN, nace en el 2002 gracias al impulso de las tres asociaciones de personas sordas que existen en la Comunidad Autónoma de Cantabria, la Asociación de Sordos de Santander y Cantabria, (ASSC), la Asociación Comarcal de Sordos de Laredo, (ASORLA) y la Asociación de Sordos del Besaya (ASOBE).

FESCAN es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es representar y defender los intereses de las asociaciones de personas sordas que la integran, así como de las personas sordas en general, estén o no afiliadas a las mismas.

El propósito de la entidad es **Trabajar por la inclusión y la accesibilidad de todas las personas sordas.**

FESCAN es independiente de cualquier partido político, organización sindical y confesión religiosa, y posee

DATOS DE CONTACTO

C/ Fernando de los Ríos Bajo.
Santander (Cantabria)
(942) 22 47 12
fescan@fescan.es
671666041
Fescan
Fescan
Fescan
www.fescan.es

FICHA

personalidad jurídica propia, diferente de la de las asociaciones miembro.

En el año 2008, la Federación fue declarada de utilidad pública y en diciembre de 2019, obtuvo el sello de Excelencia europea +400 por su sistema de gestión, de acuerdo al modelo EFQM, renovándolo en el año 2022.



Enlace a nuestro vídeo corporativo:

https://youtu.be/nxetCGTJxxQ

FESCAN es miembro de la Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE) y de CERMI Cantabria.

El trabajo diario de la Federación se estructura en el desarrollo de estos programas y servicios:

- Programa de Desarrollo Autónomo y Familiar (PDAF)
- Formación en Lengua de Signos Española (LSE)
- Servicio de Intérpretes de Lengua de Signos Española (LSE)
- Programa de Orientación Educativa
- ADECOSOR
- Servicio de Voluntariado

- Fomento del Movimiento Asociativo
- Programa de Formación y Empleo

Programa de Desarrollo Autónomo y Familiar

El Programa de Desarrollo Autónomo y Familiar tiene como objetivo favorecer la autonomía personal de las personas sordas , así como ayudarles a desarrollar unas relaciones familiares y sociales normalizadas.

La responsable de desarrollar el PDAF es la trabajadora social. Ella es la encargada de valorar las necesidades de las personas sordas que vienen a la Federación, atender y/o derivar al resto de profesionales de la entidad y de realizar las gestiones oportunas con los organismos públicos competentes.

Formación en Lengua de Signos Española (LSE)

FESCAN imparte cursos de lengua de signos española dentro del marco común europeo de las lenguas y se dividen en A1, A2, B1 y B2. Todos ellos están impartidos por profesores nativos signantes con amplia experiencia en la docencia y avalados por la Confederación Estatal de personas sordas (CNSE).

FESCAN forma parte de la Red Estatal de Enseñanza de la Lengua de Signos de la CNSE, que es una red de centros de enseñanza de la LSE y la LSC (Lengua de Signos Catalana) de toda España.

Tanto la Lengua de signos Española como la Lengua de Signos Catalana son lenguas reconocidas por el estado español gracias a la Ley 27/2007 de 23 de octubre, por la que se *reconocen las lenguas de signos españolas y se regulan los medios de apoyo a la comunicación oral de las personas sordas, con discapacidad auditiva y sordociegas.*

Servicio de Intérpretes de Lengua de Signos Española

Este servicio tiene como objetivo suprimir las barreras de comunicación entre las personas sordas y las personas oyentes. El intérprete de lengua de signos actúa como puente de comunicación entre dos o más personas, de manera neutral, sin orientar ni asesorar a ninguna de las partes involucradas en el contexto comunicativo.

FESCAN tiene, además, un servicio de urgencias 24h, con el que las personas sordas tienen cubiertas sus necesidades comunicativas en caso de situaciones que requieran un intérprete inmediato, (accidentes, policía, etc.).

Programa de Orientación Educativa

Tiene como objetivo favorecer la calidad educativa de las personas sordas, así como desarrollar un contexto educativo adecuado en el que el alumnado sordo vea cubiertas sus necesidades comunicativas y otras propias de su idiosincrasia como Persona Sorda

Este programa desarrolla su actividad tanto en el ámbito educativo, dentro de los profesionales docentes y alumnado, como a nivel personal, con los alumnos sordos y sus familias.

FESCAN cuenta desde el año 2009 con un Convenio con la Consejería de Educación para el desarrollo del programa de apoyo dirigido al alumnado con discapacidad auditiva de Cantabria con el que se desarrollan las siguientes actuaciones:

a) **Intervención en reuniones** en los centros educativos que forman parte del programa para abordar aspectos concretos del alumno escolarizado con discapacidad auditiva.

b) La **intervención directa en el centr**o con el alumnado con discapacidad auditiva. Enseñanza, por parte del Especialista en LSE, de la Lengua de Signos Española, preferentemente al alumnado sordo de Educación Infantil y Educación Primaria de los centros sostenidos con fondos públicos.

c) **Realización de actividades de refuerzo educativo extraescolar** en la FESCAN.

d) **Asesoramiento y formación a las familias.**

e) **Formación en Lengua de Signos Española del profesorado**, de manera especial en el caso del profesorado perteneciente a centros que escolaricen alumnado sordo sobre características, necesidades, materiales o actuaciones educativas en referencia al alumnado con discapacidad auditiva.

f) **Campañas de Sensibilización:** Se realizan charlas de sensibilización en las aulas para alumnos de todos los niveles educativos y cuentacuentos en Lengua de Signos Española para los más pequeños.



ADECOSOR

El Agente de Desarrollo de la Comunidad Sorda (ADECOSOR) es un profesional que desarrolla actuaciones dentro del movimiento asociativo de personas sordas y actúa también como nexo de unión entre la comunidad sorda y el resto de la sociedad, entidades públicas o privadas, ONG´S, dando a conocer las características e idiosincrasia de las personas sordas y sensibilizando sobre sus necesidades y problemas del día a día.

Su trabajo consiste en dinamizar a las asociaciones a través de actividades de diverso tipo, siempre adaptadas a las demandas de las personas sordas , además de dar a conocer a la comunidad sorda al resto de la sociedad y que así esté más sensibilizada con las demandas y las dificultadas de las personas sordas .

El ADECOSOR también realiza acciones individuales a personas sordas , donde da respuesta a las dudas o demandas que puedan tener.

Actúa además de mediador comunicativo con personas con un nivel de Lengua de Signos Española bajo, personas usuarias de otra lengua de signos que no es la española o con otras discapacidades añadidas a la sordera, que dificultan su capacidad de comunicación. Este trabajo de mediación lo realiza normalmente en conjunto con otros profesionales de la federación, como pueden ser las intérpretes de lengua de signos, trabajadora social...

Servicio de voluntariado

El servicio de voluntariado de FESCAN se forma con personas mayores de edad y con conocimientos de Lengua de Signos Española que quieren apoyar a la comunidad Sorda a través de apoyo en talleres y actividades, acompañamiento de personas sordas , etc, sin retribución económica, realizado de forma libre y siempre dentro de proyectos concretos.

Fomento del movimiento asociativo

Este proyecto, que lleva en funcionamiento desde el 2004, tiene como objetivo apoyar a las tres asociaciones miembro de FESCAN, (Asociación de Sordos de Santander y Cantabria, ASSC, Asociación Comarcal de Sordos de Laredo, ASORLA, y Asociación Comarcal de Sordos del Besaya, ASOBE) en todas aquellas gestiones que puedan necesitar hacer como entidades individuales. Estas gestiones serían, por ejemplo, buscar métodos y formas de financiación, organizar actividades, difundir la existencia de la asociación, contactar y gestionar con instituciones públicas, etc.

FESCAN cuenta además con el Servicio SVisual y el Programa VIDASOR.

Servicio SVisual

SVisual es el primer portal de España dedicado a proporcionar un servicio de video- interpretación en lengua de signos española, puesto en marcha por la Fundación CNSE para la Supresión de las Barreras de Comunicación en colaboración con la Confederación Estatal de personas sordas (CNSE). FESCAN forma parte de la plataforma aportando un videointérprete.

Vídeo ilustrativo sobre la Plataforma SVIsual

https://youtu.be/zYPDRB4XRvQ

Programa VIDASOR

Este programa trata de mejorar la atención de las personas mayores valiéndose de la tecnología. Es un programa centrado en las personas mayores sordas que viven solas, en situación de aislamiento, y con

dificultades para comunicarse e interactuar con otras personas. El programa cuenta con profesionales sordos que atienden a estas personas a través de un sistema de vídeo-llamada conectado a un dispositivo, por ejemplo, una televisión.

Además, hay personas voluntarias que pueden realizar un acompañamiento, pudiendo acudir también a una asociación, a actividades o bien a interactuar con otras personas sordas.

Video ilustrativo del Programa VIDASOR

https://youtu.be/2ZvuHT1avXM

Desde FESCAN también se trabaja con las mujeres sordas. Con el objetivo de potenciar la igualdad real y efectiva de mujeres y hombres se creó la Comisión de Mujer de FESCAN. La entidad pretende fomentar la participación de las mujeres y su empoderamiento, y participar del tejido asociativo de mujeres, tanto del movimiento asociativo de mujeres sordas como de nuestro entorno. Asimismo, FESCAN forma parte del Consejo de Participación de Mujeres Sordas de la Confederación Estatal de Personas Sordas. ■



“Es importante que cuando te encuentres a una persona sorda, te pongas enfrente, vocalices de forma clara, no pongas la mano en la boca...”

Daniel Bretones
FESCAN

Me llamo Daniel, soy una persona sorda con apoyo auditivo, llevo audífonos desde pequeño. Os voy a contar brevemente mi historia sobre la lengua de signos española y sobre mi etapa en el colegio.

Empiezo a aprender LSE con tres o cuatro años (no recuerdo bien) en el colegio Sagrados Corazones de Torrelavega. Las personas que me enseñaron son profesionales, especialistas de LSE. Recuerdo con mucho cariño cómo empecé junto con Isabel. También hubo más profesionales que me acompañaron, como Tino. No olvidaré sus ratos de cuentacuentos. Recuerdo ir a clase de apoyo donde estaba la

logopeda Isabel, quien fue muy importante en mi desarrollo personal y educativo. Fue un gran apoyo, ya que me dio un empujón para seguir estudiando más y más. Gracias a ella, conocí otra figura profesional que es la de intérprete de lengua de signos española (ILSE) a partir del curso de quinto o sexto de primaria, pero no me gustó mucho, no fue bueno. Repetí 1º de la ESO y a partir de ahí me pusieron una ILSE. Fue un éxito ya que lo interpretaba todo y yo lo entendía también todo. Estaba muy contento. Oralmente igual tenían que repetir cuatro veces la explicación y en LSE, con una vez lo entendía. Hasta recuerdo que la asignatura de inglés me costaba, pero conseguí aprobar. Fue muy importante, ya que estaba captando toda la información completa. Además, algo positivo fue que algún profesor se sabía algún signo, y lo usaban cuando era necesario. Gracias al apoyo de mis padres, de Isa, la ILSE y profesores, logré aprobar la ESO.

En este mismo colegio, tuve amigos sordos que me acompañaron en toda mi etapa escolar y con los que aún mantengo relación; quiero hacer una mención especial a Manuel, Pablo, Carlos y Tomás. No solamente tengo amigos sordos, también oyentes, ya que no solo me relaciono en LSE, sino también en oral. Soy una persona totalmente normal, como tú, que me puedo relacionar con cualquier persona, pero es cierto que a veces no escucho todo correctamente. Cuando pasa esto, yo mismo, le hago repetir a la persona lo que ha dicho más veces, con una mejor vocalización o mirándome de frente. Es importante que cuando te encuentres a una persona sorda, con audífono o implante coclear te pongas enfrente, vocalices de forma clara, no pongas la mano en la boca... Pequeños consejos que ayudan mucho. Actualmente, utilizo menos la LSE en comparación con cuando era pequeño, pero ahora estoy en un curso de LSE de nivel A2 en la Asociación de Sordos de Santander y Cantabria (ASSC), que me ayuda a recuperar signos olvidados, recordar la estructura de las frases... Ya que con mis amigos me comunico en LSE y además con esta lengua todo se me hace más fácil. ■



“Lucho y reivindico porque la LSE esté en las aulas y en nuestra sociedad”

Catalina Cebellán
FESCAN

Me llamo Catalina. Mi lengua materna no es LSE, pero soy sorda. Nací un 15 noviembre del año 1975 en Valencia. El parto fue duro y por cesárea con muchas complicaciones para mi madre. Durante mis primeros meses, lloraba mucho y los médicos decían que tenía otitis. Hija primeriza y padres novatos, pues al médico de pago. Una inyección (penicilina) y la niña no volvió a llorar.
Mis padres conforme crecían veían cosas significativas; o era muy buena o era desobediente (claro los oía o no, depende del lado). Tardé en hablar. La profesora en preescolar dedujo

que había algún problema. Pero los médicos decían “Es niña. ya hablará tranquilos”. ¡Por fin! Me derivan al otorrino y tras muchas pruebas... cofosis oído izquierdo, (nervio quemado, probamente por un medicamento). Asi fui creciendo... Profesores y mis padres me ayudaron en la medida que sabían o podían. Me sentaban en primera fila, ayuda con profesores para los idiomas, inglés y valenciano. Me habitué a la lectura labial pero mejor o peor me defendí. Mis amigos, familiares, sabían q debían mirarme a la cara, hablarme por el lado q oía. Aunque no siempre lo hacían o no se daban cuenta... típicas frases... “ ya lo dijimos ayer” (respuesta) Yo no lo oí. Es que está sorda” (pues si la verdad)

En el 2002 vine a vivir a Cantabria, a Villapresente, con el padre de mi hijo, ¡¡y más o menos igual!! Mis amigos me ayudaron y mi familia adoptiva tuvo q aprender a vocalizar para yo poder escucharlos mejor. En 2004 saqué la plaza en un aula de 2 años en un cole de Torrelavega, donde actualmente sigo trabajando. EL 14 de febrero de 2006 nació mi hijo, el mejor regalo que me dio la vida.

Y en el 2008 me doy un golpe con una portilla de hierro. Y en menos de 5 minutos dejo de oír por el oído derecho (con el que me defendía) Un traumatismo que también me deja una secuela: Los conocidos acúfenos o tinitus. Ruidos molestos 24 horas al día, 365 días al año. Me encuentro en una situación de rabia e impotencia, por no poder oír ni escuchar con una presión en la cabeza y con acúfenos y a la vez una situación familiar difícil... Mi marido enfermo.

> *“Seguimos luchando para poder tener las mismas condiciones. Mi experiencia es que cada día entre todas las personas nos estamos haciendo más visibles”*

Tras muchas pruebas... conclusión: Las células ciliadas se han caído por lo que escuchar me cuesta mucho. Los audífonos que necesito son de alta gama y costosos. Acúfenos que interfieren en la audición, y que la dificultan. No puedo oír la tv, ir al cine, escuchar música, oír los móviles no todos bien. Por lo que vuelvo a desarrollar estrategias para defenderme. Con una situación familiar que se complica, mi pareja fallece y sola y trabajando y oyendo mal salgo adelante. Fueron años duros. En el 2017 viendo a mi hijo jugar al fútbol recibo el impacto de un balonazo y lo poco q oía, desaparece. Volvemos a las pruebas y concluyen que no hay ya células ciliadas. ¿Qué hacemos?... El otorrino de Valdecilla me plantea una operación (implante coclear) en Oviedo y cuando digo que sí, me deriva y empiezan las pruebas. Tuve que esperar un año entero hasta la operación. ¡¡Fue un año

duro!! ¡¡Sin oír!! Trabajando con acúfenos muy altos que de repente disminuían y volvían otra vez. Luego vino la recuperación física y la logopédica. Hace 4 años, justo antes de la pandemia, mi hijo ya es mayor, y esto me permite tener algo más de tiempo libre. Por eso, decido aprender LSE e integrarme en la comunidad sorda poco a poco, aunque mi trabajo y mi día a día es oyente. Vivo entre dos comunidades sorda y oyente; para mí, esto es un privilegio. Aprendo de las dos. Actualmente soy presidenta de ASOBE (Asociación de Sordos del Besaya). Lucho y reivindico porque la LSE esté en las aulas y en nuestra sociedad; nos enriquece y es integradora. Nos encontramos día a día con muchas barreras, pero también cada día todas las personas somos más conscientes de que debemos cambiar y ayudarnos oyentes y sordos. Esta pandemia nos ha imposibilitado mucho a todas las personas, oyentes y sordas, aunque a las personas sordas mucho más. Porque escuchar y hablar con el médico es imposible, en los coles, en los medios de transporte... etc. Seguimos luchando para poder tener las mismas condiciones. Mi experiencia es que cada día entre todas las personas nos estamos haciendo más visibles. ■



“Me gustaría que los profesionales que siempre están conmigo, hicieran un curso de lengua de signos, aunque sean 5 signos”

Natividad Álvarez
FESCAN

Soy una persona sorda de 1927, nací en el mes de abril, tengo ahora mismo 94 años, dentro de poquito cumpliré 95, muchos años, ¿verdad? Me quedé sorda más o menos teniendo 3 años, mis oídos se infectaron por una enfermedad. No tengo mucho que contar, pero sÍ me gustaría explicar mi situación actual. Ahora mismo estoy en una residencia con muchísimas personas mayores, pero ninguna como yo, persona sorda. Entonces muchas veces, no me puedo comunicar con las compañeras ni con los profesionales, aunque recuerdo a una chica que sabía lengua de signos, pero cambió de trabajo... Una pena, hablábamos mucho. Me gustaría que los profesionales que siempre están conmigo,

hicieran un curso de lengua de signos, aunque sean 5 signos, ya que les ayudaría a ellos y a mí. Tengo la suerte de que mi sobrina me viene a visitar a menudo, también porque vienen dos voluntarias de la federación de personas sordas de Cantabria (FESCAN) que saben signar a pasar un rato conmigo. Una viene un día entre semana por la mañana. Y con la otra es con la que voy a mi otra casa, la asociación de sordos de Santander, los viernes por la tarde. Cuando la voluntaria viene me pongo contenta porque significa que me lleva a la asociación, allí me tienen mucho cariño, y hablo con algunos de los que van. No tengo problema para comunicarme, estoy a gusto, aunque a veces no me acuerdo bien, pero ¡oye, que tengo buena memoria para la edad que tengo! ■



“El intérprete es una figura profesional muy importante para las personas sordas, nos favorece la comunicación y fomenta autonomía”

José Luis Rodríguez
FESCAN

Me llamo José Luis, os voy a contar desde el principio. Yo me quedé sordo a los dos años por meningitis, intentamos curarlo de muchas formas, hasta mi tía viajó a Lourdes a por agua bendita para echármelo al oído derecho, ya que oía un poco, en el oído izquierdo no oigo nada. Finalmente, el agua no hizo ningún milagro. Entonces mis padres pensaron qué hacer conmigo... Mi tía vivía en Madrid, ellos sabían que allí había un colegio con más personas sordas, el Colegio Ponce de León. Estuve allí internado desde los 4 hasta los 16 años, en verano, Navidad..., aunque en Semana Santa me quedaba donde mi tía. Mi experiencia en el colegio es maravillosa, increíble, ya que nos expresábamos en lengua de

signos española. No se hablaba nada, los profesores eran oyentes pero signantes, aunque algunos signaban regular otros usaban la mímica, pero el resto todo era en LSE. Poco a poco, fui aprendiendo y ¡qué contento estoy de ser persona sorda signante! Y cuando descubrí las asociaciones, que para nosotros son nuestras casas, nuestros lugares en los que no existían las barreras comunicativas, todos signando... Indescriptible. Cuando me vine a vivir otra vez a Cantabria, me hice socio de la Asociación de Sordos de Santander. Tenía muchas ganas de ir, hablar, hablar y hablar. A su vez, me puse a buscar trabajo; el primero fue en una imprenta, duré una semana porque finalmente no me querían para ese puesto. Tampoco me gustaba mucho. Entonces cambié de oficio a carpintero hasta la jubilación. He tenido suerte, porque nunca he estado en el paro. Trabajé en cuatro empresas diferentes, tengo un recuerdo especial en el primero porque me coincidía con mi cargo de presidente en la asociación de personas sordas de Santander y Cantabria. Estaba en búsqueda de un local, con muchas reuniones con caja Cantabria, con el Ayuntamiento.... ¡Hasta que lo conseguimos! Fue una temporada dura, con mucho movimiento para acá y para allá, pero pude ir a muchas reuniones, porque en la empresa ordinaria se adaptaban a mí, igual en otra empresa no hubiera pasado. En cuanto a las empresas ordinarias en las que he estado, todos los compañeros eran oralistas, pero se adaptaban a mí, no he tenido problemas de discriminación. En las reuniones me esforzaba en leer los labios, en aquella época no existía la figura del intérprete profesional, lo hacían de forma más casera los hijos oyentes de padres sordos, con la que algunos se sienten identificados como CODA.

Por entonces, eran los hijos oyentes los que hacían de intérpretes a sus padres o familiares, hasta que la figura del intérprete se profesionalizó, lo que supuso un gran avance. Yo lo conocí por primera vez en Madrid, aquí llegó más tarde. Como anécdota, yo a día de hoy si voy al médico u otra gestión con mi hijo, pido intérprete. Me siento más seguro y además, no me gusta tener que depender de mi hijo. El intérprete es una figura profesional muy importante para las personas sordas, nos favorece la comunicación y fomenta autonomía, en todos los ámbitos, siendo muy importante el sanitario. ■



“La figura de ILSE en el instituto, universidad... es muy importante”

Carlos Castillo
FESCAN

Me llamo Carlos, os voy a contar la importancia del intérprete de lengua de signos española en mi etapa escolar. Voy a empezar contando que desde pequeño hasta la ESO he estado en un colegio de integración llamado Sagrados Corazones, en Torrelavega. Yo recuerdo desde infantil a dos profesionales, el especialista de LSE y el logopeda. Ambos me enseñaban LSE y además la logopeda me enseñaba a vocalizar, respiración... Para mí las dos, han sido grandes apoyos, muy importantes en el colegio. Yo recuerdo ir de pequeño ir a la asociación casi todas las semanas, un día a la semana fijo. Me encantaba porque practicaba la lengua de signos.

En la siguiente etapa educativa, (no existe la figura del Intérprete de Lengua de Signos en Primaria),

mi especialista de lengua de signos venía todos los días y me enseñaba.

En la siguiente, la ESO, hubo un cambio. Es en tercero de la ESO donde por primera vez conozco a un intérprete, estaba super contento. Pero no me interpretaba todas las horas de mi horario escolar, solamente en horario de por la tarde. Yo recuerdo las ganas de que llegase por la tarde, pura motivación, cuando toda mi vida me había dado pereza la clase por la tarde. Gracias a la intérprete deseaba que llegasen las tardes y las mañanas se me hacían muy largas…. Pero después en cuarto de la eso, no tuve interprete, otro año que se me hacía muy largo…

Entonces en el siguiente curso empecé en otro centro, en el instituto Augusto González Linares, situado en Peñacastillo, para hacer el bachillerato. Allí cuentan con intérpretes de Lengua de Signos, yo estaba super contento con todas las horas cubiertas, una maravilla.

Por fin después de muchos años, mi educación era accesible. La verdad, es una experiencia súper diferente. Hasta ahora no me había enterado de nada, tuve muchas carencias y el bachillerato fue un gran cambio: mucho nivel estudiantil, porque el contenido no es fácil, la de cosas sencillas que me he perdido en años anteriores porque la educación no estaba adaptada a mí. Para mí el bachillerato fue un esfuerzo doble o incluso triple.

Por último, en los ciclos superiores también he tenido la figura del Intérprete. Para mí, la figura del Intérprete es muy importante, porque la información me llega clara y completa. La verdad es que es muy diferente al oral, porque para mí requiere mucho esfuerzo la lectura labial y esto a veces se pone en mi contra. Un ejemplo común en un aula oralista es que una persona que habla o que te escriba una frase, de 10 palabras que contienen esa frase algunas no entiendo, a veces el contexto me puede ayudar. Sin embargo, con una intérprete esto no me ocurre.

Me gustaría recalcar que la figura de ILSE en el instituto, universidad… es muy importante. Aconsejo solicitar a la Consejería de Educación el intérprete con tiempo suficiente y, a la vez, que la consejería sea ágil en las gestiones para evitar que las primeras semanas de curso las personas sordas no tengamos ILSE, lo que nos retrasa respecto a nuestros compañeros y compañeras.

Es fundamental por parte de la Consejería comprobar el cumplimiento de las condiciones básicas que garanticen la igualdad de todas las personas con discapacidad en el ejercicio de sus derechos y deberes en materia de educación, así como de sus derechos lingüísticos, de acuerdo con las disposiciones legales que se aplican. ■

“Me encantaría que en Cantabria hubiese un ordenador con el que conectar con la plataforma SVIsual de video interpretación, en los hospitales”

Encarna Marcos
FESCAN

Me llamo Encarna, nací con una sordera profunda, eso no quiere decir que sea persona sordomuda, es un concepto erróneo. Las personas sordas somos personas que no oímos, nada más. Con 5 años empecé a ir al Colegio de Sordomudos y Ciego de Vizcaya, Deusto Gregorio Ybarra. Era un colegio interno dirigido por las hermanas de la Caridad de San Vicente de Paúl, exclusivamente para mujeres y se encargaban de enseñar las tareas de costura, plancha y cocina, también aprendimos la escritura, lectura y pronunciación. Estuve 11 años internada en Bilbao, fue una época fenomenal. Hay cosas negativas y cosas positivas, como por ejemplo pasamos hambre y frio, nos duchábamos una vez al mes, pero aprendí mucho y fue maravilloso estar con compañeras sordas porque signábamos todas y nos entendíamos super bien.

Por otro lado, en cuanto al empleo, nunca he tenido problemas en mis trabajos. Siempre hemos buscado estrategias para comunicarnos mis compañeros y yo en el día a día, pues ya estoy acostumbrada a ser la única persona sorda desde que vivía en mi pueblo. En mi trabajo también hay una compañera sorda pero todos nos entendemos bien y no hay problemas desde hace 12 años que llevo trabajando en la misma empresa. Pero si hay alguna reunión o algo importante, entonces sí solicito Intérprete de LSE.

Quiero aprovechar para contar mi experiencia con el COVID, cómo superé el coronavirus y la importancia de las barreras de comunicación en el ámbito sanitario. Yo empecé a tener fiebre alta. Un día, otro más. Una semana. Todo parecía indicar que mi temor a padecer coronavirus se había convertido en realidad. Pero mi problema era que no podía llamar al número habilitado por el Gobierno para comunicar mis síntomas, porque soy una persona sorda, ni tampoco podía pedir cita con mi médico de cabecera a través de internet porque el sistema estaba suspendido temporalmente a causa del estado de alarma. No me quedó otra que acercarse al ambulatorio. Sin acercarse, me escribieron una dirección de correo electrónico para que explicase la situación desde casa y evitar así que estuviera en contacto con otras personas. A partir de ese momento se resolvió todo rápido, enseguida mandaron una ambulancia a recogerme y me llevaron a Valdecilla. En el hospital, la escritura y la lectura se convirtieron en mis aliados para comunicarme con los profesionales sanitarios durante los once días de ingreso. A pesar de todo el trabajo que tenían, hicieron un gran esfuerzo por atenderme y estar pendientes de mí, les estoy muy agradecida.

El trayecto en ambulancia hasta Valdecilla y las primeras horas en Urgencias fueron muy confusas. Aunque pude realizar videollamadas con Intérpretes de Lengua de Signos de FESCAN, la situación sanitaria no permitía que estuvieran conmigo de forma presencial y continua, por lo que me sentí incomunicada a la espera del diagnóstico, no podía establecer comunicación con los profesionales sanitarios porque tenían las mascarillas puestas y no podía leerles los labios. Y en el hospital también esperé los resultados sin poder comunicarme. Sinceramente, esos primeros momentos fueron incómodos y duros. Aunque el médico sabía que yo era una persona sorda, me apuntó en un papel el resultado de la radiografía que me habían hecho. Tenía neumonía provocada por el coronavirus. Empecé a tener más temor y a sentirme insegura lejos de mi familia. Por suerte, mis síntomas no fueron muy fuertes y pasé los once días de ingreso en una habitación sin necesidad de entrar en la UCI. «Los profesionales sanitarios hicieron un sobreesfuerzo conmigo, me escribían notas para preguntarme qué tal me encontraba y para darme ánimos y yo les contestaba de la misma manera». Desde mi cama, también me comunicaba cada día con mi marido y mis hijos a través de las videollamadas. Los primeros días, que estaba peor, no tenía fuerzas para decírselo a nadie más. Pero después también hice videollamadas con mis amigos y pude sentirme acompañada de esa manera. La tecnología se ha convertido en mi gran aliada. Las mascarillas son una barrera frente al coronavirus, pero también contra la comunicación de las personas sordas. Este producto sanitario dificulta el entendimiento. En su día a día, las personas sordas leen los labios para

comprender lo que les dicen en comercios, oficinas o cualquier lugar donde necesiten establecer un diálogo. Si ya era complicado hacerse entender antes, ahora lo es «el doble».

Para acabar, me encantaría que en Cantabria hubiese un ordenador con el que conectar con la plataforma SVIsual de video interpretación, en los hospitales, como por ejemplo Valdecilla, Laredo, Sierrallana y Reinosa. U otra opción también, que los profesionales como enfermeros o los administrativos, especialmente realicen cursos de lengua de signos. ■



“Para mí la comunidad sorda ha sido vital para desarrollarme como persona y no sentirme aislado”

Armando Palacio
Fescan

Me llamo Armando, yo nací más tarde de lo normal, a los 11 meses. Encontraron un derrame cerebral, que me afectó al oído. Entonces mis padres actuaron rápido, buscando colegios... Finalmente mi abuelo eligió un buen colegio de índole privado en Madrid, en la calle Serrano, en la que todos mis compañeros eran oyentes y sólo tenía un compañero hipoacúsico. A diferencia de él, yo nunca he tenido ningún apoyo auditivo, ni audífono ni implante coclear, por lo que siempre me ponía en primera fila, para poder hacer lectura labial. Con alguna persona cuesta, es importante explicar que no se entiende bien en todas personas, depende el tipo de labio, tener o no bigote también

afecta, o poner la mano en la cara, entre otras cosas. Además de mis horas, al igual que mi compañero, me quedaba una hora más para hacer logopedia. Eran clases que apoyaban a la lengua castellana oral, no a la lengua de signos. De hecho, yo recuerdo ver a personas sordas signar en la calle, me fijaba, pero no lo prestaba atención. Es cierto que yo pensaba que eran sordos diferentes a mí, porque ellos signaban y yo hablaba... Con el paso de los años, un día una persona sorda fue a la tienda de mis padres y él se dirigió a mí, me dijo hola y yo contesté muy vergonzoso, - hola-. Estaba muy cerca de la ASSC, me animaba a que fuese con él a la asociación y que también formara parte como socio. Yo le dije que, sí que les apoyaba, pero que no iba a ir. De repente cuando yo ya tenía 30 años, hubo en la asociación un cambio de junta y el nuevo equipo me pidió que participara como tesorero. Yo en principio, que no que no, que no quiero y a la tercera dije "venga, voy a dar a esto una oportunidad". Cuando empecé a formar parte del movimiento asociativo como tesorero, estaba muy perdido, además no compartíamos la misma lengua

Como curiosidad, yo estudié en Madrid, en un curso de artes gráficas dentro de la CNSE, sin yo saber lengua de signos ni nada. Ahí fue cuando conocí a Juan Luís Marroquín. Al poco tiempo de llegar a Cantabria, empecé a trabajar para una empresa en la que estuve 45 años, pero es cierto que al principio no querían que fuese a trabajar. Un amigo mío los animó, me dieron quince días de prueba y luego ya me dirían si seguía o no. Al final, a la semana, se dieron cuenta de que mis capacidades eran buenas. Hasta cuando quise jubilarme, la propia empresa me pedía 5 años más, pero les expliqué mi situación y me entendieron. Necesito descansar y disfrutar de mi pasión, que son las motos.

Es cierto que he pasado media vida con personas oyentes, mala experiencia no tengo. Pero si es cierto que siempre me he tenido que adaptar a ellos. También he tenido suerte con la familia o amigos, compañeros que les preguntaba ¿qué ha dicho tal persona?, y me contaban indirectamente la información que yo me perdía.

Sin embargo, con mis amigos, compañeros del movimiento asociativo, asociación de moteros sordos no me ocurre, tengo la información completa y directa, no tengo que depender de nadie para saber qué ha dicho esa persona, o qué me pregunta la otra persona.

Para mí la comunidad sorda, es muy importante, me ayudó a ser más autónomo, a tener más ganas de hacer cosas, aumentó mi autoestima, participé como secretario, tesorero, organizando actividades y siendo 13 años presidente de FESCAN, para luchar por la calidad de vida de las personas sordas. La lengua de signos, me ha dado muchas

cosas buenas, mayor autoestima y accesibilidad en la información. Yo esta lengua la aprendí en la calle, hablando viernes a viernes en la asociación, sin clases ni en el colegio.

Una de las cosas que más me gusta es el movimiento, porque me da motivación para buscar o conseguir un objetivo, de hecho, ahora estoy dentro del movimiento motero sordo.

Además, quiero agradecer a mi jefe porque siempre me valoró, se adaptó a mí y a mis circunstancias y confió en mis capacidades.

Es muy importante que la sociedad conozca cómo adaptarse a un sordo, poniéndose enfrente, vocalizar bien, no poner la mano en la cara... pequeños gestos que ayudan a muchas personas sordas. Y también que las personas sordas traten de participar en la sociedad, con los apoyos necesarios.

Para mí la comunidad sorda ha sido fundamental para desarrollarme como persona y no sentirme aislado. ■



“Disfruto cada actividad, trabajo o asignación que se me da para realizar”

Meri Astrit (voluntaria)
FESCAN

Soy Meri, venezolana, radicada en España desde hace 4 años y voluntaria en FESCAN desde el 2019.

En mi país; Venezuela, fui docente e intérprete de personas Sordas por 18 años consecutivos. En mi tiempo libre creé la Fundación Coral Manos Blancas. Desde que llegué a España me propuse continuar con mi vocación, realicé el nivel A1 en Lengua de Signos, y en un evento del día de la lengua de signos me informaron de que podía participar como voluntaria en FESCAN y allí me inicié como voluntaria. He participado en actividades realizadas en apoyo a la comunidad sorda como el

día de la lengua de signos entre otras. Actualmente hago corrección y redacción de textos a videos realizados por una persona sorda para una página web. Es importante destacar que disfruto cada actividad, trabajo o asignación que se me da para realizar, aunque por cuestiones laborales no pueda realizar otras.

Es mi vocación y me gustaría poder trabajar en este ámbito, sin nada más que añadir me despido. ■



“La mejor forma de poder ayudar a la sociedad es estando cerca de las personas que lo necesitan”

Saray García (voluntaria)
FESCAN

Mi nombre es Saray y os voy a contar un poquito de mi experiencia como voluntaria. Comencé un poco por casualidad, ya que tras finalizar el ciclo de Mediación Comunicativa me encontraba en mi época de prácticas dentro de la Federación y un día vi que había un montón de panfletos con los diferentes servicios que proporcionaba esta, es así como encontré uno en el que se explicaba la posibilidad de colaborar con la propia entidad.

En un inicio la posibilidad de ser voluntaria me parecía algo aburrido, donde no encontraría nada que poder aportarme y donde yo tampoco tenía nada con

lo que poder ayudar a las personas sordas. Es con este concepto con el que seguí el resto de mis prácticas, hasta que ya al llegar el fin de estas decidí preguntar a la responsable del programa en qué consistía en profundidad. Tras esto, Paula (la Trabajadora Social de FESCAN y responsable del programa de voluntariado) aceptó y me explicó algunos de los programas y actividades que se habían llevado a cabo, consiguiendo que mi punto de vista respecto al voluntariado cambiase totalmente; tanto fue el cambio que pocos días después ya recibí la formación del voluntariado y comencé con esta aventura.

Poco tiempo después propusimos una charla- taller sobre primeros auxilios en la que yo sería la ponente, algo que me hacía muchísima ilusión ya que conseguiría aportar algo de mí a las personas que acudiesen. Esta experiencia fue única, exponiéndome por primera vez en público y en otra lengua que no era la mía, puesto que decidí llevarlo a cabo en LSE. Esta experiencia me aportó tanto a nivel personal (preparación de contenido, adaptación a personas sordas, exposición en público, agradecimiento de las personas asistentes...) que tuve claro que debía seguir colaborando con la entidad.

Tiempo después, entré en el proyecto "TU a TU" dentro del programa de voluntariado, donde semanalmente nos reunimos personas sordas y oyentes para tomar café y hablar de diferentes temas, es ahí donde además de practicar LSE me acerco más a las necesidades de las personas sordas, escuchando sus preocupaciones y situaciones del día a día que hacen que se sientan discriminados; con estos encuentros además de hacerme reflexionar sobre cómo podrían desaparecer estos sucesos, también sirven para que las personas sordas se sientan escuchadas y valoradas.

Por último, otra de las actividades que he llevado a cabo son las reuniones informativas, donde todos los voluntarios (sordos y oyentes) nos reunimos con la trabajadora social para reflexionar sobre los proyectos que se han realizado, posibles mejoras e ideas nuevas para poder llegar a más personas que requieran de algún tipo de ayuda.

Con todo esto, me gustaría dejar una pequeña reflexión y es que el voluntariado a simple vista puede parecer que no aporta nada, pero sinceramente te da mucho más de lo que tú aportas; conoces gente nueva, vivencias y muchísimas reflexiones. La mejor forma de poder ayudar a la sociedad es estando cerca de las personas que lo necesitan y con el voluntariado se consigue. ■



“Y sí, las personas como nosotros, trabajamos como tú”

Lucía González
(trabajadora sorda)
FESCAN

Me llamo Lucía, actualmente estoy trabajando en la Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria (FESCAN). Desde el minuto uno me he sentido muy cómoda, ya que he sido y soy persona usuaria de los servicios que ofrecen como trabajador social, intérpretes... Cómoda por diferentes motivos, quiero destacar en especial la inclusión de personas oyentes y personas sordas; no hay barreras comunicativas, todo es fluido. En otros trabajos, en comparación a este, la posibilidad de usar el teléfono me causaba estrés, nervios... Aunque siempre me suelo adaptar, pero 100% cómoda no estaba. O cuando había reuniones de muchas personas, cuando acababa la reunión yo estaba agotada, porque

me requería mucha más atención de lo normal. En cuanto a otras empresas ordinarias, tampoco saben cómo integrar a estas personas dentro de su organización. El empleador teme que sea costoso y/o complicado y, sin embargo, los beneficios de emplear a una persona con discapacidad auditiva son muchos. Las personas sordas estamos acostumbradas a lidiar con situaciones difíciles en la comunicación. Y sí, las personas como nosotros, trabajamos como tú. ■



“Soy una privilegiada porque trabajo en lo que me gusta, porque mi trabajo me hace feliz”

María Puras (trabajadora oyente- intérprete de LSe)
FESCAN

Si pienso en mi trabajo todos estos años en FESCAN, la palabra que me viene a la cabeza es VOCACIÓN.

Para mí, la interpretación ha sido una vocación tardía. Después de estudiar periodismo y de trabajar en diferentes ámbitos, probé por curiosidad a estudiar Lengua de Signos en los cursos que imparten en la federación. Entendí pronto que mi sitio estaba dentro de la Comunidad Sorda, como intérprete de lengua de signos. Me formé y justo después de terminar el ciclo de interpretación entré a trabajar en FESCAN.

He trabajado en diferentes puestos dentro de la federación; intérprete, técnico de asociaciones, técnico de apoyo..., y he podido ver las diferentes formas de trabajar de los profesionales de la entidad y la importancia y trascendencia de todos los servicios que ofrece la entidad.

TERCER SECTOR

Durante todos estos años he visto y aprendido de la gente que ha trabajado y trabaja en la entidad. Me han enseñado que no importa la nota académica con la que vengas del ciclo, sino cómo vas mejorando en tu día a día; que el compañerismo es la mejor forma de sacar las cosas adelante; que a veces lo que te han enseñado está lejos de la realidad y esa misma realidad que te hace cambiar, te convierte en mejor profesional; Que para ser buena en este trabajo, también hace falta ser buena persona.

Yo siempre digo que soy una privilegiada. Una privilegiada porque trabajo en lo que me gusta, porque mi trabajo me hace feliz. ■



Fundación AYMY

Sobre la Fundación AYMY

haití.

La Fundación desarrolla su actividad en la comunidad fronteriza de Anse-à-Pitrés, situada en el sudeste de Haití. Esta comunidad costera acoge a unas 30.000 personas. Su difícil acceso a Puerto Príncipe, debido a la inexistencia de infraestructuras, la mantiene aislada, lo que motiva que esté considerada como una de las más pobres del país.

los niños

Los niños que viven, o han vivido, en las calles suelen ser discriminados por la población local. Esta discriminación llega también a los entornos escolares, lo que hace muy difícil su integración en las escuelas nacionales de la región. La

DATOS DE CONTACTO

Instagram
Facebook
Vimeo
Vídeo

TERCER SECTOR

Fundación AYMY desarrolla su actividad con el objetivo de favorecer su integración en la sociedad.

misión.

Los objetivos de la Fundación AYMY son la asistencia e inclusión social, por periodo indefinido, de niños haitianos que viven en las calles tras haber sido abandonados o rechazados por sus respectivas familias; cubrir sus necesidades educativas y sanitarias; y favorecer las condiciones de bienestar óptimas para su desarrollo personal.

el hogar.

El centro de acogida de la Fundación AYMY proporciona un entorno seguro y libre de agresiones, una alimentación equilibrada y supervisión sanitaria en un ambiente familiar y lleno de apoyo emocional para los 70 niños que acoge.

la escuela.

La escuela de AYMY ofrece escolarización gratuita a más de 160 niños sin recursos, tanto del Hogar como de la región, a través de un programa educativo acelerado de dos cursos por año que facilita la integración de aquellos alumnos que, por sus circunstancias, arrastran retraso educativo.

lucía.

Lucía Lantero es una joven de Santander que se marchó como cooperante a Haití y decidió fundar una ONG con la intención de ofrecer alimento, refugio, educación y ayuda psicológica a niños haitianos que han perdido a sus padres o que debido a la pobreza se ven obligados a abandonar la familia e intentan sobrevivir como mendigos y muchas veces son forzados a ser esclavos.

documental.

Los hijos de Lucía, documental realizado por Ignacio Lantero, narra la historia de la Fundación AYMY. Ignacio, primo de Lucía Lantero, captura con su cámara, durante sus visitas a la isla, el proceso de creación y crecimiento de la organización, superando las numerosas dificultades a las que se enfrenta durante sus 10 primeros años de vida. Esta obra recoge imágenes que reflejan la infinita motivación, valentía y perseverancia del equipo responsable del éxito, maduración del proyecto e incremento de su alcance a lo largo de estos años. Una historia de superación que no te dejará indiferente.

FICHA

ponencias.

Congreso LQDVI Granada 2020

https://vimeo.com/499212168

Congreso LQDVI Madrid 2013

https://vimeo.com/323699404

Fundación FASE.

Testimonio Lucía Lantero “Una decisión que cambió mi vida” Los niños de Haití | GT 2022

https://www.youtube.com/watch?v=lVgxsv5V25Y



Fundación de Apoyos Cantabria

Fundación De Apoyos Cantabria

DATOS DE CONTACTO
Calle Ruiz de Alda, 13 bajo
C.P. 39011 Santander. Cantabria
942 21 85 37
info@fundacionapoyoscantabria.org

Quienes somos

La Fundación de Apoyos Cantabria es una entidad sin ánimo de lucro especializada en el ejercicio de la curatela. Se fundó en 1991 en Santander y desde entonces responde a las necesidades de las familias y de las personas con discapacidad adultas, cuya capacidad haya sido modificada judicialmente, al encontrarse en situación de desamparo, precisan de nuestro apoyo para velar por sus intereses y alcanzar su proyecto de vida, garantizando el bienestar y el respeto a sus derechos y el cumplimiento de sus deberes. Asimismo, promueve su inclusión como ciudadanos de pleno derecho en una sociedad más justa y solidaria.

Nuestra misión es proporcionar protección y garantía efectiva

FICHA

de los derechos de las personas con discapacidad intelectual con capacidad modificada, velando por su persona e intereses y acompañándola en su vida teniendo en cuenta sus deseos, ilusiones y aspiraciones, desde un compromiso ético, para conseguir su plena inclusión y su óptima calidad de vida, favoreciendo la pluralidad y el respeto a la diferencia.

Los valores que guían las actuaciones de la Fundación de Apoyos Cantabria son los siguientes: Transparencia, calidad y ética, la persona en el centro de nuestra intervención, Independencia, subsidiariedad, colaboración, cooperación y apoyo mutuo y responsabilidad social.

A qué nos dedicamos

La Fundación de Apoyos Cantabria tiene diferentes áreas de intervención para poder llevar a cabo su labor y conseguir sus objetivos.

Área de medidas judiciales de apoyo:

- Informar a la persona y ayudarle a tomar decisiones propias.
- Prestar los apoyos individualizados que la persona requiera.
- Ayudar a la persona en su formación integral, y en el desarrollo de sus habilidades, para alcanzarla máxima autonomía posible.
- Realizar el Plan individual de apoyo de la persona apoyada.
- Fomentar su participación en actividades de ocio efectivas e integradoras, ofreciendo alternativas individualizadas a través del voluntariado.
- Potenciar y promover servicios adecuados, gestionando los cambios de recursos y prestaciones sociales que correspondan, coordinándose con la persona y sus redes de apoyo para establecer prioridades en la planificación de apoyos.
- Desarrollar relaciones interpersonales positivas en el entorno para evitar el aislamiento social y la soledad.
- Identificar y dar respuesta a las nuevas necesidades y expectativas que surjan a lo largo del proceso vital.
- Fomentar la promoción del envejecimiento activo.

Área de medidas voluntarias de apoyo:

- Informar a la persona y ayudarle a tomar decisiones propias.
- Informar a la persona sobre los recursos a su alcance para formalizar el documento de medidas de apoyo voluntarias ante notario.
- Realizar el Informe de habilidades y capacidades de la persona apoyada.
- Identificar y dar respuesta a las nuevas necesidades y expectativas que le surjan a lo largo del proceso vital.

Servicio de facilitador jurídico y social:

- Apoyar a las personas con discapacidad para que comprendan y tomen decisiones informadas.
- Intervenir para que la información se explique y se hable de manera que pueda ser comprensible por la persona con discapacidad intelectual.
- Intervenir para que se les proporcionen los ajustes y el apoyo adecuados en los diferentes procedimientos.

Área de voluntariado:

- Fomentar la autonomía y autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual.
- Mejorar la red de apoyos en un sentido personal y afectivo.
- Favorecer las relaciones sociales entre iguales.
- Mejorar las situaciones de aislamiento que sufren algunas personas con discapacidad.

FIGURAS DE APOYO JUDICIAL

Con la reforma de la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica (Ley 8-2021), surgen las siguientes figuras:



Curatela:

La curatela es para las personas con discapacidad que necesitan un apoyo de manera continua. La curatela la decide un juez que tiene que decir las áreas de vida en la que la persona necesita apoyos.

Guarda de Hecho:

Es el apoyo natural que tiene la persona con discapacidad. La autoridad judicial determinará los actos concretos en los que el curador habrá de asumir la representación de la persona con discapacidad (curatela representativa).

Defensor judicial:

El defensor judicial lo nombra un juez cuando el curador no puede apoyar a la persona en un momento puntual, o cuando existe un conflicto de intereses entre el curador y la persona a la que da apoyos.

VOLUNTARIADO

La persona voluntaria participa activamente en la misión de la Fundación, mediante el establecimiento de una relación personal e individualizada con cada persona con discapacidad, potenciando sus capacidades y bienestar emocional.

Se centra en la sensibilización, captación, acompañamiento, formación, reconocimiento y fidelización del voluntario, con la finalidad de contar con personas comprometidas con la misión de la Fundación, y por tanto con la mejora de la calidad de vida de cada persona con discapacidad y su inclusión.

TERCER SECTOR

Gracias a la figura del voluntariado se contribuye a:

- Mejorar la autonomía y autodeterminación de la persona.
- Mejorar su red de apoyo.
- Favorecer las relaciones sociales significativas, diferentes a las que tiene con otras personas (profesionales, compañeros).
- Favorecer su inclusión social.
- Mejorar situaciones de aislamiento social.
- Hacer visibles las capacidades y la realidad de las personas que acompañan, sensibilizando a la sociedad y eliminando prejuicios en aras de la normalización.
- Favorecer valores como la solidaridad y la participación, que generen cohesión social.
- Generar la conexión entre la organización y las necesidades del entorno.
- Apoyar a la mejora de la Fundación a través de la participación en la entidad, nutriéndola de otras visiones y nuevas ideas que parten del conocimiento y las experiencias de las personas, promoviendo la mejora continua. ■

FICHA

TERCER SECTOR

Jacinta García
Curatelada por la Fundación de Apoyos Cantabria

Enlace a vídeo

Santiago Sedano

Enlace a vídeo

Marián de Celis

"Estoy super contenta en la Fundación. Sois como mi familia.

Me apoyáis cuando voy al médico, cuando tengo un problema, cuando tengo que comunicarme con mis familiares.

Mi calidad de vida ha mejorado muchísimo gracias a la Fundación. También he podido ahorrar mucho para mi futuro."

Consolación García

"Me siento apoyada. Me acompañáis en todas mis gestiones. Cuando viajo me ayudáis a tramitar todo.

A la hora de tener nuestras salidas e iniciativas, nos apoyáis para que podamos llevarlo a cabo. Siento que tengo más iniciativas y más autonomía para poder hacer lo que me gusta y me apetezca en cada momento."

Maria Eugenia Martínez

Enlace a vídeo

Valentín Prado

Enlace a vídeo

TESTIMONIOS

Profesionales de la Fundación de Apoyos Cantabria

"Como profesionales del Área Social de la Fundación de Apoyos Cantabria, estamos en contacto con las personas con discapacidad que apoyamos diariamente, por lo que compartimos sus vivencias, progresos, objetivos y frustraciones; vemos como la sociedad continúa teniendo barreras difíciles de saltar para el colectivo, como continúa señalando y diferenciando al que no encaja en los cánones de la supuesta normalidad, por lo que diariamente recordamos el fin de nuestro trabajo: el conseguir que las personas alcancen sus objetivos y lo hagan en igualdad de condiciones.

Para nosotros como profesionales es enriquecedor saber que facilitamos el camino para alcanzar sus objetivos, que los acompañamos en los diferentes retos que se marcan y que cuando éstos son alcanzados compartimos su satisfacción, al igual que las frustraciones cuando los objetivos no se cumplen, aprendemos juntos a madurar compartiendo todas las etapas de la vida de la persona." ■



Fundación Diagrama Intervención Psicosocial

Fundación Diagrama

DATOS DE CONTACTO
C/ Nicolás Salmerón, 9- Bajo
39009 Santander
942 31 06 30
laborcantabria@diagrama.org
www.fundaciondiagrama.es
https://twitter.com/FundDiagrama
https://www.linkedin.com/company/fundacion-diagrama
https://www.facebook.com/fundaciondiagrama

VÍDEOS
Vídeo presentación YouTube
Vídeo de Fundación Diagrama en Cantabria
Vídeo del 30 aniversario

QUIÉNES SOMOS

Fundación Diagrama es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja desde 1991 en la atención de las necesidades de personas vulnerables o en dificultad social, siempre desde la defensa y promoción de los Derechos Humanos.

La misión de la Fundación es promover y desarrollar centros, servicios, programas e investigaciones destinados a la prevención y al tratamiento e integración de todas aquellas personas que se encuentren en dificultad o riesgo social, en especial niños, niñas, jóvenes, familias, mujeres y personas en situación de dependencia.

OBJETIVO

La visión de Fundación Diagrama es ser un referente de calidad,

compromiso, buenas prácticas y eficiencia en la atención integral de personas vulnerables y en riesgo de exclusión, trabajando a diario por su plena integración social. Para ello desarrolla un modelo de intervención global y especializado, basado en el bienestar de las personas y de la sociedad en su conjunto, así como en la continua mejora y optimización de sus procesos y recursos.



A QUÉ NOS DEDICAMOS:

La relación y vinculación de Fundación Diagrama con Cantabria se inicia en 1999, año en el que la entidad comienza a analizar las necesidades de esta comunidad en la atención de jóvenes en situación de vulnerabilidad. Fruto de este trabajo en el año 2000, la Fundación comienza a desarrollar en Santander el Programa 'Labor' de promoción de la autonomía personal y de integración sociolaboral de jóvenes tutelados, extutelados o con especiales dificultades sociales.

Al año siguiente, se refuerza esta labor con la apertura del Centro Socioeducativo Juvenil de Cantabria, primer recurso de esta comunidad para el cumplimiento de medidas judiciales de internamiento para jóvenes en conflicto con la ley, bajo el amparo de la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, Reguladora de la Responsabilidad Penal de los Menores.

Durante estos más de 20 años, Diagrama ha desarrollado en Cantabria proyectos y programas de promoción de la salud y prevención socioeducativa; centros educativos para la ejecución de medidas de protección de menores en guarda o tutela, entre los que se incluyen

hogares específicos para menores extranjeros no acompañados; centros y programas educativos para la ejecución de medidas judiciales de menores de edad; programas de intervención educativa en situaciones de violencia intrafamiliar; programas de formación, orientación e inserción sociolaboral dirigidos a población joven y adulta; y una red de centros y programas de acogida, intervención psicológica y social y atención integral para mujeres víctimas de violencia de género y sus hijos e hijas.

A través de todas estas áreas de actuación, la Fundación ha atendido a más de 20.000 personas en Cantabria, a las que añadir a cerca de 7.000 personas de países como Nicaragua, El Salvador, Guatemala o Senegal, atendidas a través de proyectos de cooperación para el desarrollo que han contado con el apoyo de las instituciones cántabras. ■



“Es un privilegio tener el ejemplo diario de mujeres y menores que no se rinden, que poseen una gran fortaleza y valentía para hacer frente al daño”

Anabel Perales
Coordinadora de la Red de Atención a Víctimas de Violencia de Género de Cantabria
Fundación Diagrama
Intervención Psicosocial

Empecé en la Fundación en el año 2017. Fue un momento muy especial, lleno de ilusión, expectación, interés y con una enorme motivación por emprender y participar en un nuevo proyecto laboral. La evolución desde entonces ha sido muy positiva. A nivel profesional destacaría las oportunidades de formación y aprendizaje que Fundación Diagrama me ha proporcionado, permitiendo mi desarrollo como psicóloga especializada en violencia de género inicialmente y como coordinadora de la Red de Atención a Víctimas de Violencia de Género en Cantabria, dependiente de la Dirección General de Igualdad y Mujer de la Consejería de Universidades, Igualdad, Cultura y Deporte del Gobierno de Cantabria posteriormente. A nivel personal,

destaco el compañerismo, apoyo y buenos momentos compartidos con el resto de compañeros de la Fundación.

Entre las actividades que realizo en mi trabajo diario destacan proporcionar apoyo y seguimiento técnico a los equipos profesionales de la Red, realizar labores de coordinación, tanto internas como con distintos recursos, entidades y profesionales, con objeto de favorecer y desarrollar un trabajo en red. En ocasiones, también participo en actividades de formación en violencia de género y violencia sexual a otros profesionales.

En la Red de Atención a Víctimas de Violencia de Género proporcionamos una atención especializada, individualizada y multidisciplinar a las víctimas de violencia de género, tanto en el ámbito de la pareja como víctimas de violencia sexual. Destacan los servicios de atención psicológica, jurídica, social o de orientación laboral proporcionados desde los Centros de Información y Atención Integral (CIAI). También proporcionamos atención residencial en Centros de Emergencia y Acogida y pisos tutelados para víctimas de violencia de género y sus hijos/as y personas dependientes de ellas que necesiten abandonar su domicilio como consecuencia de la violencia sufrida.

Una de las características principales del servicio es la atención individualizada, centrada en la mujer y menores víctimas, con respeto absoluto a sus tiempos y procesos, basado en la confianza en la capacidad de cambio que poseen las personas usuarias del servicio. En términos generales, la atención se inicia con una evaluación de la situación y circunstancias específicas de las víctimas (mujeres y menores), sus demandas, necesidades, sintomatología asociada... Una vez realizada, se diseña un Plan Individualizado de Intervención, donde se trata de dar respuesta a las demandas y necesidades de la mujer y sus menores, de forma consensuada con ellas y totalmente individualizada. Entre las respuestas pueden estar la atención social, la atención psicológica para ella y sus menores, el acceso al sistema de acogimiento.

Tratamos de incidir en muchos aspectos que consideramos principios orientadores del servicio. Entre ellos podemos destacar la perspectiva de género, que aplicamos de forma transversal durante todo el proceso de evaluación e intervención, la individualización de cada caso, la confianza en la capacidad de las mujeres y menores para el cambio, el respeto a los tiempos y procesos personales de cada víctima, la participación activa de las personas usuarias en su proceso de intervención, el empoderamiento como clave imprescindible de la atención integral o la potencialidad y sinergia de los espacios grupales.

Creo que el trabajo que realizamos no solo es importante, sino que es imprescindible. La violencia de género la sufren las mujeres, pero es un problema social que nos atañe a todos, hombres y mujeres. Si como sociedad no somos capaces de eliminar la violencia de género que sufren mujeres y menores, tenemos el imperativo de proporcionar un sistema de atención a las víctimas de estos delitos que permitan su acompañamiento, la recuperación en los distintos planos afectados por la violencia sufrida, su inserción y participación en la sociedad, etc.

Es un trabajo muy exigente en el plano personal y emocional, ya que a diario atendemos a mujeres y menores que han sufrido situaciones de violencia que provocan sufrimiento, dolor e impotencia, y eso evidentemente también tiene un efecto en los profesionales que atienden a estas víctimas. Ahora bien, es también un privilegio tener el ejemplo diario de mujeres y menores que no se rinden, que poseen una gran fortaleza y valentía para hacer frente al daño. ¿Lo más satisfactorio? Cuando eres testigo de la recuperación y de la capacidad de las mujeres y menores para sobrevivir al daño y sobreponerse a él, de vencer a la violencia, en definitiva. ■



“En nuestro trabajo tratamos problemas educativos, pero le damos importancia a los valores y a que aprendan habilidades que les puedan servir para su día a día”

Fran Blanco
Educador de programas educativos y de integración social para jóvenes en riesgo de exclusión. Fundación Diagrama Intervención Psicosocial

La Fundación dispone de diversos programas en los que ayudamos a las personas atendidas a desarrollar destrezas que no tienen adquiridas con anterioridad: habilidades sociales, hábitos de trabajo, asistencia, puntualidad, respeto a las figuras de autoridad, etc. En nuestro trabajo diario, a pesar de que tratamos problemas educativos y basados en el aspecto curricular, de las asignaturas en las que están matriculados, le damos más importancia a los valores y a que aprendan ciertas aptitudes y habilidades que les puedan servir para su día a día: cuando salen a la calle, en sus relaciones con los amigos o con la familia, para hacer la compra, etc. Cosas que les sirvan para tener un pleno desarrollo en la sociedad.

En las aulas, el ambiente es muy agradable entre el equipo educativo y los chicos y chicas que atendemos. De hecho, es una de las cosas que nos dicen cuando llevan aquí varios días,

porque el trato es muy familiar, muy cercano. Nosotros les tratamos de la mejor manera posible, con respeto, con educación, buscando ser modelos de conducta para ellos. Las familias también nos ayudan en esto y, cuando les necesitamos, siempre están ahí apoyándonos.

La evolución de los chicos la vemos prácticamente a diario. Cuando entran en las aulas, partimos de la base de que apenas nos hablan, nos cuestionan, no reciben de buen grado las indicaciones, no se sienten a gusto. A medida que van pasando los días, van entrando en nuestra dinámica y generamos un vínculo con ellos, se empiezan a dejar llevar, se abren y nos cuentan facetas de su vida privada, experiencias que les han ocurrido... Una de las actividades que hacemos al principio de cada sesión es preguntarles qué han hecho el día anterior, y de esta forma podemos hacer un feedback: cosas que han hecho bien y cosas que han hecho menos bien. Y nosotros también ponemos ejemplos propios de lo que hemos hecho para que se abran un poco más.

Nosotros también aprendemos mucho de ellos todos los días, tanto a nivel cultural como social. Muchas veces no nos damos cuenta en el momento, pero con el paso del tiempo acabas viviendo situaciones en las que te das cuenta de algo que has aprendido porque a algún chico le surgió algo o tuviste que intervenir de alguna manera.

Para mí es muy gratificante el trabajo, aunque la mayor recompensa que tenemos no la vemos al terminar la jornada. La podemos ver cuando pasan unos meses o unos años y te encuentras por la calle con una familia o un alumno o alumna que has tenido, te reconoce, te saluda, te da un abrazo, te cuenta cómo le ha ido, si ha tenido algún problema y cómo lo ha podido solucionar... Eso, tanto para mí como para mis compañeros, es muy gratificante, porque lo más importante es sacar adelante a los chicos y las chicas.

Recuerdo por ejemplo el caso de una alumna que vino al programa de inclusión social con una trayectoria muy negativa, con bastantes problemas de conducta, violencia tanto entre iguales como con la familia o con las figuras de autoridad. Estuvo en el programa durante dos años y su proyección fue enorme. Conseguimos que viniese a clase todos los días, que respetase a todos los compañeros... A nosotros nos ayudaba muchísimo en clase, incluso era un modelo para el resto de alumnos, y cuando cumplió la edad mínima para seguir estudiando, continuó su formación en un curso de Formación Profesional. Recuerdo que el último día de clase, que hacemos un acto de clausura de los programas, se había preparado unas frases muy emotivas con las que nos hizo llorar a todos. ■



Fundación Fernando Arce



El día 2 de febrero de 1971 se inaugura el C.E.E. "Dr. Fernando Arce Gómez", ubicado en la ciudad de Torrelavega (Cantabria), cabecera de la comarca del Besaya.

Por razones históricas, hasta hace muy pocos años era la única Institución con funciones específicas de atención a personas con discapacidad, en un ámbito geográfico próximo a las dos terceras partes de la comunidad autónoma. Servicio de diagnóstico, rehabilitación y formación de especialistas tuvieron en este centro su primera y exclusiva promoción. La mayoría de los que funcionan en la actualidad nacieron aquí, de la iniciativa de sus recursos humanos. En esta línea de mejora y crecimiento permanente, el Centro Fernando Arce promovió la creación de Plena Inclusión Cantabria (Asociación de Entidades de Cantabria en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo),

DATOS DE CONTACTO
942 88 21 41
info@fundacionasilo.com
www.fundacionasilo.com

de la que actualmente sigue siendo miembro activo. A su vez Plena Inclusión Cantabria pertenece a la Confederación Española de Organizaciones a favor de las Personas con Discapacidad Intelectual y del Desarrollo (Plena Inclusión España)

Este centro, que nació con una finalidad exclusivamente educativa, ha ido evolucionando y creciendo en la misma medida que lo hacían sus alumnos, tratando de dar respuesta a las necesidades de todo tipo que se plantea a una persona con discapacidad a lo largo de toda su vida. Tal es así, que algunos de estos jóvenes han encontrado en esta institución no solo una buena formación, sino también un trabajo y un nuevo hogar.

Son numerosos los servicios y trabajos realizados en los últimos años y en diferentes ámbitos, ya sea de asistencia e inclusión social, cívicos, educativos, sanitarios y de fomento de la economía social, atención a personas en riesgo de exclusión social por razones físicas o psíquicas.

El centro de Educación Especial “Dr. Fernando Arce Gómez” realiza su labor docente con alumnado de entre 3 y 25 años.

Estos niños y jóvenes reciben aquí los contenidos educativos básicos y obligatorios, aunque adaptados a sus niveles madurativos y a sus necesidades concretas, proponiéndose como meta final el llegar a desarrollarse como adultos y con las habilidades necesarias para su desenvolvimiento en la vida diaria.

A partir de los 16 años, el centro ofrece dos programas postobligatorios, uno de transición a la vida adulta (TVA) y otro específico de formación profesional básica (PEFPB) encaminados a una inserción social y/o laboral respectivamente en función de las capacidades del alumnado, pudiendo estar escolarizados hasta los 21 o 25 años en función del programa.

Todo este periodo formativo es gratuito, al estar el centro escolar concertado con la Consejería de Educación y Formación Profesional del Gobierno de Cantabria. Destacan, además, los servicios complementarios de transporte y comedor. El comedor, de gestión propia, cuenta con un médico especialista de Nutrición y Dietética para la elaboración de los menús. En cuanto al transporte, la Fundación Asilo, dispone de una flota de dieciocho vehículos para realizar el servicio.

Una vez finalizada la escolarización en el C.E.E. Dr. Fernando Arce Gómez, aquellos jóvenes que no estén preparados para insertarse laboralmente, pueden continuar su formación y preparación para la

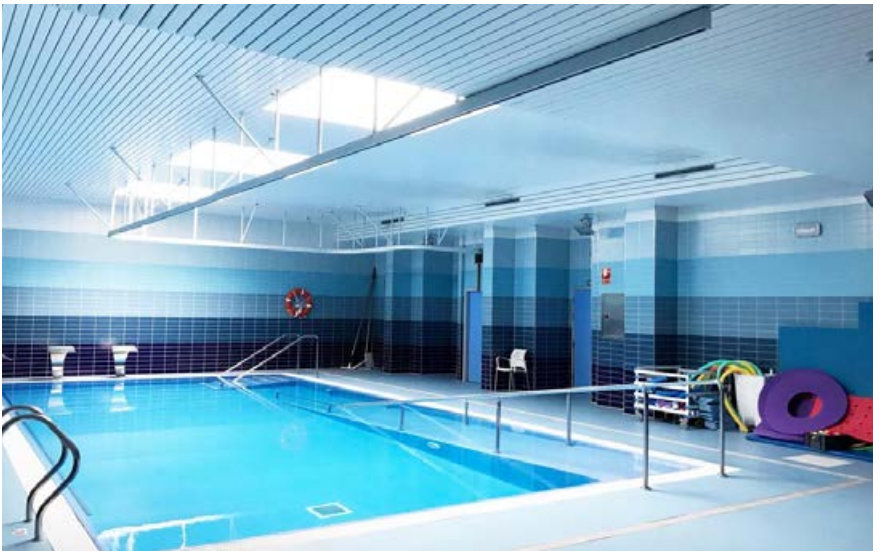
vida adulta en el Centro de Día o en el Centro Ocupacional Fernando Arce. Ambos centros tienen firmados conciertos de colaboración con la Consejería de Empleo y Políticas Sociales.

Los talleres ocupacionales plantean dos objetivos principales. Por una parte, el aprendizaje y realización de tareas ocupacionales-laborales, y por otra el seguimiento de un programa de ajuste personal y social que permita a los usuarios mantener y mejorar aquello que han aprendido durante la etapa escolar.

Las personas que acuden a los talleres ocupacionales realizan trabajos de papelería, manufacturas, encuadernación, jardinería, limpieza, celador, hostelería, montajes, etc....En este nivel, lo importante no es la producción, sino el aprendizaje de un oficio y la integración social y laboral de estos jóvenes, sobre todo de aquellos que puedan promocionarse a empleo protegido.

Por su parte, los jóvenes con necesidades permanentes de apoyo extenso y generalizado, son atendidos en el Centro de Día Fernando Arce, siendo su fin último, más allá de la mera satisfacción de unas necesidades físicas, personales y emocionales básicas, el máximo desarrollo posible del potencial evolutivo de cada persona, y la posibilidad de una vida social participativa y de calidad.

Tanto el centro escolar como los centros de adultos, se complementan con programas de gran interés social y de un profundo arraigo:



FICHA

- Programas de radio
- Estimulación multisensorial
- Programa de Ocio y Tiempo Libre
- Intervenciones asistidas con animales
- Periódico escolar
- Teatro escolar
- Hidroterapia
- Equinoterapia
- Escuela de Familias

Toda la labor de formación y promoción laboral se complementa con la Fundación SERYMAN: empresa dedicada a la contratación y creación de empleo para personas con discapacidad intelectual, buena parte de los cuales han recibido su educación en el Centro Fernando Arce. Este centro especial de empleo, apuesta por colocar a sus operarios en el área del sector servicios, principalmente: limpieza, celadores, hostelería, mensajería, etc.... y en menor medida en la realización de manufacturas en empresas industriales.

Como cierre del ciclo de este extenso trabajo que se realiza con personas con discapacidad, se ha creado el servicio de alojamiento Fernando Arce. Las distintas modalidades de vivienda ofertadas por el Centro Fernando Arce, son la respuesta a las necesidades individualizadas de cada usuario, pues tratan de ofrecer servicios especializados de asistencia, apoyo y supervisión, manutención, actividades recreativas y de convivencia, así como otras enfocadas a la integración comunitaria.

Lo que está claro es que no es la discapacidad lo que hace difícil la vida de una persona sino los pensamientos y acciones de los demás, y en los centros y servicios Fernando Arce, trabajamos cada día por facilitar la vida de las personas con discapacidad. ■



Fundación San Cándido

La Fundación San Cándido, creada en 1924, es una entidad de carácter privado sin ánimo de lucro que provee servicios de atención a personas mayores en Residencia, Centro de Día y Alojamientos Supervisados y, a niños, en el Centro de Educación Infantil, creando un espacio en el que conviven personas de distintas edades que promueve encuentros intergeneracionales tanto programados como espontáneos.

Nuestra Misión está definida por el empeño de prestar a las personas destinatarias una atención de calidad de forma que vean satisfechas sus necesidades y expectativas.

Para llevar a cabo esta misión, nos hemos marcado como valores que deben presidir nuestra actuación:

DATOS DE CONTACTO
C/ Cajo, 13 39011 Santander
942 334 533
sancandido@sancandido.es
www.fundaciónsancandido.es

FICHA

TERCER SECTOR

- Dignidad de toda persona. La persona se constituye en la razón de ser de nuestro servicio. Estamos comprometidos en la defensa de su dignidad y sus derechos, tanto más cuanto permanecen en situación de vulnerabilidad.

- Cada persona única y pluridimensional. Consideramos la persona en todas sus dimensiones, desde el convencimiento de que cada persona es una realidad única.

- Calidad asistencial. Estamos comprometidos en la búsqueda de la excelencia de los servicios y tratamos de incorporar a este proceso de mejora los avances tecnológicos y las mejores prácticas.

- Compromiso ético. Nuestras decisiones y actuaciones profesionales sobre las personas están basadas en el respeto de su autonomía, la búsqueda de su bienestar y la justicia. ■

FICHA



Fundación Secretariado Gitano

¿Quiénes somos?

Somos una entidad social intercultural sin ánimo de lucro que trabaja desde hace más de 40 años a nivel estatal y 14 años en Cantabria por la promoción y la igualdad de oportunidades de la población gitana en España y en el contexto europeo.

Objetivo

La misión de la Fundación Secretariado Gitano es la promoción integral de la comunidad gitana, desde la atención a la diversidad cultural.

Nuestra misión está orientada a la promoción y al cambio social para permitir el acceso de las personas gitanas a los derechos, servicios, bienes y

DATOS DE CONTACTO
942 32 22 81
fsgcantabria@gitanos.org
https://www.gitanos.org/cantabria/index.php

FICHA

recursos sociales en igualdad de condiciones que el resto de la ciudadanía.

A qué nos dedicamos

Desarrollamos programas y servicios para la defensa de los derechos de las personas gitanas principalmente en los ámbitos del empleo, la educación, la salud o la vivienda, y nuestro trabajo se dirige también a promover políticas activas para la inclusión social de la población gitana, luchar contra la discriminación y garantizar la igualdad para todas las personas.

Nuestros programas de Intervención Social

La FSG de Cantabria cuenta con 3 área prioritarias de intervención; Empleo, Educación e Inclusión Social. El trabajo que desarrollamos en cada área está estructurado a partir de una metodología de trabajo fijados por cada programa.

Empleo, *Acceder* es el programa de formación y empleo de la Fundación Secretariado Gitano que promueve la incorporación de la población gitana al mercado laboral como puerta a la inclusión social.

Tratamos de dar una respuesta integral a la situación de alejamiento y exclusión del mercado laboral que ha vivido históricamente la población gitana. La intervención en materia de empleo se apoya en la orientación laboral, la prospección empresarial y la formación para el empleo.

-Vídeo formación Acceder:

https://www.youtube.com/watch?v=apLjLHD37R4

Educación, centramos gran parte de nuestros esfuerzos a la promoción educativa de la comunidad gitana, a todos los niveles y en todas las edades. La educación es un pilar básico del desarrollo de las personas, y uno de los elementos que favorece la inclusión social y la igualdad de oportunidades.

Se han desarrollado diferentes acciones a lo largo de la historia de la FSG para contribuir a reducir la brecha de desigualdad en la educación. El punto de partida es una evidente situación de inequidad educativa: 6 de cada 10 jóvenes gitanos no han completado con éxito los estudios obligatorios. Para hacer frente a esta situación desde la FSG Cantabria se desarrollan Programas educativos para las diferentes etapas académicas priorizando el éxito en las etapas de escolarización obligatoria.

TERCER SECTOR

La educación es la mejor herramienta para el cambio social, para romper el círculo de la pobreza y para conseguir la inclusión social. Creemos en el poder transformador de la educación para lograr un mundo más justo donde se valore la riqueza de las culturas.

La FSG ha desarrollado diferentes programas a lo largo de su historia para contribuir a cerrar la brecha en educación, con Programas de apoyo a la escolarización en todas las etapas educativas, gestión de becas, acciones tutoriales, realización de estudios e investigaciones, desarrollo de publicaciones, formación y asesoramiento técnico a profesionales del ámbito educativo y socioeducativo, acciones dirigidas a favorecer la implicación de las familias gitanas en el proceso educativo de sus hijos, o campañas de sensibilización.

A través del Programa *Promociona* apoyamos el éxito escolar del alumnado gitano en los últimos cursos de la educación primaria y en la educación secundaria para obtener el título en ESO y promover el acceso a estudios postobligatorios.

La acción central del Programa Promociona es la Orientación Educativa Individualizada: la acción directa con el alumnado y con sus familias en estrecha colaboración con los centros educativos.

Se trabaja en tres niveles de intervención: individual, grupal y sociocomunitario.

-Vídeo Promociona: *https://youtu.be/FfrVIs9w1SY*

Además, mediante el Programa **Promociona+** continuamos trabajando para que el alumnado en etapa postobligatoria finalice sus estudios.

Inclusión Social, desde esta área ponemos en marcha actuaciones para fomentar el acceso a los servicios en igualdad de condiciones que el resto de la población. Promovemos el enfoque de derechos como estrategia para el conocimiento de su dignidad y la incidencia política para la mejora de los condicionantes sociales de la comunidad gitana pues se trata de una de las minorías étnicas europeas en las que un significativo número de familias continúan sumidas en situaciones de exclusión social, sometidas a procesos de discriminación que limitan el ejercicio de sus derechos y su acceso a los recursos y a los servicios de los que disfrutan el resto de los ciudadanos y ciudadanas europeas.

Para contribuir a reducir estas desigualdades y avanzar en la mejora de la justicia social desarrollamos actuaciones desde el área de **Atención básica** con el fin de facilitar las gestiones de la población gitana con la Administración, fomentando su autonomía y ciudadanía

FICHA

plena. Promovemos la *participación social* como respuesta integral al cambio social que la población gitana demanda como actores protagonista en la mejora de sus circunstancias y, finalmente, fomentamos el voluntariado como herramienta para contribuir a los cambios sociales que demandamos y aumentar la visibilidad de nuestra causa y base social.

Dentro del área de Inclusión Social contamos con el programa *Calí*, por la igualdad de las mujeres gitanas.

Tiene como objetivo la mejora de la integración socio-laboral de las mujeres gitanas, a través del fomento de la igualdad de oportunidades, de la igualdad de género y la lucha contra toda forma de discriminación, con especial atención a la discriminación múltiple que sufren las mujeres gitanas y a las víctimas de violencia de género.

Este *programa* aborda las necesidades específicas de las mujeres gitanas desde el conocimiento de su propia realidad, impulsando su desarrollo personal para el ejercicio pleno de su ciudadanía, así como sus habilidades y competencias prelaborales para favorecer el acceso a un empleo y lograr el empoderamiento y la emancipación que ellas desean.

Para alcanzar la igualdad de oportunidades de las mujeres gitanas, trabajamos con la comunidad gitana y con el resto de sociedad. Las instituciones y agentes clave cobran un papel muy importante dentro del programa ya que consideramos que todas y todos debemos implicarnos en la consecución de una sociedad más igualitaria con acceso a bienes, servicios y derechos en igualdad de condiciones.

-Vídeo Calí: *https://youtu.be/P0RKvdNm5QM*

A lo largo de nuestra intervención, desde todas las áreas y programas, llevamos a cabo acciones transversales encaminadas a facilitar la capacidad de promoción social de la comunidad gitana a través de la incidencia política, trabajo en red con el resto de entidades sociales, mejora competencial con especial atención a los procesos de digitalización, *sensibilización* social, formación a gentes clave y servicio de atención ante la *discriminación* étnica. ■



"Nuestra Misión es la promoción integral de la comunidad gitana desde la atención a la diversidad cultural"

Rosa Isabel Pérez Crespo
Directora Territorial
FSG Cantabria

La Fundación Secretariado Gitano (FSG) en Cantabria somos una entidad social intercultural, sin ánimo de lucro, que trabajamos desde hace más de 40 años por la promoción y la igualdad de oportunidades de la población gitana en España y en Europa.

Nuestra Misión es 'la promoción integral de la comunidad gitana desde la atención a la diversidad cultural'. Esta misión está orientada a la promoción y al cambio social para favorecer el acceso de las personas gitanas a los derechos, servicios, bienes y recursos sociales en igualdad de condiciones que el resto de

la ciudadanía. **La calidad y la transparencia son nuestras señas de identidad.**

> *Creemos en una sociedad en la que los derechos humanos son respetados, las desigualdades son compensadas y los grupos sociales más desfavorecidos cuentan con oportunidades de desarrollo.*

En la FSG no sólo ponemos en marcha programas de intervención social o servicios sino que tenemos una clara vocación de influir en la sociedad y en las políticas que se dirigen hacia los gitanos y, en especial, hacia los más desfavorecidos. Queremos llegar a los actores clave para tener éxito en nuestra Misión.

Toda esta actividad institucional la realizamos en gran parte participando en redes, consejos y plataformas de interlocución con administraciones públicas autonómico o local.

Desde la Fundación Secretariado Gitano contribuimos en la toma de decisiones aportando propuestas en dos direcciones. Por un lado, **reforzando las políticas de lucha contra la pobreza y la exclusión social, apostando por medidas que promuevan la cohesión social y los derechos más básicos de toda la ciudadanía: garantía de unos ingresos mínimos que protejan contra la pobreza asegurando oportunidades reales de activación de las personas;** prioridad a las personas en situación de mayor vulnerabilidad en las inversiones en educación, empleo, vivienda y en la infancia. Por otro lado, proponemos medidas específicas que aborden la alta incidencia de la pobreza y la profunda brecha de desigualdad que afecta a la comunidad gitana en los ámbitos de la educación, el empleo o el acceso a una vivienda, entre otros; a ello se suma la discriminación y el antigitanismo que afecta a todas las esferas de la vida de las personas gitanas. Se requieren, por tanto, medidas para compensar su situación de desventaja, garantizando la igualdad, la inclusión y la participación en línea con la Estrategia Nacional para la Igualdad, la Inclusión y la Participación del Pueblo Gitano 2021-2030 y el desarrollo de una estrategia Autonómica de inclusión Social del Pueblo Gitano. Todo ello aprovechando las oportunidades de inversión que suponen los Fondos Europeos, tanto los Fondos NextGeneration, como el nuevo periodo de programación de los Fondos de Cohesión (FSE+ y FEDER) 2021- 2027, cuyos Reglamentos recogen de manera específica a la población gitana como uno de los grupos sociales de atención prioritaria.

TERCER SECTOR

Para poder abordar nuestra misión la plantilla es el mejor reflejo de nuestros valores y principios. El equipo humano de la Fundación Secretariado Gitano en Cantabria está formado por hombres y mujeres que conforman una plantilla intercultural y diversa. Nuestros equipos, compuestos por personas empleadas, voluntarias y alumnado en prácticas, están muy implicados y comprometidos con los derechos de la comunidad gitana, la igualdad de oportunidades y la transformación social. Son el principal activo en la Fundación Secretariado Gitano. El corazón y el pulso necesario para que lo que hacemos sea posible,

Este equipo humano hace posible mantener la ilusión, la esperanza y el progreso de todas aquellas personas a las que acompañamos y apoyamos en su proceso personal para alcanzar sus metas.

En los últimos 40 años, la sociedad ha cambiado mucho, y también la comunidad gitana. Todo indica que en los próximos años los cambios serán aún más profundos por ello las respuestas a las situaciones de exclusión, deben ser también multidimensionales y dirigidas a abordar los diferentes condicionantes no resueltos que limitan el desarrollo social y económico de la comunidad gitana, **proponiendo mecanismos que compensen las desigualdades, posibiliten la adquisición de la categoría de ciudadanos titulares de derechos y deberes, que contribuyan a la mejora de la imagen social y al reconocimiento cultural e institucional, promoviendo la igualdad de trato y no discriminación.** ■



Fundación Síndrome de Down de Cantabria

40 ANIVERSARIO

¿QUIÉNES SOMOS?

La Fundación Síndrome de Down de Cantabria (FSDC) es una institución sin ánimo de lucro, constituida el 21 de diciembre de 1982 y clasificada como benéfico-particular-mixta por Orden Ministerial de 13 de abril de 1984. El pasado diciembre, por tanto, celebramos nuestro 40 aniversario, con lo que somos una de las instituciones dedicadas a la atención a personas con discapacidad más antiguas de nuestra Comunidad Autónoma.

El objetivo primordial de la FSDC es que cada persona con Síndrome de Down (SD) desarrolle al máximo sus capacidades, sin necesidad de separarla del ambiente natural en que debe crecer y permanecer, a saber, la familia y su entorno cercano, el centro educativo, el

DATOS DE CONTACTO
Paseo General Dávila, 24 A. 1ºC
39005 Santander
942 27 80 28
administracion@downcantabria.com
https://downcantabria.com/
https://es-es.facebook.com/downcantabria/
https://twitter.com/downcantabria
https://www.instagram.com/downcantabria/

FICHA

puesto laboral y la sociedad, que son comunes a todos los ciudadanos. Se parte de la idea fundamental de la plena confianza en las posibilidades de desarrollo de todas las personas con SD, de acuerdo con sus características individuales y respetando su personalidad.

Son pilares fundamentales de su actuación:

- La atención individual a cada persona desde el momento del diagnóstico prenatal o del nacimiento.
- La consideración de la familia como el elemento más decisivo en la educación de los hijos y, por tanto, la necesidad de ayudarle en la formación, facilitarle información y proporcionarle apoyo y asesoramiento en todo momento.
- El convencimiento de que la normalización en todos los aspectos de la vida –escuela, ocio, trabajo– es la base de un buen desarrollo personal.
- La necesidad de difundir información en todos los niveles de la sociedad: familiares, profesionales –educadores, profesionales sanitarios, de la psicología y la pedagogía, empresarios, medios de comunicación– y políticos.
- La voluntad de crear, de innovar y, por tanto, de investigar y conocer mejor las peculiaridades que caracterizan al síndrome de Down en sus diversas manifestaciones: la biología, la salud, la psicopedagogía, la autoconciencia.

Para alcanzar estos objetivos, desarrolla un conjunto de actividades:

- Atención personal a recién nacidos, preescolares, escolares, jóvenes y adultos con síndrome de Down en sus diversas etapas, así como a sus familias, mediante los programas de salud, de apoyo y formación escolar complementaria, de deporte, ocio y tiempo libre, de formación prelaboral y laboral, y de apoyo en sus puestos de trabajo.
- Formación a familias, profesionales y estudiantes, a través de la organización de cursos, seminarios y conferencias.
- Información mediante la elaboración y edición de libros especializados, la publicación trimestral de la “Revista Síndrome de Down”, la publicación de artículos en revistas, en periódicos de carácter general y especializado, en diversas páginas web, y en su propia página web, www.downcantabria.com.

- Investigación propia, participación en congresos científicos nacionales e internacionales, y desarrollo de convenios con Universidades y Centros de investigación.

¿QUÉ HACEMOS?

La atención que presta la Fundación Síndrome de Down de Cantabria a las personas con síndrome de Down y a sus familiares se inicia desde su nacimiento y se prolonga a lo largo de toda su vida, si así lo desean. La intervención se basa en dos principios fundamentales, la **atención individual,** que exige ajustar nuestros servicios a las necesidades concretas de cada persona, en función de su edad, sus peculiaridades y sus capacidades, y el **apoyo a las familias,** de forma que éstas se sientan protagonistas y cooperen en la crianza y educación de sus hijos

Alcanzado bien mediante técnicas de diagnóstico prenatal, bien en el mismo momento de dar a luz, el diagnóstico "síndrome de Down" supone siempre un momento difícil para los padres, que han de pasar un duelo por el niño que esperaban hasta alcanzar la aceptación del niño diferente que ha llegado. Los profesionales de la FSDC están allí desde el primer día para acompañar a los padres y familiares en este singular recorrido, pero no por ello, menos gratificante y satisfactorio.

La experiencia acumulada durante todos estos años hace que el síndrome de Down ya no sea un problema insalvable, sino que, por el contrario, ante el recién nacido se presente un amplio abanico de oportunidades. Los diferentes apoyos y la dedicación diaria de familiares y profesionales en cada etapa de la vida lo convertirán en un ciudadano de pleno derecho integrado en los ámbitos de la sociedad comunes para todos.

El servicio de **Atención Temprana** es un programa de estimulación global específica de todas las áreas del desarrollo, incluyendo fisioterapia, comunicación, habilidades sociales y autonomía personal. Su objetivo es potenciar al máximo el progreso del niño y acompañar a su familia durante los primeros años en su cuidado y atención. Supone, por tanto, un complemento a la estimulación espontánea y universal que proporcionan todos los padres a sus hijos, tengan o no tengan síndrome de Down. Ofrecemos este servicio de los cero a los seis años, en sesiones semanales, con un horario flexible y adaptado a la rutina diaria de cada familia.

Llegado el momento de la primera **escolarización**, orientamos y acompañamos a la familia en esta nueva etapa, coordinándonos con los profesionales del centro educativo para favorecer la

mejor atención conjunta. El colegio contribuye al desarrollo físico, intelectual, afectivo, social y moral de los niños, junto con la educación recibida en casa. Desde la FSDC apostamos por la **inclusión educativa,** aquella que invita a los centros a adaptar su estructura organizativa, su proceso de enseñanza-aprendizaje, su metodología, sus sistemas de evaluación y su estilo docente, para adaptarse a las peculiaridades del alumnado con síndrome de Down. A lo largo de los años, hemos podido comprobar que en Cantabria cada vez más colegios e institutos van más allá de la mera integración, aquella que consiste únicamente en acoger a este alumnado en el sistema educativo sin sentirse obligado a realizar ningún cambio para favorecer su incorporación. Esta evolución nos llena de satisfacción y trabajamos en conjunto con los centros y las instituciones educativas para seguir mejorando.

Uno de los grandes objetivos de las primeras etapas de la escolarización es la enseñanza de la **lectoescritura,** que tendrá su continuidad a lo largo de las siguientes etapas educativas. Una amplia mayoría de las personas con síndrome de Down tienen capacidad para leer y escribir de forma comprensiva si se utilizan con ellas metodologías adaptadas a sus peculiaridades de aprendizaje. **La FSDC fue pionera en el mundo** a la hora de demostrar que las personas con síndrome de Down pueden llegar a leer y escribir, desarrollando su propio método, a partir de un profundo conocimiento de las características cognitivas y las dificultades propias del niño con síndrome de Down. El método tiene una demostrada eficacia y está estructurado teniendo en cuenta una situación ideal, la de un niño de 3 a 5 años que ha participado en un programa de atención temprana en el que ha progresado adecuadamente en sus facultades



perceptivas y manipulativas. Si el alumno tiene más edad, se elegirán las actividades y los materiales apropiados a su nivel de madurez y destrezas.

Para todas las áreas de desarrollo, se establece un **plan de cooperación con el centro educativo** al que acude el alumno, que permite prestarle atención durante el horario lectivo y participar en labores de formación, información y orientación a los profesionales. Actualmente existe un convenio con la Consejería de Educación del Gobierno de Cantabria que facilita estas tareas, con buenos resultados.

El principio de inclusión se mantiene hasta las etapas superiores de la escolarización obligatoria, aunque somos conscientes de que la **transición hacia la Educación Secundaria** supone un cambio de objetivos y metodología, con incremento de la exigencia académica, por lo que no será asequible para todo el alumnado. En este caso, los centros de educación especial y, preferentemente, las aulas de educación especial dentro de los centros ordinarios, son una alternativa válida, con las que también seguimos coordinándonos.

En cualquier caso, a partir de la adolescencia, desde la FSDC promovemos el aprendizaje para la vida o **aprendizaje académico funcional.** Se trata del conjunto de habilidades y competencias que permiten desenvolverse en las distintas situaciones de la vida cotidiana, conocer las normas que rigen la convivencia o el manejo y procesamiento de la información. En suma, se trata de saber integrar y aplicar correctamente los conocimientos adquiridos en los momentos concretos y adecuados, y de forma apropiada. La finalización de la etapa de escolarización obliga a un nuevo tránsito, centrándose ahora en el futuro adulto en el que queremos que se convierta este adolescente que acaba de concluir su etapa escolar.

La **etapa adulta** es la fase más larga, más plena y compleja de su vida, igual que para el resto de la población. En los últimos 30 años se ha conseguido elevar la esperanza de vida media del colectivo de personas con síndrome de Down de los 25 hasta alrededor de los 60 años. Teniendo esto en cuenta y respetando la diversidad y la individualidad de cada uno, ofrecemos programas ajustados para cada etapa de la adultez.

Nuestro **Centro Ocupacional** procura la integración de adultos con síndrome de Down mediante la realización de actividades laborales, personales y sociales, para su habilitación laboral, desarrollo de su autonomía personal y capacitación social. Actualmente cuenta con 38 plazas para adultos con síndrome de Down con un grado



de autonomía que les permita participar en las tareas y actividades propias de este tipo de centros. Es un centro concertado con el Instituto Cántabro de Servicios Sociales, ICASS, dependiente del Gobierno de Cantabria.

El programa de **Empleo con Apoyo** promueve la inserción laboral de las personas con Síndrome de Down, poniendo a su disposición un sistema de apoyo individualizado que les permita acceder, mantenerse y promocionarse en una empresa ordinaria en el mercado de trabajo abierto. Por otro lado, la actividad de los beneficiarios no se limita al puesto de trabajo, sino que continúan incorporados en diversos programas de capacitación, siguiendo el principio básico de formación permanente.

El grado de autonomía personal cada vez más alto en adultos nos lleva a pensar en todo momento en sus capacidades y no en sus limitaciones. También a la hora de plantearse una vida lo más independiente posible, igual que sus hermanos u otros jóvenes adultos de edades semejantes. Desde el año 2018 apostamos por un **proyecto de alojamiento supervisado**, en el que varias personas con síndrome de Down conviven fuera de su domicilio habitual. Las personas elegidas han de demostrar un grado de autonomía suficiente que no requiera la presencia continua de personal de apoyo. Este personal está preparado con conocimientos técnicos adecuados a la discapacidad intelectual, capacidad de empatía y trabajo multidisciplinar.

FICHA

Igual de necesario que la educación, la formación y el trabajo, es considerar **el ocio y el tiempo libre** como un factor fundamental para garantizar una vida plena y gratificante. Por eso, la FSDC desarrolla un programa de ocio y tiempo libre al que se suman diversas actividades. Todas ellas se rigen por principios básicos del ocio como son la libre elección, la experiencia placentera y la flexibilidad, teniendo libertad en el planteamiento de las actividades.

Incluimos la práctica regular y sistemática del **deporte**, y no sólo para mantener un adecuado estado de salud física sino para favorecer el logro de un nivel aceptable de bienestar personal. Promovemos la utilización de instalaciones comunitarias y la práctica deportiva normalizada e integrada de las personas con SD. También paliamos con ello los efectos de determinadas características físicas perjudiciales como la hipotonía muscular y la laxitud de ligamentos.

La mayoría de los niños con SD crecen sanos, si aplicamos las medidas de carácter preventivo recomendadas. Los **cuidados sanitarios** resultan claves, porque si no hay un buen estado físico, difícilmente se puede avanzar en el desarrollo intelectual. Las personas con SD necesitan someterse a las mismas normas de atención sanitaria y exploraciones que cualquier otra persona. Down España, a través del Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down, fija las bases de dicha atención que, en el caso de los niños, por ejemplo, ha de seguir las habituales vacunaciones y los cuidados infantiles recomendados por las autoridades sanitarias.

En la FSDC se trabaja de manera sistemática para conseguir la aplicación del **Programa de Salud,** adaptado a cada edad. Se cuenta con el apoyo de los profesionales de los Servicios de Pediatría y Medicina Interna de la Región, tanto en los Hospitales como en los Centros de Salud y se continúa con la labor dirigida a generalizar el conocimiento y la aplicación del Programa de Salud en el campo de la Atención Primaria, para incorporarlo en las actuaciones ordinarias de los Centros de Salud.

Por otro lado, estas personas tienen mayor riesgo de presentar ciertas anomalías congénitas y pueden desarrollar problemas médicos que se dan con mayor frecuencia en este colectivo. Por eso, en la FSDC se encuentra consolidado el Programa de Salud para adultos que se lleva a cabo en la Clínica de Adultos del Hospital Universitario “Marqués de Valdecilla”, bajo la dirección del Prof. José Antonio Riancho.

EL PAPEL DE LAS FAMILIAS

En todas y cada una de las etapas evolutivas, destaca la importancia esencial de la familia como motor para el desarrollo óptimo de su hijo con síndrome de Down. Por eso, a las familias les ofrecemos formación y asesoramiento de manera regular, en forma de charlas e intercambios con profesionales sobre distintos aspectos relevantes relacionados con la salud y el desarrollo físico, emocional y social de las personas con síndrome de Down desde el nacimiento hasta la etapa adulta.

En este aspecto, es preciso destacar el Seminario de familias que se lleva a cabo en la FSDC desde hace más de 20 años. Aunque su objetivo inicial es la formación y la información, sirve también como lugar de encuentro para los padres, en el que pueden plantear sus dudas y sus inquietudes, sabiendo que es un foro en el que todos comparten las mismas dificultades y afrontan los mismos retos en el día a día. Tiene una función añadida, de desahogo y de apoyo mutuo, pues todo lo que un padre o una madre plantea, sabe que va a ser escuchado por personas que van a entender bien de lo que está hablando, algo que, en otros ambientes, aunque sean familiares, no siempre consiguen. ■

Testimonios de jóvenes con síndrome de Down

Alberto Hoz
Fundación Síndrome de Down de Cantabria

Gracias a la Fundación he conseguido conocer a muchas personas. Esto me ha permitido hacer amigos que forman una parte muy importante de mi vida.

Alejandro Hidalgo

Lo que más me gusta es la relación con mis compañeros y las diversas actividades, sobre todo de deporte.

Almudena Ruiz

En la Fundación me relaciono con las personas que son iguales que yo. Compartimos las mismas aficiones

Ana Crespo

De la Fundación destaco los talleres, los deportes, la amistad y el cariño de los profesores.

Cristina Sainz

La Fundación me aporta aprendizaje en todos los aspectos.

Elisa Martínez

Lo que más me gusta es la relación con mis compañeros y con los profesores.

Gonzalo Pacheco Me gusta mucho trabajar en la Fundación y hacer fichas.

Jaime Díez Me encanta lo bien que celebramos la Navidad y los viajes de fin de curso, porque conocemos sitios muy bonitos.

Javier García Me gustan los viajes, el ocio, las actividades deportivas, cenas, chocolatadas, convivencias y ocio. También el teatro y las filmaciones de películas.

Jorge Cabanzo Lo que más me aporta la Fundación son los amigos, tengo muchos, con ellos me divierto. Haciendo Karaokes, pintando, dibujando y celebrando muchos cumpleaños.

Pablo Bárcena En la Fundación me han ayudado a relacionarme mejor con otras personas, a ser más autónomo y a expresarme mejor.

Paloma Gutiérrez En la Fundación me han enseñado a ser más independiente.

Paula Roa No tengo un único mejor recuerdo, todos los días la Fundación me aporta algo bueno para recordar.

Saúl Landeras Lo que más le gusta de la Fundación es encontrarse con sus compañeros y amigos. Ir de albergue en verano, esos días lo paso genial con las activades que hacemos.

Sonia Sáiz Me divierto mucho con mis compañeros y profesores. Me lo paso muy bien cuando hacemos actividades relacionadas con la música y el teatro. No me gusta hacer deporte, pero me encanta ir a la piscina con ellos. ■

Testimonios de familias

Familia de Alejando Escobedo
Fundación Síndrome de Down de Cantabria

A mi hijo le aporta aprendizaje y desarrollo y a nosotros como familia nos supone un apoyo muy grande ante dudas y problemas que nos surgen en el día a día con nuestro hijo.

Familia de Carlos Jesús Herbosa

Lo que aporta la Fundación a mi hijo, es la unión con sus compañeros/as, donde pueden estar en igualdad de condiciones. Cada uno aporta sus fortalezas, para ayudar a sus compañeros/as, con sus debilidades.

Familia de Diego de Pablo

La Fundación nos proporciona un proyecto de vida que le acompaña en las diferentes etapas de su vida.

Familia de Elena Blanco

La Fundación nos proporciona, sobre todo, un rumbo que seguir, consejos y pautas para que tanto nuestra hija como nosotros sepamos seguir adelante en este camino que en muchas ocasiones no es nada fácil.

Familia de Guillermo Palazuelos

La Fundación aporta un entorno de seguridad y confianza en el futuro de Guille, que a nosotros como familia nos da una gran tranquilidad.

TERCER SECTOR

Familia de Mario Carrasco

La Fundación es para nosotros el pilar fundamental que nos anima cada día a seguir luchando para mejorar de la calidad de vida de nuestro hijo.

Familia de Julia Terradillo

El espíritu de superación que traslada a nuestros hijos, dándoles la esperanza de poder participar en la sociedad, preparándolos desde pequeños hasta su edad adulta.

Familia de Saúl Landeras

La Fundación es un lugar de encuentro con amigos y personas que tienen las mismas inquietudes, dudas, miedos, ... que nosotros.

Familia de Marina Garrido

Sobre todo, al principio, un consuelo y un lugar donde informarme. Y en el embarazo, un acompañamiento y apoyo incondicional.

Familia de María Rodríguez

Para nosotros la Fundación es nuestro punto de referencia en asuntos relacionados con la educación y el desarrollo de María. Aquí encontramos, desde el principio, la inestimable ayuda de sus profesionales, pero también la amistad, cariño y apoyo de otros padres.

TESTIMONIOS

Familia de Raúl Samperio

La Fundación nos aporta orientación, seguridad, conocimiento y mucha confianza para poder educar y dar una mejor calidad de vida a nuestro hijo.

Familia de Shirley Dayana Toala

La integración en la sociedad con los puestos de trabajo, actos culturales, actividades deportivas, con la convivencia de los pisos para que realicen actividades de la vida cotidiana y sean independientes en la vida adulta.

Cristina Pacheco, madre de Gonzalo

Lo que más me ha aportado, lo que más me gusta y los recuerdos más bonitos son de las PERSONAS que formamos la Fundación:

- LOS PROFESIONALES: todos maravillosos. Nos han ayudado, enseñado, respetado, consolado y animado durante todos estos años
- LAS FAMILIAS: cada una con sus diferencias, pero donde nos sentimos iguales y comprendidos, donde se han creado lazos de amistad imposibles en otras circunstancias.
- LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN: su gran capacidad de amar, de perdonar, de compartir. Siempre sorprendiéndonos con su alegría contagiosa. Ellos nos han hecho mejores personas.

Familia de Elisa

La FSDC desde que nació nuestra hija hace ya más de 19 años ha sido muy importante para todos nosotros. En un primer momento fue una fuente de conocimiento para poder comprender qué era el síndrome de Down, a qué se iba a enfrentar nuestra hija y nosotros a partir de entonces.

La Fundación fue, es y será FARO donde siempre mirar cuando nos encontrábamos con dudas y sin demasiada luz para avanzar en la educación de nuestra hija. En todo momento, los profesionales y asesores, los padres y familiares y los propios chicos de la FSDC han sido fuente de inspiración y guías para nosotros.

La Fundación fue, es y será ESPEJO donde mirarnos y descubrir referencias, consejos, interpelaciones y nuevas perspectivas que nos hacen trascender de nuestra propia mirada al mundo y a la vida.

La Fundación fue, es y será COMPROMISO para nuestra familia, porque sentimos que todo lo que nos ha aportado, podemos devolvérselo colaborando y trabajando para conseguir que la FSDC perdure en el tiempo y trascienda a todos los que hemos formado parte de ella porque la sociedad de Cantabria no sería la misma sin las personas con SD y sin la FSDC.

La Fundación fue, es y será HOGAR para nosotros, donde nos sentimos acogidos, nos sentimos

uno más de esta familia que busca mejorar la calidad de vida de las personas con SD y sus familias.

Nos gustan muchas cosas de la FSDC. Destacar una sería injusto. Por eso creo que debemos destacar la calidad profesional y personal del equipo de profesionales que se dedican a acompañar a nuestros hijos y a las familias. Su Misión es ilusionante pero compleja. Las dificultades son enormes, pero creo que los avances en 40 años han sido gigantes.

Muy importante para nosotros han sido los seminarios de padres a los que hemos acudido desde que nuestra hija era una bebé. Nos parece que es una herramienta imprescindible para sentirnos protagonistas de la FSDC. Hemos aprendido y seguimos aprendiendo mucho de la experiencia de las demás familias, con las que nos sentimos corresponsables de la educación de nuestros hijos, los cuales se ha convertido en verdaderos amigos, verdadera familia.

Pero lo más importante y lo que más nos gusta de la Fundación son cada una de las personas con SD que han pertenecido, pertenecen y pertenecerán a la FSDC. Sin ellos la FSDC no existiría y sin ellos nuestra sociedad no sería la misma. Ellos nos permiten descubrir muchos matices que, sin ellos, se nos escaparían de esta vida.

En cuanto a algún recuerdo o vivencia especial que hemos tenido en la Fundación, siempre me ha maravillado el momento en que, tras cerrar el telón que da fin a todas las magníficas obras de teatro que nos han regalado los chicos y preparadores de la Fundación, salen todos al escenario a recibir su merecido aplauso de las personas más importantes de su vida. Basta con mirar sus caras de satisfacción para comprender que a pesar de que los obstáculos con los que se encuentran en la vida, son capaces de superarlos y alcanzar esos momentos de gloria que a todos la vida nos da. Y además lo reciben sintiéndose equipo, sintiéndose orgullosos de cada uno de ellos, sintiéndose la “Familia de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria”. ■



Fundación Valsé

Fundación Valsé: Somos una FUNDACIÓN SALESIANA para la prevención, educación y promoción integral de los niños/as, jóvenes y familias en riesgo y exclusión social.

En Cantabria contamos con una Unidad Familiar.

Nuestro estilo educativo

- Inspirado en el sistema preventivo de Don Bosco y de María Mazzarello.
- Basado en una propuesta educativa centrada en la persona.
- Inserto en el tejido social.
- Fundamentado en la presencia cercana y activa de los/as educadores/as.

La finalidad principal de la Fundación es la prevención, educación y promoción integral de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y familias de los sectores más vulnerables que se encuentren en situación de

FICHA

riesgo, de marginalidad y/o exclusión social, así como el fomento del voluntariado.

De acuerdo con esta finalidad principal, la Fundación se propone las siguientes actividades:

a) Promover y apoyar programas de acción social y proyectos de intervención socioeducativos a favor de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y familias en situación de riesgo, marginalidad y/o exclusión social.

b) Hacerse cargo de obras cuya finalidad sea la acogida, prevención e inserción social de niños, niñas, adolescentes y jóvenes, especialmente, los más desfavorecidos y en situación de riesgo.

c) Desarrollar proyectos concretos de promoción y/o inserción laboral de colectivos y personas migrantes y/o de minorías étnicas, atendiendo de forma especial a los y las jóvenes con mayores dificultades. Dichos proyectos estarán destinados a fomentar la autonomía personal, el emprendimiento social, el autoempleo, la inserción, la orientación y mediación social y laboral, la formación y recualificación de adolescentes, jóvenes, mujeres y familias que se encuentren en situación de riesgo y/o exclusión social y laboral.

d) Desarrollar proyectos cuya finalidad sea la acogida, prevención e inclusión social de menores tutelados, menores infractores, jóvenes mayores de 18 años que hayan pasado por esas situaciones, personas migrantes, refugiadas y/o asiladas o en petición de asilo y personas de minorías étnicas y otros colectivos con especiales dificultades, para dar respuesta a sus necesidades de promoción y reinserción social, mediantes hogares, residencias, centros de día y proyectos de tránsito a la vida adulta o emancipación.

e) Facilitar la escolarización de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con dificultades económicas, sociales o culturales, mediante becas de estudio y/o iniciativas de apoyo escolar, mediante la creación de itinerarios formativos adecuados para facilitar la igualdad de oportunidades, el éxito escolar y la cualificación profesional de niños, niñas, adolescentes y jóvenes con dificultades económicas, sociales o culturales y la consecución satisfactoria de sus estudios y formación profesional mediante iniciativas de apoyo escolar, cursos de formación reglada y no reglada adaptados a su situación, certificados de profesionalidad, proyectos de compensación educativa, escuelas de segunda oportunidad.

f) Desarrollar proyectos de promoción social de barrios populares con población vulnerable. Barrios con alto índice de problemática social, mediante proyectos socioeducativos, culturales, de ocio y tiempo libre, de educación de calle y de desarrollo comunitario.

g) Favorecer la intervención psicológica y terapéutica, grupal e individual, con niños, niñas, adolescentes, jóvenes y familias en situación de vulnerabilidad, así como la atención a los propios equipos educativos.

h) Desarrollar proyectos de atención e intervención con familias en situación de vulnerabilidad, apoyo socioeducativo familiar, intervención psicoterapéutica con familias y su seguimiento individualizado, promoción de la parentalidad positiva, creación de puntos de encuentro familiar.

i) Desarrollar proyectos que promueven la igualdad de las personas, la atención y promoción de las mujeres en situación de riesgo y/o exclusión social o víctimas de violencia de género, la educación y sensibilización en este ámbito.

j) Fomentar el voluntariado así como su promoción, desarrollo y formación, mediante campañas, cursos formativos, encuentros, elaboración de materiales.

k) Crear y/o apoyar proyectos y/o iniciativas que incidan en la trasformación social y en la superación de las causas que generan el riesgo social, la marginación y la exclusión, con especial atención a las que más afectan a los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y mujeres, y a las llamadas nuevas pobrezas, entre ellas: la desestructuración familiar, el fracaso escolar, el rechazo de minorías étnicas y personas migrantes, el desempleo y explotación laboral, la discriminación de la mujeres, las experiencias alienantes de tiempo libre, los malos tratos, los abusos, la intolerancia y el racismo, la violación de los derechos humanos.

l) Desarrollar proyectos e iniciativas de educación en valores de sensibilización e incidencia social que promuevan una cultura de la solidaridad y del compromiso por la justicia, la paz la defensa de los derechos humanos, los hábitos saludables y la interculturalidad en nuestra sociedad y en el mundo.

m) Apoyar con recursos humanos, financieros y/o materiales a las escuelas, centros juveniles, casas de acogida para el desarrollo de proyectos y/o actividades cuya finalidad coincida con los fines de esta Fundación.

FICHA

n) Desarrollar proyectos e iniciativas para la educación en el buen uso de las tecnologías de la información y la comunicación con fines educativos.

o) Promover la colaboración y trabajo en red con otras entidades públicas o privadas, centros educativos o plataformas sociales para el desarrollo de proyectos o actividades cuyo fines coincidan con los de esta Fundación.

p) Promover la participación en programas comunitarios de circulación de jóvenes y el intercambio de voluntariados entre los países de la Unión Europea. Así como otros programas europeos que favorezcan la inclusión social de colectivos en situación de riesgo y/o exclusión.

q) Favorecer la formación específica, individualizada y en grupo, del personal contratado para la mejora continua en el desarrollo personal y profesional, para que realicen su tarea educativa según la pedagogía del Sistema Preventivo.

Unidad Familiar María Auxiliadora (proyecto de la Fundación Valsé en Cantabria)

Finalidad de la Unidad Familiar

La Unidad Familiar pretende ser respuesta a las necesidades de los niños y niñas adolescentes, que presentan una situación de riesgo social, por una problemática familiar, abandono, inadaptación y/o exclusión social.

Tiene como finalidad acoger y promocionar a los niños y niñas, adolescentes para que adquieran la maduración y formación personales necesarias para lograr su integración en su familia de origen, familia alternativa o independencia e incorporación social plena a la sociedad.

Estilo educativo

Nuestro estilo educativo es un estilo salesiano. Es un estilo que intenta crear vida de familia a través de la convivencia sencilla, alegre, responsable, de respeto...

Trabajamos el sistema preventivo, propuesto por Don Bosco y Madre Mazzarello, que se basa en la razón, la amabilidad y el sentido trascendente de la vida.

Pretendemos educar mediante

- Un clima de familia.
- La acogida del niño, niña, adolescente y joven; comprenderlo y ayudarlo a encontrarse consigo mismo.
- La prevención y la creación de las condiciones adecuadas para que cada adolescente desarrolle todas sus potencialidades.
- Promoción de la dignidad personal de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes potenciando la autoestima para que descubran el sentido de la vida como Don Bosco.

Objetivo general de la Unidad Familiar

Ayudar a los menores acogidos a desarrollar todos los aspectos de su personalidad de forma integral y armónica, acompañándoles en su proceso de formación con el fin de conseguir una plena inserción en la sociedad que les permita vivir en un futuro en libertad y responsabilidad.

Favorecer la formación integral de los menores, trabajando la autoestima e integración en la sociedad.

Objetivos del equipo educativo

- Desarrollar en el niño/a, adolescente las actitudes, destrezas y habilidades necesarias para facilitar una buena adaptación a su entorno, logrando que sea miembro activo del sistema social.
- Acompañar en el proceso de crecimiento de los niños, niñas y adolescentes.
- Favorecer la formación trabajando la autoestima y valorando lo positivo de cada uno.
- Favorecer y potenciar la formación del equipo educativo.

El equipo educativo de la Unidad Familiar es un equipo formado, es un equipo implicado, sobre todo es un equipo vocacionado.

Qué trabajamos con los niños y niñas y adolescentes:

- Contexto Familiar

TERCER SECTOR

- Contexto Residencial
- Contextos Social- comunitario
- Contexto formativo y escolar
- Contexto comunitario
- Contexto de salud ■

FICHA

"Otra manera de educar es posible"

Mercedes Lavín Solar
Educadora de la Unidad Familiar María Auxiliadora
Fundación Valsé

Si hago una perspectiva de mi vida, hasta el día de hoy, no puedo dejar de entender la misma, sin mi trabajo en la Unidad Familiar María Auxiliadora, que la Fundación Valsé tiene en Cantabria. Son muchos años de dedicación a la atención directa de los menores acogidos en la misma.

Comencé mi andadura profesional en septiembre del 2004, después de hacer mis prácticas profesionales en el mismo centro. Desde un primer momento me di cuenta que la manera de trabajar, que la manera de ayudar a los menores allí acogidos era muy diferente a lo que hasta el momento conocía. Comprendí que la educación es cosa del corazón y que si no lo plateamos desde ese paradigma cualquier intervención queda vacía de todo sentido.

Desde un primer momento me di cuenta de que otra manera de educar es posible, alejada de la rigidez, de las normas sin sentido, de la distancia entre educador y educando, otra manera de educar es posible alejada del absurdo de no contemplar los tiempos personales de cada menor, cada niño, cada niña, cada adolescente es un ser único, y como tal debe ser tratado, comencé a darme cuenta de que era posible ofrecer lo más cercano a una familia, a niños y niñas y adolescentes tenían derecho porque no a una nueva oportunidad en la vida . En la Unidad se vive el espíritu de familia y eso hace que la

intervención educativa sea más cercana, más fácil y más útil, para que estos niños y niñas adolescentes sean capaces de salir adelante, desarrollando al máximo sus capacidades.

Como educadora, cada día en la Unidad es una nueva oportunidad de empezar de cero, tanto yo como el equipo educativo no nos cansamos de dar nuevas oportunidades a los niños y niñas, adolescentes, depositamos nuestra máxima confianza en ellos y lo hacemos de manera incondicional, porque creemos que para educar, no solo hay que querer a los niños, niñas, adolescentes, si no que estos deben sentir que son queridos.

Muchas veces pienso que este trabajo es un trabajo desconocido y poco valorado, son horarios complicados, el desgaste emocional es grande, la implicación va mucho más allá de los turnos establecidos... pero pienso sin dudarlo que este es uno de los trabajos más bonitos del mundo, somos constructores de corazones rotos, de vidas dañadas, que se merecen una nueva oportunidad, de ser felices y salir adelante.

Cada mirada de estos niños, niñas y adolescentes contienen sueños y como educadora tengo la obligación de ayudarles a cumplir cada uno de ellos.

Este trabajo merece la pena, cuando ves al cabo de los años, que niños, niñas y adolescentes que han pasado por la Unidad, tienen una vida plena llena de sueños cumplidos y que agradecen la oportunidad que supuso para ellos su paso por la Unidad, recuerdan con cariño cada consejo, cada ayuda, cada oportunidad dada, agradecen que alguna vez alguien confió en ellos y les ayudo a ser las personas que son hoy.

Agradecen que la Unidad fuera casa, fuera familia que acoge de manera incondicional desde el cariño desinteresado y sin condición. ■



Grupo Social ONCE

Quiénes somos:

El Grupo Social ONCE es la suma de la labor de ONCE, Fundación ONCE e Ilunion con una misma identidad y una prioridad claramente establecida: la plena inclusión y el acceso a la vida independiente de las personas ciegas y con otra discapacidad en España y en el mundo, desde el cumplimiento de sus derechos de ciudadanía.

Educación, formación continua, empleo, cultura o accesibilidad son objetivos clave siempre presentes, que se apoyan en la innovación social y el empuje hacia sociedades más inclusivas a través del fortalecimiento del asociacionismo relacionado con la discapacidad, con el tercer sector o con la economía social, en los que estamos presentes. Es el nuestro un modelo único que

DATOS DE CONTACTO
https://gruposocialonce.com/

FICHA

pivota en la solidaridad con las personas en riesgo de exclusión y se concreta especialmente en quienes tienen alguna discapacidad. Desde su creación hace más de ocho décadas, la ONCE ha dado grandes pasos en su labor de inclusión social de las personas ciegas y con otras discapacidades, ofreciéndoles la oportunidad de conseguir un trabajo digno y una independencia económica.

Un Grupo cuyo propósito de plena inclusión de las personas ciegas y con discapacidad se ha convertido en un modelo único en el mundo de generación de valor social para el conjunto de la ciudadanía. Un líder de la economía social que demuestra cada día que rentabilidad social y económica van de la mano, y que lo hace sobre la conjunción de tres áreas de acción que, unidas, se complementan:

ONCE

Referente mundial de inclusión y autonomía de las personas ciegas o con discapacidad visual grave. Apoya su labor sobre la gestión de productos de lotería responsable, segura y social, bajo estricto control público, y con la reinversión íntegra de todos los ingresos en retorno social.

Fundación ONCE

Creada para extender la solidaridad del modelo social de la ONCE al resto de las personas con discapacidad y fomentar así su inclusión, actuando sobre las palancas de la formación, el empleo y la accesibilidad universal, unidas indisolublemente como vía de futuro.

Ilunion

Marca de las iniciativas empresariales de ONCE y Fundación ONCE unidas bajo un paraguas económico-social diversificado en seis grandes áreas (servicios; hotelera y hospitalaria; consultoría; sociosanitaria; comercialización; y economía circular) con el fin último de la sostenibilidad y el empleo de calidad de personas con discapacidad. Volcados con el territorio y la economía circular, Ilunion tiene como objetivo principal desarrollar acciones empresariales innovadoras que favorezcan la creación de empleo de calidad para personas con discapacidad, manteniendo el equilibrio entre los valores económicos y sociales.

ILUNION trabaja en unificar multitud de empresas que operan en distintos sectores de nuestro país, creando un grupo empresarial con más de 36.000 empleados y exportando el modelo a otros países . ILUNION es una empresa que lidera la transformación empresarial

poniendo desde siempre a las personas en el centro y confiando en la diversidad como riqueza.

ILUNION tiene un propósito: Construir un mundo mejor con todos incluid@s.

Es un propósito innovador y transformador que apela a nuestra responsabilidad como empresa y con la que queremos tener un efecto multiplicador.

Demostrar que la rentabilidad económica y social es posible y llevar nuestro modelo a otros países y empresas.

Dirección: www.ilunion.es

En el Grupo Social ONCE trabajamos 71.194 personas a cierre de 2021. 58,2% de ellas con discapacidad. Es un modelo único en el mundo, constituyéndose como el 4º mayor empleador no público en España y primer empleador de personas con discapacidad en el mundo

Con nuestra actividad y la que impulsamos hemos contribuido al Producto Interior Bruto (PIB) nacional en 3.284 millones de euros, un 0,27% del total y uno de cada 367 euros generados.

Se han impulsado en la última década (2012-2021), desde el Grupo Social ONCE, un total de 87.536 empleos para personas con discapacidad -un 44,8% ocupados por mujeres con discapacidad- bien de forma directa o bien apoyados en nuestros colaboradores y en nuestra gestión del talento.

Como señala nuestro presidente, "Desde ONCE, Fundación ONCE e Ilunion no hemos cejado en nuestro empeño de hacer posibles nuestras ilusiones: afianzar un modelo de juego responsable, seguro y social que permite dar cobertura integral a más de 70.000 personas ciegas; mantener la fortaleza de la Fundación mejor preparada en el mundo para la atención a las personas con discapacidad; y afianzar Ilunion como el mayor conjunto de empresas de carácter social y el que más empleo genera para personas con discapacidad y en riesgo de exclusión.

Absolutamente todo se lo debemos a nuestros trabajadores y trabajadoras y, muy especialmente, a la sociedad española, a cada ciudadano y a cada ciudadana, que nos muestran y demuestran su confianza y permiten seguir construyendo Grupo Social ONCE. ■



ONCE *Organización Nacional de Ciegos Españoles*

La ONCE es una organización de espíritu joven, abierta a la cambiante realidad social, diversa y siempre dinámica, que renueva cada año su vocación de servicio hacia las personas ciegas o con otra discapacidad para mejorar su autonomía personal y su calidad de vida.

En estas ya ocho décadas ha creado un modelo de prestación social único en el mundo. En 1988 impulsó la **Fundación ONCE** y en 2014 aunó sus iniciativas socio-empresariales bajo la marca **ILUNION**. Desde 2018, ONCE, Fundación ONCE e ILUNION se identifican conjuntamente bajo el sello **Grupo Social ONCE.**

Nuestra historia como Organización

En la década de los años treinta del pasado siglo surgieron distintas asociaciones, pequeños grupos de personas ciegas que pusieron en marcha las primeras

DATOS DE CONTACTO
Sede Delegación Territorial Cantabria:
calle Burgos nº 3, 39008 Santander.
942 24 01 11
dtcantabria@once.es
www.once.es

FICHA

rifas como medio de vida en un país, por aquellos años deprimido social y económicamente. Tras un periodo de puesta en común y negociación con la Administración de entonces, nacía, el 13 de diciembre de 1938, la Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE). En su decreto fundacional, de esta fecha, se otorga a la ONCE la explotación, para su digno sustento, del que se denominó cupón "prociegos", cuyo primer sorteo se celebró el 8 de mayo de 1939. El 2 de enero de 1984, el sorteo de la ONCE pasa a ser nacional. El nuevo producto "*La ilusión de todos los días*" –eslogan de la ya legendaria campaña publicitaria- se coló en los hogares españoles. Los ciudadanos apoyaban el cambio, apoyaban a la ONCE.

En 1987 – "el 1 de octubre va a ocurrir algo que traerá cola" supondrá el corolario a esta década prodigiosa: El Cuponazo con su oferta de 100 millones de pesetas por el precio de 100 pesetas el cupón, triunfó en la calle. Esta bonanza cristalizó de inmediato en la creación de más servicios sociales para las personas ciegas -*como la Fundación ONCE del Perro-Guía*, creada en 1990- y el desarrollo de los ya existentes, colocando a la Organización como referente mundial en la prestación de servicios especializados. Permitió, además, crecer en solidaridad con otros colectivos de personas con discapacidad de manera que, en 1988, se crea la *Fundación ONCE* para la **cooperación e inclusión social de las personas con discapacidad**, consolidada, en su devenir, como agente activo del sector de la discapacidad.

La década de los 90 es un conjunto de años de crecimiento, con novedades en la cartera comercial de la ONCE en respuesta a un mercado en continua ebullición...España evoluciona. La ONCE también y logra una posición ejemplar y pionera en el mundo en el tratamiento de la discapacidad.

En1993 se produce la creación por parte de la ONCE de su **Corporación Empresarial (CEOSA),** origen de lo que al correr de los años se transformaría en su grupo de empresas sociales *ILUNION* (noviembre de 2014), un modelo de sostenibilidad social y económica. La ONCE busca proporcionar empleo para las personas ciegas o con otra discapacidad y demostrar el empresariado sus capacidades.

En 1998, fruto de la tradicional colaboración con los países de habla hispana se crea la **Fundación ONCE para la Solidaridad con las Personas Ciegas de América Latina (FOAL)**, que, desde su creación acomete proyectos encaminados a la educación, formación y rehabilitación en esta región del planeta y, también, en otras áreas deprimidas. Actualmente trabaja en 19 países.



Con ello la ONCE gana aún más peso en foros internacionales: **la Unión Mundial de Ciegos, (UMC), la Unión Europea de Ciegos (EBU), el Consejo Internacional para la Educación de las Personas Ciegas (ICEVI).** Junto a su Fundación y como miembro del **CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad),** se incorporará al Foro Europeo de la Discapacidad o al Comité de Expertos de la ONU que elabora la primera declaración sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Todo un hito, que llegará en 2006 (protocolo aprobado el 13 de diciembre de 2006 en la sede de Naciones Unidas en Nueva York).

El siglo XXI se estrena con el protagonismo absoluto de las **nuevas tecnologías de la información** y la ONCE pone todo su empeño en hacer de la accesibilidad un rango imprescindible: telefonía móvil adaptada, dispositivos parlantes incorporados desde la producción, Apps con infinidad de utilidades...

La tecnología abre ventanas al mundo para las personas con discapacidad, permite la comunicación y, en el caso de las personas sordociegas, les conecta con el mundo. Este grupo de personas con necesidades específicas cuentan también en ese nuevo siglo –en 2007-, con una nueva institución que les ampara: la *Fundación ONCE para la Atención a las Personas con Sordoceguera.*

Mientras, el área comercial de la ONCE diseña novedades. y en 2004, **la ONCE lanza su primer juego activo, El Combo,** y poco más tarde, en 2006, pone en marcha la lotería instantánea, "los rascas", mientras que los agentes vendedores disponen de una nueva herramienta de trabajo que aprovecha las posibilidades de las nuevas tecnologías; un

Terminal de Punto de Venta (TPV). También inaugura una plataforma de venta on-line a través de la página web *JuegosONCE.es.*

En 2010 se produce la renovación de las estructuras comerciales con los canales físicos complementarios: determinados establecimientos que colaboran en la distribución de los productos de la ONCE.

En 2013 la Organización celebra los "Aniversarios de Ilusión": **75 Aniversario de la ONCE y 25 de su Fundación.** Recibe el *Premio Príncipe de Asturias* de la Concordia 2013. Un premio al que optaban 37 candidaturas de 31 nacionalidades.Y un premio que, según los Estatutos de la Fundación, el Príncipe de Asturias de la Concordia se concede a aquellos "cuya labor contribuya de forma relevante a la defensa de los derechos humanos, al fomento de la paz, de la libertad, de la solidaridad, de la protección del patrimonio y, en general, al progreso de la humanidad".

Servicios sociales

La ONCE pone al alcance de todas las personas ciegas o con deficiencia visual grave los medios necesarios para alcanzar el **máximo nivel de bienestar y autonomía,** que le permitan su **plena inclusión** en la sociedad. El primer escalón es la valoración del grado de discapacidad visual, que determinará su afiliación o no a la Organización. A partir de ahí, se despliega un **amplio abanico de servicios** individualizados en todos los aspectos de la vida, bien de forma directa, o trabajando con otras entidades, en temáticas como proyectos de investigación relacionados con la ceguera, o bien ofreciendo experiencia y asesoramiento en materias como la tecnología o la accesibilidad. El catálogo de servicios que presta la ONCE incluye los relacionados con la autonomía personal (rehabilitación, apoyo psicosocial, tecnologías de la información, perro guía), el bienestar social y atención al mayor, la educación inclusiva (con la firma convenios de colaboración en materia educativa con todas las administraciones educativas de las comunidades autónomas), de apoyo al empleo, ocio y tiempo libre.

Podrá tener la consideración de afiliado, cualquier persona que tras una valoración oftalmológica acredite un porcentaje inferior al 10% de su agudeza visual o un campo visual inferior a 10º

La ONCE y su Fundación, como agente social generador de empleo, se comprometió a crear en el periodo 2012/2021, **15.000 nuevos puestos de trabajo** y a realizar **30.000 acciones** formativas para personas con discapacidades de diversa índole.

Deporte para personas con discapacidad visual

La práctica de cualquier deporte supone un elemento de integración y mejora de la calidad de vida de las personas ciegas o con discapacidad visual grave. Para todas las edades y en distintos niveles, hay un deporte adaptado que permite socializarse, entrenar y competir en igualdad de condiciones que el resto de deportistas.

Las personas ciegas practican un amplio abanico de deportes, siendo los más frecuentes y favoritos: natación, atletismo, judo, esquí alpino, fútbol, goalball, montañismo y ajedrez.

En el deporte base, la ONCE ha impulsado los encuentros de Escuelas Deportivas, y a nivel de alto rendimiento, también hay un deporte adecuado a cada afiliado a la ONCE.

La ONCE ostenta, la presidencia del *Comité Paralímpico Español,* cuyo papel se vio impulsado tras la puesta en marcha, por parte de la Administración del Estado, del **Plan ADOP –Apoyo al Deporte Objetivo Paralímpico-**, que ayuda a la preparación de deportistas de élite con discapacidad de cara a los futuros Juegos Paralímpicos.

Personas sordociegas

La **sordoceguera** es una discapacidad que surge como consecuencia de la combinación en una misma persona de una deficiencia visual y una deficiencia auditiva. Genera problemas específicos de comunicación y de acceso a la información y conlleva necesidades especiales. Se trata, por tanto, de una **discapacidad diferente, única y con entidad propia.**

La ONCE cuenta actualmente con varias áreas específicas de apoyo a estas personas: **La Unidad Técnica de Sordoceguera** (UTS), la red de especialistas en sordoceguera repartida por todo el Estado (PESZ) y la Fundación ONCE para la Atención a Personas con Sordoceguera **(FOAPS).** ■



Fundación ONCE

Quiénes somos:

La Fundación ONCE para la Cooperación e Inclusión Social de Personas con Discapacidad nace en febrero de 1988, por acuerdo del Consejo General de la ONCE, y se presenta ante la sociedad en septiembre de ese mismo año como un instrumento de cooperación y solidaridad de los ciegos españoles hacia otros colectivos de personas con discapacidad para la mejora de sus condiciones de vida.

Además de la propia ONCE, como entidad fundadora, están presentes en la Fundación ONCE, a través de su Patronato, máximo órgano de gobierno, las principales organizaciones de personas con discapacidad de España. También forma parte de él el Comité Español de Representantes de las Personas con Discapacidad (CERMI), que agrupa a las principales

DATOS DE CONTACTO
Sede central: calle Sebastián Herrera nº 15, 28012 Madrid.
91 506 88 88 / 91 506 89 18
fundacionONCE@fundacionONCE.es
https://www.fundacionONCE.es/es

organizaciones de personas con discapacidad de nuestro país y la Administración del Estado.

Fundación ONCE cumple este año 35 años. Tomando como base el lema 'Desde la discapacidad, transformando vidas, alcanzando sueños', en Fundación ONCE diseñamos proyectos e implementamos programas que permiten la mejora de la formación y la inclusión laboral de las personas con discapacidad, así como el fomento de la accesibilidad universal y el diseño para todas las personas. De esta forma hacemos efectivo el principio de igualdad de oportunidades y no discriminación.

A lo largo de estos 35 años hemos aprobado más de 52.000 proyectos de los que se han podido beneficiar cerca de 2.000 organizaciones del movimiento de personas con discapacidad. Además, en los últimos diez años se han creado 76.558 empleos para personas con discapacidad. Todo esto se puede llevar a cabo por la aportación del tres por ciento de la venta del cupón de la ONCE, así como con la financiación del Fondo Social Europeo (FSE).

Además del apoyo a terceros, Fundación ONCE desarrolla iniciativas propias como las 'Becas Oportunidad al Talento', el programa 'UniDiversidad' para promover la presencia de personas con discapacidad intelectual en la universidad, ayudas para el emprendimiento, formación tecnológica con 'Por Talento Digital' o el desarrollo de robots de asistencia para personas con discapacidad, entre otras..

La Fundación ONCE desarrolla su labor de la mano de otras tres entidades que, sumadas a la Fundación, conforman el Área Ejecutiva de Fundación ONCE: se trata de la asociación Inserta Empleo, la asociación Inserta Innovación y la agencia de noticias Servimedia, desplegando conjuntamente su actividad en todo el territorio nacional.

En 2021 la contribución de las entidades del Área Ejecutiva de Fundación ONCE a las Administraciones Públicas españolas ascendió a 7,2 millones de euros, en concepto de tributos a la Hacienda Pública y de cotizaciones a la Seguridad Social por su personal. Además, se mantuvieron relaciones comerciales con un total de 945 proveedores, el 97% locales (ubicados en España), lo que implica un importante impacto social y económico en el territorio.

En Cantabria se ha apoyado en los últimos 5 años, del 2018 a 2022, 128 proyectos diferentes, sumando la cantidad de 3.916.760 euros, además del impacto en cuanto a formación y empleo que se lleva a cabo a través de Inserta.

Visión y valores:

La visión de Fundación ONCE es evolucionar constantemente ante los nuevos desafíos, para seguir liderando la inclusión social y la autonomía de las personas con discapacidad de forma solidaria y sostenible.

Fundación ONCE comparte con la ONCE los mismos valores como son: Comunicación, Solidaridad, Confidencialidad, Equidad, Confianza, Honestidad, Humildad, Respeto, Compromiso, Profesionalidad y Responsabilidad.

Fines: ámbitos de actuación prioritarios

Se calcula que en nuestro país hay 4,4 millones de personas con discapacidad, aproximadamente un 9,5% de la población. La tasa de empleo de este colectivo se sitúa en el 26,7%, frente al 64,3% de la población sin discapacidad1 . Por ello, entendiendo el empleo como un pilar esencial de la inclusión social, junto con la accesibilidad, nuestros fines se orientan a:

- Promover la plena integración laboral de las personas con discapacidad.
- Impulsar la Accesibilidad Universal y el diseño para todas las personas.
- Fomentar la cualificación profesional, las competencias laborales y las habilidades personales y profesionales, como factores determinantes del nivel de empleabilidad de las personas con discapacidad.

Cómo contribuimos a la Agenda 2030 y los ODS

Nuestro propósito y fines institucionales están unidos a la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), a los cuales la Fundación ONCE contribuye a través de su actividad diaria.

Este marco internacional, además, reconoce expresamente a las personas con discapacidad como un grupo vulnerable y diversos ODS hacen mención expresa a este colectivo, que representa 1000 millones de personas en el mundo, 100 millones de personas en Europa y 4,4 millones de personas en nuestro país. Todo ello, en sintonía con la Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, ratificada por España y todos los países de la UE, y cuyos principios inspiran y orientan la labor de la Fundación.

Asimismo, nuestro trabajo se desarrolla en conexión con las grandes líneas de actuación en nuestro país y en Europa en materia de discapacidad, como son las marcadas por la Estrategia española de Discapacidad y la Estrategia europea sobre los derechos de las personas con discapacidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, en nuestro informe de sostenibilidad, se reflejan las actividades, resultados e impactos principales de la Fundación ONCE durante el ejercicio 2021, en términos de su vinculación y contribución a los distintos ODS.

https://www.fundacionONCE.es/sites/default/files/2022/Inf_Sostenibilidad_2021_F_ONCE_accesible_OK.pdf

Parte del Grupo Social ONCE

A su vez, la Fundación ONCE forma parte del Grupo Social ONCE, que agrupa también a la ONCE (nuestro fundador) y a ILUNION.

ILUNION, por su parte, es la marca de las empresas del Grupo Social ONCE, cuya misión, desde un enfoque innovador y de rentabilidad, es la creación de empleo de calidad para personas con discapacidad y la inclusión de otros colectivos vulnerables. Así, su propósito es: "Construir un mundo mejor con tod@s incluid@s" .

La Fundación ONCE es la accionista mayoritaria de ILUNION (52,49%), constituyendo una apuesta fundamental de la Fundación en el ámbito de la inversión de impacto social. La Fundación gestiona y administra este grupo empresarial, junto con la ONCE, a quien le corresponde el restante 47,51% del accionariado. ■



“Aceptar todo lo que estaba pasando y lo que ello conllevaba fue muy difícil y ONCE me enseñó a llevarlo lo mejor posible”

Cristina Ponce García
Afiliada a ONCE

Mi vida comenzó hace 27 años. Desde pequeña tuve que hacer uso de gafas por culpa de la miopía, pero a la edad de 14 comencé a perder visión de forma muy brusca sin que la miopía empeorase. Me diagnosticaron queratocono y, durante 3 años, estuve de un lado para otro visitando oftalmólogos diferentes, pues, aunque en las revisiones me decían que la enfermedad estaba controlada y no avanzaba, mi visión seguía empeorando a pasos agigantados. Finalmente, me diagnosticaron la enfermedad de Stargardt, una degeneración de la retina que provoca la pérdida de la visión central.

En el momento en el que la doctora me comunicó y explicó el diagnóstico, mi mente entró en una espiral de pensamientos depresivos y aislamiento pues pasé de tener un diagnóstico que tenía hasta tres tipos de tratamiento que me garantizaba continuar mi vida como la conocía hasta el momento, a un diagnóstico en el que lo único que se podía hacer era esperar a ver cómo evolucionaba, ya que no existe ningún tipo de tratamiento.

Además, todo este proceso fue a lo largo de mis años de instituto, un lugar que se convirtió en un infierno porque mis compañeros, salvo contadas excepciones, lejos de ponerse en mi lugar se reían de mí hasta el punto de que lo único que me repetía todos los días por las mañanas antes de ir era "solo te queda aguantar y ser fuerte x años".

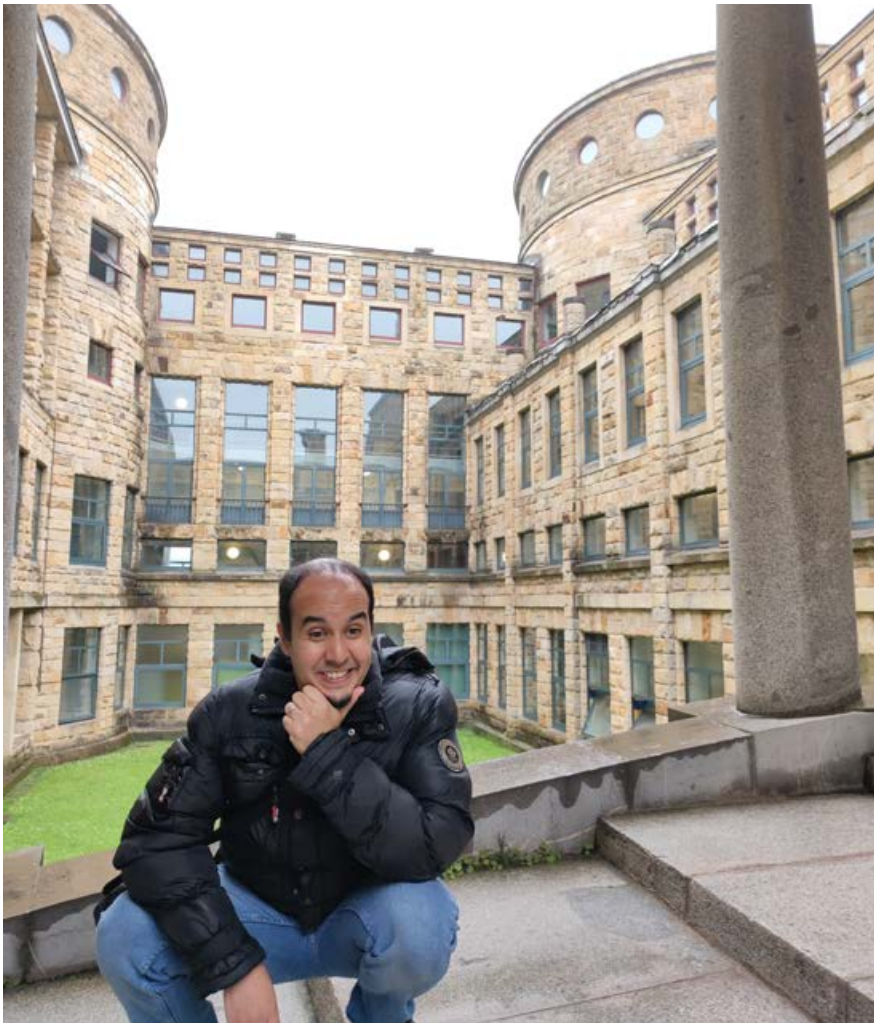
Esta etapa de mi vida fue muy dura dada la situación en el instituto y mi negación hacia la enfermedad. Aceptar todo lo que estaba pasando y lo que ello conllevaba fue muy difícil y ONCE me enseñó a llevarlo lo mejor posible.

> *"La discapacidad te cierra una puerta y, aunque duela, hay que saber que de una forma u otra siempre se puede llegar al otro lado de ella"*

Siempre tuve el apoyo de mis padres y mi familia. Recuerdo una tarde en la que estallé delante de ellos y, entre lágrimas, les dije todo lo que no hacía nada más que repetirme mi mente: "no llegarás a nada en la vida", "tienes que aprovechar cada segundo de lo que te gusta pues en un futuro no lo vas a poder hacer", "para qué vas a esforzarte estudiando si para vender cupones no necesitas tener estudios", y un sin fin de pensamientos que se acumulaban dentro de mí y que poco a poco me iban consumiendo.

Toda esta situación se fue disolviendo gracias a las palabras y la infinita paciencia de mis padres que me ayudaron a demostrarme a mí misma que realmente podría hacer todo lo que me propusiese. Me gradué en Ingeniería multimedia con una nota media muy superior a la normal y con varias matrículas de honor, estudié fuera de casa y hace dos años empecé una nueva etapa de mi vida en una ciudad completamente desconocida para mí donde apenas conocía a nadie.

Muchas veces la discapacidad te cierra una puerta y, aunque duela encontrarse con esa puerta cerrada, hay que saber que de una forma u otra siempre se puede llegar al otro lado de ella, habrá senderos más directos que otros, con más o menos obstáculos, pero lo importante es no perderse por el camino y recorrerlo rodeado de gente que te ayude cuando te tropieces y te guíe cuando te puedas desorientar. ■



Relato de un héroe forastero entre sombras

Alexis Delgado Alfonzo
Afiliado a ONCE

Toda mi vida me he considerado un hombre de letras, por lo cual medité mucho las palabras exactas que debía emplear en el título de este escrito; cada una de ellas, en sí misma es una línea argumentativa en lo que quiero reflejar en los próximos renglones.

Mi intención, de ninguna manera es ensalzar hasta niveles sublimes mis experiencias diarias de este galimatías que conforma el día a día de una persona

con discapacidad visual. Por el contrario, mediante este magnífico vehículo que es la escritura pretendo rendir un sentido homenaje a todos aquellos que, al leer estas líneas se sienten de una manera u otra identificados con estas vivencias.

Tal vez muchas personas consideren una exageración, o incluso un gesto de egolatría la denominación de héroe y, más aún al hablar de mí mismo. No obstante, considero totalmente apropiada la escogencia de este, tal vez grandilocuente término para definir, como dije en párrafos anteriores, no solo mi desempeño diario, sino el de miles de personas que se encuentran en mi misma condición. La R.A.E. define héroe como: "Persona que se distingue por realizar una hazaña extraordinaria, especialmente si requiere mucho valor" Usted querido/a lector/a estará en completa libertad de ser juez lingüístico sobre el carácter heroico de nuestras vidas al final de este modesto relato.

La lotería de la vida quiso que naciera en una hermosa tierra allende a estas latitudes mediterráneas. Venezuela, nación que, sin lugar a dudas, fue tocada por la gracia del creador al dotarla de todas las bellezas posibles de imaginar, tampoco es menos cierto que, al igual que la mayor parte de sur América, es un territorio con demasiado trabajo por hacer desde la perspectiva de la integración y de la adecuación de los espacios para hacerlos más accesibles.

Mi día a día consistía en un estado total de sobrevivencia, no solo en el transporte público, en la interacción con las personas, en el trabajo, entre una larga lista de condiciones que hacían insoportable la sana existencia. Esto y otros motivos de otra índole ajenos al espíritu de este artículo, hicieron que precipitara mi migración a este maravilloso país de mis ancestros por vía materna. La adaptación ha sido compleja, mi evolución como ser humano ha sido de igual modo notable. Pasé de ser un individuo temeroso de salir a la calle ante la anticipación de cualquier tragedia que pudiera ocurrirme a ser un hombre que sale todas las mañanas a coger el autobús para ir a trabajar y, regresarme todas las tardes a la casa de manera totalmente independiente.

No ha sido un camino sencillo, tampoco lo he llevado a término en solitario, sin la base de mi hogar, la compañía incondicional de mi esposa sé que no podría ser lo que soy hoy en día. España no será un lugar perfecto, pero, sin lugar a dudas, es el país más idóneo para una persona con discapacidad visual. El motivo fundamental de esta afirmación, desde mi perspectiva tiene nombre y apellido y es la Organización Nacional de Ciegos Españoles, O.N.C.E. que tras una dilatada trayectoria ha intervenido el A.D.N. español hasta convertirlo

en punta de lanza en el proceso de integración mundial para personas con discapacidad visual.

Me considero una persona activa en mi día a día; hago mi rutina de la manera más independiente posible, aunque siempre es imprescindible el apoyo de las personas de mi entorno. Como dije anteriormente, me levanto muy temprano en la mañana para ir a trabajar y, después de la jornada laboral retorno a casa para dedicarme a funciones hogareñas, en donde reconozco que no soy un bendito en virtudes, pero, hago un esfuerzo por ser cada día mejor. No todos los días son iguales por supuesto, hay jornadas más complejas que otras. Los días de lluvia son particularmente complejos de afrontar; los ruidos urbanos se amplifican, las luces de los coches reflejadas en el pavimento deslumbran el escaso remanente visual que poseo, el bastón resbala en el suelo dificultando de gran manera la detección de posibles obstáculos; empero la fuerza de voluntad, la valentía y, por qué no decirlo, la necesidad, me obligan a seguir adelante.

> *"Está perfectamente claro que el mundo no está diseñado para las personas con una necesidad especial, pero, qué bonito sería que todos nos pusiéramos en los zapatos del otro"*

Cada día al salir de casa supone un nuevo reto: las construcciones urbanas, alguna manifestación callejera, así como un sinfín de posibles eventualidades pueden cambiar el mapa mental que empleo para llevar a feliz término mis metas diarias. Estoy perfectamente claro que el mundo no está diseñado para las personas con una necesidad especial, pero, qué bonito sería que todos nos pusiéramos en los zapatos del otro. No sólo la gente en las calles, transporte público, etc. sino en los ayuntamientos y de más entidades públicas.

Me considero una persona optimista y que prefiero ver el vaso medio lleno a medio vacío por lo que prefiero aferrarme a lo positivo antes de regodearme en las carencias del sistema. De donde provengo, así como, estoy convencido, cualquier parte del mundo, carecemos del respaldo de una institución como la O.N.C.E. que nos brindan las herramientas para hacer nuestro día a día mucho más llevadero. Desde brindar apoyo psicológico, laboral, académico, lúdico, cultural, formativo, etc. En la actualidad no imagino mi cotidianidad sin esta organización que considero mi familia.

Por hobby tengo la lectura, en la cual me considero particularmente fecundo al leer una media de cinco (5) libros mensuales; escuchar música y escribir, donde, modestamente, hasta la fecha he publicado dos libros.

TERCER SECTOR

En este momento retomo mi punto de partida, me considero y, entiendo a cualquier persona en mi condición como un héroe o heroína, porque, en verdad hay que tener valor para salir a la aventura día a día asumiendo todos los riesgos que podamos encontrar. No usaremos antifaz como reclama el imaginario colectivo para los héroes, empleamos nuestro propio distintivo, un bastón blanco y una inquebrantable voluntad por querer ser cada día mejor. Juzgue usted querido/a lector/a, ¿somos héroes? ■

TESTIMONIOS



“Sé que el Grupo Social ONCE seguirá peleando para que las personas con discapacidad de este país tengamos una mejor calidad de vida”

Francisco Ordóñez Laguna
Afiliado a ONCE

Soy ciego desde los 5 años por un quiste hidatídico que me atrofió el nervio óptico. Los recuerdos de mi infancia quedaron disipados con el paso de los años, por lo que puedo decir a mis 68, que he vivido siempre ciego.

En la España gris de principio de los 60, para una familia numerosa en un pueblo de Andalucía, (Baena, provincia de Córdoba), supuso un auténtico drama, pero que mis padres afrontaron con valentía, y pensando siempre en mi bien, me afiliaron a la ONCE por indicación de los médicos, ya que por aquellos entonces se desconocía mucho de la institución.

A los 7 años ingresé en un colegio interno específico para ciegos en Sevilla. Recuerdo aquellos momentos difíciles, muy complicado de entender para un niño tan pequeño. Separarme de mi familia fue muy duro, encontrarme en un entorno tan diferente, con tantos niños como

yo, que llorábamos la ausencia de nuestros seres queridos, dificultó la adaptación los primeros meses. Pero, éramos niños, con esa capacidad de adaptación que aún hoy me sigue asombrando.

Comencé a hacer amigos, que las propias circunstancias nos unían cada vez más. Compartíamos, todo, espacios, juegos, clases... Sin olvidar que eran tiempos de posguerra, con los recursos materiales muy limitados, pero si he de decir que una buena formación académica.

La ONCE siempre ha estado viva, y la ha caracterizado un afán de evolucionar y entregar lo mejor a sus afiliados, así lo he percibido siempre.

Cinco años más tarde, unas nuevas instalaciones, posibilitaron una mayor y mejor calidad de vida. Seguí formándome en sus colegios, de Sevilla pasé a Madrid, y así hasta terminar el bachillerato.

Hago un balance positivo de esos años, ya que sin la ONCE habría sido imposible mi buena formación académica que años más tarde me posibilitó ampliar conocimientos.

He vivido, y sigo viviendo con mi discapacidad con absoluta normalidad. Nunca me he sentido rechazado por ello, prueba evidente que he puesto en práctica mis múltiples inquietudes. Deportes como atletismo, fútbol... Universidad...

He trabajado en la propia institución, como vendedor del cupón. Quise vivir la integración laboral en una empresa externa, experiencia ésta que me resultó muy positiva, y con una acogida entre mis compañeros excelente.

Posteriormente volví a la ONCE, eran tiempos de cambios en el país y la organización, mis inquietudes de joven progresista, tenían que estar al servicio de la que considero mi casa y no quería estar fuera en tan importantes momentos.

Había aprobado unas oposiciones para Jefes administrativos por aquellos entonces, iniciándome como Director en San Fernando (Cádiz), donde estuve 3 años hasta que la alta dirección me confió otras responsabilidades, tales como Jefe de personal en Cantabria, para posteriormente trasladarme como Delegado Territorial a Asturias, cargo que desempeñé durante 12 años, pasando a Extremadura también como Delegado 8 años.

Significo mi periplo laboral para hacer constar que la ceguera no me ha supuesto ningún obstáculo en todo aquello que me he propuesto. Que mi trabajo me ha llevado a relacionarme con muchas personas de diferentes esferas, hecho que me ha enriquecido mucho, espero haberles aportado también a ellos, habiendo contribuido a difundir la labor social de la Organización.

Durante esos años he luchado con las instituciones por el reconocimiento y la plena integración de las personas con discapacidad en general. Ha sido una lucha de todos los que conformamos esta organización, hemos conseguido mucho, pero aún queda un largo camino, quizás un camino sin fin, porque queda mucho por hacer y no podemos quedarnos atrás.

Sé que el Grupo Social ONCE seguirá peleando para que las personas con discapacidad de este país tengamos una mejor calidad de vida, confío que de una vez por todas, se derriben barreras mentales que darán lugar a una accesibilidad en todos los campos.

Reconozco que he sido una persona afortunada. Me he realizado profesional y personalmente. Junto a mi esposa he creado una familia, soy padre y abuelo y a ellos también creo haberles transmitido eso valores humanos de respeto e inclusión. ■



“Un ejemplo de la ayuda que presta la ONCE: los profesionales de la psicología”

Pablo Cueva López
Profesional ONCE

Que no veamos algo no quiere decir que no exista, por ello, no observar los múltiples cambios que se producen en nuestras vidas no significa que éstos no se produzcan. La vida es cambio. A veces se trata de pequeñas cuestiones casi imperceptibles, de hecho, es lo que sucede la mayor parte de las veces. En otras ocasiones los cambios aparecen en forma de terremotos vitales que nos sacuden con tanta intensidad que resulta imposible ignorarlos. Los cambios topográficos de los paisajes de nuestras vidas nos cambian, producen desde fuera una fuerza que nos empuja a movernos con ellos. A veces, cuando mejoramos,

cuando percibimos un claro beneficio, nos movemos con rapidez y con satisfacción. A lo bueno se hace uno rápido, dice la sabiduría popular. Pero, otras veces, los cambios nos perjudican, nos quitan cosas que valoramos. Es entonces cuando debemos hacer un viaje no deseado hacia la aceptación.

Los profesionales de la psicología de la ONCE acompañamos a las personas que han perdido la vista en este viaje, que técnicamente llamamos "ajuste a la discapacidad visual". Esto supone ponerse al lado de ellas con el mapa del conocimiento que nos aporta nuestra profesión. En un momento muy duro de sus vidas aparecemos con la propuesta de caminar juntos, de compartir su situación. También buscamos su confianza para que nuestro conocimiento pueda llegarles y, primero, permitirles conocer que hay camino para, en segundo lugar, comenzar a transitarlo. Las conversaciones son la herramienta a través de la que trazamos el camino que recorrer para convivir con la ceguera, es el modo de encontrar soluciones a las dificultades del camino que nos impiden avanzar. Cada camino es único, pero ayuda conocer lo que la ciencia ha descubierto sobre estos procesos, esa es también nuestra aportación. Hacemos, pues, un papel de aliento y soporte, pero también de guía, que permite a las personas que acaban de perder la vista afrontar este difícil viaje con mayores garantías de éxito.

> *"En un momento muy duro de sus vidas aparecemos con la propuesta de caminar juntos, de compartir su situación"*

Estos viajes son como los de antes, aquellos de la Edad Media en los que tan solo conocías los detalles de la partida, el día y el lugar. Viajes que guardaban los secretos del itinerario hasta llegar al destino. En esa maleta hace falta paciencia, esfuerzo, apoyo y la decisión firme de avanzar hasta llegar. Evidentemente las personas transitamos por esos momentos claves en la vida con una serie de aprendizajes previos y con una configuración de nuestra realidad que facilita o dificulta este viaje. Por ejemplo, la edad en la que te tropiezas con la ceguera es un factor clave, pero hay muchos otros. La soledad acrecienta las dificultades, así como lo hace el hecho de que la pérdida visual sea progresiva a lo largo de un amplio periodo de tiempo. Como no todos son obstáculos también encontramos que las personas que se centran en lo que SÍ pueden hacer avanzan más rápido, al igual que quienes tienen la comprensión y el apoyo incondicional de su entorno, o quienes invierten su esfuerzo en realizar nuevos aprendizajes que les permite aumentar sus niveles de autonomía.

TERCER SECTOR

Nada de esto sería posible sin la implicación de las personas ciegas y/o con discapacidad visual en la creación y la dinamización de una organización como la ONCE. Nada de esto comentado sucedería de igual modo si no hubiera una apuesta por acompañar a nuestra gente hacia una autonomía integral que recoja aspectos cotidianos de la vida como el acceso a la educación y/o al empleo, o como el apoyo psicosocial para recorrer este camino. ■



“Dar a los demás una pequeña parte de mi propia vida es la mejor manera de sentir gratitud”

Tamara Pérez Alonso
Voluntaria ONCE

Siempre he creído que la carencia peor que pueden sentir las personas es la falta de cariño, compañía, apoyo, comprensión y ayuda. En definitiva, estar solas cuando todo ser humano es un ser social por naturaleza que necesita a los demás y de los demás, para darse a ellos y ayudarles y para que éstos se den a ellos y les ayuden. De ahí que siempre me haya gustado entregar mi tiempo, mi entusiasmo, mis conocimientos y experiencias con el objetivo de mejorar, aunque sea por unos días, la situación cotidiana que viven otras personas.

Me he dedicado también a trabajar en inspirar a otras personas a que se unan a esta

causa y así poder mejorar la estructura social en la que estamos envueltos. Y fue esto precisamente lo que me llevó a querer poner mi granito de arena en el Grupo Social ONCE.

Obviamente mi desarrollo de las acciones de voluntariado en dicha institución no se limita a la práctica personal, individual e íntima, si no que supone el trabajo en equipo de forma organizada y sinérgica de un grupo de personas; afiliados, trabajadores y voluntarios de ONCE.

Dar a los demás una pequeña parte de mi propia vida es la mejor manera de sentir gratitud. ¡Cuando ayudo a estas personas siento una gran satisfacción y las ganas de volverlo a hacer!

A veces, tener la fuerza para mostrar un apoyo amoroso hacia otros modifica cosas de nuestras propias vidas y en este proceso interactivo que me ofrece el servicio de voluntariado en la ONCE he tenido siempre la sensación de recibir mucho más de lo que doy. Los beneficios intangibles que para mí han supuesto esta colaboración son innumerables:

He aprendido y me he enriquecido como persona al crecer en valores.

He entablado nuevas relaciones más humanas. He creado y reforzado lazos con personas maravillosas que me han permitido comprender mejor la realidad que viven y las dificultades que encuentran a su paso, quizá de otra forma no las hubiera visto o ni siquiera imaginado.

Me ha permitido desarrollar la sensibilidad social y he podido colaborar en sacar las mejores actitudes de las personas.

He sentido la necesidad de comprometerme con la realidad actual en la que he podido integrar comprensión, empatía, solidaridad y entusiasmo.

Mi autoestima y perspectiva de mi propia vida han mejorado, debido a que el contacto directo con personas diferentes a mí, me ha permitido apreciar y valorar mi situación física, ambiental, laboral, familiar, económica, etc. Dejando de lado la individualidad y el egoísmo para ser más humana, generosa y tolerante.

Además, me permite cada día dejar a mi hija el mejor de los legados que es poderle transmitir una educación en valores educativos fundamentales como el sentido humanitario, la solidaridad, el altruismo, la empatía, el respeto a uno mismo y al prójimo, la generosidad, la igualdad y pensamiento crítico entre otros.

Creo que todo ello conlleva a que crezca no solamente siendo agradecida y mostrando interés y preocupación por el bienestar y felicidad de los demás sino también a que pueda comenzar a luchar por el disfrute de un mundo más equitativo en cuanto a recursos y oportunidades.

Creo firmemente que si en el planeta hubiera más entidades como la ONCE y más voluntarios, el mundo sería, en poco tiempo, un lugar mejor para vivir, con más empatía, porque al ayudar a otras personas de nuestro entorno nos olvidaríamos de los prejuicios y diferencias y nos veríamos los unos a los otros como lo que realmente somos: humanos

Concluyo, con respeto, haciendo mía una frase que dijo Hellen Keller: "No soy la única pero aún así soy alguien. No puedo hacer todo, pero aún así puedo hacer algo; y justo porque no lo puedo hacer todo, no renunciaré a hacer lo que sí puedo."

Con todo mi cariño. ■



La Columbeta

LA COLUMBETA es una asociación sin ánimo de lucro que nace en el año 2008, con personalidad jurídica propia para la gestión de Programas y Proyectos de carácter social favoreciendo el desarrollo rural de Cantabria y la coordinación con distintos agentes socioculturales y económicos cuyo fin sea optimizar los recursos y fomentar el desarrollo de nuestra comunidad.

Los principios en los que se estructura nuestra misión son:

- Fomento de la solidaridad y la participación activa entre los/as ciudadanos/as de las áreas rurales de Cantabria, en particular las que reciben apoyo en el marco de los programas de desarrollo rural; así como, el establecimiento y extrapolación de acciones que se desarrollan en el medio urbano con el medio rural y, viceversa.

DATOS DE CONTACTO
Av. Santander, 8
39710 Solares, Cantbaria
651 74 13 55
lacolumbeta@gmail.com
https://www.lacolumbeta.org

FICHA

- Promoción de medidas que faciliten el desarrollo integrado e integral, a través de la potenciación del debate, favoreciendo las sinergias y fomento de acciones comunes entre los distintos actores socioeconómicos del medio rural, la contribución al intercambio de información y experiencias entre distintas zonas rurales de la comunidad; la atención específica a los servicios sociales; cuidado del medioambiente; protección a la infancia; atención a personas en riesgo de exclusión por razones físicas, sociales, económicas o culturales; el fomento de la participación de la mujer y los/as jóvenes en todos los ámbitos: social, laboral, cultural y económico y el desarrollo de acciones que promuevan la educación y formación permanente.

Actualmente, está inscrita en varios Registros a nivel local y regional

- Entidad colaboradora con el Centro de Inserción Social José Hierro de Santander. Servicio de Gestión de Penas y Medidas Alternativas.

- Reconocimiento a la Promoción de la Parentalidad Positiva por parte del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Española de Municipios y Provincias (2018).

- Entidad colaboradora con la Dirección General de Juventud y Cooperación al Desarrollo a través del FONDO CANTABRIA COOPERA para la acogida de refugiados en Cantabria ofreciendo diversos servicios de carácter gratuito.

- Certificado de Calidad ISO 9001.

En el año 2017 la Asociación La Columbeta se adhiere a la Federación de **Colectivos de Acción Solidaria (CAS),** compuesta por entidades sin ánimo de lucro que trabajan en el ámbito social en todo el territorio nacional.

- **En 2020 recibe el Premio Nacional “Menina” por su trabajo en la erradicación de la violencia de género en el medio rural de Cantabria**

La Columbeta trabaja de manera integral y globalizadora cada una de sus actividades apoyados por un **equipo de personas con distintos perfiles profesionales:** psicología, psicopedagogos/as, maestros/as, educadores/as sociales, integradores sociales, agente de igualdad, informático, directores de tiempo libre, monitores/as de ocio y tiempo libre, dinamizadores rurales, así como otros profesionales expertos en función de la materia que se vaya a trabajar. ■



“La Columbeta ha enriquecido mi vida laboral y personal “

Lucía González Domínguez
La Columbeta

Una de las mejores decisiones de mi vida, fue contactar con La Asociación La Columbeta para realizar voluntariado, ya que desde el momento de la entrevista me dieron todo el apoyo, me explicaron el proyecto en el que iba a participar, “El Enclave”, que en ese momento tenía como objetivo dotar de habilidades personales, sociales e incluso laborales a jóvenes sin recursos de forma individualizada y gratuita. Yo no tenía mucha experiencia en el sector y me enseñaron las herramientas, técnicas y modos de trabajar con los/as participantes, así como la forma de realizar informes

al finalizar la tutorización y el tipo de acompañamiento según las necesidades de las personas.

Cuando empecé de voluntaria eran pocas las personas integrantes de La Columbeta y me sentí arropada y acompañada a través de sus enseñanzas individuales y las reuniones grupales, donde compartíamos los avances en el proyecto, así como ideas para nuevos proyectos. Intentaba dar lo mejor de mí al motivarme el proyecto y sintiendo, además, el apoyo y la confianza de los/as compañeros/as, esperaba con ganas el siguiente día que me tocara ir a realizar el voluntariado.

Al trabajar de manera directa con personas y especialmente con infancia y adolescencia – siendo mi objetivo profesional en ese momento –, mi perfil profesional se vio ampliado y enriquecido, ya que adquirí una experiencia en diferentes áreas que antes no había obtenido, además, ayudó a que poco después pudieran contratarme. Continuando con el "Proyecto Enclave" y ya conociendo e interiorizando el objetivo, empecé a dar talleres y formaciones a chicos y chicas de manera individual y grupal por diferentes institutos de Cantabria, proyecto que hoy le seguimos dando continuidad innovando cada año.

Desde entonces he pasado por varios proyectos, visitando un montón de lugares y conociendo a personas encantadoras, aprendiendo y mejorando cada día. Convirtiéndose más que en un trabajo, en una forma de vida, que me acerca más a lo que me quiero dedicar y compartiendo el día a día con un gran equipo, viendo crecer a La Asociación tanto en cantidad como en calidad.

Actualmente trabajo en el proyecto "Brecha Digital y Mujeres Rurales", cuyo objetivo es visibilizar y disminuir la brecha digital que existe en el mundo rural a través de talleres de competencias digitales para la vida diaria, así como de la investigación para poder mejorar el acceso a Internet en el medio rural. Además, realizo talleres de Estimulación Cognitiva para personas mayores y soy docente en la Escuela de Tiempo Libre "El Zahorí Cántabro".

Hoy, echando la vista atrás, no sé que habría pasado si no hubiera hecho voluntariado en La Columbeta, pero lo que si sé es que ha merecido la pena la experiencia y que esa decisión ha enriquecido mi vida personal y laboral y solamente puedo decir "Gracias" por esa oportunidad. ■



“Mi trabajo hoy en día me hace sentir viva”

Raquel González
Trabajadora
La Columbeta

Mi nombre es Raquel González y he trabajado con la Asociación La Columbeta. Tengo 52 años, soy la mayor de seis hermanos y vengo de una familia humilde. Por circunstancias de la vida tuve que dedicarme a cuidar de mis hermanos desde muy joven, lo que impidió que pudiera estudiar algo más que el graduado escolar. Esta condición hizo más difícil la búsqueda de un trabajo que me llenara y tener que conformarme con el que me permitiera vivir dignamente.

Mi pasión siempre fue dedicarme al cuidado de niños, estar en una escuela, en un jardín de infancia, eran mis metas de joven y lo que realmente quería.

TERCER SECTOR

Cuando conocí la Asociación La Columbeta estaban preparando un curso de monitor de tiempo libre, y al ir a apuntarme, me dijeron que necesitaba la ESO para acceder. Fueron ellos quienes me dieron una solución: realizar el curso de auxiliar de tiempo libre. Fue fantástico, me volví a sentir viva y que si quieres puedes. Me llamaron para hacerlo y me dieron la oportunidad de hacer con ellos las prácticas. Por fin vi una luz para conseguir un empleo que se acercaba a lo que siempre quise. Después me informaron del curso de monitor de comedor, y también lo realicé.

En muy poco tiempo ya tenía dos títulos, pero eso no fue todo... Fueron ellos quienes me informaron y animaron a sacarme el título de la E.S.O y por supuesto tenía que intentarlo, la edad no iba a ser un impedimento. Recibí un gran apoyo a la hora de presentar mis papeles, ayudas y también a la hora de estudiar. Para mí ha sido muy importante sentirme arropada en todo momento.

Después llegó la hora de sacar el título de Monitor de ocio y tiempo libre, ya cumplía los requisitos.

En resumidas cuentas, gracias a esta asociación logre ser: auxiliar de monitor, monitor de comedor, título de la E.S.O y monitor de tiempo libre (también realice a través de ellos un curso de carretillero).

No tengo más que palabras de agradecimiento.

Ahora como trabajadora de esta entidad me siento realizada. Mi relación con mis compañeros y compañeras es fantástica, siempre tienen una sonrisa y una palabra de apoyo.

Mi trabajo hoy en día me hace sentir viva, me hace pensar en que la edad no es impedimento, que si quieres puedes, una estabilidad económica que hoy en día es muy importante.

En resumidas palabras, la Asociación La Columbeta se haya puesto en mi camino es de las mejores cosas que me han pasado en la vida. Mi total agradecimiento por todo el apoyo recibido en todo momento. ■



“Con la brecha digital nos daban ganas de tirar la toalla”

Angelines
Presidenta de una asociación de mujeres de una zona rural de Cantabria llamada Lloreda. La Columbeta

¿Cómo te ha apoyado la entidad del tercer sector?

Bien, siempre que lo he necesitado me ha apoyado, me han ayudado a gestionar subvenciones porque pertenezco a una asociación de mujeres, de la cual soy la presidenta, y a veces el papeleo es engorroso, y en ese sentido pues siempre nos han ayudado a gestionar documentación para obtener subvenciones y ventajas.

Nos han dado servicios como: memoria, gimnasia, manualidades, ofreciendo un espacio de dinamismo, diversión y encuentro entre las mujeres del pueblo.

Gracias a ser usuarias, podemos disfrutar de actividades y se ha creado un grupo estupendo que se reúne varias veces a la semana en un local de nuestro pueblo.

¿Te has sentido acompañada?

Sí, claro. Llevamos muchos años colaborando y contando con esta entidad que siempre nos ha tenido en cuenta, nos ha tratado bien y con quien estamos contentas. Si en algún momento dado se necesita algo, responden al instante y el acompañamiento es integral, llegando a formar una relación de cariño y total confianza.

Con varios miembros con los que más trato tenemos hemos establecido una relación estupenda que ha ido creciendo en el tiempo.

¿Qué tipo de ayuda te han ofrecido?

Gestiones administrativas, actividades varias con todas las mujeres de nuestra asociación y de un tiempo a esta parte nos encontramos con la dificultad de tener que obtener el certificado digital para poder acceder a diferentes convocatorias, subvenciones y servicios. La brecha digital ha dificultado y nos entraban ganas de tirar la toalla, con toda la pena del mundo porque queremos continuar siendo asociación y haciendo cosas. Nos han ayudado a hacer las gestiones y ahora estamos con ordenador, certificado digital y seguimos en marcha haciendo multitud de cosas, con La Columbeta especialmente, con quien tenemos una relación maravillosa. ■



Movimiento por la paz, el desarme y la libertad MPDL

Movimiento por la Paz -MPDL- ha realizado desde 1983 un importante trabajo para la construcción de una paz global que asegure el pleno cumplimiento de los derechos humanos, la gobernabilidad democrática y la igualdad y la solidaridad entre las personas y los pueblos. Una Paz que no consiste tan solo en la ausencia de conflictos armados, sino que únicamente se materializa cuando todas las personas disfrutan de los mismos derechos y las mismas oportunidades para vivir una vida plena.

A fin de operativizar nuestras actividades dentro de esas líneas de trabajo, organizamos nuestro trabajo en dos grandes bloques: cooperación internacional al desarrollo, acción social en España.

Además, dentro de lo que llamamos Acción Social en España se integran todas las actividades encaminadas a

DATOS DE CONTACTO
Sede de Tres de Noviembre, 24 , bajo, Santander.
942 37 63 05
cantabria@mpdl.org

defender los derechos de los principales colectivos en riesgo de exclusión social, como inmigrantes, personas desempleadas, etc.

En nuestros proyectos encaminados a promover en nuestra sociedad los conceptos de Cultura de Paz y ciudadanía global, asociados a valores como la justicia social, la igualdad de oportunidades y la convivencia pacífica.

Finalmente, dentro de **cooperación internacional** al desarrollo se incluye el conjunto de proyectos que realizamos en 11 países de África, América Latina y Oriente Próximo para mejorar el acceso a derechos fundamentales de comunidades vulnerables, como personas refugiadas, población rural o víctimas de conflictos armados.

Misión

El Movimiento por la Paz -MPDL- persiguen un doble objetivo en sus actuaciones:

- Promover, divulgar, fomentar y amparar los principios universales que sustentan la paz, el desarme, la libertad y la convivencia entre los hombres y mujeres y los pueblos, en el marco de los Derechos Humanos internacionalmente reconocidos.

- Actuar contra las situaciones de desigualdad e injusticia mediante la cooperación al desarrollo y la acción social.

Visión

El Movimiento por la Paz -MPDL- aspira a ser un referente en el ámbito de la Internacionalización de la Paz, la Solidaridad, la Libertad y los Derechos Humanos.

La noción de Paz impregna todo el trabajo de nuestra organización, entendiendo que **la Paz que no se limita a la estricta ausencia de conflicto armado,** sino que abarca un triple objetivo:

- lograr la satisfacción de las necesidades básicas de todos los seres humanos,

- la eliminación de todo tipo de violencia y

- el respeto efectivo de todos los Derechos Humanos.

Desarrollamos nuestras actividades primando el compromiso y la calidad técnico-profesional de trabajadores, voluntarios y colaboradores, procurando que el trabajo desarrollado sea oportuno, eficaz, eficiente, transparente.

Nuestra organización trabaja para que la educación universal pueda proporcionar a la próxima generación los instrumentos necesarios para combatir la pobreza, y alcanzar los principios básicos de justicia, libertad, igualdad y solidaridad.

A qué nos dedicamos

Asesoría jurídica

El conocimiento del ordenamiento jurídico español van a determinar el disfrute efectivo de derechos y evitar situaciones de indefensión, fraude o abuso, por lo que el Movimiento por la Paz -MPDL- trata de mejorar la integración social de la persona extranjera a través del asesoramiento jurídico.

Inserción Socio Laboral

Asesoría laboral y bolsa de empleo

Formación Ocupacional

Autoempleo y creación de microempresas

Publicaciones

Gestión de Economía Familiar: apoyo a personas en situación de pobreza y riesgo de exclusión social

El programa pretende a apoyar la gestión de la economía familiar de las personas en situaciones de pobreza y riesgo de exclusión social, a través del apoyo en las solicitudes de rentas y prestaciones, asesoramiento y formación para la inserción social y laboral.

Programa de Acogida Temporal y Atención Integral a personas solicitantes y beneficiarias de protección internacional

Apoyamos a personas solicitantes y beneficiarias de protección internacional, del estatuto de apátrida y de las personas acogidas al régimen de protección temporal, a través del apoyo para la cobertura de sus necesidades básicas y del desarrollo de un

proyecto de intervención integral individual y/o familiar con el objetivo de facilitar la integración social y la autonomía de la persona.

Voluntariado

El voluntariado representa un compromiso de vida hacia la solidaridad y a favor de la paz y una forma de participación ciudadana que tiene por objetivo hacer llegar la paz, la libertad y la justicia al mayor número de personas posible.

El Movimiento por la Paz -MPDL- busca canalizar, coordinar y optimizar las inquietudes de nuestro voluntariado, creando los cauces para que su labor sea lo más eficaz y coherente posible, de manera que sus perspectivas se vean satisfechas al tiempo que colaboran con la misión de nuestra organización.

En esta tarea, la formación del voluntariado es una herramienta que nos permite mejorar las expectativas y objetivos de las personas que se deciden a realizar un voluntariado.

Educación y sensibilización

Prevención de actitudes y conductas violentas, lo cual redunda en una mejor convivencia y una mejor inclusión de colectivo vulnerables.

Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres

Igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres
Trabajamos en proyectos directamente con grupos de mujeres desde 2011, cuando se efectuaron sesiones reflexivas de vivencias que se plasmaron en una publicación en formato libro con la historia de vida de las integrantes

En 2018, se desarrolló el Programa de formación y sensibilización para población refugiada “Construyendo juntas una sociedad más justa para hombres y mujeres”. Se trató de una acción formativa y de sensibilización orientada a la capacitación de personas adultas y menores de edad para actuar como agentes promotores de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en los ámbitos familiar y comunitario. ■

TERCER SECTOR

Ahmed
MPDL
Enlace a vídeo

Luisa Barrasa
MPDL
Enlace a vídeo

Susana Rojas
MPDL
Enlace a vídeo

Salomé
MPDL
Enlace a vídeo

TESTIMONIOS



Plena inclusión Cantabria

Asociación de asociaciones de Cantabria en favor de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias

Plena inclusión Cantabria es la **asociación de asociaciones de Cantabria en favor de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.**

Apoyamos a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias, desde **hace más de 20 años en Cantabria.**

Uno de nuestros objetivos es **aportar el conocimiento y los valores de Plena inclusión a otras organizaciones.**

Nuestra **MISIÓN** es contribuir, desde el compromiso ético, con apoyos y oportunidades, a que cada persona con discapacidad intelectual o del desarrollo y su familia puedan desarrollar su proyecto de calidad de vida.

La misión incluye también promover su inclusión como ciudadana de pleno derecho en una sociedad justa y solidaria.

DATOS DE CONTACTO
Calle Ruiz de Alda, 13 bajo
C.P. 39009 Santander. Cantabria
942 07 58 53
info@plenainclusioncantabria.org

FICHA

Formamos parte de Plena inclusión España. Plena inclusión es una organización que está presente en todas las comunidades autónomas y es una de las principales plataformas sobre Discapacidad Intelectual y del Desarrollo de nuestro país.

También estamos presentes en AEDIS (Asociación Empresarial para la Discapacidad), Inclusión Europe y la Fundación Once (Cooperación e integración social de personas con discapacidad).

Nuestras **entidades** son nuestro principal activo.

Plena inclusión Cantabria está formada por 5 asociaciones:

1. Ampros

2. Andares

3. Fundación Fernando Arce

4. Fundación de Apoyos Cantabria

5. Minuscan

1. PLENA INCLUSIÓN CANTABRIA EN CIFRAS



Nuestra labor de desarrolla principalmente en base a tres principios:

2. El apoyo a las familias

3. El apoyo a las personas

4. La influencia en la sociedad

2. APOYAMOS A LAS FAMILIAS

Las personas con discapacidad y sus familias son el centro de Plena inclusión y de sus entidades.

Muchas de las entidades que trabajan con las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo fueron creadas por familiares.

Las familias son el principal apoyo para que las personas con discapacidad participen en la sociedad.

En Plena inclusión y sus entidades pensamos que la familia está formada por todas las personas que son importantes para nosotros, y con las que tenemos una relación afectiva cercana y duradera.

La familia con un hijo o hija con discapacidad intelectual o del desarrollo hace las mismas funciones que las demás, pero necesitan más recursos y apoyos. Por eso son más difíciles de hacer. Además, muchas veces tienen que apoyar a sus familiares con discapacidad toda la vida en algunas actividades.

Consulta este documento para saber cómo apoyamos a las familias.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/05/Apoyamos-a-las-Familias-2021-1.pdf

2.1. Información, orientación y asesoramiento a familias

Las familias de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo expresan que “el derecho a la información es un derecho clave.

Si tenemos información en tiempo y forma,podemos desarrollar muchos otros derechos”.

En Plena inclusión Cantabria ofrecemos información accesible y adaptada a las familias sobre: servicios, apoyos, ayudas, prestaciones, etc.

Disponemos de un Servicio de Información, Orientación y Asesoramiento a Familias gratuito y adaptado a la situación de cada familia.

Para saber más sobre el Servicio de información, orientación y asesoramiento a familias consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/05/Folleto-SIOAF-2022.pdf

2.2. Apoyo a familias en alteraciones de conducta

Una conducta preocupa cuando se convierte en un comportamiento desafiante, porque se alarga en el tiempo y su intensidad, frecuencia y duración pueden poner en peligro a la propia persona o a otras, o limitar a la persona en sus actividades de la vida diaria.

Entre el 10% y el 15% de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo tiene alteraciones de conducta.

La pandemia también ha provocado que un gran número de personas con discapacidad y familiares tengan problemas relacionados con la salud mental como la ansiedad, estrés, depresión, etc.

Por eso muchas familias necesitan un acompañamiento profesional especializado para apoyarles con estrategias de afrontamiento que mejoren su bienestar emocional.

En Plena inclusión Cantabria ofrecemos un Servicio de Apoyo a Familias en Alteraciones de Conducta.

Desde este servicio las personas con discapacidad y sus familias pueden contar con asesoramiento psicológico y apoyos profesionales en el entorno natural.

Para saber más sobre el Servicio de Apoyo a familias en alteraciones de conducta consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/05/Folleto-SAFAC-2022.pdf

2.3. Formación

Las familias tienen interés por muchos temas y es habitual que pidan formaciones relacionadas con las cosas que les interesan.

Tener formaciones ayuda a que los familiares participen de forma más y mejor en el ámbito social, personal, familiar y asociativo. Además, pueden manejar mejor las situaciones que surjan en su vida cotidiana y tomar decisiones informadas.

2.4. Dinamización asociativa

Los familiares de personas con discapacidad intelectual y del desarrollo desean contar con espacios de encuentro con otros familiares.

En estos espacios debaten o reflexionan sobre temas que les interesan o preocupan para llegar a acuerdos e iniciar acciones que impacten en la comunidad y generen cambio social.

Todos los familiares de personas con discapacidad interesados pueden participar en las convocatorias de espacios de encuentro.

La difusión de estos espacios de encuentro se realiza sobre todo por redes sociales y a través de los grupos de difusión de actividades.

2.5. Apoyo a la conciliación

Es una realidad que todas las familias tienen dificultades para conciliar la vida personal familiar y laboral en algún momento de su vida.

Según las investigaciones más recientes, las familias de personas con discapacidad tienen más dificultades que el resto para conciliar.

En Plena inclusión Cantabria ofrecemos un Servicio de Conciliación para Familias.

A través del servicio damos un apoyo puntual mediante la atención puntual al familiar con discapacidad, sustituyendo al cuidador principal por unas horas al día o la semana.

Para saber más sobre el Servicio de Conciliación para Familias consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2023/02/SCF-01.-Folleto-SCF-2023.pdf

2.6. Familiar a familiar

A muchos familiares les gustaría contar con el apoyo de otro familiar cuando viven momentos de transición o crisis, en las diferentes etapas del ciclo vital. Por ejemplo, cambio de escolarización, cambio de ciclo educativo, transición a la vida adulta, envejecimiento... o cuando acaba de recibir el diagnóstico.

En Plena inclusión Cantabria disponemos del Servicio Familiar a Familiar, que ofrece esta posibilidad de contacto con familiares acogedores que se han formado para apoyar y acompañar a otros familiares.

Para saber más sobre el Servicio Familiar a Familiar consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/11/Folleto-FaF-2022.pdf

2.7. Red de apoyo comunitaria

Las redes comunitarias son estructuras de colaboración.

Para que funcionen rápido y bien, se necesita la participación de diferentes agentes clave: personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y sus familias, ciudadanía, administraciones y profesionales de organizaciones.

En Plena inclusión Cantabria trabajamos con diferentes agentes comunitarios: ayuntamientos, mancomunidades, otras organizaciones del Tercer Sector, centros educativos... El objetivo del trabajo es conseguir una red de apoyo comunitario para familias.

Para saber más cómo apoyamos la creación de redes de apoyo comunitario para familias consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/11/Folleto-Redes-de-apoyo-comunitario-para-familias-2021.pdf

Alcance / Impacto

2637 familiares

598 profesionales

4.626 usuarios web

Testimonios que avalan nuestro trabajo

https://drive.google.com/file/d/1OA3A-HLjsP2X4RpGXzx3dJiJK9OJP95g/view?usp=sharing

https://youtu.be/h0By8k5BLwM

3. APOYAMOS A LAS PERSONAS

El objetivo de Plena inclusión y su movimiento asociativo son las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

El movimiento asociativo son todas las entidades, fundaciones y organizaciones que forman parte de Plena inclusión y trabajan para conseguir los mismos objetivos.

Plena inclusión Cantabria lleva apoyando a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo más de 20 años.

En estos años hemos trabajado para que la calidad de vida de las personas cambie y sea mejor.

¿Cómo lo hacemos?

Primero trabajamos para conseguir unas condiciones dignas. Por ejemplo, mejoras en las leyes, y en los recursos y servicios necesarios.

Segundo ofrecemos oportunidades para que las personas con discapacidad se expresen por sí mismas y sean protagonistas de sus vidas.

Este trabajo lo hacemos colaborando con otras instituciones, organizaciones y empresas para promover oportunidades que hagan efectivos los derechos de estas personas, favorezcan su calidad de vida y su inclusión, y mejoren con ello la sociedad en general.

Nuestras **principales áreas de apoyo** a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo son:

1. Ciudadanía activa

2. Accesibilidad Cognitiva

3. Empleo Público

3.1. CIUDADANÍA ACTIVA

Ser ciudadano significa participar activamente en la vida social, política y económica de tu comunidad y de la sociedad.

Como ciudadano puedes y debes informarte sobre lo que sucede a tu alrededor para aportar ideas, promover y apoyar cambios, y expresar tus opiniones con libertad y respeto.

¿Qué hacemos en el área de Ciudanía Activa?

Nuestro objetivo es promover la autonomía personal, calidad de vida, inclusión social, participación y ejercicio de derechos de las personas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo.

Las actividades que hacemos para conseguir este objetivo son:

- Los grupos de autogestores
- Actividades relacionadas con la salud
- Actividades relacionadas con la mujer
- Actividades relacionadas con el envejecimiento
- Actividades de ocio y aulas de bienestar

¿Cómo lo hacemos?

- Hacemos encuentros y reuniones para que las personas puedan desarrollar su proyecto de vida en su comunidad.
- Informamos, orientamos y asesoramos a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo y a sus familias sobre la promoción de la autonomía personal.
- Realizamos formaciones y talleres adecuados a las necesidades de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

- Realizamos sensibilizaciones para visibilizar las necesidades de las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

Para saber más sobre nuestro el área de ciudadanía activa consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/Definitiva-Guia-Informativa-Programa-de-C.A-1.pdf

3.1.1. Grupos de autogestores

Los **autogestores** son personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que se reúnen para aprender a decidir y comunicarse mejor, a conocer, reivindicar y defender sus deberes y derechos, ser responsables y autónomos, hablar de sus preocupaciones y contar sus ideas.

Cuentan con la ayuda de una persona de apoyo que facilita y anima a este aprendizaje.

Los grupos se reúnen cada 15 días, respetando las vacaciones de Navidad, Semana Santa y verano.

En los grupos de autogestores las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo:

- Conocerán gente con la que compartir dudas, alegrías, motivaciones...
- Aprenderán a comunicarse mejor, a expresar sus necesidades, deseos y opiniones de forma más clara y adecuada en diferentes situaciones.
- Conocerán temas que puedan ayudarles a mejorar su Calidad de Vida.
- Tienen un espacio donde ser escuchados, comprendidos, valorados y respetados.
- Conocen sus derechos y deberes, cómo defenderlos y reivindicarlos.
- Participan representando a otros compañeros en distintos espacios sociales.

Para saber más sobre los grupos de autogestores consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/Folleto-Autogestores-2021.pdf

3.1.2. Las aulas del bienestar

Las aulas del bienestar son espacios de convivencia que se han creado debido a la demanda y necesidad de conciliación de las familias y sobre todo por los beneficios que aportan a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo.

El objetivo es mejorar su calidad de vida y fomentar las relaciones interpersonales.

Los grupos de convivencia se formarán en función de las inscripciones recibidas y atendiendo en todo momento sus necesidades y características.

Las aulas del bienestar se realizan en un albergue determinado en el que previamente el personal de Plena inclusión Cantabria ha verificado que cumple con todos los requisitos y todas las características necesarias para ofrecer un servicio óptimo.

Los servicios que se incluyen en las Aulas del Bienestar son:

- Personal de apoyo cualificado
- Alojamiento
- Catering
- Bus

3.1.3. Actividades de ocio comunitario

El ocio en las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, aporta una serie de beneficios: promueve la independencia, favorece su inclusión en la sociedad y las relaciones interpersonales, aumenta la autoestima, mejora las habilidades adaptativas, mejora el estado de ánimo, promueve la actividad física y la salud, el establecimiento de amistades, la autodeterminación y, consecuentemente, la mejora de su calidad de vida.

Por este motivo, coincidiendo con los meses de verano realizamos actividades que ayudan a las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo a su desarrollo personal.

Alcance / Impacto

189 personas con discapacidad intelectual de forma directa

35 familias de forma directa

598 profesionales

4.626 usuarios web

Testimonios que avalan nuestro trabajo

https://youtu.be/WpwKpkaS1-8

https://www.youtube.com/watch?v=BQmZxmJ6Zbc&t=5s

3.2. ACCESIBILIDAD COGNITIVA

La accesibilidad cognitiva es la característica que tienen los entornos, procesos, bienes, servicios o herramientas que hace que resulten fáciles de entender.

Entender los entornos que nos rodean y acceder y comprender la información posibilita un mayor ejercicio de autonomía y mejora de la calidad de vida de las personas.

Se trata de hacer el mundo más fácil de entender a través de la elaboración de documentos en lectura fácil, mejorar la comprensión de páginas web y aplicaciones móviles o señalizar entornos, entre otros.

La Accesibilidad cognitiva, como parte de la Accesibilidad Universal, es un derecho reconocido en nuestras leyes, una llave que da acceso a otros derechos fundamentales, como la educación, la cultura, la salud o la participación.

La accesibilidad cognitiva beneficia a todas las personas,pero sobre todo a las personas con discapacidad intelectual.

Para saber más sobre como trabajamos la accesibilidad cognitiva consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/1.-2021_Accesibilidad_resumen.pdf

3.2.1. Servicio de accesibilidad cognitiva

Cada vez más instituciones, empresas, organizaciones y personas en general se están concienciando de que deben hacer más fácil de entender lo que hacen.

Por eso en Plena inclusión Cantabria hemos creado un servicio de accesibilidad cognitiva. Está formado por un equipo profesional de adaptadores y de validadores y evaluadores con discapacidad intelectual.

En este servicio:

1. Formamos en Lectura Fácil. Según pautas europeas y Norma UNE. La Lectura fácil es un método para hacer los documentos más fáciles de entender a las personas con dificultades de comprensión lectora. Desde el año 2019 existe una norma UNE que explica en que consiste la Lectura fácil y como se debe realizar.

2. Formamos en Accesibilidad Cognitiva.

3. Realizamos acciones de sensibilización y reivindicación para dar a conocer y promover medidas de accesibilidad cognitiva. Por ejemplo, la Lectura fácil en la celebración del Día de Libro.

4. Evaluamos la accesibilidad cognitiva de entornos y proponemos mejoras. Por ejemplo, se puede valorar si un espacio como el edificio de un ayuntamiento o una biblioteca es fácil de entender o no y saber cómo mejorarlo para que todo el mundo lo entienda mejor.

5. Adaptamos y creamos materiales en Lectura fácil.

6. Comprobamos de calidad de los productos elaborados en Lectura fácil. Es decir, validamos documentos en Lectura fácil.

7. Creamos materiales en lenguaje claro.

8. Colaboramos con las Administraciones Públicas y entidades privadas para que todos los ciudadanos tengan acceso a ellas.

Para saber más sobre nuestro Servicio de Accesibilidad Cognitiva consulta este documento.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/2.-Servicio-de-Accesibilidad-Cognitiva-1.jpg

Este documento recoge nuestros principales trabajos el lectura fácil.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/3.-22.07.01__WEB_recopilatorio_LF_PIC-1.pdf

Alcance / Impacto

151 personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

594 profesionales

4.626 usuarios web

Testimonios que avalan nuestro trabajo

https://drive.google.com/file/d/1uesEVDi6mjsVNrPc4o2WcAGiVnIWLxgl/view?usp=sharing

3.3. EMPLEO PÚBLICO

En Plena inclusión Cantabria apoyamos a las personas con discapacidad intelectual que quieren conseguir un empleo en la Administración Pública.

El empleo público es cuando trabajas en las Administraciones Públicas como las consejerías del Gobierno de Cantabria, los ministerios o ayuntamientos.

Las Administraciones Públicas tienen la obligación de reservar plazas para personas con discapacidad en sus convocatorias de empleo.

Al menos 7 de cada 100 plazas de empleo público tienen que reservarse para personas con discapacidad.

De esas 7 plazas, 2 serán para personas con discapacidad intelectual y las otras 5 para personas con otras discapacidades.

Además, cada Administración Pública tomará las medidas necesarias para establecer las adaptaciones y ajustes razonables de tiempos y medios en el proceso selectivo.

También dice que harán adaptaciones en el puesto de trabajo si es necesario.

En Plena inclusión Cantabria para conseguirlo:

1. Acompañamos y apoyamos a las personas durante el tiempo que dure la preparación del proceso selectivo para conseguir una plaza. Y cuando ya están trabajando.

2. Orientamos a sus familias. Preparar una oposición es duro, hay que estudiar y ser constante. Y la familia es un apoyo muy importante para conseguirlo.

3. Colaboramos con la Administración Pública para que los procesos selectivos sean accesibles. Por ejemplo, que los temarios y los exámenes se adapten a Lectura Fácil.

Para saber más sobre cómo trabajamos este área consulta nuestro protocolo de apoyo al empleo público.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/2.-PROTOCOLO-apoyo-EP.pdf

También en Lectura Fácil.

https://www.plenainclusioncantabria.org/wp-content/uploads/2022/07/1.-PROTOCOLO_apoyo-EP_LF.pdf

3.3.1. Información, orientación y asesoramiento

Os informamos cuando se convocan oposiciones:

- Qué requisitos tienes que cumplir para presentarte.
- Cómo es el proceso selectivo.
- Qué hay que hacer y cómo hacerlo.
- Qué documentos hay que presentar.

Prestamos apoyo para cumplimentar solicitudes y la documentación que hay que aportar.

Hacemos juntos un **Plan individual** de apoyo al empleo, donde se explica a que nos comprometemos cada uno para conseguir buenos resultados.

Durante todo el tiempo que dura el proceso selectivo os informamos de cualquier novedad, por ejemplo, cuando salen las listas de admitidos a la oposición, o el lugar del examen.

Y siempre puedes consultarnos las dudas que tengas.

Las acciones de información, orientación y asesoramiento se realizan de forma continua durante todo el tiempo que dura el proceso selectivo. Y también después cuando la persona ya es empleada pública.

3.3.2. Apoyo al estudio

Para aprobar una oposición hay que estudiar de forma organizada. Por eso hacemos el **plan individual** de apoyo al empleo y al estudio.

Los apoyos se prestan según las necesidades de la persona y los requisitos de cada convocatoria. Prestamos los siguientes **tipos de apoyo:**

- Se **adaptan y crean de materiales de estudio.** Además de tener el temario en Lectura Fácil, se realizan resúmenes, esquemas, test tipo examen, y otros materiales de refuerzo.

- A**poyo en el uso de TICs.**Iniciación al uso de la plataforma online de formación y a otros recursos tecnológicos como TEAMS.

  - **Grupos de apoyo al estudio** presenciales y online.

  - Apoyo individualizado a través de **tutorías.**

  - Acceso a **grupos de WhatsApp** de opositores.

  - **Apoyo psicológico y emocional.**

  - **Motivación:** el papel de los mentores.

  - Evaluación de resultados

3.3.3. Mentorado

Los mentores y las mentoras son personas que han superado una oposición y han conseguido una plaza en la administración.

Así que son empleados públicos con discapacidad intelectual que deciden colaborar con Plena inclusión Cantabria en el apoyo a los opositores y las opositoras.

Son referentes y "expertos por experiencia", por lo que su intervención para motivar, dar consejos o contar su experiencia es muy valiosa.

La participación de los mentores y mentoras se hace de forma individual para tratar casos concretos y de forma grupal para temas comunes.

3.3.4. Colaboración con la administración pública

Orientando a las Administraciones Públicas sobre las convocatorias de empleo público específicas para personas con discapacidad intelectual.

Y Plena inclusión Cantabria lleva desde el año 2016 colaborando con la Función Pública del Gobierno de Cantabria en las convocatorias de la Administración de Cantabria.

La colaboración entre las organizaciones que atendemos a las personas con discapacidad intelectual y la Administración Pública es fundamental para que las convocatorias de los procesos selectivos sean accesibles.

La colaboración debe estar presente en todo el proceso desde el diseño del puesto de trabajo, la redacción de la convocatoria de oposición, el examen y la incorporación al puesto de trabajo.

También en la promoción interna.

En Plena inclusión **tenemos experiencia** y **podemos aportar** a la Administración Púbica:

- Apoyo y conocimiento para cumplir con la reserva de plazas

  para personas con discapacidad intelectual.

- Asesoramiento en todo el proceso sobre las adaptaciones para que el proceso selectivo sea accesible para las personas con discapacidad intelectual.

- Ofrecer formación a los opositores y las opositoras.

- Asesoramiento en la incorporación al puesto de trabajo.

- Hacer un convenio de colaboración para hacer un seguimiento de las personas que superan la oposición y se incorporar a un puesto de trabajo.

- Resolución de dudas, consultas y aclaraciones.

Testimonios que avalan nuestro trabajo

https://youtu.be/IDrBDG13PfE

https://youtu.be/B54zUYqboZY

Alcance / Impacto

133 personas con discapacidad intelectual y del desarrollo

594 profesionales

4.626 usuarios web

4. INFLUIMOS EN LA SOCIEDAD

Nuestra estrategia respecto a la sociedad se centra en:

1. El desarrollo de posicionamientos respecto algunos temas esenciales del entorno y su reivindicación ante las diferentes administraciones públicas.

2. El establecimiento de alianzas estratégicas con otros actores y entidades sociales.

3. La potenciación y mejora de la imagen social de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias.

4. Colaboración con las administraciones públicas, la universidad, otras organizaciones no lucrativas, empresas, instituciones, etc. ■



Proyecto ARSÜARA

Raquel o Rachel depende de quién me llame, nací en Torrelavega aunque llevo muchos años viviendo en Suances. Soy pintora de arte contemporáneo, llevo exponiendo más de 15 años. La pintura y la montaña en mi vida van de la mano, ya que mi inspiración para plasmar en un lienzo lo que no puedo decir con palabras, son las montañas.

He vivido en lugares muy diferentes entre ellos, Miami, Irlanda, Tenerife, Marbella, Madrid...

Cuando conocí a un conocido explorador y aventurero empezó toda mi andanza en el mundo de la alta montaña, haciendo retos deportivos y sociales en países sin demasiados recursos en algunos casos y con falta de derechos en otros.

Con 3 documentales hechos y 1 libro publicado, me considero una persona SUERTUDA de la vida, básicamente porque tengo

DATOS DE CONTACTO

https://raquelgarcia.weboficial.net/
https://www.facebook.com/raqueltoots
https://www.instagram.com/raqueltoots/

FICHA



la gran suerte (aunque con mucho sacrificio), de hacer lo que quiero en la vida y para el mundo. Con la ilusión de poder seguir haciéndolo me despierto todos los días...

Estos son mis proyectos ya realizados y alguno que está en proceso de comenzar.

TRAIL HIMALAYA NEPAL lo realicé en 2019; NEPAL EL PAIS DE LOS SENTIDOS en 2021; IRAN DAMAVAND 5610 en 2022; NEPAL NAR PHU en 2023; ARSÜARA en 2023

ARSÜARA

Esta vez nos volvemos a acercar a Oriente Medio para ayudar en las aldeas más remotas de las montañas más altas. Nuestras expediciones siempre tienen una alta carga social.

Un médico nos acompañará en esta expedición, ofreceremos ayuda sanitaria y asesoraremos a los pacientes que se vayan acercando con dolencias que nosotros no podamos atender.

En esas mismas aldeas contaremos con el apoyo de un transporte que nos facilitará la entrega de material escolar en las escuelas de montaña, y si no hay escuelas se entregará a los niños que vivan en el lugar.

Intentaremos recoger testimonios para la grabación del documental, de diferentes mujeres en distintas actividades, preguntándolas sobre la igualdad laboral. Dando así visibilidad a un país sin estado como es Kurdistán. ■



Proyecto Hombre Cantabria Fundación CESCAN

DATOS DE CONTACTO
phcantabria@proyectohombrecantabria.org.
942 23 61 06
@phcantabria
https://twitter.com/phcantabria
@PHCantabria
http://www.proyectohombrecantabria.org/
http://www.lapreveteca.es/
(recurso de prevencion del Ayuntamiento de Santander, gestionado por Proyecto Hombre Cantabria)

Quiénes somos

La Fundación Cescan-Proyecto Hombre Cantabria es una entidad privada sin ánimo de lucro que apuesta por la participación y el compromiso social, y tiene en la solidaridad uno de sus principios fundamentales.

Tiene por finalidad la promoción de la salud y el bienestar de personas en riesgo de exclusión y/o especial vulnerabilidad, abarcando a población adulta, infancia y juventud. Se dará especial atención a las personas afectadas por la drogodependencia y otras adicciones; también a sus familias.

Es un conjunto de programas de prevención y tratamiento de las drogodependencias, con un método educativo-terapéutico y biopsicosocial, cuya finalidad

FICHA

es la prevención de conductas adictivas, así como la rehabilitación y reinserción sociolaboral de personas adictas a las drogas, al alcohol y al juego, a través de la maduración y crecimiento de la persona, para conseguir su autonomía

Proyecto Hombre Cantabria es miembro de la Asociación Proyecto Hombre, que nace en 1985, formada por los 28 centros de Proyecto Hombre (cada uno de ellos con autonomía económica y jurídica), abiertos en toda España, que atienden anualmente a más de 20.000 personas con problemas de adicciones y a sus familias. Es propietaria de la "marca" Proyecto Hombre y fue declarada de Utilidad Pública por el Consejo de Ministros (29/12/1993).

Objetivo

Servicio de prevencion orientación, evaluación, diagnóstico rehabilitación y reinserción sociolaboral de personas con problemas de adiciones con o sin sustancia, así como de sus familiares

A qué nos dedicamos/ Resumen de nuestras actividades o programas

LAS ACTUACIONES DE PROYECTO HOMBRE CANTABRIA ESTÁN CENTRADAS EN 5 ÁREAS:

1.-TRATAMIENTO

2.-ATENCIÓN PENITENCIARIA.

3.-PREVENCIÓN.

4.-ATENCIÓN A LAS FAMILIAS

5.-VOLUNTARIADO

1.-TRATAMIENTO

Programas:

1.1-*Valoración y diagnóstico*:

Este programa recibe y atiende a las personas que acuden por primera vez demandando ayuda por su adicción o por la de algún familiar. Para evaluar nos coordinamos con la red de recursos socio

sanitarios, posibilitando itinerarios terapéuticos más flexibles y adaptados a las características personales.

La valoración busca encontrar la motivación que las personas necesitan para efectuar cambios positivos en su vida y apoyar a las familias para construir un entorno saludable y favorecedor que complemente el tratamiento. El objetivo es conocer el efecto que ha tenido la adicción en su vida personal, laboral, familiar y social.

Contamos en el equipo con un psiquiatra para completar la evaluación y la atención de las personas que lo precisan.

Esta última es la pérdida de control por parte del sujeto y que continua con ella a pesar de las consecuencias adversas, supeditando su estilo de vida al mantenimiento del hábito. En último término, el grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de la persona nos ayuda a determinar si una conducta se ha convertido en adicción.

1.2. *Programa Centro de día y Casa de Apoyo*

Este programa se dirige a atender a personas con cualquier tipo de adicción y que por su situación personal y/o social precisan un tratamiento en régimen residencial, con una estructura y con un soporte educativo y sanitario que favorezcan una vida organizada y una atención especializada acorde a sus necesidades con un proceso individualizado. La casa de Apoyo está en la localidad de Villapresente. En Centro de día en nuestra sede de Santander en la calle Isabel La Católica

1.3.-*Tratamientos ambulatorios.*

Los programas ambulatorios están dirigido a personas con problemas de adicciones que deseen resolver sus problemas manteniendo sus lazos familiares y su situación sociolaboral, sin necesidad de interrumpir su vida cotidiana.

Sus principales señas de identidad son el trabajo en equipo interdisciplinar, la evaluación multidimensional de cada usuario, y el diseño de planes de intervención flexibles e individualizados (tanto en sus objetivos como en su duración).

1.3.1-*Tratamiento ambulatorio de tarde.*

El tratamiento ambulatorio de tarde atiende principalmente a hombres con consumo de cocaína y alcohol, con una edad comprendida entre 25-45 años.

1.3.2-*Tratamiento ambulatorio de Alcohol*

El programa ambulatorio de alcohol va dirigido a cualquier persona que cumpla "Trastorno por consumo de Alcohol en el que haya un nivel de estructuración mínimo con el que conseguir la abstinencia. Mayoritariamente hay mujeres mayores de 45 años.

1..3.3-*Tratamiento ambulatorio de Ludopatías*

El programa de Ludopatía va dirigido a aquellas personas que presentan un diagnóstico de juego patológico. Con la irrupción de la NNTT, el nuevo perfil de jóvenes que tenemos en tratamiento va desde los 20 a los 35 años, en formación o con trabajo estable, con importantes deudas generadas como consecuencia del juego, además de desestructuración en la familia, pareja y relaciones sociales.

1.3.4-*Programa de Adaptación al Tratamiento*

El programa nace como respuesta a la necesidad de intervenir con población en alto riesgo de exclusión social, en situaciones concretas como población penitenciaria en tercer grado y usuarios del taller ocupacional de Caritas, pero también para dar atención a usuarios que demandan ayuda sin tener apoyo familiar o social, o que no estén preparados para asumir el compromiso con la abstinencia.

2.-ATENCIONES PENITENCIARIAS

PROGRAMAS INTRAPENITENCIARIOS EN EL CENTRO PENITENCIARIO EL DUESO

2.1.-*Programa intrapenitenciario de alcoholismo.*

El Programa Intrapenitenciario de Alcoholismo es un recurso, que nació en el año 2008 con el objetivo de ofrecer a los internos del Centro Penitenciario "El Dueso", la posibilidad de iniciar un proceso de deshabituación con respecto al consumo de alcohol en el propio Centro y continuarlo en régimen extrapenitenciario, con el fin de prepararse para el retorno a la vida en libertad.

2.2.-*Programa intrapenitenciario de otras drogas.*

El Programa Intrapenitenciario de otras drogas es un recurso, que nació en el año 2008 con el objetivo de ofrecer a los internos del Centro Penitenciario "El Dueso", la posibilidad de iniciar un

proceso de deshabituación con respecto al consumo de Sustancias Tóxicas Adictivas en el propio Centro y continuarlo en régimen extrapenitenciario, con el fin de prepararse para el retorno a la vida en libertad.

2.3.- *Programa para penados preventivos.*

El vigente código penal recoge la posibilidad de que personas que hayan delinquido a causa de su drogodependencia puedan ver sustituido el cumplimiento de la pena impuesta por la intervención en centros ambulatorios para su rehabilitación y reinserción social.

Esto implica, por un lado, la disponibilidad de recursos de tratamiento, adecuados a las condiciones que dispongan los Tribunales de Justicia y por otro lado una orientación específica a drogodependientes que tienen procesos penales pendientes, de forma que, siempre en colaboración con sus abogados, puedan ver sustituidas las posibles penas.

2.4.-*Programa para mujeres reclusas.*

Este recurso es a través de previa petición de la Consejería de Sanidad, como los tres anteriores.

Va dirigido a las internas del Módulo de Mujeres del Centro Penitenciario "El Dueso" donde se trabaja la conciencia de problema con una perspectiva de género y se les informa y orienta para que se vinculen a un Programa de Tratamiento fuera del Centro Penitenciario.

La atención es individualizada lo que facilita en la interna una apertura emocional que permite el reconocimiento y la resolución de los problemas derivados de su adicción.

2.5- "*Cuenta contigo*"

Es un programa que se realiza en nuestro centro para personas penadas con Trabajos en beneficio de la comunidad (TBC). El programa de sensibilización en drogodependencias pretende reforzar la toma de conciencia y los cambios de actitud por parte de personas con problemas de consumo de sustancias psicoactivas sometidas a la pena de trabajos en beneficio de la comunidad.

El objetivo general de este programa consiste en fomentar las intervenciones preventivas con infractores sometidos a trabajos en beneficio de la comunidad y que presenten problemas de consumo



de sustancias psicoactivas. Para ello se pretende sensibilizar, ofrecer información básica y algunas recomendaciones prácticas para que cada uno de los profesionales implicados pueda realizar la parte que le corresponde dentro de un abordaje psicoeducativo.

Este programa socioeducativo permite la enseñanza-aprendizaje de diferentes contenidos relacionados con las drogas y su abuso, y la capacitación de los penados en el abordaje del uso y consumo de diferentes sustancias psicoactivas. Para ello, se trabajan variables relacionadas con los factores de riesgo y de protección asociados a los problemas vinculados a las drogas, facilitando una mayor concienciación y capacidad para el cambio. Se compone de 21 sesiones con una duración aproximada de dos horas, con partes teóricas y prácticas, donde se motivará a su participación.

2.6- *Taseval.*

También es un programa de TBC.

3.-PREVENCION

En el área de prevencion trabajamos en el ámbito laboral, comunitario, familiar y escolar, pero principalmente en los dos últimos.

3.1-Prevención Universal y Selectiva. (Quizás la explicación de cada programa sea demasiado)

3.1.1- Juego de llaves

Es un programa de prevención que ofrece un conjunto de herramientas dirigidas al profesorado, alumnado y a las familias, con el propósito de prevenir situaciones de riesgo relacionadas con los consumos de drogas en el aula

Los objetivos son:

- Evitar y/o retrasar el uso de drogas y otros comportamientos adictivos en el alumnado de Educación Secundaria.
- Cambiar y/o reforzar las actitudes alternativas al uso de drogas y otros comportamientos adictivos.
- Empoderar a las personas que participan y desarrollan el programa en las capacidades y habilidades necesarias para prevenir el uso de drogas y otros comportamientos adictivos.
- Intentar llegar a las familias de jóvenes y adolescentes diseñando intervenciones preventivas adaptadas a sus necesidades.

3.1.2- Rompecabezas

Programa de Prevención Selectiva dirigido a jóvenes y adolescentes (14-21 años) que son vulnerables o se encuentran en situación de riesgo en relación a un problema de adicción.

Los objetivos son:

- Ofrecer un espacio para el diálogo y la reflexión acerca del mundo de las adicciones.
- Ofrecer herramientas que permitan decidir su posicionamiento acerca de los consumos y alternativas al mismo.
- Crear espacios de intervención individual con jóvenes y adolescentes cuando se valore necesario.
- Organizar el entorno donde se va a intervenir buscando modificar las condiciones que puedan favorecer las situaciones relacionadas

con el consumo de drogas y otras sustancias de riesgo. RRSS, Ocio y Tiempo libre, Valores, gestión emocional, y el mundo de las adicciones.

3.1.3- *Mangata*

Programa de Prevención Selectiva destinado a jóvenes con discapacidad intelectual (DI)

Los objetivos son:

- Lograr que los y las jóvenes con DI mejoren sus habilidades y herramientas para hacer frente a los factores de riesgo y potenciar los de protección ante posibles consumos de sustancias, así como el uso inadecuado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

- Promover un uso adecuado de las TIC, mediante el desarrollo de distintos talleres participativos que los doten de las herramientas necesarias para ello.

- Intentar llegar a las familias de jóvenes y adolescentes diseñando intervenciones preventivas adaptadas a sus necesidades.

Programa de prevención universal basado en la metodología entre iguales para la sensibilización de las adicciones con y sin sustancia.

3.1.4-*Todo Suma*

Los objetivos son:

- Evitar y/o retrasar la aparición de conductas desadaptativas y/o de riesgo, además de las consecuencias derivadas de las mismas, entre el colectivo adolescente y menor de edad.

- Promover una actitud de cambio, transformación social, SOLIDARIDAD y de participación activa entre los y las adolescentes, mediante EL TRABAJO CON SUS IGUALES.

- Potenciar el aprendizaje y la mejora de habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

- Intentar llegar a las familias de jóvenes y adolescentes diseñando intervenciones preventivas adaptadas a sus necesidades.

Programa de prevención universal para abordar el problema del uso irresponsable de las TICs entre el alumnado de primaria. El Programa emplea una estrategia de desarrollo de competencias.

3.1.5-*Surfing the Tics.*

Los objetivos son:

- Promover un uso responsable y consciente de las tecnologías y su relación con Internet entre los niños y niñas.
- Ofrecer herramientas para el trabajo de la gestión emocional como forma de prevención de situaciones de peligro con sus iguales tanto en espacio offline como online.
- Promover un contexto relacionado con buenos hábitos y un ocio saludable.
- Intentar llegar a las familias de jóvenes y adolescentes diseñando intervenciones preventivas adaptadas a sus necesidades.

Es un programa de prevención universal para abordar el problema del uso irresponsable de las TICs entre el alumnado de secundaria. Creación de material de sensibilización propio. (1o-2o de la eso)

3.1.6-*Programa You Tics*

Los objetivos son:

- Ofrecer herramientas para el trabajo de la gestión emocional como forma de prevención de situaciones de peligro con sus iguales tanto en espacio offline como online.
- Potenciar su creatividad, trabajo en equipo y buen manejo de las Tic´s.
- Promover un uso responsable y consciente de las tecnologías y su relación con Internet, utilizándolas como recurso educativo.
- Intentar llegar a las familias de jóvenes y adolescentes diseñando intervenciones preventivas adaptadas a sus necesidades.
- Promover un contexto relacionado con buenos hábitos y un ocio saludable.

3.1.7-*Ludens*

Es una actividad informativa que pretende profundizar en el uso que actualmente hacen los/as jóvenes de los Juegos de Azar Online y en los posibles problemas derivados su utilización.

Objetivos generales:

- Proporcionar a los jóvenes información básica sobre los Juegos de Azar.
- Desenmascarar los riesgos más comunes de este tipo de juegos.
- Facilitar estrategias para la reflexión que ayuden en la toma de decisiones personales al respecto.

Metodología:

A los alumnos se les indica que van a participar en un Taller sobre juegos de azar. Serán tres sesiones: dos de una hora aproximadamente cada una, más otra pequeña sesión unas semanas después. Con la finalidad de conseguir un efecto más cercano, se impartirán respetando cada uno de los grupos-clase

3.2.2.- *Prevencion Indicada. Proyecto#TEEN*

#Proyecto TEEN. Programa de prevención indicada. Indicado para menores y jóvenes y sus familias que pretende prevenir y/o intervenir la presencia de conductas de riesgo entre la población adolescente y joven de 12 a 25 años y los problemas que generan en consecuencia dentro del seno familiar.

Estas conductas de riesgo pueden estar relacionadas con el consumo de sustancias, delitos, mal uso de las redes sociales, juego, video juegos, y otro tipo de conductas disruptivas. Además, este programa también cuenta con una Escuela de Padres y Madres TEEN con sesiones semanales organizadas por módulos donde se aborda todos los temas que son necesario trabajar en este ámbito.

4.-ATENCION A FAMILIAS

Uno de los pilares fundamentales en los que se apoya el tratamiento y la filosofía de Proyecto Hombre es la familia, siendo fundamental su implicación y participación para llevar a cabo una adecuada reinserción social de las personas adictas.

4.1-Denominamos *Programa de Atención a familias* todas las intervenciones complementarias al tratamiento que realizamos con, para y por la estructura familiar, dentro de los distintos recursos con los que contamos.

4.2- En el programa "*Escuela de padres y madres*" la atención está destinada a padres y madres con hijos/as con problemas de adicción (con o sin sustancia) estén o no en tratamiento. Su atención comprende grupos de apoyo mutuo, seminarios y talleres informativos y atención individualizada.

4.3-En el Programa "*Atención a las parejas*"atiende a personas cuyas parejas tenga un problema de adicción, esté o no en tratamiento, con el objetivo de trabajar su relación y su bienestar emocional.

5.-VOLUNTARIADO.

El voluntariado es una de las señas de identidad de las actividades de Proyecto Hombre. En la visión de nuestra entidad, está indicado el carácter de voluntariado de la actividad que cuenta con la presencia de las personas voluntarias como agentes copartícipes en los procesos educativos y terapéuticos. El voluntariado social de Proyecto Hombre es un modelo de referencia y normalización para las personas que realizan su proceso, ya que les ofrece una nueva perspectiva de vida; sus actitudes son un claro ejemplo de otro tipo de relaciones.

La clave del voluntariado social es que, desde ese encuentro humano descubre su potencial transformador y su acción promueve un cambio hacia una sociedad más justa y solidaria. Nuestro compromiso es una decisión responsable, con continuidad en el tiempo y desde la gratuidad.

Tenemos un programa de captación, formación e incorporación al voluntariado y un programa para voluntariado joven. ■

Fuego aliado

Anónima
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

Cuando llegas a Proyecto Hombre te pasa lo siguiente. Te reciben personas transparentes, con las que sueles dar cuando estás pasando un muy mal momento. Digo transparentes porque tanto te tienden la mano con amabilidad como te dicen cosas que no quieres oír.

No es que no quieras oírlas. Es que en este proceso aprendes un montón de cosas sobre ti y sobre la gente que te rodea. Al principio no estás preparado para nada de esto. Así que vas aprendiendo sobre la marcha. A mí me tocó aprender desde la parte de ser familia de una persona que no sabe cómo enfrentarse a sus problemas.

Yo llegué a Proyecto antes que mi pareja. Llegué para tratar de comprender a que me enfrentaba. No es algo que vayas contando a la gente por la calle. Y muchas veces al contarlo la gente tampoco entiende por lo que estás pasando. Las familias entramos en una lucha, teniendo que afrontar las consecuencias de cosas que no dependen de nosotros.

Cuando alguien a quien quieres consume, lo primero que piensas es que es temporal. Cuando se mantiene en el tiempo piensas que lo está eligiendo. Y cuando todo se complica y la situación afecta a tu vida diaria, tu realidad se vuelve una especie de guerra y no eres capaz de comprender porque la persona a la que quieres puede hacerte tanto daño.

Pensando en cómo contar esto a otras personas que estuvieran en mi situación, caí en un término militar, llamado "FUEGO AMIGO". Se denomina fuego amigo o fuego aliado a los disparos provenientes del propio bando. Este tipo de incidentes suelen estar producidos por errores, casi siempre humanos, debidos normalmente a fallos en la identificación del objetivo. La verdad es que el paralelismo me pareció perfecto. Porque cuando esto ocurre te quedas petrificado. Aquel en el que confías, TU AMIGO, te dispara, y sólo se te ocurre que se ha equivocado. Como es tu amigo no devuelves el fuego, ni siquiera eres capaz de mucho más que defenderte torpemente, con una especie de bandera blanca improvisada. La bandera blanca suelen ser los buenos ratos compartidos, el tiempo juntos, las metas comunes o los hijos.

> *"Cuando todo se complica y la situación afecta a tu vida diaria, tu realidad se vuelve una especie de guerra y no eres capaz de comprender porque la persona a la que quieres puede hacerte tanto daño"*

Como en el FUEGO AMIGO, hay un fallo humano. El que crees de tu bando se confunde, se estresa, se siente amenazado por cosas que no tienen que ver contigo, y en su torpe gestión defensiva te da a ti. Sin querer. Sin maldad ni conciencia de lo que realmente está ocurriendo.

Así que mientras TU AMIGO lucha su propia guerra personal, tú caes en el fuego cruzado. Las peleas, los gritos, las mentiras se vuelven parte de tu día a día. No sabes ni cómo ni porque estás en medio del más absoluto caos, sin saber qué hacer ni a quien contarlo.

Como familia en nuestro paso por Proyecto Hombre empezamos a coger una visión más global de lo que está pasando. Dejas de ser víctima para ser protagonista de tu propia historia. Hablando con algunas personas que han pasado por lo mismo, me di cuenta que entre todas las cosas que "pierdes", también pierdes la vergüenza y el miedo. Eres más honesta con tus sentimientos y tus necesidades.

No necesitas aparentar nada, porque pierdes la necesidad de hacerlo. Somos humanos, nos equivocamos. Intentamos arreglarlo. A veces podemos, a veces no. Pero Dios sabe que lo intentamos. Te meten en este baile, y no queda más que bailarlo.

Mis hijos hablan mucho sobre lo que ha cambiado su padre. Es algo que tienen tan presente, que ha conseguido hacer una sombra inmensa a los malos ratos. No sé muy bien de donde se saca la fuerza. Creo que del amor. Del amor a nosotros mismos y a los demás. Sabiendo que no nos merecemos los malos ratos, pero peleamos con uñas y dientes para salir adelante.

Y cuando lo consigues hay muchos momentos en los que te emocionas pensando “he salido”, he pasado por una auténtica guerra y vuelvo a casa. Volvemos a casa.

Ya no necesito vivir con el casco y el chaleco puesto esperando la siguiente batalla.

Así que si estás pasando por esto respira. Estás en el camino de dejar de estar a la defensiva. De construir relaciones más sinceras. ■

Vivir para contar

Testimonio de alta terapeútica

Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

Un soleado 17 de febrero amanece en La Inmobiliaria, Torrelavega. Parece ser igual que cualquier otro día de rutina, pero no lo es.

Solo quien sabe de primera mano lo que es cumplir un proceso de deshabituación de consumo de sustancias y alcohol, ya sea como usuario, familiar o acompañamiento, sabe que el día del alta terapéutica es muy especial. Es el día de los primeros ¡si se puede! De la llegada al centro, mientras una galerna de normas y conceptos arrasa cualquier medida de protección que tenga tu desorganizada cabeza, se convierte en un ¡lo he, mejor dicho, lo hemos conseguido!, pues el calor de quienes te acompañan y ayudan en este viaje es vital.

Voy a llevar esta carta a sondear, pero sin aburrir en detalles, el lado más personal del proceso.

Relato que muestra la parte de que si se quiere, por duro y difícil que sea, de esto se sale. Muy a pesar de tocar fondo, hundirse en el barro, experimentar los achaques de inesperada índole, tanto físicos como psiquiátricos; debido a esos más de veinte años de consumos tanto de alcohol como todo tipo de sustancias.

Con catorce años y una gran desinformación sobre las llamadas drogas de diseño, la cocaína y la heroína, allá por finales de los 90 y tras haber experimentado los primeros

humos del hachís y la maría, comienza la carrera por destacar primero en la pandilla, haciendo "cosas de mayores", ganarse el "respeto del barrio", locales de copas y alterne. No se ve esa delgada línea roja entre la diversión y el sufrimiento, mientras te repites durante años y sin cesar ese "yo controlo", "lo dejo cuando quiera", como medida de protección ante quienes contemplaban, y alertaban de tu decadencia como persona. Como las desgracias nunca vienen solas, a la vez que pasan los años, los problemas aumentan: tráfico, deudas, multas, retiradas de carnet, robos y alejamiento familiar empiezan a ser algo normalizado en tu vida.

> *"¡Lo he, mejor dicho, lo hemos conseguido!, pues el calor de quienes te acompañan y ayudan en este viaje es vital"*

A los 28 años, y tras un gran accidente de tráfico en el que por suerte no maté a nadie, curso mi primer proceso de rehabilitación en Proyecto Hombre, donde siempre he sido recibido cariñosamente y donde mi vida parece encauzarse. Ya soy padre de dos niños, estoy casado, parece que sientas la cabeza, pero no, el destino es caprichoso y se empeñó en que mi enfermedad necesitaba deconstruir otra capa más de mí. Esta vez todo empieza con el alcohol. Es la mayor resistencia que he sufrido para poder llegar a ser yo mismo, dado su carácter social y por lo enquistado que está en la sociedad, que tiene por costumbre consumir y relacionarse en bares, pubs y clubs. Reza el credo en el argot de la calle: "yonki mal curado, borracho asegurado".

Quienes llevamos marcado a fuego en nuestro cuerpo la explosividad, impulsividad o compulsividad, no nos podemos permitir el lujo de consumir nada que altere nuestro cuerpo y nos haga dejar de percibir la realidad tal y como es. Esta es la realidad: "consumo preventivo, consumo abusivo, gradual y ascendente hasta sumergirme en una recaída de manual, y esta vez no venía sola, con ella se visibilizaron en mayor medida los problemas psiquiátricos, con los que pasados tres años de programas y proceso, empiezas a ser consciente de lo que de verdad es tocar fondo, sentirte anulado como persona, sujeto a medicación, estancia en psiquiátrico y centro de patología dual alejado de mi familia, donde el proceso de deshabituación al consumo va ligado a terapias y cuidados de salud mental.

No es fácil repasar esa época, ese momento de mi proceso, pero creo que es el más pedagógico de todos los programas, dinámicas de trabajo, grupos, etc... que puedan hacerse. Es posible así ver qué trastornos y resto de dolencias mentales pueden producir el consumo

de sustancias y los hábitos en los que uno se ha movido durante tanto tiempo.

No hay lugar a dudas que el sufrimiento que dejamos a nuestro alrededor, el desgaste, es desmesurado. No eres consciente hasta que, de verdad despiertas, esta vez con todo a tu alrededor convertido en una posibilidad de vivir. Otra oportunidad para ser persona de bien, realizar cambios no superficiales, sino desde la raíz, donde brotan vidas, observando el cambio de los que nos rodean y que han recorrido con nosotros este largo proceso. Tantos apoyos entregados sin esperar nada a cambio, simplemente nuestro bienestar; nuestra lucidez.

Han pasado muchas noches de insomnio, noches de dolores, calambres y escalofríos, junto a temblores que vienen y van entre kilómetros de distancia, horas de coche y autobús, así como de llamadas de familiares a los que escuchas atentamente como si estuvieran junto a ti. Emocionados de saber que luchas para dejar el papel de persona dependiente para volver a sonreír y verles sonreír.

Al principio de estas líneas aludía a la naturalidad de este 17 de febrero soleado. Pero recordaré este día como el sello que pone un punto y aparte, con el cual separar, que no olvidar, los momentos vividos hasta ahora para poder dar forma a una nueva vida, nuevas alegrías y esperanzas; en definitiva, poder afrontar sin taras ni penas, el decir libremente: “soy una persona normal”.

A mis familiares, terapeutas y voluntari@s. ■

“Sin duda vale la pena por lo menos intentarlo”

Testimonio de un usuario del #ProyectoTEEN
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

Tengo 19 años y a principios del verano del 2022 comencé con la terapia. Yo antes era una persona muy independiente y muy poco apegada a mi familia. Todo eso sumado a un problema de adicción a algunas drogas hicieron que la situación en mi casa fuera insostenible, siempre discutiendo, temporadas sin hablarnos, no respetaba nada de lo que me decían mis padres hasta llegar en ocasiones a irme de casa y volver a los días sin dar ninguna explicación. Todo esto cambió cuando un día le robé dinero a un miembro de mi familia para consumir y me pillaron. Decidieron ayudarme y a los pocos días me llevaron al #ProyectoTEEN. Allí empecé sin ganas de ir, casi obligado, pero poco a poco fui cogiendo confianza con la encargada de mi caso y fue fácil abrirme con ella y que me pudiese ayudar. Se me ha hecho un poco largo, pero pensándolo fríamente el cambio ha sido radical. Ahora mantengo una buena relación con mis padres, no tengo ningún problema de adicción, he empezado a trabajar y todo en general parece ir mejor, incluso mi estado de ánimo ha mejorado bastante. Esta ayuda es bastante necesaria para los jóvenes con una situación similar a la mía, sin duda vale la pena por lo menos intentarlo. ■

Voluntad secuestrada

Testimonio un año sin consumir(me)

Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

En este mundo de las adicciones por donde me he movido, se puede considerar que has pasado por una guerra.

Por un lado, la búsqueda del bienestar y por otro lo que se genera a corto y largo plazo: ansiedad, depresión, soledad, el peso de la conciencia y el miedo.

Las adicciones fragmentan tu identidad, tu pensamiento y tu voluntad. Como un ladrón que aguanta impaciente en un rincón para apropiarse de tu cerebro, tu mente, tus anhelos y tu dignidad.

La adicción no se negocia y se extiende poco a poco dentro de ti como la niebla. Es complicado que este ladrón se dé la vuelta y desista en su empeño de arrebatarte la vida.

Un simple tratamiento farmacológico no es suficiente para cambiar estos hábitos y pensamientos, sino que requiere un enfoque multidimensional. Para salir de este callejón sin salida, de esta puerta giratoria, necesitas una estrategia o enfoque adaptado a tus características y necesidades y que te vuelva capaz de dirigir y desenvolverte en la vida con normalidad, recuperando la salud y olvidando la actitud autosaboteadora, kamikaze; dejando atrás el sufrimiento.

Las adicciones tienen muchos rostros (sustancias, alcohol,

juego, compras), pero todas tienen un punto en común: LA COMPULSIÓN.

Este trastorno obsesivo-compulsivo reduce tu inteligencia, tus metas se reducen, tus inquietudes dejan de existir.

Lo más importante es recuperar tus emociones y tu capacidad de control.

> *"Esta puerta al cambio la he tomado para siempre, esta es mi esperanza"*

Se acabó suplir con sustancias la carencias o necesidades emocionales. Buscar las recompensas naturales y no las químicas en las que siempre necesitas más y te mantienen encadenado.

Una vez limpio focalizas tu atención, empiezas a controlar tu conducta y a tomar decisiones.

Para eso es necesario estar abstemio semanadas y dejar de jugar con el vaivén de sensaciones.

Lo que primero aparece como un juego, acaba teniendo un efecto devastador.

He recuperado memoria a corto y largo plazo, organizo mis ideas, mis proyectos. Vas adquiriendo patrones de conducta saludables. Relativizando emociones y sensaciones negativas, no dejándome invadir ni retroalimentar por un pasado catastrófico.

Esta puerta al cambio la he tomado para siempre, esta es mi esperanza.

UN AÑO YA SIN CONSUMIR(ME) ■

“Para tener resultados óptimos, olvídate de la prisa”

Usuaria de comunidad terapeútica
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

Llevo inmersa en un proceso terapéutico desde hace más de un año, cosa de la que no me arrepentiré jamás ni aunque me hubiera llevado el triple del tiempo, pues lo voy a ganar en calidad de vida.

Este escrito pretende tachar las habladurías de que en Proyecto Hombre solo se viene a trabajar, a limpiar...

Desde luego no vas a vivir en comunidad y van a contratar a alguien para que nos cocine o nos limpie, poco aprenderíamos de la vida pues.

Y para abrir camino o dar respuesta a aquellas personas que tengan en su entorno (familia, amigos...) a personas con problemas con las sustancias, que ven que la vida se les escora, cerniéndose sobre ellas, el sufrimiento, la incertidumbre, la ruina y la enfermedad.

Quizás me extienda en el texto pero pretendo explicar el trabajo que se hace y que no es palpable pero de vital importancia para sanarnos y reconciliarnos con nuestro fuero interno.

Al palpable me refiero al espíritu de sacrificio, gestión del tiempo, del dinero, objetivos, trabajo en equipo.

En terapia no buscamos eliminar emociones desagradables de vivir como podrían ser el miedo, la vergüenza, el enfado, la tristeza o el dolor. Tampoco las juzgamos,

incluso observamos cómo pueden ser nutritivas para ti y para tus vínculos.

Proporcionamos un espacio seguro para escucharlos y atenderlos en compañía, sin obviarlas ni que resulten invasivas.

Para profundizar en ellas y alentar su procesamiento e inclusión como parte de la experiencia humana, como parte de ti.

Es comprensible desear extirpar aquello que duele o molesta, pero también es irreal. También indeseable porque como parte de tu sistema interno, tiene un sentido.

Las emociones tienen una función adaptativa y se vuelven difíciles y abrumadoras cuando en la infancia no han sido bien acompañadas. Lo esperable en el proceso terapéutico es tener la posibilidad de experimentar en un entorno seguro las sensaciones físicas y el resto de dimensiones asociadas a la experiencia de una emoción que quedó desatendida o apartada.

"Encontrar en cada pasito nuestra vida real"

Cuando esto ocurre, cuando te permites verte con todo, posibilitad que cambie el vínculo contigo, con lo que pasa en tu fuero interno.

Y sólo desde ahí cambia el modo de relacionarte con el resto. Incluyendo y procesando todo lo que no pudo ser, recuperando tu historia y reescribiéndola, incluyéndola en tu todo. Regresando a ti mismo, "a tu hogar".

Esta terapia profunda no es "comercial", ni fácil de vender, no promete, ni quiere resultados rápidos, ni hay demasiadas certezas.

Es difícil justificar este proyecto ya que lo lento no vende, yo quiero curarme ya, no vende lo humanizado.

Nos asusta tanto la conexión con lo que realmente somos (seres humanos con un gran potencial, limitados por ciertas creencias y con la necesidad de atender aspectos en aras del crecimiento económico), y olvidando lo importante, avanzando a trancas y barrancas por la vida, muchas veces preferimos seguir tirando con pastillas para dormir o despertar, con la de premios que hay por ahí.

Me declaro amante de la terapia lenta, del proceso cuidadoso, con sus desquicios y posterior paciencia, con dar oportunidades y confianza con la esperanza de que la persona no nos va a defraudar; regresar a

la confianza en el ritmo natural de las cosas, desmontar lo aprendido con calma y un sí se puede.

Esta terapia se diferencia de otras porque va más allá de la reforma de la fachada. Una verdadera terapia "alcanza, remueve, afecta" y desde ahí reconstruye, redistribuye cada estancia, cada pared, cada elemento decorativo, cada alcoba oculta... llegando a la estructura misma, reforzándola y devolviéndole sentido y presencia para lograr un cambio real y arraigado.

Algo que es revolucionario por lo atrevido de la propuesta, por el coraje que implica en quién se embarca en este viaje sin tiempo por ser opuesto a la cultura rápida e inmediata en la que vivimos.

Que ofrece pastillas de rápidos resultados ocultando su raíz y nos parchea, nos pretende arreglar rápido para seguir siendo productivos. Que nos aleja de nosotros mismos, haciéndonos creer que fuera está la respuesta de todo.

Para tener resultados óptimos, olvídate de la prisa. El truco está en entregarse al proceso.

Es fenomenal centrarse en los síntomas, pero es más satisfactorio comprender capa tras capa de dónde proceden.

Buscar la felicidad y el bienestar en nuestros adentros. Aprender paso a paso a conectar con esos estados agradables internos y a desarrollar la entereza necesaria para sostener lo desagradable.

Dejemos de volcar todo en el resultado y respirar del propio proceso, encontrar en cada pasito nuestra vida real. ■

Arrate Emaldi
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN1

Enlace a una publicación en la revista Proyecto Hombre de nuestra compañera Arrate Emaldi Pereira. “buenas prácticas en el tratamiento de la adicción al juego”.

Enlace a vídeo

Testimino de una mujer con alta terapéutica
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN

Enlace a vídeo

Ernesto Esteban Fontecha
Proyecto Hombre Cantabria
Fundación CESCAN1

De nuestro compañero Ernesto Esteban Fontecha un caso de buenas prácticas en tratamiento de Proyecto Hombre Cantabria: “Programa de intervención para el juego con apuestas (Físico y Online) y otras problemáticas asociadas a la Ludopatía”

Enlace a vídeo



Spainsif, Foro Español de Inversión Sostenible y Responsable

spainsif

Quiénes somos

Spainsif es la plataforma de encuentro y referencia en materia de inversión sostenible y responsable en España. Somos una asociación sin ánimo de lucro constituida en 2009 por más de 110 entidades interesadas en promover las finanzas sostenibles en España, creando así un espacio integrado por entidades financieras, entidades gestoras, proveedores de servicios y entidades académicas, organizaciones sin ánimo de lucro y sindicatos.

Objetivo

La misión de Spainsif es fomentar la integración de criterios ambientales, sociales y de buen gobierno en las políticas de inversión mediante el diálogo con los diferentes grupos sociales, contribuyendo al desarrollo

DATOS DE CONTACTO
91.524.57.77
info@spainsif.es
www.spainsif.es

Vídeos
Evento Anual
Plan estratégico

FICHA

sostenible, así como concienciar e impulsar cambios en los procesos de inversión en la comunidad inversora, las Administraciones Públicas, las empresas y la ciudadanía en general.

A qué nos dedicamos

Ponemos en marcha planes estratégicos centrados en la promoción de la inversión sostenible para elevar el peso de los productos ISR sobre los productos de inversión, investigación y formación para aumentar el conocimiento en materia de finanzas sostenibles y diálogo con los grupos de interés para facilitar su desarrollo en el mercado español. El Plan Estratégico 2022 – 2024 comprende cuatro Horizontes ISR que se materializarán en grupos de expertos, estudios de mercado, Encuentros ISR, Semana ISR, cursos, coloquios, podcasts y mucho más. Los cuatro pilares del plan son la implantación del marco regulatorio europeo, el impulso de la inversión minorista, la promoción de la inversión de impacto y el conocimiento del mercado de la inversión sostenible.

Resumen de nuestras actividades o programas

A través de las comisiones permanentes de Comunicación y Promoción, y de Formación y Estudios, Spainsif lleva a cabo distintas actividades en tres ejes:

- Promoción y comunicación, desarrollando eventos mensuales (Encuentros ISR), podcast Spainsif y Podcast AOB, entrevistas (Spainsif Talks), boletines de actualidad semanales, giras de encuentros por España (Semana ISR) y campañas en Redes Sociales

- Formación y estudios, generando nuevos contenidos a través de estudios de mercado, estudios temáticos y monográficos en español de cuestiones de interés (conocidos como ISR en 2 minutos), cursos MOOC y cursos de verano disponibles en Moodle Spainsif y análisis de la Plataforma de Fondos de Spainsif.

- Influencia, a partir de distintos grupos de expertos (en inversión de impacto, política pública europea, emisiones sostenibles y planes de pensiones de empleo con criterios ASG) y a través de la red Europa de foros de inversión sostenible, Eurosif. ■



Thepacan

Somos la Asociación Cántabra de personas con afecciones hepáticas, trasplantadas y familiares, sin ánimo de lucro.

Thepacan ha sido creada para fomentar las relaciones personales y sociales entre las personas afectadas por una enfermedad hepática y quienes hayan sido trasplantadas o puedan serlo en un futuro.

Nos dedicamos a la difusión de las enfermedades hepáticas para prevención de las mismas, un diagnóstico precoz y fomentamos la donación de órganos; a la vez damos talleres de formación en otras patologías para concienciar al paciente que tome las riendas de su salud, formamos al público general en herramientas y habilidades en las nuevas tecnologías, así como también fomentamos su bienestar mental y social.

DATOS DE CONTACTO
Parque de Cros, Casa naranja s/n 1º izq. - 39600 Maliaño
644 657 648
thepacantabria@gmail.com
CantabriaThepacan
@thepacansalud

FICHA

Programas

Prevención de las enfermedades hepáticas para el en público general

La importancia de informar sobre las distintas patologías que siempre han estado como el virus C, y los que se ven más en la actualidad siendo el hígado graso; sus medidas de prevención a través de la alimentación y ejercicio, o en el día, asegurarse que todo está desinfectado o no hay segundos usos como en la peluquería u hospital.

Herramientas y habilidades para personas mayores en las nuevas tecnologías

Con este taller se permite la autonomía de las personas en las gestiones que tengan que administrar como pedir cita al médico, al banco, descargar un documento del ayuntamiento...etc.

Taller de asertividad e inteligencia emocional para personas en público en general

Consiste en implementar en nuestras vidas el beneficio de una actitud asertiva en las relaciones sociales y cómo desarrollarlas; y comprender el rol de la inteligencia emocional en la vida de las personas para tener una salud mental positiva.

Colaboración con el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla

Se realizaron cribados en centros con personas desfavorecidas o en riesgo de padecer una hepatitis C con la unidad de digestivo. También una cooperación con el Instituto de Investigación Marqués de Valdecilla para el estudio hepático a la población de Camargo para detectar hígado graso.

Homenaje

En el año 2022 se puso la primera escultura en homenaje a los donantes de órganos, profesionales y familias en el HUMV. ■

TERCER SECTOR

Alicia García Acebedo
Thepacan

"Yo me puse mala con una hepatitis fulminante y en dos días acabé en Valdecilla y en coma, me destrozó el hígado; en otros tres días me trasplantaron. Hoy en día he conseguido una vida normal, he conseguido cosas que no esperaba volver hacer".

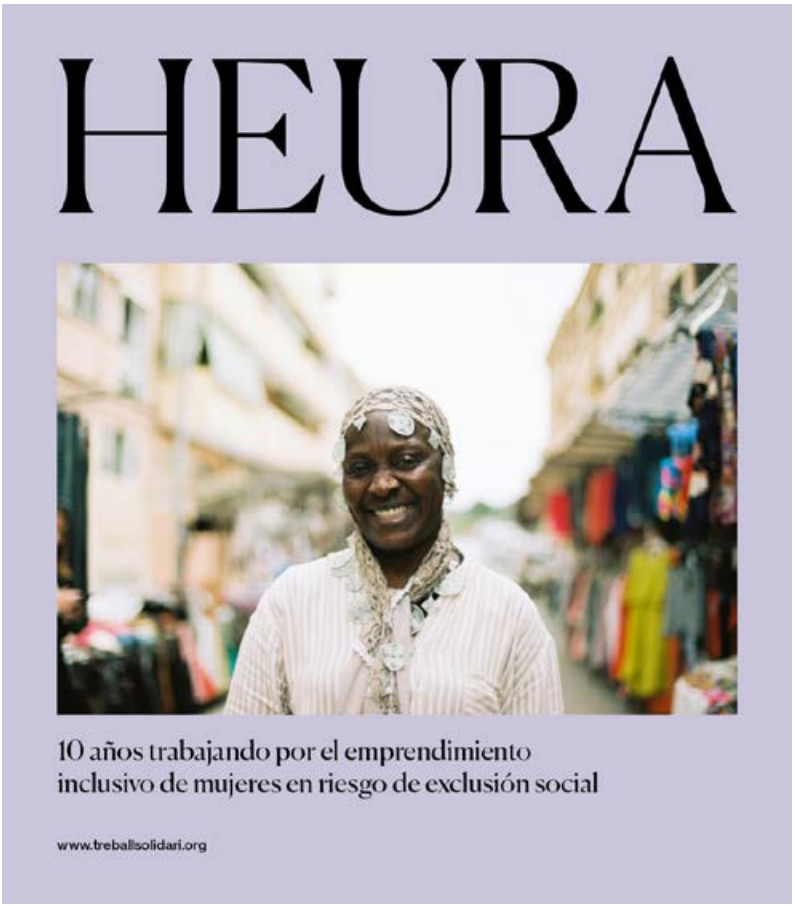
Noemi Fernández Gandarilla

"Cuando nací les dijeron a mis padres que tenía un problema en el hígado, de vías biliares. Yo estuve muy bien con 14 años un poco con todo el proceso de cambios metabólicos y hormonales, en cuestión de 1 semana me trasladaron al hospital de la paz porque aquí no había infantil, y si no aparecía un hígado en 48 horas... me moría."

Eva Sainz Secunza

"Me enfrenté a una enfermedad llamada Cron, y eso me provocó una colangitis, y esto a un trasplante hepático."

TESTIMONIOS



Treball Solidari Cantabria

Objetivo

Aunque pueda sorprender, el objetivo y deseo de Treball Solidari para el futuro sería desaparecer, ya que eso significaría que vivimos en una sociedad justa, en la que la falta de oportunidades ha sido erradicada, y por tanto, nuestro trabajo no sería necesario. Mientras eso no sea así, Treball Solidari seguirá trabajando en apoyo de las personas más desfavorecidas tanto en los países empobrecidos del Sur, como en los desarrollados del Norte.

DATOS DE CONTACTO
https://www.treballsolidari.org/somos
cantabriats@treballsolidari.org
tscantabria@treballsolidari.org

FICHA

A qué nos dedicamos

Trabajamos para la creación de una sociedad justa y sostenible que haga extensible a todas las personas los derechos básicos recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Nuestro **marco de trabajo son los Derechos Humanos**, siendo una de nuestras señas de identidad como organización el trabajo realizado para garantizar los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, incorporando siempre la **perspectiva de género** de forma transversal, desde nuestra organización interna hasta la formulación de los proyectos de cooperación y educación al desarrollo.

Igualmente, el nuestro compromiso con los ODS y la sostenibilidad ambiental y los derechos medioambientales de tercera generación, está presente en nuestra esencia y en las actividades de los programas y proyectos que realizamos: fomentar prácticas ecológicas con responsabilidad, apostar por alternativas de producción respetuosas con el medioambiente y las personas, y sensibilizar sobre el Derecho a la Alimentación y el Comercio Justo, de forma tal que la disponibilidad de recursos no se vea comprometida para las generaciones futuras.

Resumen de nuestras actividades o programas.

Programas de **Cooperación Internacional**

La Cooperación para el Desarrollo comprende el conjunto de actuaciones que contribuyen al desarrollo humano y sostenible, la disminución de la pobreza y el pleno ejercicio de los derechos en una sociedad más justa. Desde Treball Solidari ponemos especial atención a contribuir al pleno ejercicio de los Derechos Humanos a la Alimentación, al Agua y el Saneamiento, a un nivel de vida adecuado.

Con la ayuda de financiadores y nuestros socios locales, este último año hemos logrado poner en marcha y/o dar continuidad a 16 proyectos de desarrollo en 5 países diferentes ubicados en América Latina y África: 5 proyectos en Nicaragua, 6 en Guatemala, 1 en El Salvador, 1 en Bolivia y 2 en Burkina Fasso

Programas de **Educación para el Desarrollo**

La Educación para la transformación social abarca todas aquellas acciones con las que se pretende sensibilizar a la población sobre la realidad de los países empobrecidos, sobre sus causas y sobre los caminos para incidir sobre esta realidad. Nuestros proyectos de

Educación para la transformación social se desarrollan trabajando profundamente en los ODS.

Durante el último año, se han realizado talleres como: “Detrás de las etiquetas de tu ropa. Por un consumo de productos textiles justo y sostenible.”, “Cómo consumir para hacer sostenible el planeta”, Talleres de Comercio Justo en centros educativos, Jornadas sobre soberanía alimentaria y derecho a la alimentación con enfoque de género.

Programa **CONFÍA**

Programa de inserción sociolaboral integral destinado a impulsar el autoempleo de mujeres que viven en situación de riesgo de exclusión social y/o financiera.

La innovadora metodología está basada en la solidaridad, el compromiso y la responsabilidad compartida. Consiste en la creación de grupos solidarios de soporte, que se basan en la confianza, se les facilita formación, asesoramiento, financiación sin garantías ni avales (microcréditos), tutorización y acompañamiento.

Durante los 10 años de funcionamiento del programa, los resultados han sido muy satisfactorios: 433 mujeres han pasado por el programa, 209 microcréditos concedidos y, actualmente, hay 27 grupos activos y en seguimiento.

En el siguiente enlace puedes ver testimonios

https://www.treballsolidari.org/proyecto-heura



Niños y niñas en el patio de su escuela en Niamey, la capital de Níger. Están emocionados porque recibieron nuevas mochilas escolares de UNICEF.

El suministro de kits escolares constituye un elemento importante de equidad, ya que permite que niños y niñas de familias con pocos recursos y de zonas vulnerables, acudan a la escuela con materiales esenciales que sus familias no pueden costear.

UNICEF Comité Cantabria

unicef
para cada infancia

DATOS DE CONTACTO
Plaza de Velarde, 5, Entreplanta
39001 SANTANDER
913 34 41 31
cantabria@unicef.es
www.unicef.es

Quiénes somos

UNICEF Comité Cantabria es la delegación autonómica de UNICEF España, que representa en nuestro país al Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, una organización internacional comprometida con todos los niños y niñas, en todos los rincones del planeta.

Objetivo

Conseguir cambios reales y sostenibles en la vida de los niños y niñas y defender sus derechos en todo el mundo.

A qué nos dedicamos

UNICEF Comité Cantabria, como parte integrante de UNICEF

FICHA

TERCER SECTOR

España, contribuye con sus acciones a salvar, proteger e impulsar a la infancia en todo el mundo. Nuestras principales líneas de trabajo persiguen transformar la realidad de la infancia y para ello:

- Construimos alianzas con el sector privado, instituciones públicas y las personas que permiten contribuir a la movilización de fondos haciendo posible la labor de UNICEF a favor de la infancia en los países en desarrollo y en situaciones de emergencia.

- Defendemos los derechos de los niños y niñas en todo el mundo, de acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Y para lograrlo analizamos la situación de la infancia en Cantabria; escuchamos a los niños y niñas, para que sus opiniones y propuestas sean tenidas en cuenta en todo aquello que les afecta; trabajamos con los grupos políticos, los representantes parlamentarios y las autoridades para mejorar las políticas que afectan a los niños; hacemos propuestas y recomendaciones de actuación; y, sensibilizamos sobre temas y aspectos relacionados con los derechos de la infancia.

- Trabajamos con los gobiernos locales con el objetivo de mejorar las vidas de los niños y niñas mediante políticas municipales que garanticen sus derechos a la salud, la educación, la protección y la participación, entre otros. Porque las ciudades deben ser los primeros entornos seguros y protectores, y deben impulsar a todos los niños y niñas a alcanzar su máximo potencial.

- Impulsamos la integración de la educación en derechos basada en el conocimiento y promoción de la Convención sobre los Derechos del Niño en el ámbito educativo a través de distintas actividades para promover el conocimiento y la concienciación sobre los derechos de la infancia y la Convención sobre los Derechos del Niño; favorecer la participación infantil y la comunicación entre jóvenes; y promover el compromiso de los jóvenes y los centros escolares, a través de valores como la paz, la solidaridad, la justicia social o el respeto al medio ambiente. ■

FICHA



UNICEF en las emergencias

Esperanza Botella Pombo
Presidenta de UNICEF Comité Cantabria

Cada día, millones de niños y niñas -uno de cada cuatro en el mundo- sufren las consecuencias de desastres naturales o conflictos, que tienen un impacto devastador sobre sus vidas. Inundaciones, terremotos, sequías o violencia convierten sus vidas en historias desgarradoras. Los niños y niñas son las víctimas más indefensas de los desastres naturales y los conflictos armados. Estas situaciones, que llamamos de Emergencia, son atendidas por lo que inicialmente se llamó Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia, creado con el propósito de brindar ayuda humanitaria a los niños y niñas de un mundo fracturado por la Segunda Guerra Mundial. Desde entonces se han producido grandes cambios, pero la misión fundamental de UNICEF no ha variado. Mantiene

inalterable, como imperativo humanitario, su dedicación a prestar ayuda para salvar vidas y para garantizar los derechos de los niños y niñas, aplicando la normativa internacional, en situaciones cada vez más complejas.

En la respuesta humanitaria que se pone en marcha para paliar los efectos sobre la población de estas situaciones de emergencia, UNICEF lidera siempre la acción en materia de Agua, Saneamiento e Higiene (WASH, por sus siglas en inglés) y, Nutrición; y colidera los sectores de Educación y de Protección de la infancia. Los objetivos de estas acciones son asegurar la supervivencia de los niños y mujeres en situación vulnerable, evitar que la población infantil quede expuesta a peligros, especialmente los niños que quedan solos o no acompañados, y asegurar la rehabilitación y recuperación de las personas y comunidades, a través de medidas encaminadas a lograr un desarrollo sostenible. UNICEF trabaja contra reloj para dar respuesta a las emergencias puntuales, sin perder de vista las crisis crónicas. Estamos presente antes, durante y después de las emergencias, siempre al lado de los niños y niñas que nos necesitan.

Sobre el terreno, los equipos de UNICEF trabajan con organizaciones aliadas para distribuir artículos esenciales como suministros sanitarios, mantas, ropa, agua potable y artículos de saneamiento e higiene, o suministros nutricionales. Con este apoyo, por ejemplo, se previenen enfermedades que se transmiten a través del agua, o se garantiza que la población afectada por una emergencia tenga agua para beber, pero también para poder lavarse. También se trabaja para proteger a los niños, identificando a los menores no acompañados para reunificarlos con sus familias, estableciendo espacios seguros para jugar y recuperarse del trauma, y ofreciendo servicios de educación para minimizar la interrupción de las clases.

He tenido la oportunidad de vivir la experiencia de conocer el almacén humanitario más grande y moderno del mundo, de donde sale la mayoría de estos suministros. Ocupa la superficie equivalente a 3 campos de fútbol –más de 20.000 metros cuadrados– y tiene capacidad para 36.000 palés. Se trata de la Central de Suministros de UNICEF en Copenhague (Dinamarca), que adquiere y centraliza los bienes y equipos necesarios para el desempeño de sus funciones en todo el mundo. 1.238 personas de 119 países, que representan a 147 nacionalidades, coordinan la adquisición y entrega de más de 5.000 productos esenciales para la salud, la educación y la protección de los niños, materiales que, en caso de emergencias, pueden llegar a destino en 3 días. Como ejemplo, en 2022 UNICEF proporcionó 480.000 toneladas métricas de suministros de emergencia. Destaca el envío de 1.400 camiones que transportaron

más de 10.000 toneladas de materiales para atender las necesidades de la infancia en Ucrania.

Además del almacén central en Copenhague, UNICEF administra otros 3 centros estratégicos de suministros (Dubai, Panamá y Brindisi), establecidos para garantizar que, en caso de declararse una crisis humanitaria, los niños y sus familias reciban rápidamente los suministros necesarios con el mínimo coste de transporte. La alianza con Gobiernos, otras organizaciones, empresas y proveedores, garantizan la eficiencia en la inversión, transparencia y austera gestión.

El rigor y la excelencia del trabajo de UNICEF vienen avalados por el alto nivel de preparación técnica de sus trabajadores y voluntarios, y por la política de colaboración con Gobiernos, empresas y otras instituciones. La transparencia y la austeridad también caracterizan nuestro trabajo: todos los comités de la organización de los diferentes países elaboramos los presupuestos anuales de manera que la mayor parte de los ingresos que se generen a lo largo del año se destinen a los programas y acciones en terreno, para mejorar las vidas de los niños y niñas más vulnerables.

He podido comprobar que UNICEF cumple con su cometido con un enfoque de equidad y adaptándose a los contextos de cada país y de cada situación. La labor de la organización, que es importante, rigurosa, profesional y austera, sigue siendo necesaria.

Ha recibido muchos reconocimientos internacionales, como el Premio Nobel de la Paz 1965 o el Príncipe de Asturias de la Concordia 2006. Y, por ello, siento como un gran honor el poder ser voluntaria en esta organización. ■



La Economía Social: El valor de las personas

Roberto Alvarez Sánchez
Director Gerente de Ampros

Economista (Colegiado Cantabria nº 2532). Máster en Economía Social. Máster en Integración de personas con Discapacidad. Vicepresidente de AEDIS (Asociación Empresarial Estatal para la Discapacidad). Miembro de la Junta Directiva de CEPES (Confederación Empresarial Española de la Economía Social). Miembro del Consejo Cántabro de Economía Social

Desde una perspectiva histórica, la Economía Social, en la que se enmarcan organizaciones como AMPROS, tiene sus inicios en distintos países de Europa, entre los que se encuentra España, a finales del siglo XVIII. Se pone en marcha a través de distintas fórmulas entre las que se encuentra ya el cooperativismo y el asociacionismo, también nos encontramos con las fundaciones y las mutualidades. Todas ellas se van desarrollando con cierta intensidad en el siglo XIX, convirtiéndose en la actualidad en un pilar fundamental de la economía mundial como entidades no lucrativas que promueven valores muy sociales.

Las asociaciones como Ampros junto con el Centro Especial de Empleo promovido por esta, se enmarcan en este contexto

de organizaciones pertenecientes al llamado tercer sector. Sector este relegado en muchas ocasiones a la esquina de nuestra sociedad por identificarse más con entidades básicamente subvencionadas o mantenidas por las administraciones públicas. Y no tanto como organizaciones de base social promotoras y constructoras, en muchas ocasiones, de los avances sociales más importantes que hoy presumimos de disfrutar. En nuestro caso, lógicamente relacionados con la discapacidad en Cantabria. Los movimientos sociales a través de este tipo de estructuras han venido ayudando a las administraciones y al poder legislativo, en cada uno de los niveles, tanto nacionales como autonómicos y locales, a acercar las verdaderas necesidades sociales a los derechos de ciudadanía promovidos por las normas.

Esta entidad junto con otras muchas en España, fueron promovidas por padres y madres de personas con discapacidad intelectual. Buscaban una salida que solucionara, al menos en parte, la necesidad de recursos específicos pero fundamentales, para que sus familiares tuvieran unos derechos básicos para funcionar en una sociedad que no se había diseñado para ellos. De ahí que los inicios de las reivindicaciones de estos colectivos se centraran en buscar soluciones educativas, para con el tiempo y el conocimiento, ir completando el itinerario vital de la persona, demandando servicios como la ocupación terapéutica, el empleo, la vivienda y por último el ocio y el tiempo libre. Lógicamente entre otras muchas cuestiones.

El paso de estructuras de base voluntaria y altruista a la profesionalización y a la generación de actividades más empresariales, como los Centros Especiales de Empleo, se convierten en un hito. Ya que, siendo el objetivo principal la creación de empleos para personas con discapacidad, el concepto actividad económica entra en funcionamiento y por tanto el elemento sostenibilidad se activa. Esto también provoca la necesidad de encontrar tareas o actividades en distintos mercados que admitieran el trabajo de estos colectivos y que, junto con las ayudas económicas planteadas por las administraciones, por encontrarnos en el inicio del empleo protegido en España, nos permitieran desarrollar actividades viables económicamente. Es en ese momento en el que se empieza a desarrollar actividad económica, cuando estas entidades se constituyen en “entidades de economía social”. Fundamentalmente, por su generación de riqueza a través de la promoción de empleo junto con la participación en actividades de mercado remuneradas.

También hay que pensar que, en aquellos momentos para las personas con discapacidad intelectual, prácticamente la única opción posible de acceder a un empleo remunerado era a través del

empleo protegido o los Centros Especiales de Empleo. Fórmula que regula por primera vez la antigua LISMI (Ley de integración social de minusválidos). Parecía inconcebible el pensar que estas personas pudieran trabajar en una empresa ordinaria, aquello que, en aquel momento, era una utopía hoy es una realidad.

> *"El paso de estructuras de base voluntaria y altruista a la profesionalización y a la generación de actividades más empresariales, como los Centros Especiales de Empleo, se convierten en un hito"*

Actualmente, las empresas de más de 50 trabajadores tienen la obligación legal de incorporar en sus plantillas al menos un 2% de personas con discapacidad. Es cierto que las personas con especiales dificultades en la integración laboral, como es el caso de las personas con discapacidad intelectual, tienen menos oportunidades en este espacio de empleo, el de la empresa ordinaria. Sin embargo, por otro lado, está avanzando con fuerza en España como nicho de oportunidad para este colectivo, el empleo en la función pública. La normativa de acceso al empleo público establece un 7% de reserva para personas con discapacidad y dentro de este porcentaje un 2% es para personas con discapacidad intelectual. Aquí se está produciendo un avance muy interesante, siempre y cuanto las convocatorias, los temarios y las pruebas se adapten de forma razonable, con metodologías de lectura fácil o fácil comprensión. En esta temática Plena Inclusión Cantabria es un auténtico referente, con programas de formación adaptados y con magníficos resultados en convocatorias autonómicas y estatales.

Por eso hay que decir que el valor económico y social generado por entidades como Ampros, desde su constitución no tiene precio. ¿Quién es capaz de medir el valor de la generación en empleos, en soluciones educativas o en los apoyos sociales en colectivos absolutamente vulnerables, como ha sido el caso de la discapacidad intelectual, durante cerca de 60 años?. Esto es incalculable desde una perspectiva social.

Si bien es cierto que hoy, con los nuevos conocimientos y las nuevas inquietudes, también las de los mercados, ha entrado con fuerza el concepto de impacto social. El identificar qué beneficios generará una actuación social que detrás incorpora recursos públicos o privados, parece que tiene mejor venta hacia la sociedad o incluso hacia los inversores de capital. Herramientas como el retorno social de una actividad o inversión, o el valor social integrado generado, nos aportan información relevante para convencer del impacto

positivo de las actividades sociales que desarrollan muchas entidades. Esto, generalmente se realiza a través de la monetización de esos impactos y sus resultados, lo que también llamamos contabilidad social. A esto nos ayudan metodologías como el SROI, que te ofrece la medición del impacto ocasionado por una actividad social y estima las repercusiones en los temas que le interesan a las personas u organizaciones, utilizando un sistema monetario para medir los resultados sociales, económicos o medioambientales. Lo que permite elaborar informes de costos-beneficios y generar una ratio de retorno. En la economía tradicional, esta ratio se denomina ROI (Return on Investment). En estos informes la ratio se denomina SROI (Social Return on Investment).

Con todo esto, en España en estas últimas décadas se ha avanzado mucho en el reconocimiento de la Economía Social, lo que tiene su traducción en la Ley de Economía Social de 29 de marzo de 2011, que constituye la puesta de largo de un sector que ya llevaba tiempo demostrando un importante peso en la economía española. Eso sí a través de regulaciones específicas (como es el caso de la Ley de Asociaciones y fundaciones o la regulación de los Centros Especiales de Empleo). Esta ley ya define y da cuerpo a la Economía Social identificando a las entidades que la conforman junto a sus principios orientadores.

Aunque ya hemos hablado de algunas de las principales fórmulas jurídicas que componen la Economía social, las podemos completar con algunas más, que para las entidades de discapacidad son más lejanas, hablamos de las cofradías de Percadores, las Empresas de Inserción, las Sociedades Laborales, las sociedades agrarias de transformación o las entidades singulares.

Todas estas entidades se aglutinan en torno a unos principios fundamentales, entre los que sobresale la primacía de las personas y del fin social sobre el capital. Evidentemente esto tiene que conjugarse con la sostenibilidad, para nosotros entendida en sentido amplio, sostenibilidad social, económica y medioambiental. A esto le unimos la aplicación de los resultados a la actividad económica en función del trabajo y por supuesto a su finalidad social, junto con aspectos relacionados con la solidaridad tanto interna como con la sociedad. Como podemos apreciar, es el constructo de un sistema organizativo basado en valores y además guardando la independencia respecto a los poderes públicos, y lejos de la idea de maximización de beneficios planteada por la empresa mercantil.

Deberían ser estas las empresas del futuro, si no fuera porque estamos en una economía de mercado donde el capitalismo prima,

aunque algunos sinceramente pensamos que este estatus puede evolucionar y así nos lo dicen los datos. Hoy según establece la Confederación Empresarial Española de la Economía Social (CEPES) existen más de 43.000 empresas de este perfil en España generando en torno a 2.350.000 empleos y con una facturación del 10% del PIB, esto es una realidad. Existen muchas organizaciones en España que comparten estos valores, lo que es una gran suerte, aquí nos encontramos con grandes cooperativas, asociaciones y fundaciones relevantes de la discapacidad entre las que se encuentra AMPROS. Nuestra entidad en la actualidad genera en torno a 500 empleos y da respuesta de apoyo a más de 1.000 personas todos los días, todo esto junto a un modelo de gestión homologado en 500+ EFQM, un auténtico referente.

Hoy en Cantabria tenemos que pensar en apoyar más a este tipo de organizaciones por los valores que aportan a la sociedad. Siempre poniendo en el centro del sistema a las personas, fijando con sus actividades población al territorio o retornando un gran valor económico a la sociedad. Aparte de su trabajo incansable sobre los fines sociales que estatutariamente defienden.

Si somos consecuentes, tocaría promover actuaciones normativas que pongan en valor el verdadero aporte realizado por estas entidades, para lo que sería buen momento para impulsar una Ley de Economía Social autonómica, como ya se ha producido en otras comunidades de España. ■



Yunus Social Business Centre de la Universidad de Cantabria (YSBC Cantabria)

Ana Fernández Laviada
Universidad de Cantabria

Era primavera de 2015 cuando mi amiga y compañera Alicia de la Universidad de Murcia me hablaba por primera vez del encuentro académico que el Profesor Yunus organizaba cada año en noviembre. Ese año era en Paris, y decidimos ir juntas para vivir lo que sin duda alguna fue una experiencia reveladora y clave en mi vida.

En ese momento todavía no lo sabía, pero conocer en persona al Profesor Yunus, su trayectoria, su labor y su increíble legado me hizo reflexionar profundamente.

Soy profesora de la Facultad de CCEE y Empresariales de la

Universidad de Cantabria, donde llevo más de 25 años dedicada con total devoción y entrega a la docencia e investigación. Siempre me ha gustado el trabajar de cerca con los estudiantes y saber que de algún modo puedes influir en su devenir y felicidad. Ayudarles a crecer y a encontrar su camino. Durante los años que estuve en el Decanato pude ver más claro todavía la falta de motivación e interés que en muchos casos manifestaban, inmersos en esos años en una de las crisis más profundas que hemos vivido, o al menos que yo he había vivido.

Siempre que puedo les hago ver la suerte que tienen y tenemos por haber nacido en un país como el nuestro, en una región como Cantabria y en un momento como el actual, a pesar de los últimos acontecimientos sufridos a nivel mundial, pero parece que no es suficiente con decírselo. Por eso desde que tuve la oportunidad y el lujo de conocer la labor de Yunus, y la existencia de los Yunus Social Business Centres (YSBC) supe que aquí estaba la solución.

Cualquiera puede contribuir al cambio que necesitamos en la sociedad y lograr un Mundo de Tres Ceros como promueve el profesor Yunus. Podemos crear nuevas empresas y organizaciones que aborden problemas sociales y ambientales, pero también podemos trabajar en empresas existentes, más tradicionales, desde donde se fomenten prácticas empresariales más responsables que redunden en un mundo mejor para todos.

¿Quién es Muhammad Yunus?

Economista y banquero social de Bangladés, el profesor Muhammad Yunus es más conocido por su trabajo pionero en el campo del microcrédito porque ha permitido que personas de bajos ingresos accedan a préstamos y servicios financieros para iniciar pequeños negocios y mejorar su calidad de vida.

En 2006, Yunus y el Grameen Bank, banco que fundó para proporcionar microcréditos, fueron galardonados con el Premio Nobel de la Paz por su trabajo en la reducción de la pobreza y el fomento del desarrollo económico en Bangladés. El Grameen Bank ha otorgado préstamos a más de ocho millones de personas, en su mayoría mujeres, y ha sido un modelo para otras instituciones financieras de todo el mundo.

Además del microcrédito, Yunus ha promovido el concepto de "empresas sociales", organizaciones que buscan resolver problemas sociales y ambientales a través de modelos de negocio sostenibles.

ECONOMÍA SOCIAL



Al fomentar el crecimiento de las empresas sociales, Yunus busca promover un modelo económico más justo y sostenible, que aborde las desigualdades sociales y ambientales y proporcione soluciones innovadoras para los problemas globales.

¿Qué es una empresa social?

No existe aún consenso en la definición de empresa social (social enterprise en inglés) pero sí podemos identificar algunas de sus características principales:

1. **Objetivo social:** Las empresas sociales tienen un objetivo social o ambiental explícito y prioritario que guía todas sus acciones. Su razón de ser es resolver un problema social o ambiental específico. El fin último nunca es maximizar el beneficio económico.

2. **Sostenibilidad financiera:** Aunque su objetivo principal es el impacto social o ambiental, las empresas sociales también buscan ser económicamente sostenibles y no depender de donaciones o subvenciones. Por ello, deben desarrollar modelos de negocio rentables que les permitan autofinanciarse.

3. **Innovación:** Las empresas sociales se basan en modelos de negocio innovadores y creativos, que permiten abordar problemas sociales y ambientales de manera efectiva y eficiente.

Estos modelos pueden ser diferentes a los de las empresas tradicionales, y deben estar diseñados para maximizar el impacto social o ambiental.

4. **Impacto medible:** Las empresas sociales miden y evalúan su impacto social o ambiental de forma rigurosa y transparente, y utilizan esta información para mejorar sus operaciones y aumentar su eficacia.

5. **Participación de las comunidades:** Las empresas sociales trabajan estrechamente con las comunidades locales, implicándolas en el diseño, la implementación y el seguimiento de sus proyectos. De esta forma, se aseguran de que sus soluciones son relevantes y efectivas.

6. **Participación de los trabajadores:** Los trabajadores de las empresas sociales suelen tener un alto nivel de compromiso con la misión social de la organización, y participan activamente en la toma de decisiones.

7. **Replicabilidad y escalabilidad:** Las empresas sociales buscan soluciones que puedan ser replicadas y escaladas a nivel local, nacional e incluso internacional. Esto permite que sus soluciones tengan un impacto más amplio y se difundan a otras comunidades y países.

¿Qué es un negocio social?

Es un tipo de empresa social, un poco más restrictivo ya que para Yunus las empresas sociales no pueden repartir dividendos entre sus inversores, quienes pueden recuperar su inversión pero nunca obtener una rentabilidad de la misma. En este caso, y para evitar la confusión, son llamados "*negocios sociales*" o "*social business*" por su terminología inglesa.

> *"Casi todos los problemas sociales y económicos del mundo pueden ser abordados desde las empresas y negocios sociales. El reto consiste en innovar en los modelos de negocio y aplicar esas innovaciones a la producción de resultados sociales"*

Por lo tanto, los inversores en negocios sociales no reciben dividendos, todo el beneficio se reinvierte en la organización para aumentar su impacto social.

En algunos países, donde su regulación ya tiene definido qué es una empresa social incluyen esta condición incluso dentro de sus estatutos, pero en el caso de España no así. Por eso, podemos encontrar empresas sociales que reparten beneficios aunque no es lo más habitual.

¿Qué es un Yunus Social Business Centre (YSBC) o Centro Yunus?

Para fomentar la creación de empresas y negocios sociales, Muhammad Yunus ha propuesto la creación de los llamados Yunus Social Business Centres (YSBC) en universidades de todo el mundo.

El papel de la universidad en este contexto es fundamental, ya que puede proporcionar el conocimiento y las herramientas necesarias para los jóvenes interesados en la creación de empresas sociales. Las universidades pueden ofrecer programas académicos y talleres prácticos para fomentar la creación de empresas y negocios sociales, y los YSBC pueden proporcionar un espacio donde cualquiera pueda recibir asesoramiento y apoyo para llevar a cabo sus ideas de negocio.

En la actualidad hay casi un centenar de Centros Yunus en todo el mundo y la Universidad de Cantabria creó el suyo en julio de 2019, cuando el profesor Yunus firmó el acuerdo con D. Angel Pazos Carro, Rector de la Universidad de Cantabria. Actualmente el Centro depende del Vicerrectorado de Internacionalización y Compromiso Global, bajo la responsabilidad de la Vicerrectora Dña. Matxalen Llosa Blas.

¿Qué es la economía de impacto y su relación con el mundo de los tres ceros?

La **economía de impacto** persigue el desarrollo de un nuevo modelo económico que además de tener en cuenta las variables de rentabilidad y riesgo incorpora también el factor del impacto, buscando siempre generar un impacto socioambiental positivo, medible y transparente.

La economía de impacto persigue alcanzar un mundo en el que se reduzca la desigualdad, en el que los recursos naturales se regeneren y las personas puedan desarrollar todo su potencial y beneficiarse de la prosperidad compartida basada en la sostenibilidad, la igualdad de oportunidades y la equidad en el marco de la convivencia entre la iniciativa pública y la privada.

Un modelo económico centrado no solo en minimizar el daño, sino en generar un impacto positivo a través de la utilización responsable,

eficaz y eficiente de los recursos disponibles. Un modelo que pone a las personas y al planeta en el centro de su actividad, en lugar de solo buscar maximizar las ganancias para los accionistas.

Por otra parte, en su última obra el profesor Muhammad Yunus propone el cambio hacia un nuevo modelo económico que busca alcanzar tres objetivos principales: cero pobreza, cero desempleo y cero emisiones de carbono, es decir, **un mundo de tres ceros.**

Para Yunus, el mundo de los tres ceros es aquel en el que las empresas se enfocan en resolver los problemas sociales y ambientales, en lugar de solo buscar el lucro. Propone que las empresas se conviertan en empresas y/o negocios sociales, que se comprometan a generar impacto positivo en la sociedad y el medio ambiente, al mismo tiempo que buscan ser rentables.

> *"Son muchos los jóvenes que se sienten actualmente frustrados porque no encuentran retos que les valgan la pena, que los entusiasmen de algún modo. Y precisamente, es con la puesta en marcha de este tipo de empresas y negocios sociales con lo que pueden dar respuesta a sus inquietudes a la vez que ayudan a resolver grandes problemas"*

En resumen, la economía de impacto y el mundo de los tres ceros buscan integrar la responsabilidad social y ambiental en el modelo de negocio de las empresas, con el objetivo de construir un futuro más sostenible y justo para todos.

¿Qué hacemos en el YSBC de la Universidad de Cantabria?

Todas las personas tenemos un papel que desempeñar en la nueva economía de impacto si queremos alcanzar este deseado mundo de tres ceros.

Y en nuestro caso, desde el Centro Yunus de la Universidad de Cantabria, podemos hacerlo desarrollando programas de sensibilización, educación, formación e investigación que (1) promuevan el conocimiento de la economía de impacto, (2) impulsen la formación especializada en medición y gestión del impacto y (3) fomenten la creación de empresas y negocios sociales que resuelvan los múltiples problemas sociales y medioambientales que nos preocupan.

ECONOMÍA SOCIAL

Formado en la actualidad por ocho investigadores de la Universidad de Cantabria, entusiastas y optimistas comprometidos, el YSBC Cantabria ha venido desarrollando una serie de acciones para lograr todos estos objetivos desde su fundación en 2019.

Por un lado, organiza de manera periódica el encuentro anual que permite reunir en Santander a los principales agentes implicados en la economía de impacto. Fruto de estos encuentros se ha generado una comunidad denominada "Impacto Cantabria" que de forma colaborativa y orgánica trabaja para conseguir que Cantabria sea un referente en la economía de impacto.

De manera complementaria, a lo largo del curso tambien participa en diversas actividades de divulgación sobre su actividad, colaborando con otras unidades e iniciativas de la Universidad de Cantabria como la Noche de los Investigadores, Mujer y Ciencia, Ecocampus o la Oficina de Acción Solidaria dependiente del Vicerrectorado de Internacionalización y Compromiso Global. Fuera del ámbito universitario, también colaboramos con otras instituciones, organismos y empresas con los que comparte objetivos e intereses. Hasta ahora, por ejemplo en Cantabria, con AMICA, ADL del Ayuntamiento de Santander, Cámara de Comercio de Cantabria, Consejería de Empleo y Políticas Sociales, Cocina Económica, Grupo Deluz, Inserta Cantabria, MBA Social, SANFI, Treball Solidari, UIMP ... y de ámbito nacional con Cofides, Observatorio MAPFRE de Finanzas Sostenibles, Openvalue Foundation, SpainSif, Transcendent, UnltdSpain ... y una larga lista que esperamos seguir aumentando poco a poco.

Además, dentro de una perspectiva más universitaria, realiza una intensa labor investigadora con publicaciones científicas, participación en congresos y proyectos de investigación. Y, por último, pero no menos importante, desde el ámbito de la transferencia tiene entre sus objetivos a medio plazo poder ayudar a las empresas de Cantabria a medir y gestionar su impacto, clave para su sostenibilidad y futuro.

Sabemos que los objetivos son ambiciosos y nada fáciles de conseguir en algún caso, si no conseguimos una financiación recurrente que nos permita consolidar las acciones previstas pero el profesor Yunus siempre nos dice "Si lo imaginas, un día ocurrirá. Lo que no se imagina nunca sucederá" pues desde la Universidad de Cantabria soñamos con un mundo de tres ceros basado en la economía de impacto donde las empresas y negocios sociales que ayudemos a crear sean la clave del cambio. ■



"Palancas para el impacto social"

Esperanza Fernandez Martínez
Consultora Inserta Empleo Cantabria

Introducción por:
Virginia Carcedo Illera
Secretaria General de Fundación ONCE e Inserta Empleo

INTRODUCCIÓN

Según el Real Patronato de la Discapacidad, Cantabria contaba con 99,5 personas de más de seis años con discapacidad por cada mil habitantes en 2020, superior a la media nacional (97 por cada mil), lo que la sitúa como la octava comunidad autónoma con menor tasa y ello pese a que ha crecido más de 29 puntos en los últimos doce años.

Vamos avanzando, pero todavía queda mucho camino por hacer y retos que afrontar.

Desafíos que requieren de políticas, medidas y programas que generen efectos multiplicadores de impacto positivo en la vida de las personas con discapacidad.

Por ello, desde Fundación ONCE nos fijamos desde el inicio, en tres áreas de esfuerzo principal: **la formación, el acceso al empleo y la accesibilidad universal.** Entendemos que son 3 factores clave (palancas), para lograr ese impacto real en la inclusión social de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de su vida.

Por un lado, apostamos decididamente por un mercado de trabajo inclusivo y de calidad que, desde el paradigma de la igualdad de oportunidades y la no discriminación, aborde la formación y el empleo de las personas con discapacidad como una oportunidad para todos y todas.

Por otro lado, nos apoyamos en el pilar de la accesibilidad universal y el diseño para todos, como principio y derecho básico, sin el cual no sería posible el ejercicio efectivo de todos los demás derechos.

El concepto de palanca no es nuevo, pero su aplicación en organizaciones, sociedades, sistemas, nos acompaña desde hace sólo unas décadas.

Este cambio de enfoque a la hora de mirar a nuestro alrededor y buscar soluciones a los complejos problemas que nos rodean, nos lleva previamente, a reflexionar sobre algunos conceptos, pero, sobre todo, a adaptar nuestro pensamiento teniendo en cuenta el objetivo común de un mundo mejor para las personas que lo habitamos.

Las palancas que vamos a describir van a propiciar que pequeños cambios, produzcan grandes resultados. Sin embargo, no todas las palancas son obvias o fáciles de detectar y por ello, necesitamos de líderes con una visión sistémica que empujen en este camino hacia el impacto social.

Virginia Carcedo Illera

Para hablar de las palancas que pueden generar mayor impacto social positivo, es necesario comenzar definiendo qué entendemos por sistema y por impacto social.

La teoría de sistemas de Peter Senge y su libro “La quinta disciplina” (1990) supuso un cambio conceptual en el ámbito empresarial y de las organizaciones. Debíamos “ajustarnos las gafas” e integrar conceptos tales como: pensamiento sistémico, visión compartida, aprendizaje en equipo, etc. Alzar nuestra mirada hacia un enfoque más holístico, con organizaciones que aprendían y se retroalimentaban.

Ver a las organizaciones como sistemas, y por ende, otros ámbitos o sociedades, supone asumir este cambio de enfoque donde las

interrelaciones, las sinergias, y su análisis, nos darán las claves para transformar perspectivas e impulsar un cambio sistémico.

Ese cambio sistémico necesita de palancas para que su mejora sea significativa y duradera.

El concepto de **palanca** lo tenemos claro: "una barra que se apoya o puede girar sobre un punto (punto de apoyo) y está destinada a vencer una fuerza (resistencia) mediante la aplicación de otra fuerza (potencia)". Arquímedes ya lo resumió en su ley del principio de la palanca: "*Dadme un punto de apoyo y moveré el mundo*".

En otras palabras: qué cambios en el sistema, hechos en el lugar adecuado, en el momento oportuno, con la fuerza correcta, vencen los obstáculos y generan un mayor impacto. Cómo llegar a más, con menos.

El término de impacto, en este caso de **impacto social,** lleva unos años siendo "trending topic" en muchos ámbitos y organizaciones. No hay una única definición, pero resulta muy clara la que utiliza la Asociación para la medición y la gestión del impacto social, que define impacto social como "los cambios que experimentan las personas, grupos o comunidades como consecuencia del desarrollo de una actividad, proyecto, programa o política concreta y que afectan a las condiciones humanas en el largo plazo". En este contexto nos centraremos en los cambios que generan un impacto social positivo, generados de manera intencional. Y por supuesto, que sean evaluables, medibles. Si no medimos, no sabremos si el impacto logrado es el buscado ni si fue consecuencia de nuestras actuaciones.

En este punto, añadimos otro concepto, en este caso de la mano de Ronald Heifetz, el concepto de **liderazgo adaptativo** ("La práctica del liderazgo adaptativo" 2012). Ya que además de darnos cuenta de que vivimos en un sistema/subsistema, somos conscientes de que determinados problemas actuales, muchos de los problemas de este mundo global y diverso en el que vivimos, son desafíos adaptativos, y no técnicos, y por tanto requieren de un tipo de liderazgo que no aplique "soluciones técnicas" a problemas que son adaptativos. Así que nuestra primera misión es identificar esos desafíos para ejercer ese liderazgo adaptativo, tanto en organizaciones como en otros sistemas.

¿Y cuáles son esos problemas? ¿Qué cambio queremos que se produzca? ¿Cuáles son las palancas que habría que accionar?

EMPLEO

Vamos a poner el ejemplo del empleo. En nuestro país, según el último informe del CIS (Centro de Investigaciones Sociológicas) el paro se mantiene en las primeras posiciones en cuanto a la preocupación de la población española. En diciembre ocupaba el segundo lugar. La crisis económica, la inflación, etc sigue quitándonos el sueño.

Si ajustamos el foco, y nos centramos, por ejemplo, en las personas con discapacidad, el problema del empleo, o mejor dicho, de la falta de él, es aún más preocupante. Sólo 1 de cada 4 personas con discapacidad en edad laboral en España, trabajan. Es decir, una abrumadora mayoría no lo hace. Si nos fijamos en las mujeres con discapacidad, el porcentaje de paro aumenta, y en el caso de los jóvenes con discapacidad, las cifras bajan aún más, sólo 1 de cada 10 está trabajando.

> *"El empleo, además de verlo como un problema, podemos verlo como una palanca de cambio. Es pues la solución a otros muchos problemas mayores"*

El problema del empleo es un problema sistémico, ya que existen múltiples factores que se relacionan e intervienen en él, factores que son a veces causa y otras, efecto. Es un problema que no tiene una única solución y que está en el centro de un sistema en el que actúan múltiples actores, en el que hay diversas facciones.

Pero también podemos hacer otra lectura, y es que **el empleo**, además de verlo como un problema, **podemos verlo como una palanca de cambio. Es pues "la solución" a otros muchos problemas mayores.** Estamos hablando de que generar empleo, o mejorar el existente, nos llevaría a disminuir la tasa de hambre y pobreza, reducir la desigualdad, contribuir a una sociedad más justa e inclusiva y un largo etcétera.

Cuando la Asamblea General de la ONU, adoptó en 2015, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, los Estados miembros aprobaron una resolución en la que reconocían que el mayor desafío del mundo actual es la erradicación de la pobreza, afirmando que sin lograrla no puede haber desarrollo sostenible.

El empleo, dentro de los 17 ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) que marca la Agenda, se manifiesta expresamente en el ODS 8: Promover el crecimiento económico inclusivo y sostenible, el empleo y el trabajo decente para todos. Y este Objetivo, se transforma en una palanca para alcanzar otros como el ODS 1 o el ODS 2 (poner fin a la pobreza y al hambre).

Para algunos autores, una serie de cambios relacionados con el mercado de trabajo podría suponer revertir considerablemente esta situación, es decir, existen otras palancas que podrían poner en marcha grandes movimientos.

Por ejemplo, una gran palanca que además tiene varios puntos de apoyo y agentes multiplicadores, es la educación. El ODS 4 *Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos nos recuerda que es necesario de aquí a 2030, aumentemos considerablemente el número de jóvenes y adultos que tienen las competencias necesarias, en particular técnicas y profesionales, para acceder al empleo, el trabajo decente y el emprendimiento. Nombrando expresamente en otra meta a las personas pertenecientes a colectivos más vulnerables, para lograr una mayor igualdad en este ámbito también. De aquí a 2030, eliminar las disparidades de género en la educación y asegurar el acceso igualitario a todos los niveles de la enseñanza y la formación profesional para las personas vulnerables, incluidas las personas con discapacidad, los pueblos indígenas y los niños en situaciones de vulnerabilidad.*

> *"Una gran palanca que además tiene varios puntos de apoyo y agentes multiplicadores, es la educación"*

Una formación orientada a mejorar la empleabilidad de las personas, que da respuesta a las necesidades presentes y futuras de las empresas, que tiene en cuenta la transformación digital, la sostenibilidad del planeta, y por supuesto, que sea inclusiva, es el ejemplo perfecto de palanca con gran poder transformador.

Continuando con las personas en situación o riesgo de vulnerabilidad, podemos poner de referencia a las personas con discapacidad. En la Convención Internacional sobre los Derechos de las personas con discapacidad (ONU, 2006) se reconoce que la discapacidad es un "concepto que evoluciona", y más importante aún "que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás".

Esa interacción a la que hace referencia la definición de discapacidad, resulta ser la clave para mostrarnos otro ejemplo de palanca: la accesibilidad. **Sin accesibilidad, no hay igualdad ni inclusión**. En la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad se expone claramente que *"la no accesibilidad de los*

entornos, productos y servicios constituye, sin duda, una forma sutil pero muy eficaz de discriminación, de discriminación indirecta en este caso, pues genera una desventaja cierta a las personas con discapacidad en relación con aquellas que no lo son, al igual que ocurre cuando una norma, criterio o práctica trata menos favorablemente a una persona con discapacidad que a otra que no lo es. Convergen así las corrientes de accesibilidad y de no discriminación". Así pues, la accesibilidad universal, además de ser un derecho se convierte a través de sus acciones, en una palanca que impulsa la no discriminación, y fomenta la igualdad de oportunidades.

Pero volviendo al tema del empleo, el empleo tiene otras implicaciones importantes que no debemos dejar de señalar. Partimos de la idea de que genera un alto impacto social positivo, es medible, tangible y sus efectos perduran en el tiempo.

Solemos tener presente los efectos a nivel económico que suponen la creación o el mantenimiento del empleo: aumenta el consumo, crecen las empresas, etc. pero no queremos pasar por alto los efectos, los cambios, el impacto, que genera el empleo en las personas. Porque, al fin y al cabo, y sin querer restar lo imprescindible que es nuestro planeta, ¿no son, o no deberían estar, las personas en el centro?

> *"La accesibilidad universal, además de ser un derecho se convierte a través de sus acciones, en una palanca que impulsa la no discriminación, y fomenta la igualdad de oportunidades"*

Partimos de que como afirma la Organización Internacional del Trabajo (OIT) "el desarrollo viene con el empleo" pero el crecimiento económico per se, no es suficiente. Tener un empleo digno no solo es un derecho humano (artículo 23 de la Declaración Universal de Derechos Humanos), no sólo nos proporciona una fuente de ingresos para cubrir nuestras necesidades básicas, no sólo nos permite prosperar. Implica, además, realizarnos profesional y personalmente, mejora nuestra autoestima, aumenta nuestra estabilidad mental, se benefician también nuestras relaciones sociales y familiares, nos hace sentirnos personas satisfechas, útiles, motivadas, independientes, creativas, ... incluso felices.

Emili Sfahani Smith en su libro "El arte de cultivar una vida con sentido" concluye que lo que hace que una vida valga la pena, es dotarla de sentido. Uno de los pilares en los que se asienta ese sentido de la vida, es el tener un propósito, una meta a largo plazo que nos oriente, y para muchas personas, sentirse útiles y necesitadas, tener un empleo, es ése pilar.

En el caso de las personas con discapacidad, por ejemplo, el beneficio, el impacto, es doble. Por un lado, las personas con discapacidad experimentan los mismos efectos que otras personas sin discapacidad que trabajan, pero en muchos casos se ven potenciados por la situación de partida que tenían. Su autoestima aumenta al sentirse productivos y reconocidos, máxime cuando antes se les consideraba inútiles, o inservibles para trabajar. Pasan de tener un rol pasivo en sus vidas a transformarse en agentes activos, a tomar decisiones por ellos mismos, a empoderarse. En muchos casos mejora su salud, física y mental, mejora su expresión, su narrativa interna, la forma en la que se cuentan su vida a ellos mismos, y a los demás. Y como un espejo, también mejora la percepción que tienen de ellos en su entorno.

> *"En el caso de las personas con discapacidad, por ejemplo, el beneficio, el impacto, es doble"*

No olvidemos el otro efecto que tiene la incorporación del talento con discapacidad en el mercado laboral: las empresas son las grandes beneficiadas. Porque, no sólo "introducen en sus sistemas" los profesionales adecuados, dando respuesta a sus necesidades, incorporando "fuerza productiva", no sólo puede ser una ventaja económicamente por los incentivos que pueda haber, no sólo refuerzan la responsabilidad social o la reputación empresarial, sino que, además, mejoran el clima laboral en esa organización, aumentan el sentimiento de pertenencia, de orgullo, entre todos los trabajadores. El personal con discapacidad aporta su talento y su afán de superación, su motivación, su compromiso, beneficiando así a toda la plantilla. En definitiva, se convierten en una inversión rentable.

Como beneficio extra, nos encontramos con un gran efecto a nivel social. Ya que estas personas con discapacidad junto con las empresas empleadoras, construyen una sociedad, un sistema mejorado, un sistema diverso y lo que es más importante, inclusivo. Sistema que formamos y construimos entre todos y todas, todos los días.

Para esta construcción, para esta co-creación en la que estamos inmersos, de un mundo mejor y más sostenible, para nosotros, para los que vendrán y para todo el planeta, **necesitamos líderes que sepan leer el sistema, ver palancas de cambio, generar oportunidades, crear sinergias, formar alianzas, escuchar a todas las partes implicadas, no dejar a nadie atrás. Líderes que afronten los desafíos adaptativos que tenemos a nuestro alrededor, junto a otros agentes de cambio.**

EMPLEO

Y es que también necesitamos personas como las que participan en este libro, esas personas imprescindibles que Eduardo Galeano describía como "personas pequeñas, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas" porque esas personas son las que cambian el mundo, las que aplican la fuerza necesaria en la palanca, apoyándose en otras, venciendo resistencias. **Esas personas son las que generan el verdadero impacto social, cada día. Gracias a todas ellas.** ■

ARTÍCULOS



Cooperativas comercializadoras de energía renovables versus comunidades energéticas

Gabriel Moreno Campo
Responsable de comunicación de Solabria Sociedad CooperativaGroup

La Ley del Sector Eléctrico liberalizó el sector de la producción y el de la comercialización de la energía, manteniendo un oligopolio en la distribución y un monopolio en el transporte.

En el ámbito de las **comercializadoras** de energía, cabe destacar el papel de las cooperativas de personas consumidoras y usuarias, como Solabria, que sin una finalidad lucrativa comercializan energía 100% renovable representando el mejor exponente para cambiar el modelo energético por uno más ético, ecológico y económico.

Las **comunidades energéticas,** en cuanto a la producción de energía con fuentes renovables, constituyen la revolución equivalente en cuanto a la democratización del sector eléctrico mediante la generación distribuida y descentralizada de energía, la innovación y participación social, evitando la despoblación en los entornos rurales.

Conviene recordar el significado de la palabra "cooperar": hacer algo para que junto a la acción o el esfuerzo de otras personas se consiga un determinado fin común, basándose en los **principios del cooperativismo**:

1.- Participación voluntaria y abierta a todas las personas sin discriminación por género, social, racial, política o religiosa

2.- Control democrático de las personas asociadas en la toma de decisiones (una persona, un voto)

3.- Participación económica de sus integrantes equitativamente y controlan democráticamente el capital de su cooperativa

4.- Autonomía e independencia cooperativa

5.- Educación, formación e información sobre la naturaleza y los beneficios de la cooperación

6.- Cooperación entre cooperativas

7.- Preocupación por el desarrollo sostenible de la comunidad

Resumiendo, las **cooperativas** se basan en los valores de autoayuda, autorresponsabilidad, democracia, igualdad, equidad y solidaridad, valores éticos de honestidad, actitud receptiva, responsabilidad social y respeto hacia los demás.

Las comunidades energéticas locales como entidades jurídicas basadas en la participación abierta y voluntaria, autónomas y efectivamente controladas integradas por grupos de personas socias –sean personas físicas, pymes, administraciones públicas o asociaciones- que, de forma voluntaria y con participación cooperativa, se plantean objetivos comunes en la obtención de beneficios energéticos, medioambientales, económicos o sociales mediante la generación, uso y venta de energía obtenida de fuentes renovables.

Los beneficios significativos de las comunidades energéticas son:

- Facilitar el acceso fácil y justo de la ciudadanía a recursos locales de energía renovable y otros servicios energéticos o de movilidad.

- Las personas, físicas o jurídicas usuarias, son quienes tienen el control y son responsables de proveerse de sus requerimientos energéticos.

- Poder crear oportunidades de inversión para personas y negocios locales, reforzando el tejido local.

- Hacer factible la creación de ingresos producidos y conservados en la propia comunidad local.

- Simplifican la integración de energías renovables en el sistema gracias a la gestión de la demanda.

- Contribuyen de forma considerable con la reducción de emisiones contaminantes derivadas de la generación eléctrica con combustibles fósiles.

- Genera beneficios en el ámbito social, creando de empleos locales e impulsando la equidad y la cohesión social.

Por todo lo dicho, las comunidades energéticas comparten el espíritu de las cooperativas energéticas que comercializan energía eléctrica renovable, que forman parte de la Economía Social y Solidaria, así como los valores humanos, sociales, organizativos y ambientales identificativos.

Ideas compartidas entre cooperativas comercializadoras y comunidades energéticas:

- apuesta por las personas, como centro de la comunidades.

- las personas usuarias y consumidoras se convierten en socias, coopropietarias del autoabastecimiento energético, participando en la gestión de la energía.

- generación de conocimiento y empoderamiento de la ciudadanía, cooperación y ayuda mutua.

- trabajo para fomentar y dar información para que la ciudadanía recupere el espíritu crítico, de forma proactiva y participativa, reduciendo el consumo y cambiando los hábitos de consumo hacia una sociedad más eficiencte y sostenible

- compromiso con el entorno próximo: local, comarcal, cercano,... permitiendo luchar contra la pobreza energética.

- concepción de la energía como un derecho básico, una necesidad de la población a la que tanto las cooperativas como las comunidades energéticas dan respuesta.

- confluencia de personas consumidoras y productoras a pequeña escala, que deciden aglutinarse como fuerza, para aprovechar sinergias.

Es decir, ambas fórmulas consiguen que las personas sean las protagonistas del cambio de modelo energético, contribuyendo a transformar y democratizar el sistema, dejando de depender de las grandes empresas eléctricas del oligoplio.

Aún así, la ciudadanía está siendo realmente la pionera e impulsora de esta nueva manera de producir, consumir y gestionar la energía: un modelo que es clave en la adaptación al cambio climático, ya que reduce las emisiones de gases de efecto invernadero, fomenta la implantación de energías renovables descentralizadas y contribuye a generar comunidades resilientes y con justicia de género. ■



Empresas de Inserción Empresas con valor añadido

Pedro Tresgallo
Presidente
Fundación Cuin

Las empresas de inserción son iniciativas económicas de carácter no lucrativo, promovidas por entidades sin animo de lucro y cuyo objeto social es el acompañamiento y la inserción socio-laboral de personas desempleadas en situación o riesgo de exclusión social. Teniendo en cuenta la especial dificultad que tienen estas personas para acceder al mercado laboral ordinario, las empresas de inserción ofrecen unas condiciones y contrato, según convenio, además de diseñar y poner en marcha un itinerario de inserción laboral personalizado. En este itinerario de inserción se trabajan la mejora de las capacidades y se establecen objetivos de aprendizaje y mejora de la empleabilidad, con el objetivo de

realizar un tránsito laboral a la empresa ordinaria en un periodo que no puede superar los tres años desde el inicio de la contratación.

Las Empresas de Inserción son un eficaz instrumento para luchar contra la pobreza y la exclusión social, resultando una figura clave dentro de la economía social y solidaria, dado que facilitan y promueven la inserción social y laboral de los colectivos con mayor dificultad para lograr un empleo digno, estable y de calidad.

Las E.I son empresas que tienen que ser rentables y competitivas en su día a día, para lograr una sostenibilidad económica mediante la producción de bienes y servicios. Pero a diferencia de las empresas convencionales, la sostenibilidad económica No es un Fin, es el Medio para poder mejorar la vida de las personas, especialmente de la mas vulnerables.

	Empresa convencional	Empresa economía social
PRIORIDAD	Maximizar beneficios económicos	Empleo calidad Dignidad persona
MEDIO	Recursos humanos	Sostenibilidad

El diagrama refleja claramente que las empresas de inserción tienen como objetivo dignificar la vida y el empleo de las personas mas vulnerables, por lo que tienen la OBLIGACIÓN de ser en empresas sostenibles, eficientes y competitivas.

Llega ahora el momento de presentar la incuestionable aportación de las Empresas de Inserción a la cohesión social.

Las Empresas de Inserción son estructuras empresariales únicas en la creación de oportunidades de empleo estable y de calidad para las personas más vulnerables de la sociedad, así como en su alineamiento con los retos actuales y su contribución a la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Las Empresas de Inserción son ejes fundamentales en la política activa de empleo y uno de los principales instrumentos de inclusión de las personas en situación y/o riesgo de exclusión social.

Para finalizar aportamos algunos datos que confirmen esta determinante tarea de las empresas de inserción, además de su eficiencia económica y sociedad.

Las Empresas de Inserción, en 2021, **retornaron a las Administraciones Públicas 8.412.509,69 euros,** vía impuestos (IVA; IRPF; Impuesto de sociedades y otros tributos). Además, han **generado unos 14 millones** por la contratación de los colectivos con más dificultades.

Por otro lado, teniendo en cuenta la cuantía media de las Rentas Mínimas de Inserción en el año 2021, la contratación por parte de las Empresas de Inserción de un total de 1.799 PTI, que anteriormente recibían RMI, supuso un **ahorro total de 10.570.132,44 €** para las administraciones públicas.

Es muy importante no olvidar el intangible que supone para las Administraciones Públicas y para las personas contratadas su incorporación al mercado laboral y su inclusión social mediante el empleo.

Podemos concluir por tato, que las empresas de inserción aportan mucho **"valor añadido"** a la actividad empresarial; centrando todos los esfuerzos en **mejorar la vida de las personas** que pasan por momentos difíciles a nivel laboral, personal y social, siendo sostenibles **Social y Económicamente.** ■



ACEL

aCel
Cooperativas y Sociedades Laborales de Cantabria

Quiénes somos

ACEL es la entidad empresarial representativa de las **cooperativas y sociedades laborales** de Cantabria. Toda nuestra actividad está vinculada a la Economía Social desde 1996. Nuestros socios son Sociedades Laborales y Cooperativas de cualquier sector de actividad y volumen.

Formamos parte de entidades de ámbito estatal: **COCETA** (Confederación Española de Cooperativas de Trabajo Asociado), **LABORPAR** (Federación Española de Sociedades Laborales) y **CEPES** (Confederación Empresarial Española de la Economía Social). En el ámbito autonómico somos miembros del **Consejo Cántabro de la Economía Social.**

DATOS DE CONTACTO

Calle Juan de Herrera, 2, 1º D.
39002 Santander
942 31 49 83
info@acelcantabria.com
www.acelcantabria.com
acel.cantabria
@ACELCantabria

FICHA

Servicios a nuestras propias empresas

Los socios de ACEL son empresas Cooperativas o Sociedades Laborales. Reciben **asesoramiento** sobre aspectos fiscales, laborales, mercantiles, subvenciones y específicos de la naturaleza de Economía Social de sus empresas y se ven beneficiados de **acuerdos y convenios** con entidades bancarias, seguros, etc.

Realizamos también jornadas de **networking** en las que las empresas pueden ponerse en contacto y colaborar e intercambiar sus productos o servicios entre ellas.

Qué hacemos

Fomento de la Economía social. Especialmente en el sector educativo.

Desde talleres en colegios hasta jornadas o Cursos de Verano en la Universidad de Cantabria o la UIMP. Transmitimos los valores cooperativos para su conocimiento entre la mayor parte de la sociedad,comenzando por la Educación.

Desempleados

Asesoramos sobre las diferentes formas jurídicas de la Economía Social y sobre sus ventajas. También los acompañamos, si lo necesitaran y fructificara, en todo el proceso de poner en marcha un proyecto empresarial diferente: relación con diferentes administraciones, trámites, ayudas públicas, financiación, etc.

Relevo generacional

Ayudamos a los trabajadores de empresas con riesgo de finalizar su actividad por **cese o jubilación de sus dueños** a convertirlas en modelos de empresa de Economía Social, de modo **que sean los propios trabajadores quienes puedan tomar las riendas y la propiedad de su propia empresa.** Gracias a estas reconversiones se **evita el cierre de las empresas y el mantenimiento de los puestos de trabajo.**

Formación

Facilitamos **formación específica** tanto para trabajadores de nuestras empresas, como para estudiantes o personas en situación de desempleo. Desde ACEL siempre hemos realizado jornadas o cursos, **generalmente de carácter oficial** y en colaboración con el **SEPE**, el Servicio Cántabro de Empleo **(EMCAN)** o la **Dirección**

ECONOMÍA SOCIAL

General de Trabajo. La propuesta de acciones formativas va variando, acomodándose a las nuevas necesidades del momento, satisfaciendo las peticiones de empresas, trabajadores y desempleados de Cantabria.

Proyectos

Organizamos, coordinamos y participamos en múltiples proyectos, colaborando con entidades públicas o privadas, tanto de índole autonómica como estatal o europeo. Compartimos experiencias, **difundimos nuestros modelos de Economía Social.** También participamos en actividades organizadas por COCETA o LABORPAR, o cualquiera de sus organizaciones territoriales.

Todos nuestros servicios no tienen ningún coste para los desempleados o emprendedores. Facilitar el acercamiento a la Economía Social es nuestra retribución y razón de ser. ■

FICHA

ECONOMÍA SOCIAL



ACES Cantabria Asociación de centros de enseñanza de economía social de Cantabria

Aces Cantabria representa a las 11 cooperativas de enseñanza de la comunidad. Esta representación se manifiesta en su carácter patronal en la administración educativa y económica de la región.

Somos el punto de encuentro del cooperativismo educativo en Cantabria. Encontramos nuestra proyección a nivel nacional en la Unión Española de Cooperativas de Enseñanza.

Principios y valores

- Adhesión voluntaria y abierta.
- Gestión democrática de los asociados.
- Participación económica de los asociados.
- Autonomía e independencia.
- Educación, formación e información.

DATOS DE CONTACTO
www.acescantabria.com
642 91 60 50

FICHA

- Cooperación entre sociedades cooperativas.
- Interés por la comunidad.

Nuestros principios emanan de la Alianza Cooperativa Internacional y quedan asentados por la Ley 6/2013, de 6 de noviembre, de Cooperativas de Cantabria.

Los centros asociados abarcan las etapas educativas de Educación Infantil, Primaria, Secundaria, Formación Profesional y Educación Especial.

El modelo educativo recoge los preceptos de la metodología cooperativa situando al alumnado en el centro de la construcción activa de su propio aprendizaje.

La evolución del alumnado se propicia en entornos en los que la diversidad se muestra como un valor inherente al desarrollo de nuestra sociedad.

La convivencia es un espacio de respeto comunitario donde el alumnado encuentra un entorno seguro de bienestar en el que desarrolla su competencia emocional.

Asociados

Las 11 cooperativas de enseñanza que forman Aces Cantabria son:

- Colegio Altamira.
- Colegio Antonio Robinet.
- Colegio Atalaya.
- Colegio El Salvador.
- Centro Lupasco.
- Colegio Mayer.
- Colegio Niño Jesús de Praga.
- Centro Puente.
- Liceo San Juan de la Canal.

- Escuela Infantil Tagore.

- Colegio Verdemar.

Actividad

La actividad de Aces Cantabria se estructura en 4 variables:

- Actividad educativa. La Asamblea General, formada por las 11 cooperativas de enseñanza de Cantabria, dinamiza el desarrollo de actividades educativas intercooperativas en las que todo el alumnado disfruta de jornadas de relación comunitaria en la que se difunde nuestro proyecto educativo y su sentir cooperativo.

- Participación en el Consejo Rector de la Unión Española de Cooperativas de Enseñanza. Como socios de UECOE, participamos en sus actividades y nos coordinamos con el resto de escuelas cooperativas de toda España. Esta coordinación tiene su punto álgido en el congreso nacional que celebramos de forma bienal.

- Representación patronal en la mesa concertada de la Consejería de Educación y Formación Profesional de Cantabria.

- Participación en el Pleno del Consejo Cántabro de la Economía Social de la Dirección General de Trabajo.

Cooperativas Escolares.

Dentro de las actividades que organizamos en Aces Cantabria destaca la celebración de la semana interccooperativa en la que los 11 colegios se coordinan para dinamizar actividades entre su alumnado.

Las actividadades de la semana combinan aspectos educativos, lúdicos, artísticos, emocionales y deportivos.

Como cooperativas de enseñanza, consideramos importante difundir entre nuestra comunidad educativa las características de la economía social. En este sentido, nuestro alumnado trabaja una parte de la jornada educativa en cooperativas escolares. Se organizan en pequeñas empresas de economía social, desarrollan sus propios estatutos y actas de formación y llevan a cabo una labor empresarial a través de la venta de artículos que han producido o del desarrollo de una oferta de servicios.

ECONOMÍA SOCIAL

Tras meses de trabajo difunden su producción en el mercado de cooperativas escolares obteniendo un pequeño rendimiento económico que destinan íntegramente a colaborar con una organización solidaria elegida previamente. Aces Cantabria organiza el mercado en una de las localidades en las que desarrollan su oferta educativas los colegios asociados. El mercado ha tenido lugar en Santander, Torrelavega, Renedo y Camargo. En el presente año 2023 regresaremos a Torrelavega el viernes 5 de mayo para que nuestro alumnado pueda difundir el trabajo realizado y colaborar con él en una acción solidaria que redunde positivamente en la comunidad. ■

FICHA

Toda una vida vinculada a la Cooperativa de Enseñanza

Eliet Verdasco
ACES CANTABRIA

A comienzos de los 80 mis padres junto con mi hermano y yo llegamos a Torrelavega literalmente con lo puesto tras dejar atrás las duras condiciones de nuestra Cuba natal. La prioridad de mis padres en esos momentos era la de buscarnos un colegio en nuestro nuevo hogar. Visitamos casi todos los centros de la ciudad y no había cupo para nosotros debido a que por aquel entonces los centros estaban llenos de alumnado.

Fue la Cooperativa de enseñanza El Salvador, situada en Barreda, el único centro educativo que nos brindó la oportunidad de matricularnos y continuar con nuestra formación.

Fuimos muy afortunados de comenzar en el colegio justo cuando se ponía en marcha la Cooperativa de Enseñanza. Una gran suerte haber podido disfrutar de la ilusión, implicación, profesionalidad y cariño por parte de cada uno de sus miembros.

Este ha sido un centro pionero en interculturalidad, coeducación, solidaridad, democracia, respeto, educación en valores, en sacar la escuela de las aulas y acercarla a su comunidad, en definitiva, educar para la vida.

Finalizada la EGB y los estudios de Bachillerato, comienzo Magisterio en la Universidad de Cantabria. Durante ese período realicé las prácticas en la Cooperativa que me había abierto

sus puertas como alumna compaginándolo con clases extraescolares de inglés impartidas en el propio centro.

No me lo pensé ni dos veces cuando me plantearon entrar en la Cooperativa. Los que habían sido mis maestros ahora eran mis compañeros. Sentí un gran orgullo y un enorme privilegio compartir el legado con los fundadores y transmitirlo a mi alumnado.

> *"Los que habían sido mis maestros ahora eran mis compañeros"*

En definitiva, crecí en la Cooperativa, me formé y aún continúo creciendo como docente en ella. He apostado siempre por el Proyecto educativo del centro y es por ello que mis hijos también se han formado en El Salvador Cooperativa de Enseñanza. ■

“El eje principal de ACES es lograr el reconocimiento del cooperativismo de enseñanza como tercera vía”

Aurelio Escribano
ACES Cantabria

El cooperativismo de enseñanza ocupa un espacio importante en la Economía Social de Cantabria. Desde finales de los años 60 del siglo pasado, fueron apareciendo diversos proyectos cooperativos promovidos por grupos de familias o profesorado que se empeñaron en desarrollar una educación alternativa a la proveniente del franquismo. No fue casual que optaran por la formula cooperativa. Los valores cooperativos significaban un refuerzo añadido a las nuevas pedagogías y nuevas formas de entender la escuela.

En 1986, las ocho cooperativas de enseñanza existentes en Cantabria se integraron en CANTECU (Unión de Cooperativas de Enseñanza de Cantabria) que, en 2009, bajo la denominación ACES-CANTABRIA (Asociación de Centros de Enseñanza de Economía Social de Cantabria), incorporó las funciones propias de una organización empresarial, con el objetivo de estar presente en los diferentes foros relacionados con la educación de nuestra Comunidad Autónoma.

Su eje de actuación fundamental fue, y sigue siendo, lograr el reconocimiento del cooperativismo de enseñanza como tercera vía, de interés social, muy afín a los principios de la escuela pública, y claramente diferenciada de la enseñanza religiosa predominante en la escuela concertada.

ECONOMÍA SOCIAL

En el contexto educativo actual, es reseñable que el alumnado de nuestras cooperativas está incorporando una competencia singular e innovadora: la creación real de organizaciones empresariales propias y autónomas, que siguen el modelo y los valores de la empresa cooperativa y despliegan su actividad en los centros escolares y su entorno. Se denominan cooperativas escolares. Y ofrecen a nuestros chicos y chicas una experiencia de autoempleo y gestión democrática, participativa y solidaria, que puede servirles de gran ayuda cuando necesiten crear su futuro laboral. ■

TESTIMONIOS



AMICA

30 años creando oportunidades de empleo para personas con discapacidad

1. Introducción

El Proyecto que Amica pone en marcha en 1991 para crear oportunidades de empleo tras la creación del Centro Especial de Empleo, año en el que se inician las actividades como empresa, tiene sus antecedentes en 1987 con las acciones de formación que Amica puso en marcha, inicialmente con un grupo de mujeres con discapacidad.

El proyecto desde sus comienzos está basado en la creación de tres estructuras combinadas, para el logro de un proyecto personal, de forma que cada cual tenga su propio itinerario de progreso formativo-laboral:

1. Formación en diversas especialidades, para que la persona pueda descubrir sus capacidades, desarrolle

todas sus cualidades laborales, y adquiera confianza en sus posibilidades en el mercado de trabajo, con metodología dual. En muchas ocasiones se complementa con acciones de orientación laboral como culminación a la formación.

2. Empleo protegido, creando oportunidades laborales para todas las personas que han superado la formación, mediante cuatro centros especiales de empleo bajo la fórmula jurídica de sociedades limitadas, tres en Cantabria Soemca Empleo, Saema Empleo, SAE, y uno en Valencia, Diversia Empleo.

3. Apoyos para la incorporación en otras empresas de las personas que trabajan en el centro especial de empleo. El propósito es lograr un trabajo en una empresa ordinaria, cumpliendo así el cometido de este tipo de centros. También reciben atención otras personas que lo solicitan para la búsqueda de un empleo ayudándoles con acciones de orientación laboral.

2. Objetivo de los Centros Especiales de Empleo

El Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social *define los centros especiales de empleo como aquellos cuyo objetivo principal es el de realizar una actividad productiva de bienes o de servicios, participando regularmente en las operaciones del mercado, y tiene como finalidad el asegurar un empleo remunerado para las personas con discapacidad; a la vez que son un medio de inclusión del mayor número de estas personas en el régimen de empleo ordinario. Igualmente, los centros especiales de empleo deberán prestar, a través de las unidades de apoyo, los servicios de ajuste personal y social que requieran las personas trabajadoras con discapacidad, según sus circunstancias y conforme a lo que se determine reglamentariamente.*

La plantilla de los centros especiales de empleo estará constituida por el mayor número de personas trabajadoras con discapacidad que permita la naturaleza del proceso productivo y, en todo caso, por el 70 por 100 de aquella.

En este Real Decreto se hace mención especial a los centros especiales de empleo de iniciativa social, que es el caso de los CEE de Amica, que son aquellos que son promovidos y participados en más de un 50 por ciento, directa o indirectamente, por una o varias entidades, ya sean públicas o privadas, que no tengan ánimo de lucro o que tengan reconocido su carácter social en sus Estatutos, y siempre que en sus Estatutos o en acuerdo social se obligue a la

reinversión íntegra de sus beneficios para creación de oportunidades de empleo para personas con discapacidad y la mejora continua de su competitividad y de su actividad de economía social, teniendo, en todo caso, la facultad de optar por reinvertirlos en el propio centro especial de empleo o en otros centros especiales de empleo de iniciativa social.

El concepto desarrollado del centro especial de empleo como generador de oportunidades, parte de que para muchas personas constituye su primera oportunidad de trabajar. Por lo que, cumpliendo con la misión de Amica, de apoyar a la persona para lograr su participación en la comunidad, se ha entendido que el empleo es una actividad clave para participar en la vida económica y lograr la emancipación personal.

Las Unidades de Apoyo a la Actividad Profesional son parte de los equipos multiprofesionales que apoyan a las personas y están enmarcados dentro de los Servicios de Ajuste Personal y Social de nuestros Centros Especiales de Empleo.

3. Modelo de apoyo a la persona, procedimiento de evaluación y promoción

Previo al empleo

En todo momento el entorno familiar y social de las personas, es un instrumento de apoyo y estímulo a la persona trabajadora en la incorporación a un puesto de trabajo y la estabilidad en el mismo.



Por ello la asociación está formada por personas con discapacidad, familias y profesionales y se mantiene contacto estrecho con ellos.

La primera entrevista de las personas que solicitan empleo se realiza con la trabajadora social, que supone una primera toma de contacto y un primer conocimiento de las capacidades de la persona.

Posteriormente se realiza la valoración de las capacidades de la persona y de las dificultades que puedan interferir en los procesos de aprendizaje y en su funcionamiento en su entorno, de las habilidades adaptativas para avanzar en objetivos de independencia y participación social y calidad de vida; y un análisis de las competencias personales y laborales para empleabilidad.

El equipo de Valoración Multidisciplinar se reúne semanalmente para realizar análisis de la información y resultados de la valoración determinando con ello la propuesta de orientación a la persona.

Una vez que la persona ha completado su itinerario "previo" al empleo queda orientado a bolsa de trabajo de CEE para aquellas actividades compatibles con sus capacidades y una primera propuesta de apoyos que puede necesitar. Se establecen también, las necesidades de apoyo para que la persona pueda desarrollar su actividad profesional.

Incorporación y mantenimiento del empleo

Una vez que la persona se incorpora al CEE se le asigna un profesional de referencia que se encargará del proceso de acogida, del seguimiento sociolaboral y de la comunicación directa con la persona trabajadora y familia, cuando procede, en coordinación con el resto de profesionales del equipo de valoración que apoyan a la persona.

Se cuenta con preparadores/as laborales para facilitar la adaptación social y laboral en el Centro Especial de Empleo y en la empresa ordinaria, cuando lo necesitan.

El equipo de valoración podrá realizar los contactos externos necesarios para apoyar a la persona en su entorno. Se favorece y potencia la autonomía e independencia de las personas trabajadoras con discapacidad en su conjunto y en su puesto de trabajo.
Apoyo para transporte al centro en casos necesarios, apoyo de rehabilitación, apoyos para la vida independiente, apoyo para el tiempo libre.

Progresión

Desde el centro especial de empleo siempre se ha favorecido la promoción de personal como lugar de tránsito para la incorporación al mercado ordinario de trabajo, permitiendo, así, que el mayor número de personas con discapacidad se puedan beneficiar del empleo protegido como experiencia en la que adquirir hábitos de trabajo, autonomía, autoestima, habilidades laborales, etc.

Cuando las personas desean promocionar a la empresa ordinaria (que es el objetivo último del CEE), se analiza su demanda por el equipo de valoración multidisciplinar y, si se considera que cumplen con los hábitos para conseguir y mantener un empleo ordinario, se les facilita orientación laboral y se les orienta a las bolsas de empresa ordinaria para las actividades adecuadas a su perfil.

4. Actividades repletas de capacidades

Amica cuenta con 3 Centros Especiales de Empleo en Cantabria dedicados a actividades de lavandería, confección y medioambientales, y 1 en Valencia, centrado en actividades relacionadas con el Medio Ambiente, la recuperación de entornos naturales y la agricultura ecológica.

Soemca Empleo S.L.U. desarrolla labores de lavandería y confección. La mayor parte de las prendas son confeccionadas en los centros de Amica, alquiladas y lavadas y preparadas en las lavanderías



industriales de la entidad para un nuevo uso en hospitales, centros de salud, residencias, hoteles o restaurantes.

Por su parte, Saema Empleo S.L.U., SAE S.L.U. y Diversia Empleo S.L.U. centran su labor en actividades medioambientales como son el tratamiento y reciclaje de residuos, la recuperación paisajística, el mantenimiento de espacios naturales o la producción ecológica. Todas estas acciones colaboran con el desarrollo de uno de los pilares fundamentales de Amica: el cuidado de la casa común, es decir, del planeta.

La mayor parte de las actividades desarrolladas en estos centros son consideradas como servicios esenciales: la lavandería para hospitales y centros de salud de Cantabria, así como para residencias; la confección de prendas y equipos de protección sanitaria (mascarillas, batas, etc.) y la gestión de residuos. Pero no podemos olvidar otras actividades que resultan imprescindibles como las desarrolladas por las personas que trabajan en los servicios de limpieza, mantenimiento, recepción o administración.

El periodo de pandemia y confinamiento derivados del Covid-19 fueron momentos en los que esta característica de los servicios prestados por Amica resaltó de forma más clara. Las capacidades de las personas consiguieron sacar adelante un reto enorme, porque la demanda creció en gran medida, tanto en el ámbito de la confección, por la necesidad de fabricar más uniformes, mascarillas, batas, equipos de protección individuales para profesionales sanitarios y





pacientes, como en el de la lavandería, en el que el incremento de la necesidad de lavado de uniformidad fue notable, o en el de gestión de residuos, con un aumento aproximado del 30% en la selección de envases.

Cientos de personas poniendo sus capacidades al servicio de la sociedad, apostando claramente por el mantenimiento y refuerzo de las actividades esenciales en momentos extremadamente difíciles en los que el miedo era, incluso, capaz de paralizar.

Cabe destacar que en el periodo de pandemia los empleos de Amica se mantuvieron intactos, demostrando la economía social, una vez más, su apuesta por las personas, poniéndolas en el centro de todo y estando estas por encima de los números o los resultados.

El balance en Amica arroja un dato de 613 personas empleadas a cierre del año 2022. De estas, un total de 355 personas tienen algún tipo de discapacidad y hasta un total de 457 personas con discapacidad trabajaron a lo largo de este año en la entidad. En lo que respecta al porcentaje de hombres (49%) y mujeres (51%) en la plantilla, se muestra un dato equilibrado. La igualdad es uno de los valores en los que Amica lleva trabajando años, desarrollado planes de igualdad en Amica, Soemca y SAE y habiendo sido reconocida Soemca con el distintivo “Igualdad en la Empresa”, concedido por el Ministerio de Igualdad.

5. Resultados del modelo de economía social colaborativa

El modelo de Amica es un ensayo de 38 años basado en la creación de tres estructuras combinadas para el logro de un proyecto personal, de forma que cada cual tenga su propio itinerario de progreso formativo-laboral:

- Formación en diversas especialidades para que la persona pueda descubrir sus capacidades.
- Empleo protegido, creando oportunidades laborales para las personas que han superado la formación bajo la fórmula jurídica de sociedades limitadas unipersonales.
- Apoyos para la incorporación en otras empresas de las personas que trabajan en el centro especial de empleo y de las que participan en acciones de formación y orientación.

Más de 30 años de trabajo compartido entre hombres y mujeres promoviendo oportunidades de empleo para personas con discapacidad han generado resultados muy claros:

- Poner en valor a la PERSONA como eje de todas las actividades, descubriendo sus capacidades en igualdad entre hombres y mujeres.
- Demostrar cómo realizar un trabajo competitivo y de calidad en un mercado abierto, consecuencia de implantar la mejora continua y actividades productivas que visibilizan las capacidades de las personas prestando un servicio a la sociedad.
- Crear una extensa red de alianzas con administraciones, entidades y empresas. Fruto de aplicar una metodología de trabajo colaborativa, transfiriendo lo aprendido con empresas sociales del sector en actuación paisajística, superando el concepto de competir para compartir proyectos y desarrollarlos de forma conjunta.
- Lograr la sostenibilidad del proyecto, incluso en situaciones delicadas de mercado y financieras. Manteniendo la visión de futuro que permite anticiparse identificando oportunidades de desarrollo.
- El mantenimiento de toda la plantilla del grupo en condiciones adversas superando las distintas crisis económicas.

E M P L E O

- Ser referente como iniciativa social con un reconocido modelo de gestión: EFQM 500+ de la asociación Amica, impulsora del modelo, e ISO 9001:2015 y 14001:2015 los centros especiales de empleo SOEMCA EMPLEO S.L.U. y SAEMA EMPLEO S.L.U., además de la UNE 15713:2010.

- Motor de economía social en la Comunidad Autónoma de Cantabria por ser uno de los mayores grupos de la región en términos de empleo, incluyendo la aplicación de la tecnología que mejora la empleabilidad.

- La mejora continua a través de la gestión por procesos, entre profesionales, familiares y personas usuarias con una clara orientación al cliente.

- La organización de 5 centros de formación y 12 centros de trabajo y núcleos de actividad.

- Los claros resultados en las personas, más de 4.000 personas formadas, y más de 2.000 que han conseguido empleo.

- Mantenimiento en el tiempo del taller de Amica Confección con capacidad de elaborar en torno a 120.000 prendas al año, que se destinan principalmente al alquiler de ropa hospitalaria de toda Cantabria y a sus clientes del sector hostelero e industrial,



F I C H A

manteniendo criterios de compra acorde con los principios del Pacto mundial.

- El impulso de una red de Amica Lavanderías, con 9 instalaciones industriales y de prestación de servicios que lavan alrededor de 7.000.000 de kilos al año, atendiendo a las necesidades de sus más de 400 clientes y siendo líderes en el sector. Ejemplo del carácter emprendedor e innovador sostenido en el tiempo, con el sistema de gestión informatizada de la lencería, acercando el desarrollo tecnológico de última generación a la mejora de la empleabilidad de las personas con menor cualificación.

- La dotación de un sistema de recuperación para el reciclado de los envases que se recogen en los contenedores amarillos de la mayor parte de la región, para su tratamiento en la planta especializada (centro de recuperación y reciclaje) que procesan más de 4.500.000 kg de envases y unos 4.000.000 kg de papel y cartón al año, siendo la entidad con mayor capacidad de tratamiento de materiales para su reciclado de Cantabria, ejemplo de economía circular y alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Todo ello complementado con una intensa actividad de divulgación ambiental. La consolidación del Punto Limpio de Astillero como referente de la red creada en Cantabria donde se reciben unos 2.500.000 kg anuales.

- Desarrollo rural: Potenciando de forma prioritaria el desarrollo de proyectos en el entorno rural a través del Campus Diversia, en Valencia, que empieza a desarrollar sus primeras acciones en 2017, con trabajos de cuidado de la naturaleza y producción ecológica. ■



AMPROS

ampros
creando
oportunidades
para las personas

AMPROS, EL VALOR DE LAS PERSONAS

AMPROS es una entidad referente en el Tercer Sector y la Economía Social, promueve la generación de oportunidades para las personas con discapacidad intelectual a través de la transformación social y el tránsito ecológico.

Desde 1965 trabajando de forma continuada, AMPROS fue una de las primeras organizaciones de Cantabria en defender y reivindicar los derechos de este colectivo, que han marcado una línea de acción centrada en la mejora continua, la innovación y el avance para la transformación social.

Así, desde aquellos años, en los que las personas con discapacidad intelectual no tenían opciones para su educación hasta ahora, cuando contamos con centros de servicios sociales y de empleo

repartidos por todo el territorio, las personas y sus familias han sido siempre el eje central de nuestro trabajo que se ha orientado a crear oportunidades y a favorecer los apoyos necesarios para que cada una de estas personas pueda avanzar en su proyecto de vida personal.

En la actualidad, AMPROS *https://www.ampros.org/* pone a disposición de las personas con discapacidad intelectual de Cantabria un conjunto de más de 30 centros de actividad extendidos por toda la región que prestan apoyos a más de 1400 personas todos los días, junto a diversos programas y servicios. Todo ello promovido, dirigido y gestionado por un equipo humano compuesto por familiares y tutores de personas con discapacidad intelectual, voluntarios y cerca de 500 técnicos y profesionales.

Centros educativos, de atención de día, ocupacionales, viviendas y residencias, ocio, programas específicos de envejecimiento, inclusión laboral, etc., articulan parte de estos apoyos con los que cada persona puede acceder a mayores cotas de independencia, autonomía personal e inclusión social.

Además, en AMPROS siempre hemos creído que el acceso al empleo era uno de los pilares de la inclusión de las personas. Desde 1981 contamos con un Centro Especial de Empleo, el primero de Cantabria, que hoy da empleo a más de 200 personas con discapacidad a través de sus diferentes líneas de negocio, agrupadas bajo la marca **“depersonas”** *https://depersonas.com/*. Unas líneas que han evolucionado atendiendo, por un lado, a su filosofía de facilitar el acceso al empleo a personas con discapacidad intelectual, y por otro, para tratar de dar respuesta a los nuevos retos de futuro.

Esta orientación al cambio nos va a permitir transformar trabajos manipulativos y subprocesos productivos de bajo valor añadido en otros basados en productos propios, con alto valor añadido desde el punto de vista de las personas que trabajan y también desde los clientes, manteniendo como referencia los Objetivos del Desarrollo Sostenible. Todo ello teniendo en cuenta el futuro tecnológico que nos espera y la industria 4.0, conceptos por los que apuesta la entidad de cara a la transformación y modernización de nuestros Centros Especiales de Empleo.

Nuestras secciones tradicionales de carpintería, manipulados industriales, limpieza y jardinería conviven ya con servicios como la recuperación ambiental, nuestro catering o el cultivo en suelo y en hidroponía de alta calidad.

En este sentido, destacamos por ejemplo los trabajos para mejorar y recuperar espacios naturales y patrimoniales en el entorno del Camino Lebaniego con los que se han mejorado los servicios y la accesibilidad a peregrinos y población local *https://www.youtube.com/watch?v=LyKHQ0Dbn84* o proyectos relacionados con la eliminación de especies invasoras que han sido reconocidos en algunos casos por instituciones europeas. *http://stopcortaderia.org/*

También nuestras iniciativas ecosociales que favorecen la inclusión de personas con discapacidad y que a su vez buscan promover cambios en la conducta social a través de la alimentación y los hábitos saludables.

En una sociedad en la que lo sostenible y lo social es cada vez un valor más importante, nuestros huertos aportan alimentos de calidad ricos en sabor, además de sostenibilidad ambiental e inclusión social. Un total de 25.000 metros cuadrados de superficie ecológica, repartidos por diferentes zonas de Santander, convierte a AMPROS en uno de los mayores productores de Cantabria en ecológico y también en referente estatal del sector de la discapacidad en este ámbito.

El proyecto se vincula muy directamente a nuestro catering 'Depersonas cocinando con sentido', *https://www.youtube.com/watch?v=oSFrgzbft4o&feature=youtu.be* que, apuesta por la cocina ecológica, la utilización de producto cántabro en origen, los alimentos frescos y la adecuación de los hábitos alimentarios hacia modelos más saludables y que en la actualidad ya elabora más de 1.900 menús diarios que llegan a colegios, centros de personas con discapacidad, residencias, menús a domicilio, etc.



E M P L E O

La capacidad transformadora de la sociedad de este proyecto fue uno de los valores que le llevó a estar entre los 20 seleccionados de entre 200 proyectos, para el premio internacional Basque Culinary World Prize entregado en Nueva York en el 2016, también nuestro Catering tuvo la oportunidad de participar en el Congreso Internacional de Gastronomía Madrid Fusión celebrado en 2017.

Además, disponemos ya de tres puntos de venta directa, espacios pioneros ya que son de los primeros reconocidos en Cantabria como tiendas ecológicas. En ellas se pueden adquirir productos ecológicos de nuestros huertos, platos elaborados por nuestro Catering Depersonas Cocinando con Sentido, así como otros productos de productores de nuestra tierra, para comer #requetebien y hacer tu compra sostenible y social.

“La Tienda del Centro” en la C/ Martillo (Marcelino Sanz de Santuola, 8) en Santander, la “Tienda de la Biosfera” en Hipercor-El Corte Inglés y a la “Tienda del Huerto” en MercaSantander, junto a los terrenos de



F I C H A

producción agrícola que nos permiten seguir avanzando en nuestro proyecto de distribución ecosocial.

Además, unido a los conceptos de educación, investigación y mejora se encuentra nuestro Centro de Interpretación de la agricultura y la alimentación saludable en las instalaciones de Mercansantander.

Con todo esto pretendemos acuñar un nuevo concepto, cargado de valores medioambientales y sociales, que atribuye a nuestros productos y proyectos una nueva dimensión para el cliente, que es el saber que está apostando por lo "ECOSOCIAL", que no deja de ser apostar por el planeta desde un modelo de inclusión social de las personas con discapacidad.

En 2021, en la Sexta Edición de los Premios Alimentos de Cantabria se reconocía a nuestro proyecto ecosocial, en el que combinamos la producción ecológica, con la transformación y la venta en nuestra red de tiendas, con el PREMIO AL PRODUCTO ECOLÓGICO.

En el plano del empleo, también colaboramos de forma habitual con empresas con empresas del mercado ordinario, que creen en nuestro trabajo y nos apoyan para seguir creando oportunidades para las personas de cara a favorecer su inclusión laboral.

https://www.youtube.com/watch?v=Pw3zVtNh4FU&fbclid=IwAR12EChErCxXk3vpZQ9tAOJJ1-UdN_sr3Hv1gHtfiAM4Zmi-X2M_JWaGKY8

Modelo de gestión

AMPROS asume día a día el reto de continuar consolidando el movimiento asociativo y de avanzar en la gestión de servicios y programas en los que la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual resulta un objetivo fundamental. Así, la Gestión de la Calidad, en base a procesos y al modelo EFQM, es uno de los ejes que ha guiado el trabajo de la asociación en los últimos años.

En la última autoevaluación, la organización ha obtenido la homologación de su calidad en la gestión con 500+ puntos en el Modelo EFQM, que nos habilita para la obtención del Sello de Excelencia Europea.

Además, el compromiso de AMPROS con la calidad se plasma también en la obtención de la Certificación ISO 9001/2000 que alcanza a los procesos productivos de la empresa.

Retos de futuro

En estos momentos y con otra crisis de gran impacto, toca seguir innovando y sobre todo avanzando en proyectos positivos, que nos den la oportunidad de mejorar la vida de las personas ya tengan una discapacidad, sean mayores o simplemente quieran tener una vida más saludable.

Desde Ampros creemos firmemente que podemos participar de este proceso de mejora en Cantabria, primero con nuestro catering, desde 2010, inmerso ya en la construcción de sus nuevas cocinas, después con el proyecto de cultivo en el que hemos llegado a ser uno de los mayores productores de Cantabria en ecológico y también en referente estatal del sector de la discapacidad en este ámbito y con las tiendas y el centro de interpretación, disponemos de nuevas vías que nos acercan a la sociedad, y ayudan a visibilizar el valor de las personas con discapacidad y a afianzar modelos de gestión basados en alianzas y responsabilidad social. ■



“Tengo retos para el futuro así que seguiremos avanzando, día a día”

Almudena González Pardo
Trabajadora con discapacidad intelectual
AMPROS

Empecé a trabajar en el Catering ‘depersonas cocinando con sentido’ desde el inicio del proyecto en 2010 y eso es algo de lo que me siento muy orgullosa. Lo hemos visto crecer, hemos recibido premios, incluso hemos tenido que cambiar de sitio las cocinas para poder hacer más menús, hemos aprendido muchísimo y seguimos haciéndolo cada día.

Ahora tengo 38 años, pero mi vinculación a AMPROS es de hace muchos años. Empecé con 16 años en el centro de educación especial Juan XXIII y después de esos años de formación pasé al Centro Ocupacional. Recuerdo a muchos monitores de entonces y las actividades que hacíamos allí que luego me han servido para trabajar.

Cuando llegó el primer contrato tenía unos 23 años y hacía tareas manipulativas en diferentes

secciones del centro especial de empleo (reciclado de bobinas de fibra, manipulación de productos alimenticios, de higiene, de piezas de automoción, etc.). Y cuando surgió la oportunidad de participar en el proyecto de catering me puse muy contenta, aunque los principios fueron complicados porque teníamos que aprenderlo todo.

Todo era nuevo. Limpiar y picar la verdura, ordenar la cocina, conocer todos los productos, los menús especiales, hacer albóndigas o hamburguesas, sacar los lomos del pescado, ... hemos aprendido poco a poco el oficio, y siempre he contado con la ayuda de mis compañeros, que para mí es una de las cosas más importantes. Ahora nos conocemos más entre todos y si necesitas ayuda en algo siempre encuentras un apoyo. Así todo es más fácil.

Una cosa que me gusta mucho de mi trabajo es cuando tenemos algún evento, salimos y vemos que hay tanta gente disfrutando de la comida que hemos preparado. Recuerdo uno de los primeros, que estaba relacionado con el deporte, en Torrelavega. Claro que también hay tareas que se me hacen más pesadas como lavar las cazuelas grandes o limpiar el pescado.

Creo que organizaciones como AMPROS sirven para ayudar a las personas que más lo necesitan. A mí y a mi familia, con la que vivo en Oruña de Piélagos, nos ha ayudado mucho.

Tengo algunos retos para el futuro. Por ejemplo, me gustaría seguir aprendiendo cosas como a coser, manejar el ordenador... así que seguiremos avanzando, día a día. ■



“Se habla de discapacidad pero yo me he encontrado con mucha capacidad”

Mª Carmen Llorente Llorente
Trabajadora con discapacidad física
AMPROS

Mi infancia no fue fácil, pero poco a poco la vida me ha ido recompensando y estoy muy agradecida por ello.

Nací en León y vivía con mis padres en un pueblo de la provincia cuando a los nueve años una enfermedad, poco frecuente en aquella época y con difícil tratamiento, me hizo volver a la ciudad para tener largas estancias en diferentes hospitales.

Me recuperé, por suerte, y pude volver con mi familia. Soy la mayor de cinco hermanos y siempre he sido muy consciente del esfuerzo que mis padres tuvieron que hacer en aquella época. Éramos una familia muy humilde, que vivía del campo, y costear mis tratamientos hizo que mi padre tuviera que trabajar una temporada en el extranjero.

De aquella época me quedaron secuelas físicas, que han aparecido en diferentes momentos de mi vida, y también una preparación escolar muy limitada por las circunstancias. Empecé a trabajar a los 16 años en Ampuero, ya en Cantabria, en hostelería. Durante 10 años trabajé mucho y enviaba todo el dinero que podía a mis padres.

Conocí al que luego se convirtió en mi marido y montamos un negocio de hostelería. Nos iba muy bien, pero volví a enfermar y lo tuvimos que dejar. Fue una época dura, con la salud muy resentida, ni yo misma me veía capaz de volver a trabajar.

Desde el EMCAN me llamaron para una oferta de AMPROS y empecé a trabajar en una de las residencias, en la de Horna, como personal de limpieza, haciendo sustituciones. Fue un antes y un después en mi vida, así como suena.

No conocía la discapacidad y me encontré con un grupo humano ejemplar, tanto las personas con discapacidad intelectual como todos mis compañeros. La forma de hacer y de dirigirse a las personas fue algo que me llamó poderosamente la atención desde el principio. Había encontrado mi sitio.

> *"La forma de hacer y de dirigirse a las personas fue algo que me llamó poderosamente la atención desde el principio. Había encontrado mi sitio"*

Después de Horna roté por otras residencias y con la puesta en marcha en torno al año 2000 de los servicios de jardinería y limpieza, de pronto me vi como responsable de una de las brigadas de limpieza. Los inicios fueron duros, era algo totalmente nuevo para mí, me parecía inalcanzable. Me ayudaron mucho mis compañeros y sobre todo el interés y el ánimo de las propias personas con discapacidad intelectual. Te contagiaban, porque se habla de discapacidad pero yo me he encontrado con mucha capacidad.

Y a día de hoy, con casi 64 años, si echo la vista atrás, el hecho de verme con la furgoneta de una empresa, con un grupo de personas con discapacidad, moviéndome por la ciudad, trabajando con ellos, enseñándoles, viendo cómo aprenden, es una satifacción personal enorme.

He visto el agradecimiento en sus ojos, he conocido historias personales muy duras, de las personas y de sus familias, muchas historias de superación, y por eso creo que organizaciones como AMPROS son necesarias, porque aportan mucha visibilidad y abren los ojos a la realidad.

EMPLEO

Con el tiempo y condicionada por mi salud, mi vinculación con limpieza se ha ido limitando al catering, a las cocinas, comedores, etc., y de nuevo he podido conocer y disfrutar del nacimiento de otro proyecto que avanza cada día.

Me encanta mi trabajo. Me ha abierto la mente a otra forma de ver la vida, y ahora a punto de jubilarme tengo pensados nuevos retos, pero todos relacionados con ayudar a otras personas en lo que pueda, colaborando con asociaciones o entidades sociales.

No pude cumplir mi sueño de ser enfermera, pero me siento orgullosa de cómo soy y en lo que me he convertido, gracias en parte a todas las personas maravillosas que me he encontrado en el camino. ■

TESTIMONIOS



“Siento que el trabajo que realizo es muy útil”

José Manuel Castillo
Trabajador con discapacidad intelectual. AMPROS

Mi nombre es José Manuel Castillo Hazas. Tengo 58 años y aunque nací en Santander siempre he vivido en Zurita. Ahora vivo solo, porque mis padres ya han fallecido, pero cuento con el apoyo de mis tíos y de mis primos.

Estudié hasta sexto de EGB, y después trabajé ayudando a uno de mis tíos con las vacas. También durante un año y medio estuve trabajando en Tejería La Covadonga pero cuando se terminó el contrato volví con mi tío. Estaba apuntado a una bolsa de empleo en el SERCA y a través de ahí llegó la posibilidad de trabajar en AMPROS.

Me hicieron la entrevista y parece que les gusté porque empecé a trabajar en jardinería. Esto fue en julio del año 2000. Me gustaba mucho este trabajo, segar, podar,

etc. En alguna ocasión también participé en el servicio de limpieza, fregando, barriendo, etc., y en 2013 pasé a los huertos ecológicos; aquí hacemos muchas tareas como limpiar bancales, plantar, manejar el motocultor, recoger las verduras, ...

Estoy muy contento aquí. Aprendo mucho y siento que el trabajo que realizo es muy útil, ya que los productos que cultivamos después se utilizan en nuestro catering para hacer las comidas o se venden en las tiendas.

> *"Sería bueno que además de organizaciones como AMPROS, otras empresas privadas se dieran cuenta de que las personas con discapacidad intelectual pueden trabajar"*

AMPROS ha crecido mucho en estos últimos años. Hemos visto que se han puesto en marcha muchos proyectos como el catering o las tiendas que os decía que antes no estaban. Esto es importante para que más personas con discapacidad intelectual puedan tener la oportunidad de trabajar.

En general las personas con discapacidad intelectual no tenemos muchas oportunidades laborales, y sería bueno que además de organizaciones como AMPROS, otras empresas privadas se dieran cuenta de que las personas con discapacidad intelectual pueden trabajar.

Si pienso en todo lo que he vivido, me siento muy orgulloso de haber podido valerme por mí mismo, tengo mi trabajo, mi coche, vivo solo y vivo bien, estoy contento. En parte todo esto es gracias a AMPROS, así que estoy muy agradecido. Todavía no pienso mucho en el futuro, en la jubilación y esas cosas, todo irá llegando, pero de momento yo estoy muy bien. ■



“Ampros da oportunidades a las personas”

Papa Sabassy Dionel
Trabajador con discapacidad física
AMPROS

Nací en Senegal pero la vida, que va cambiando, me ha llevado a vivir en diferentes lugares desde hace más de 20 años.

Francia, Bélgica o Italia, fueron algunos de los destinos hasta llegar a España. Europa para mí siempre fue un lugar en el que podía hacer cursos, venir de vacaciones, ampliar mi cultura, etc., nunca pensé en quedarme, vivir o trabajar aquí. Pero las circunstancias hicieron que después de unas vacaciones en Francia no pudiera volver a mi país por problemas con la documentación y ahí empezó otra etapa. La vida cambia y hay que saber adaptarse y seguir adelante.

Estuve bastante tiempo trabajando en Italia y tenía un

contacto en España para trabajar como supervisor en el ámbito de la construcción, pero cuando llegó el momento de venir, en 2007, estalló la crisis económica y tuve que esperar un tiempo más en Italia con diferentes trabajos, por ejemplo, como mecánico o fabricando ruedas de coches de fórmula 1.

En 2010 tuve un accidente grave, con dos operaciones muy complicadas, y después de recuperarme en 2012 ya me establecí en España. Me considero emprendedor, en estos años he tenido mi propia empresa de importación y exportación, y con otros socios una gasolinera y una empresa de viajes turísticos.

> *"La vida cambia y hay que saber adaptarse y seguir adelante"*

Trabajar en algo vinculado al medio ambiente es algo que siempre me ha llamado la atención, así que cuando me hablaron de este trabajo en AMPROS me pareció muy interesante. Desde marzo de 2019 trabajo aquí, en la sección de jardinería y estoy muy contento, con un trabajo estable, un horario equilibrado y buenos compañeros.

De inicio me sorprendió que hubiera tanta gente con discapacidad trabajando y esto es algo que destacaría de esta organización: que da oportunidades a las personas.

Yo ya conocía la discapacidad, porque varios de mis hermanos son médicos allí en Senegal, pero ahora sé mucho más. Es importante que la gente conozca las capacidades de estas personas, que sepa que pueden trabajar, que están formados, y que hay que seguir apoyándoles.

Sigo dos máximas que aplicamos en mi país: no tienes que pensar lo que tienes o no tienes, si hay alguien que te necesita tienes que estar ahí, ayudar sin esperar nada a cambio, por eso es un privilegio trabajar ayudando. Y además, y creo que esto también se dice aquí, hay que tratar a los demás como te gustaría que trataran a ti. De esto me siento especialmente orgulloso, del respeto y del buen trato con mis compañeros.

Seguiremos trabajando para que esto continue así, y para seguir haciendo las cosas bien en nuestro trabajo con el objetivo de que sea reconocido por nuestros clientes, como nos ha ocurrido hasta ahora.

Del futuro espero salud, larga vida, y seguir sonriendo. ■



Proyecto INICIA

PROGRAMAS DE EMPLEO

Programa INICIA- Orientación y apoyo a la formación e inserción sociolaboral de personas con problemas de salud mental

Servicio concertado con el Gobierno de Cantabria, que cuenta para su ejecución con tres entidades con experiencia en el tratamiento de personas con problemas de salud mental y en el campo de la atención, la rehabilitación y la inserción sociolaboral: Amica, ASCASAM y Hermanas Hospitalarias Padre Menni.

Está dirigido a personas:

- Con problemas de salud mental (no trastornos orgánicos cerebrales ni abuso de sustancias adictivas)
- En edad laboral.
- En situaciones de desempleo

y con dificultades específicas de acceso o mantenimiento a recursos de formación o empleo normalizados.

- Con ausencia de conductas adictivas disruptivas.

- Sin aspectos susceptibles de rehabilitación psicosocial o en proceso de recuperación.

Objetivos del programa

- Desarrollo de itinerarios de inserción sociolaboral.

- Apoyo en el acceso y mantenimiento en recursos formativo-laborales.

- Impulsar la óptima utilización y coordinación de los recursos sociales y laborales existentes en Cantabria.

- Análisis de necesidades y recursos

- Rehabilitación laboral

- Orientación laboral

- Inserción formativa-laboral

Áreas de intervención

- Evaluación

  - Entrevista de evaluación con persona usuaria y familiar o persona del entorno.

  - Administración de pruebas psicométricas.

  - Establecimiento del perfil profesional.

  - Elaboración del Plan Individualizado de Rehabilitación Sociolaboral.

  - Diseño del itinerario de inserción sociolaboral.

- Rehabilitación laboral

  - Adquisición, recuperación o potenciación de habilidades laborales generales.

- Adquisición de habilidades de relación sociolaboral.

- Orientación vocacional y motivación laboral.

• Intervención familiar

- Formación y psicoeducación a familias y/o personas del entorno.

- Servicio de asesoramiento y apoyo.

- Orientación, prospección e intermediación laboral

- Conocimiento de los recursos formativo-laborales.

- Contacto con empresas del mercado laboral ordinario.

- Sensibilizar en el campo de la inserción laboral.

- Conseguir la participación efectiva de empresas.

• Acompañamiento

- Seguimiento y apoyo individualizado de las personas que requieren atención individualizada a lo largo de su proceso de inserción sociolaboral. ■



Asociación Cantabria Acoge

AREA LABORAL DE CANTABRIA ACOGE

En esta área se realiza la gestión de los diferentes programas de empleo de la entidad, que tienen por objetivo impulsar la integración sociolaboral de personas en riesgo de exclusión y la sensibilización de las empresas.

Los programas de empleo que desarrolla la entidad:

- Apoyo a la búsqueda de empleo: INCORPORA

  El objetivo de este programa va orientado en dos sentidos:

  - Facilitar a nuestros beneficiarios habilidades y herramientas que le permitan desenvolverse en el mercado laboral para conseguir un puesto de trabajo o una oferta. Eso se realiza a través de

itinerarios de inserción personalizados en los que se trabaja la empleabilidad de cada uno.

- Ofrecer a los Empresarios un Programa de Responsabilidad Social Corporativa en inserción laboral. Se trata de producir una especial sensibilización en los mismos.

• Apoyo a la búsqueda de empleo a personas en situación de especial vulnerabilidad

Para nuestra Asociación la integración laboral es una variable fundamental a la hora de conseguir una integración social satisfactoria. Asimismo, en el caso del colectivo inmigrante, su integración laboral cobra una mayor importancia debido a que durante los primeros 5 años de estancia legal en nuestro país (permisos de trabajo temporales) la renovación de su documentación está íntimamente ligada a su vida laboral (tiempo cotizado a la Seguridad Social). También en el caso de las personas que se encuentran en procesos de arraigo la consecución de un contrato de trabajo es fundamental para la modificación de su estatus legal.

• Programa de autoempleo: PUNTO AUTOEMPLEO INCORPORA

- Contribuir a la inclusión laboral de colectivos en riesgo o situación de vulnerabilidad, mediante el apoyo de proyectos de autoempleo. Favoreciendo el desarrollo de la idea de negocio mediante entrevistas personalizadas y búsqueda de alternativas ante dificultades concretas. Se da apoyo en la confección del plan de empresa personalizado, facilitando la tutorización y el apoyo a los usuarios, antes, durante y después del inicio de su actividad empresarial. Pertenecemos a la Red Cantabria Emprendedora, siendo uno de sus puntos de atención, lo que nos permite participar, en el proceso de gestión de solicitudes de subvenciones destinadas a fomentar la creación de empleo autónomo del Gobierno de Cantabria. ■



Brisa del Cantábrico

BRISADELCANTÁBRICO
SDAD. COOPERATIVA

DATOS DE CONTACTO
C/ La Verde, 17, 1ºB,
39740 Santoña (Cantabria)
620857768
brisadelcantabrico@hotmail.com.

NUESTRA COOPERATIVA

Brisa del Cantábrico es una cooperativa de consumidores y usuarios, calificada de iniciativa social y sin ánimo de lucro e inscrita en el Registro de Cooperativas de Cantabria, el 12 de enero de 2013.

QUIÉNES Y CUÁNTOS SOMOS

La Cooperativa fue promovida por 60 personas, vecinas de la comarca de las Siete Villas, con la intención expresa de **aportar soluciones y colaborar con las Administraciones Públicas** para hacer frente a un problema acuciante en nuestra sociedad: la creciente demanda de servicios para personas mayores derivada del progresivo envejecimiento de la población española.

En la actualidad, y a pesar de que las obras no se han iniciado, las

personas socias somos ya 362 y contamos con 198 en lista de espera, lo que corrobora que la sociedad es sensible a esta situación y busca soluciones para afrontarla.

OBJETIVO

Brisa del Cantábrico pretende desarrollar, en la localidad de San Miguel de Meruelo (Cantabria), **un proyecto alternativo de alojamientos para personas mayores,** que en España se denominan **alojamientos colaborativos autogestionados, y Senior Cohousing** en el resto del mundo. Es un modelo de convivencia para un envejecimiento diferente que ofrece **múltiples ventajas a sus residentes, a las Administraciones Públicas, al territorio rural donde se asienta y al medio ambiente. El movimiento Cohousing** nació en Dinamarca en 1969 y se ha extendido, con mucho éxito, por el resto de países nórdicos, los Estados Unidos y principales países europeos.

NUESTRO PROYECTO

Pretendemos llevar a cabo una **doble construcción:** Un espacio físico en el que vivir durante la etapa última de la vida, y un **espacio social,** en el que las palabras: **soledad, dependencia y sentimiento de inutilidad** se sustituyan por otras que aportan ilusión como: vida social, autonomía personal y envejecimiento activo.

Asimismo, queremos tomar decisiones sobre los asuntos que nos afectan, continuar aprendiendo, aportar lo que esté en nuestras manos, vivir en un medio natural y social estimulante y, en definitiva, seguir sintiéndonos plenamente personas.

Para llevar a buen término lo anterior, hemos optado conscientemente por el modelo de empresa cooperativa y asumimos los **principios y valores propios del cooperativismo y la economía social.**

UN PROYECTO INTEGRAL

Brisa del Cantábrico cuenta con todos los elementos estructurales y organizativos necesarios para vivir, enteramente y hasta el final, la etapa última de la vida.

El proyecto arquitectónico va a desarrollarse sobre un terreno rústico de 86.600 m², propiedad de la Cooperativa, actualmente en la fase final de su recalificación urbanística (el 23-02-2023 se ha publicado en el BOC el anuncio de la resolución por la que se formula la Declaración Ambiental Estratégica de la Modificación Puntual de las Normas Subsidiarias del municipio de Meruelo que afecta a este

terreno), y comprende **espacios de uso privativo** (200 viviendas en planta baja de 40 y 50 m² útiles), **zonas comunitarias** (3.500 m²) y **superficies abiertas** (jardines, huertos, plazas).

La atención a la dependencia, sustentada en el modelo de **Atención Integral Centrado en la Persona (AICP),** se desplegará en **cuatro ámbitos diferenciados:** domicilio, centro de día, viviendas con servicios y unidades de convivencia, siguiendo la experiencia y supervisión de la Fundación Matía.

Para hacer frente a los gastos derivados de estos cuidados, hemos elaborado nuestro propio **Modelo de Financiación de la Dependencia** que cubre, a modo de seguro a todo riesgo, cualquier situación de dependencia que pueda presentarse.

UN PROYECTO INNOVADOR

La gradación y el escalonamiento de las edades de las personas socias constituye uno de los aspectos diferenciadores más sustanciales de Brisa del Cantábrico.

Esta gradación se produce por cuanto solo son admitidas **12 o 14 personas por año de nacimiento** (a partir de los 50 años) y, en consecuencia, logramos:

- Reducir el número de personas residentes y el de casas construidas a la mitad aproximada del número de personas socias.
- Optimizar la ocupación de las viviendas a lo largo del tiempo.
- Limitar la incidencia de la dependencia a porcentajes similares a los que se producen en la sociedad en ese tramo de edad.
- Romper la imagen característica de un geriátrico, en el que la mayoría de las personas son muy mayores y muy dependientes.

UN PROYECTO SOCIAL

El carácter social y no elitista de nuestro proyecto es otro aspecto diferenciador significativo y uno de los objetivos fundacionales de la Cooperativa. Lo que se traduce en que las cuantías de las **aportaciones obligatorias al capital social** son significativamente más bajas que las de otros Senior Cohousing, y las **cuotas de residente y de dependencia** previstas, inferiores a la media de lo exigido en las residencias para mayores convencionales.

A lo que unimos el compromiso de que **ninguna persona socia causará baja** en la Cooperativa **por motivos económicos demostrables,** activándose en esos casos el procedimiento solidario ya previsto.

Para ello, estamos recorriendo un larguísimo camino para lograr la **recalificación** de nuestros terrenos, hemos ampliado el número de personas socias para contar con una **economía de escala** que nos permita reducir sustancialmente los gastos generales y autofinanciaremos la mayor parte de la edificación por la vía de la gradación de edades –residen la mitad de los que contribuyen–.

Además:

- Brisa del Cantábrico es una cooperativa sin ánimo de lucro y **sus estatutos prohíben expresamente el reparto de beneficios.**
- No existe posibilidad alguna de división horizontal. La Cooperativa es la propietaria de los terrenos y edificios y las personas socias solamente tienen el derecho de uso y disfrute, con lo cual **se evita cualquier especulación urbanística.**
- La Cooperativa ha solicitado expresamente que los terrenos sean considerados **dotacionales** con carácter asistencial, sin que quepa la posibilidad de dedicarlos a otro uso ni ahora ni en el futuro.
- BdC no es un proyecto destinado a resolver los problemas de la generación que lo promueve, sino a pervivir en el tiempo y atender a muchas personas de generaciones venideras sin que su nivel económico sea un obstáculo insalvable.
- Los Estatutos sociales de la Cooperativa establecen que la vivienda en BdC de las personas socias residentes ha de ser la **primera residencia,** ya que lo que se pretende es conseguir una comunidad estable y asentada en el pueblo y en el entorno.

UN PROYECTO ARQUITECTÓNICO SOSTENIBLE

La sostenibilidad medioambiental, y la lucha contra el cambio climático, es una de los grandes objetivos de nuestro proyecto arquitectónico que se manifestará mediante:

- Uso de sistemas energéticos eficientes basados en **energías renovables.**

- **Generación y autosuficiencia energética:** placas solares fotovoltaicas en una superficie de 1.500 m², combinadas con aerotermia para ACS, calefacción y refrescamiento en verano con suelo radiante.

- **Eficiencia energética** de edificaciones, tanto en la envolvente térmica como en los sistemas activos: calefacción, iluminación, climatización, agua caliente.

- **Certificación passivhaus** de consumo casi nulo de energía.

- Aplicación de **sistemas de bajo consumo** en todas las instalaciones.

- **Gestión sostenible del agua**: recogida de agua de lluvia, reutilización y medidas de ahorro hidráulico tanto en edificaciones como en zonas verdes.

- Promoción del consumo sostenible de productos y servicios.

- Fomento del consumo de **productos de proximidad** mediante acuerdos con productores locales.

- **Lucha contra la obsolescencia programada:** talleres de reparación de enseres.

- Recogida selectiva de **residuos, compostaje de orgánicos y reciclaje** primario.

- **Huella de carbono residual** en el interior del sector limitada a procesos básicos.

- **Restricción de la circulación de vehículos** por las calles interiores.

- **Movilidad compartida** mediante el uso de vehículos eléctricos de uso colectivo e instalación de postes de carga para estos vehículos.

- Integración de **infraestructura verde:** Utilización preferente de plantas y árboles autóctonos en zonas verdes y cerramientos

UN PROYECTO ARQUITECTÓNICO INTEGRADO EN EL ENTORNO

El proyecto arquitectónico de Brisa del Cantábrico es resultado de la convocatoria de un concurso de ideas en el que recibimos 91 proyectos de otros tantos estudios nacionales y extranjeros, cuyo fallo final se llevó a cabo con la participación decisiva del **Colegio de Arquitectos de Cantabria.** Estas son, en síntesis, algunas de sus características:

- Concentración de los espacios edificados en la parte baja más cercana al núcleo urbano y a la carretera local CA-452, evitando incidencias negativas en el paisaje y entorno natural.

- Prolongación del núcleo urbano de San Miguel de Meruelo a través del crecimiento paulatino del nuevo ámbito que, conectado al núcleo existente y concebido como un nuevo barrio, consolidará ese área urbana, con un carácter más abierto y esponjado según se aleja del núcleo.

- Cuidadosa implantación de los alojamientos colaborativos sobre el territorio minimizando al máximo la afección al medio natural paisajístico.

- Agrupamiento de alojamientos y edificios de servicios y asistenciales de forma fraccionada sobre el terreno, optando por un modelo permeable frente a uno compacto.

- Disposición de la mayor parte de la superficie de cesión de espacios libres en el corazón del sector, de uso público, pero en suelo de propiedad privada, constituyendo un amplio corredor verde que evita la creación de una barrera continua y mitiga el posible impacto sobre el paisaje.

- Creación de espacios libres de uso público en el nuevo ámbito, así como la dotación de nuevo equipamiento público municipal, que permitirán su aprovechamiento por toda el área y población circundante.

UN PROYECTO QUE GENERARÁ GRANDES BENEFICIOS ECONÓMICOS EN MERUELO Y ÁREAS PRÓXIMAS

San Miguel de Meruelo es una localidad de 1.418 habitantes, perteneciente al municipio de Meruelo que suma 2.212 habitantes (datos INE 2022).

Nuestro proyecto (275 residentes con carácter permanente) significará **un incremento del 17,6 % en la población de S. Miguel de Meruelo y del 11,3 % sobre la total del municipio.** Se producirá, asimismo, un **incremento sustancial de población flotante** (visitas a familiares que vivan en BdC) lo que servirá de impulso a la hostelería..

El establecimiento de Brisa del Cantábrico significará crear **empleo, tanto directo** (personal asistencial y de servicios) **como indirecto** (comercio minorista, peluquería, hostelería, restauración, taxis, servicios funerarios...). Se estiman unas necesidades de **mano de obra estable en torno a 30-35 personas.**

Este dinamismo económico, al que se añade el fomento del **consumo sostenibl**e y la adquisición de **productos de proximidad**, contribuirá a **fijar población joven y reducir el despoblamiento** y el vaciamiento que afecta a tantos núcleos rurales de Cantabria y del resto de España.

UN PROYECTO QUE GENERARÁ GRANDES BENEFICIOS SOCIALES EN EL ENTORNO INMEDIATO

La implantación de Brisa del Cantábrico en San Miguel de Meruelo significa:

- Aportar una comunidad colaborativa, multicultural y abierta a su entorno social y colaborar con el municipio de Meruelo en la organización de actividades culturales y de ocio conjuntas que pudieran tener lugar tanto en los locales municipales como en las instalaciones de la Cooperativa.

- Impulsar y revitalizar la integración social y el intercambio cultural con los habitantes del municipio.

- Mejorar la transformación digital y la implantación de soluciones tecnológicas en todos los ámbitos y servicios del Municipio.

PERSPECTIVA DE GÉNERO

- La perspectiva de género en Brisa del Cantábrico parte de una realidad estadística. El 60% de las personas socias de BdC son mujeres y, por tanto, su esperanza de vida es cuatro años mayor que la de los hombres. Esto significa que la carga de los cuidados a las eventuales parejas dependientes va a recaer mayoritariamente sobre ellas y que, asimismo, muchas más mujeres que hombres van a vivir solas.

ECONOMÍA SOCIAL

- La respuesta que nuestro proyecto da a ambas situaciones es potenciar los servicios profesionales de atención a la dependencia y, además, como comunidad solidaria, crear una red de apoyo vecinal interna dirigida a evitar situaciones de aislamiento involuntario.

- Por otra parte, y con carácter general, impulsamos los objetivos de paridad en todos los órganos de la Cooperativa y trabajamos expresamente la utilización del lenguaje inclusivo en nuestras comunicaciones. ■

FICHA



Cruz Roja Cantabria

Cruz Roja

ÁREA DE EMPLEO

En Cruz Roja acercamos al mercado laboral a aquellas personas que lo tienen más difícil, mejorando su empleabilidad a través del refuerzo de competencias profesionales potenciando sus posibilidades de acceder a un puesto de trabajo y promoviendo la igualdad de oportunidades y de trato en el empleo.

Te acercamos al mercado de trabajo

Si estás buscando empleo, queremos ser tu impulso.
Te ofrecemos reforzar las competencias más demandadas en el mercado laboral de acuerdo a tu perfil profesional, mejorar tu empleabilidad a través de formación y un acompañamiento personalizado en la búsqueda de empleo indistintamente de tu edad, sexo, origen y lugar.

DATOS DE CONTACTO
Oficinas en: Sarón, Laredo, Torrelavega y Santander
planempleocantabria@cruzroja.es
942 324 286
www.cruzroja.es

E M P L E O

Allá donde nos necesites

Si quieres contactar con nosotros, puedes dirigirte a tu Asamblea Local de Cruz Roja más cercana o al Servicio Multicanal de información y orientación laboral CRE-E, donde te ofrecemos atención personalizada gratuita online, en las redes sociales y de forma telefónica, para ayudarte en tu camino hacia el empleo.

Si eres mujer

Y necesitas información sobre el mercado de trabajo, orientación sobre cómo buscar empleo, ponerte al día con las nuevas tecnologías, formación profesional, prácticas no laborales, herramientas para afrontar entrevistas de trabajo... diseñamos contigo un plan para mejorar tus posibilidades de encontrar un empleo.

Si eres joven

En Cruz Roja creemos que la tuya es una generación de oportunidades. Te ofrecemos diferentes actividades que te colocarán en mejores condiciones para acceder en el mercado de trabajo, descubriendo tus puntos fuertes, tu mapa de capacidades, con formación y prácticas no laborales en empresas y participando en sus procesos de selección.

Si eres una empresa

Y quieres promover tu responsabilidad social ayudando a formar a personas en tu sector, ofreciendo espacios de prácticas y aprendizaje, e incorporar a tu equipo personas motivadas, te ofrecemos una alianza para proporcionarte el perfil que necesitas

Si quieres emprender un negocio

Te ayudamos a trazar un camino propio con asesoramiento técnico y económico, para que progreses en el mercado laboral y puedas convertir en realidad tu idea a través de nuestro apoyo a las iniciativas de autoempleo. ■

F I C H A



“Emplear, cambia vidas”

Esther San Miguel Gómez
Directora Área de Empleo
Cruz Roja en Cantabria

Comencé mi primera etapa en Cruz Roja en el año 2006. Trabajé como técnica de empleo durante 1 año en el programa de asilo con personas refugiadas y solicitantes de protección internacional en el centro de refugiados que está situado en Torrelavega. Tras unos años en una empresa privada regresé a Cruz Roja a ese mismo proyecto en el año 2010. Pasé por otras actividades de empleo, hasta que en el año 2016 me nombraron directora del área.

Aunque ya no trabaje directamente con los participantes de los programas, creo que también el aportar y el ayudar en la creación de los programas, a que se desarrollen y a hacer el seguimiento para que podamos presentarnos a nuevas convocatorias y seguir creciendo es un reto apasionante. Es mucho más lo que te llevas que lo que puedes aportar.

El área de empleo de Cruz Roja lleva funcionando 21 años y la evolución ha sido enorme. Tras el proyecto de asilo en el Centro de Refugiados de Torrelavega, comenzamos en Santander ampliando nuestra labor con más proyectos. Posteriormente se incorporaron otras asambleas de Cantabria: Torrelavega, primero, Laredo y finalmente la de Pas Pisueña con nuestra oficina de Sarón. En total estamos en 4 asambleas con 5 oficinas.

De hecho, se ha crecido en los programas de las asambleas locales porque uno de los primeros objetivos que tiene esta área es el desarrollo territorial y poder llegar así a más personas.

De tres trabajadoras cuando inicié la segunda etapa, hemos pasado a 15 personas en toda la provincia y a eso hay que añadir los más de 30 voluntarios/as que hoy colaboran en nuestras actividades, sin los cuales sería imposible atender las 1.000 personas al año que pasan por Cruz Roja demandando nuestro servicio, con unos resultados estupendos, porque casi la mitad logran trabajar en algún momento.

> *"Me enganchó Cruz Roja por el equipo de profesionales y voluntariado que siempre hay detrás"*

Me enganchó Cruz Roja por el equipo de profesionales y voluntariado que siempre hay detrás y están ahí al pie del cañón todos los días. Me llamó muchísimo la atención y yo creo que hoy continúo en esta institución por eso mismo.

Me apasiona trabajar con las personas y formar parte de un proceso de cambio que genera oportunidades de mejorar la empleabilidad; que una persona, por ejemplo, que lleva mucho tiempo desempleada, pueda volver otra vez a retomar su profesión, su trayectoria laboral y formar parte de un equipo de trabajo. Eso al final es cambiar vidas.

Desde nuestra área, tratamos con personas en situación de vulnerabilidad, ya sea porque vienen de otro país, ya sea porque llevan mucho tiempo en desempleo, o son mujeres en dificultad o víctimas de violencia, también con jóvenes que están en riesgo de exclusión.

Se piensa nuestro trabajo solamente es preparar e impartir cursos, o enseñar a crear currículums, pero la mejora de la empleabilidad abarca muchísimo más. La mayoría de los proyectos están financiados por el Fondo Social Europeo y eso supone que hay que llegar a unos objetivos con coberturas de personas, con objetivos de inserción, de ratio de formación, de participación y claro al final el financiador lo que quiere es que se logren esos resultados y es complicado por

el gran volumen de personas con que tratamos y eso implica una intervención muy profesionalizada, porque encontrar empleo es un proceso muy complejo.

Atender personas y buscar la colaboración de las empresas para lograr esos objetivos, es nuestra aportación. Nuestro granito de arena dentro de Cruz Roja con las personas vulnerables debe formar parte de esa pieza fundamental dentro del proceso de inclusión.

Con la llegada del COVID nuestra metodología de trabajo tuvo que cambiar totalmente. Teníamos a las personas en remoto porque no se podían desplazar a las oficinas y se logró hacer. Ahora ya está todo más integrado, pero toda la parte, por ejemplo, de formación online, de talleres y sesiones individuales, de activación, de motivación, de habilidades, todo eso se trabajó a través de las redes. Mucha gente no tenía recursos tecnológicos, ni competencias digitales para poderlo desarrollar desde sus domicilios, se trabajó aquí para acercar esos recursos tecnológicos y que a través de la formación se aprendiesen todas esas competencias digitales, porque sino se quedaban fuera del sistema.

Al final no todo es entregar alimentos o pagar un recibo de luz, también tenemos la responsabilidad de lograr que esas personas sean independientes, que puedan valerse por sí mismas, que salgan del círculo tan complicado que es el desempleo. Valorar la importancia de la parte emocional de la persona, al volver a hacer equipo cuando encuentra trabajo y obtener ingresos sin depender de la administración pública, de Cruz Roja o cualquier otra entidad, en definitiva, ser autónomo y sacar adelante a tu familia, o a ti mismo si vives solo. Todo eso es muy gratificante: ver cómo salen, y después vuelven para decirte que lo han conseguido, que siguen trabajando, o estudiando, incluso creando sus propios negocios y te dan las gracias, creo que no se puede pedir más. ■



“Bajo la tutela de los profesionales de Cruz Roja se aprende mucho, por su experiencia y por su humanidad, sobre todo”

Francisco Vivó López
Voluntario área de empleo
Cruz Roja en Cantabria

Soy nacido en Santander, ingeniero técnico industrial, tengo 63 años y soy voluntario de Cruz Roja. Y, además, un privilegiado porque he trabajado en la enseñanza y en la industria privada manteniendo mi residencia en mi tierruca y tener tres hijas que, aunque son mayores e independientes tenemos un estrecho contacto.

En mi etapa de prejubilación, dispongo de tiempo libre que realmente es lo que nos suele faltar y si además sumamos ganas de ayudar a los demás, un voluntariado es la solución a mis inquietudes. Cruz Roja es una organización que dadas sus diferentes líneas de actuación me permiten aportar mi ayuda que entiendo siempre bienvenida.

E M P L E O

He colaborado en un proyecto llamado “Acompaña” para jóvenes con muchas necesidades de todo tipo que realmente desconocemos hasta que hablas con ellos y te das cuenta como agradecen la ayuda de Cruz Roja.

Actualmente doy talleres de temas de interés para personas extranjeras principalmente, como búsqueda de empleo, como preparar un curriculum, entrevistas de trabajo, etc.

Dedicar algo de tiempo a ayudar a los demás es muy gratificante además que bajo la tutela de los profesionales de Cruz Roja se aprende mucho, por su experiencia y por su humanidad, sobre todo.

Tengo que agradecer a Cruz Roja la oportunidad que me ha dado y contar conmigo para tareas de voluntariado. ■



“Mi carrera siempre ha ido orientada a la intervención, me gusta más la acción directa con las personas”

Magdalena Camus Jordán
Trabajadora área de empleo
Cruz Roja en Cantabria

Mi relación con Cruz Roja comienza a finales de 2012, cuando me incorporo como voluntaria al Área de Empleo. Entonces, estaba desempleada, acababa de aterrizar en Cantabria y la idea del voluntariado rondaba en mi cabeza desde hacía tiempo, idea que no llegué a materializar por distintos motivos hasta ese momento.

Mi trayectoria ha sido muy diversa, desde trabajos compatibles con los estudios, como comercial y en hostelería, pasando por mi propio emprendimiento gestionando un pequeño hotel en el Sacromonte (barrio histórico de Granada) hasta llegar a lo que verdaderamente me apasiona, el trabajo con personas.

Soy licenciada en Sociología y mi carrera siempre ha ido orientada a la intervención, me gusta más la acción directa con las personas. Hay dos temas principales en los que me he ido formando y trabajando y que son mi pasión; por un lado, la orientación laboral y por otro la intervención con personas migrantes

Y el momento llegó, tras buscar las organizaciones abiertas al voluntariado en Santander y analizando donde podría aportar algo útil y a la vez sentirme identificada con sus valores, me interesé por Cruz Roja y así, comencé a facilitar sesiones grupales de orientación laboral para un proyecto dirigido a jóvenes en búsqueda de empleo.

Me integré como trabajadora en 2015, como Técnica de Empleo en el Centro de Acogida de Torrelavega teniendo la suerte de encajar todas las piezas que me apasionan acompañando a personas solicitantes de asilo y refugiadas en su proceso de inserción laboral

Desde entonces no dejo de sorprenderme ante la fortaleza del ser humano, que aún en las circunstancias más adversas, teniendo que abandonar su país, muchas veces de manera involuntaria y atravesando el mundo para ponerse a salvo tiene la capacidad comenzar una nueva vida, de sobreponerse, adaptarse y mirar hacia delante con ilusión.

El desplazamiento de personas ya sea originado por guerras, falta de protección de la ciudadanía, carencia d derechos y libertades o motivos económicos siempre ha existido y por desgracia seguirá existiendo. Debemos plantearnos que estamos embarcados en un mundo global y que lo que ocurre en algún lugar del planeta tiene repercusión en el resto. Por eso como sociedad justa y solidaria no podemos obviar, negar y dar la espalda a estas dinámicas tapándonos los ojos y mirando hacia otro lado. Todos y todas estamos en el mismo barco, todos y todas somos la Humanidad. ■



Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica COCEMFE Cantabria

COCEMFE Cantabria

Como entidad social que somos, COCEMFE Cantabria está comprometida y alineada con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles de Naciones Unidas, muchas de sus metas están alineadas con nuestra visión y propósito.
El trabajo del Servicio de Intermediación Laboral (SIL) es el que impacta de forma directa en el "ODS 8. Trabajo decente y crecimiento económico".
Dicho objetivo está relacionado con el ámbito del trabajo y la economía, busca mejorar las condiciones laborales, aumentar la productividad laboral y reducir la tasa de desempleo. La filosofía de nuestro servicio es que el ámbito laboral es uno de los aspectos, y/o esferas, en la vida de una persona esencial para poder **potenciar su autonomía personal.**

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE) en su estudio de "El empleo de las Personas con Discapacidad", en al año 2020 el

34,3% de las personas de 16 a 64 años con discapacidad oficialmente reconocida eran activos. Esta tasa de actividad era 41,8 puntos inferior a la de la población sin discapacidad. La tasa de empleo de las personas con discapacidad fue del 26,7%, más de 37 puntos inferior a la de las personas sin discapacidad (64,3%). Podemos constatar que si bien acceder al mercado laboral es complejo hoy en día para muchas personas, en un colectivo específico como es el nuestro esta complejidad se incrementa exponencialmente.

La realidad que nos encontramos muchas veces es que en nuestras bolsas de empleo tienen personas con perfiles profesionales de baja empleabilidad, con muchas personas a las que la vida les ha dado un revés y no pueden seguir ejerciendo su profesión por una incapacidad laboral permanente, y, si reinventarse no es fácil de por sí, es mucho más complicado cuanto más mayores somos.

Nuestro trabajo muchas veces es muy complejo, cuando tienes delante a una persona en paro, con hijos a cargo, una discapacidad sobrevenida que a veces no se sabe ni en qué va a deparar, ni qué consecuencias va a tener, y que está en pleno proceso de adaptación a una nueva, desconocida e incierta situación, pero que mientras tanto debe de hacer frente a una hipoteca, unos gastos familiares, unas terapias propias que “mejoren” o frenen su patología y/o dolor, y que deposita sus expectativas laborales en ese momento en ti, como parte de la solución ... entonces te das cuenta que algo no está funcionando como debiera en el sistema laboral.

Cuando atiendes a personas con edad “madura” y necesidades económicas importantes para las actividades básicas de la vida diaria, cuando las personas desempleadas no son para ti una estadística, son María, Juan, Marta, Pablo..., personas reales, de carne y hueso, que además están sentadas al otro lado de tu mesa, les ves la cara y les escuchas sus historias de vida, es cuando de verdad te das cuenta de la importancia de unos servicios de intermediación laboral que pongan en valor a la persona, y sus capacidades presentes y futuras, por encima de su experiencia y trayectoria.

Eso es lo que intentamos desde nuestro servicio de intermediación laboral. No es fácil, pero cuando logramos la inserción de una persona a través de nuestra intermediación y hacemos seguimiento un año después, y la persona sigue trabajando, nos inyecta una dosis de energía para ponerle más ganas al trabajo si cabe. Si además le proponemos la baja del servicio, ya que está en activo, y la persona nos solicita que no quiere desvincularse, que quiere seguir recibiendo nuestros boletines, informaciones... entonces nos planteamos que, aunque con muchos aspectos a mejorar por supuesto, no vamos

desencaminados. Y pensamos que María, Juan, Marta o Pablo..., a pesar de su edad o de su complicada situación, pueden ser esa persona mañana. Desde los servicios de intermediación laboral no podemos rendirnos ni tirar la toalla porque una persona tenga una baja empleabilidad, nosotros no podemos tener una actitud derrotista por mucho que seamos conscientes de la realidad laboral, porque nuestra actitud es lo que se va a proyectar en la persona que nos solicita apoyo.

La metodología de nuestro SIL es realizar un proceso integral de orientación laboral de cara a la mejora de la empleabilidad de las personas usuarias. Además, las ponemos en contacto con empresas con el fin de establecer una relación laboral.

Para la consecución de estas metas, trabajamos con dos partes fundamentales de la sociedad: las personas y las organizaciones.

Desde el punto de vista de las personas, el SIL ofrece:

1- Elaboración de un diagnóstico individualizado: tareas de orientación laboral, definición del perfil profesional y diseño de itinerarios personalizados.

2- Fomento de la autonomía personal: se persigue el empoderamiento de la persona, convirtiéndola en protagonista de su búsqueda activa de empleo.

3- Información y asesoramiento: se informa y se asesora sobre cuestiones laborales y formativas.

4- Ofertas de empleo: se presentan ofertas de empleo acordes con los perfiles personales.

Desde el punto de vista de las empresas, ofrecemos:

1- Preselección: se seleccionan candidaturas para ofertas de empleo recibidas por parte de las empresas.

2- Información: se informa, desde el punto de vista legal y económico, de la contratación de personas con discapacidad.

3- Orientación: se asesora con respecto a las distintas políticas de RSC sobre gestión de la diversidad.

4- Sensibilización: se desarrollan tareas de sensibilización y actividades conjuntas. ■



“Qué mejor manera de ayudar a las personas a que consigan estar bien que apoyándolas en su proceso de búsqueda de un empleo”

José Luis
COCEMFE

El empleo no solamente nos garantiza ingresos económicos para subsistir. Es un factor fundamental para un adecuado desarrollo personal, fomenta las relaciones sociales de las personas, provee de un estatus y una posición valorada socialmente y nos ayuda a estructurar nuestro tiempo, nuestra vida, y a construir una identidad tanto personal como profesional. Gracias al empleo logramos algo fundamental que perseguimos desde COCEMFE Cantabria: la autonomía de las personas.

Al finalizar mis estudios en el instituto tenía muy claro que quería dedicarme a algo que tuviera que ver con favorecer o mejorar el bienestar de las personas. Es por esta razón por la que elegí estudiar la Licenciatura de Psicología. Siempre he pensado que ese bienestar nunca se podrá alcanzar si mentalmente la persona no está sana. La salud mental favorece la salud física, nos ayuda a mantener relaciones

sanas y a afrontar las situaciones difíciles que se nos presentan en la vida. Además, nos hace ser productivos tanto desde el plano profesional como personal.

A la hora de decidirme por una especialidad, dudé, en su momento, entre elegir la vertiente de Clínica o la Industrial. Finalmente me decanté por esta última. Pensé que, en la edad adulta, dedicamos una tercera parte de nuestro tiempo desempeñando alguna actividad laboral. Es por ello por lo que es importante que este tiempo dedicado y el contexto en el que se trabaja sea lo más sano y satisfactorio posible para todas las personas. Mi destino iba orientado a trabajar en un departamento de recursos humanos.

Tras un breve paso por ese mundo de la gestión de personas, las circunstancias de la vida me abrieron las puertas de la Orientación Laboral. Lógicamente, qué mejor manera de ayudar a las personas a que consigan estar bien que apoyándolas en su proceso de búsqueda de un empleo.

La mayor parte de mi experiencia laboral en este sector ha sido con colectivos en riesgo de exclusión social: personas sin hogar, inmigrantes, población gitana, etc... Desde hace 7 años trabajo con personas con discapacidad física y orgánica en COCEMFE Cantabria.

A lo largo de estos años me he encontrado con multitud de situaciones, unas difíciles, otras complicadas y algunas otras dramáticas. Cuando alguien acude a ti en estas circunstancias, suele existir un patrón común en lo que se refiere a dos cualidades que creo firmemente imprescindibles para lograr un empleo: esfuerzo y confianza en uno mismo. Muchas veces han perdido la fe en sí mismos y, por lo tanto, ya no tienen fuerzas para continuar. Otras veces, se han esforzado tanto sin obtener recompensa que pierden la confianza en sí mismos también.

Hace un tiempo acudió a nuestro Servicio de Intermediación Laboral Ramón. 55 años. Desempleado de larga duración. Formación básica. Según él, cargaba con el kit completo para no volver a trabajar por mucho que él quisiera. Desmotivación y desconfianza. Eso sí, la sonrisa y el sentido del humor permanecían intactos. Eso le otorgaba algo de ventaja. Cuando comenzamos a trabajar juntos en su proceso de búsqueda de empleo se le recomendó, entre otras cosas, formarse en el manejo de las nuevas tecnologías. Por ahí, no. Por eso no pasaba. No se entendía con los ordenadores y tenía hacia ellos una especie de fobia. Finalmente, y tras mucho insistir, accedió. Acudió a un taller de informática básica organizado para un grupo de personas que estaban inscritas en nuestra bolsa de empleo. No puedo decir,

si lo hiciera mentiría, que, al final cogiera cariño a los ordenadores, pero, al menos, algo de ese miedo y esa manía fue desapareciendo. Tanto él como yo veíamos que se iba produciendo un cambio en lo que respecta a su actitud. Fueron llegando oportunidades para él en forma de sustituciones temporales y nunca dio la negativa por respuesta. Era la manera de volver a engancharse al mercado laboral. No obstante, el objetivo de Ramón era conseguir un empleo que tuviera cierta estabilidad temporal y que le permitiera desarrollar sus competencias de manera exitosa.

> *"Muchas veces han perdido la fe en sí mismos y, por lo tanto, ya no tienen fuerzas para continuar. Otras veces, se han esforzado tanto sin obtener recompensa que pierden la confianza en sí mismos también"*

Para que nuestro trabajo como profesionales de la intermediación laboral tenga éxito, es necesario que funcionen y encajen las tres piezas que lo componen: las personas que están en búsqueda activa de empleo, el servicio de intermediación laboral y, no menos importante, empresas u organizaciones que necesiten la incorporación de profesionales a su plantilla.

Se puso en contacto con COCEMFE una comunidad de propietarios en el centro de Santander. Buscaban una persona para encargarse del mantenimiento, la limpieza y el control de accesos de la misma. Era uno de los trabajos en los cuales Ramón podía conseguir esa estabilidad deseada y desempeñar las funciones de manera más que exitosa.

Tres años después, Ramón es feliz. Ha conseguido lo que tanto ansiaba: un trabajo estable, que se adapta a sus conocimientos y habilidades y que le hace sentirse desarrollado, tanto personal como profesionalmente. La comunidad de propietarios en la que presta sus servicios está muy satisfecha con su trabajo y su actitud en el mismo. Y, por qué no decirlo, en el servicio de intermediación laboral estamos orgullosos de haber puesto nuestro granito de arena para que se diera este resultado.

No cabe duda de que la edad, la discapacidad, el sexo, la procedencia, y muchas otras condiciones, pueden influir en las posibilidades para encontrar un empleo. No obstante, la capacidad de esfuerzo y la confianza en uno/a mismo/a pueden reducir, en ocasiones de manera ostensible, esta desventaja. En el caso de Ramón tenemos un claro ejemplo. ■



Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria, FESCAN

Fescan
Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria

El Programa de Formación y Empleo para personas sordas de FESCAN es un programa en el que se informa, orienta y asesora en materia de empleo a las personas sordas y en el cual se ofrece formación adaptada a sus necesidades de comunicación para facilitar su integración laboral, sensibilizando también al sector empresarial.

El objetivo del programa es mejorar la empleabilidad de las personas sordas, prestando servicio tanto a éstas como a entidades y empresas contratantes o interesadas en su contratación.

Este programa tiene dos vías principales de actuación:

1. Actuaciones con las Personas Sordas.

- **Asesoramiento, Orientación laboral y apoyo en la búsqueda de empleo mediante tutorías individualizadas:** diagnóstico individualizado y elaboración de perfil, diseño de itinerario personalizado para el empleo, acompañamiento en el desarrollo del itinerario, asesoramiento y ayuda adicional sobre técnicas de búsqueda de empleo, situación del mercado y políticas activas de empleo y oferta formativa. Si las necesidades son compartidas por más usuarios/as se podrán realizar acciones formativas grupales.

- **Gestión de empleo y bolsa de trabajo.** FESCAN cuenta con una bolsa de empleo con diferentes perfiles profesionales que se encuentra actualizada para poder cubrir las demandas de candidatos por parte de las empresas.

- **Formación en Habilidades Sociolaborales/acciones grupales:** realización de talleres, cursos… en relación con las carencias grupales detectadas. Dicha formación la realizarán conjuntamente la técnico de empleo y el Agente de desarrollo de la comunidad Sorda (ADECOSOR). Además, se buscarán recursos formativos existentes en nuestro entorno para que las personas usuarias pueden participar en acciones formativas externas, contando con el intérprete de lengua de signos, cuando sea necesario.

2. Actuaciones con empresas

- **Sensibilización empresarial:** sobre las capacidades de las personas sordas y asesoramiento sobre ayudas existentes para su contratación. Se mantendrán continuos contactos y reuniones con empresas, sindicatos, ...para captación de ofertas, adaptación de puestos de trabajo, sensibilización empresarial, etc. Se tratará de concretar este trabajo en convenios de colaboración que beneficien a las personas con discapacidad auditiva.

Mediante esta doble vía de trabajo se consigue que no sólo las Personas Sordas acudan a la Federación en busca de mejorar su curriculum, sino que las empresas demanden perfiles profesionales para completar sus plantillas.

FESCAN fue reconocida como Agencia de Colocación por el Servicio Público de Empleo en el 2014, según regulación del Real Decreto 1796/2010 del 30 de diciembre. Esto quiere decir que todas las acciones llevadas a cabo de orientación y formación para el empleo, búsqueda de perfiles profesionales, etc, es reconocida por la entidad pública responsable del área de empleo. ■

“Es verdad que no escucho, pero ser signante me da una habilidad y rapidez en las manos que otras personas no signantes no tienen”

Gema González
FESCAN

Me llamo Gema y quiero contaros sobre mi experiencia laboral. En mi primer trabajo estuve muy cómoda, fue muy interesante porque tienen en cuenta a las personas con discapacidad. Con una comunicación suficiente y buena.

Ahora mismo estoy en otra empresa en la que llevo ya 30 años. Yo recuerdo empezar a trabajar con ellos muy bien, y también a mi jefe le gusta trabajar con personas con discapacidad auditiva porque sabe que somos hábiles con las manos. En principio, mi discapacidad para ellos es más fácil, pero en realidad yo soy una persona sorda y tengo dificultades, existen barreras comunicativas en mi día a día que me afectan.

Es verdad que no escucho, pero ser signante me da una habilidad y rapidez en las manos que otras personas no signantes no tienen. El objetivo de la empresa es que los trabajadores sean rápidos, eficaces y con resultados perfectos.

Tengo una compañera sorda y ambas trabajamos rápido. Siento que mis compañeros a veces aprovechan esta habilidad para pasarnos parte de su trabajo o solucionar problemas. Después de muchos años en la misma empresa y siendo honesta no estoy del todo satisfecha, pues a veces tengo una carga de trabajo importante porque mis compañeros o no se dan cuenta de todo el volumen de trabajo que me dan si ellos no cumplen puntualmente con el suyo. ■



“Lo bueno siempre se hace esperar, hay que ser constante y tener paciencia”

Pablo Telechea
FESCAN

Me llamo Pablo, os voy a contar sobre vida laboral como persona sorda con implante coclear.
Recuerdo la primera vez en el Ciclo Superior de Proyectos de Obra Civil y Edificación: Para conseguir el título tienes que aprobar todos los módulos y uno de ellos son las prácticas en una empresa. Yo opté por un estudio de arquitectura y mi experiencia fue bonita, y a la vez dura. Dura porque no entendía o no conocía muchos conceptos, a eso también se le suma que, de una frase, a veces se me escapan palabras.
La parte positiva es que gracias a realizar las prácticas ahí, empecé a conocer lo que era la arquitectura desde otra perspectiva. Gracias a mis compañeros que me animaron a seguir estudiando, en mi caso arquitectura técnica.

EMPLEO

He realizado más prácticas por la carrera, en dos empresas. Las barreras comunicativas son las mismas que en cualquier empresa de arquitectura, por ejemplo, en un contexto de obra, hay muchísimo ruido por lo que yo pierdo mucha información. Aprendí mucho de mediciones, presupuestos, conocer otras perspectivas de una obra, como puede cambiar la visión de diferentes arquitectos. Recuerdo una empresa en especial, que después de la obra, me explicaban todo al detalle de las obras, y yo me iba a casa contento porque me enteraba bien sobre lo hablado.

Actualmente estoy trabajando desde noviembre de 2021, en un estudio de arquitectura, terminé la carrera hace poco con muchísimo esfuerzo y sacrificio. Empecé en la empresa como técnico delineante y ahora como arquitecto técnico. Estoy muy contento con mis compañeros, tenemos muchos proyectos en conjunto, es un lugar de aprendizaje y en constante movimiento. Gracias a las demás experiencias he aprendido a trabajar en equipo, aceptar otras opiniones como buenas, saber adaptarme a las personas oyentes, dónde colocarme para oírme mejor, entre otras. Como consejo que os daría, tiempo al tiempo, lo bueno siempre se hace esperar, hay que ser constante y tener paciencia. ■

”Me gustaría que empresas como la mía, ordinarias, se adaptaran a sus trabajadores”

Francisco Javier Rodrigo
FESCAN

Me llamo Rodrigo, soy una persona sorda profunda desde el nacimiento. Yo fui al colegio de Bilbao especializado en sordos, con un plan curricular de oralismo. Me matriculé hasta EGB. A mÍ estudiar no me encantaba, la educación no estaba adaptada a mí, por lo que la lectoescritura no es 100% correcta. Después me apunté a una academia de bellas artes porque me encanta el arte, la mímica... En esa época no había intérprete, pero yo igualmente me apunté al curso. Entonces el profesor se adaptaba dándome libros para que yo leyera, mientras que mi compañero preguntaba dudas y el profesor se lo explicaba. Pero si yo tenía alguna duda no podía preguntar, porque él no me podía explicar. Entonces tenía una barrera comunicativa grande. Aguanté un año, dos años como mucho, porque al no tener motivación y tampoco entender ni escuchando ni leyendo pues al final lo dejé.

Entonces tomé la decisión de buscar un trabajo. Mi primer trabajo no era el trabajo de mi vida, pero sí que estaba contento. La verdad que no tenía ningún tipo de barrera comunicativa porque mi trabajo estaba muy mecanizado, además se trabajaba con las manos. Pero por desgracia la empresa se cerró.

Entonces me puse en búsqueda de otro de trabajo, que es en el que estoy ahora mismo. Yo estoy muy contento, no es el trabajo que me apasione, pero estoy

bien. Además, tengo la suerte de que es una de las empresas más importantes de Cantabria y España. Hacemos envíos internacionales. Igualmente me gustaría contaros alguna de mis barreras como persona sorda

1. Por ejemplo en una reunión urgente, el jefe llama a todos mis compañeros y yo no tengo tiempo para pedir un intérprete, porque para solicitar una se requiere mínimo 48 horas de preaviso. Entonces pierdo información en esa reunión. A veces el jefe hace de voluntario para la traducción o incluso algún compañero me lo hace. Cuando la reunión se ha acabado tras veinte minutos de habla o de 10 minutos, mi compañero o el jefe luego me lo cuenta en dos minutos. Estamos hablando de bastante tiempo de diferencia, es decir, no tengo la información completa, resumida sí, pero no completa

2. Otro problema es la formación. Normalmente son formaciones de cuatro horas en las que viene un profesional a impartir la formación (primeros auxilios, riesgos laborales, nuevas mezclas químicas...), y yo no puedo pedir un intérprete. Entonces el profesional se adapta igual que os he contado antes; me da el libro y así puedo leer mientras el explica lo mismo. Pero realmente siempre explica algo más o ejemplifica.

3. Otra gran barrera que vivo día a día es la barrera de avisos sonoros, es decir, por ejemplo, cuando toca un descanso suena una alarma entonces mis compañeros me avisan, “ey Rodrigo es la hora del descanso”. Me gustaría que empresas como la mía, ordinarias, se adaptaran a sus trabajadores. En mi caso que se adaptara a mí como persona sorda. Y no importa que sea una persona, que sean cinco o que sean cincuenta, lo importante es que el trabajador se sienta cómodo y a gusto con su labor.

4. Un ejemplo real es que una vez que les olvidó avisarme un día que estaba sonando la alarma de incendios, que no era real sino un simulacro. El delegado se dio cuenta de que faltaba uno y entró a revisar las salas, y me vio a mí. Entonces me avisó tocándome en el hombro. Salí a la calle y todos mis compañeros estaban riéndose de la situación, yo también la verdad que me hacía mucha gracia, pero pensándolo fríamente no hace tanta gracia. Si hubiera sido un incendio real ¿qué hubiera pasado? ■



“Ahora mismo soy muy feliz en mi empresa y con mis compañeros”

Begoña Díez
FESCAN

Soy Begoña, persona sorda en una empresa ordinaria de Cantabria desde hace 23 años, con compañeros mayoritariamente oyentes y un compañero sordo. Sólo somos dos personas sordas, aunque tengo compañeros con otras discapacidades. Antes había otra persona sorda, pero ya se jubiló. Yo estoy muy contenta con mi empresa, tanto con mis compañeros como mis jefes. Sí que es cierto, es una cosa que yo hago mal, en las reuniones que se hacen nada más empezar la jornada laboral que no eran muy importantes, yo me la saltaba, aunque luego el encargado me dijo que debía ir, pero son reuniones sencillas, que entiendo...

Al inicio de empezar a trabajar, yo mismo no pedía Ilse y mis compañeros me explicaban brevemente pero luego, al hacer un curso sin ILSE muy complicado, me di cuenta de que debía pedir y contacté con el sindicato y ellos y la empresa me lo gestionaron sin problema y yo me siento muy a gusto con ILSE. Además, ahora en todas mis reuniones, formaciones... tengo intérprete, lo solicito y no tengo ningún problema. ya que al principio cuando empecé a trabajar no lo pedía... Vaya, que se nota.

Recuerdo especialmente hace 5/6 años surgieron grandes cambios de nombre, de jefe... Me sentí como una trabajadora más, ya que estaba presente la figura del intérprete. Me ayudó a estar cómoda, y a enterarme al detalle de todo al momento. En cuanto a mis compañeros, nos comunicamos hablando de forma muy clara y gestual, apoyado con mucha mímica y/o gestos. Hay muy buen trato entre ellos y yo, nos vacilamos mucho. Recuerdo con un excompañero, que ahora está jubilado que siempre decía sordomudo, y yo ¡chtss!, le corregía que eso estaba mal dicho. Hay muchos tipos de sordos, es muy heterogéneo, algunos hablan muy bien, otros peor, otros nada... Incluso con mi equipo, con alguno hasta me entiende cuando le hablo sin voz, son muchos años juntos, como he dicho antes 23 años en la misma empresa, con los mismos compañeros.

Me gustaría acabar diciendo que en las empresas ordinarias las personas sordas podemos trabajar con compañeros oyentes, nos entendemos y las personas sordas sabemos adaptarnos, ellos me animan a que solicite intérprete que al principio yo no lo hacía, y ahora mismo soy muy feliz en mi empresa y con mis compañeros. ■



Fundación Cuin

El 8 de febrero de 2022 crea la Empresa de Inserción "INCLUYE CANTABRIA". El 12 de diciembre de 2022 la Empresa de Inserción "PLISSERVICIOS", entra a formar parte de la Fundación Cuin.

Quiénes somos

LA FUNDACIÓN CUIN para la Ayuda y Protección de la Infancia y Juventud de Cantabria es una organización sin ánimo de lucro, creada el 1 de febrero de 1993 como Asociación y transformada en Fundación en 2013, con el propósito de dar una mejor calidad de vida y atención educativa a los menores de Cantabria, además de proteger y velar por el interés superior de los niños-as y chicos-as, en colaboración con el Gobierno de Cantabria.

La Misión de la Fundación CUIN se centra en promover la atención integral de los niños,

DATOS DE CONTACTO
B/La Calva 125,
Revilla de Camargo, Cantabria
942 26 92 36
https://www.fundacioncuin.org

niñas y jóvenes como derecho fundamental, mejorando su calidad de vida y la de quienes les rodean. Además, trata de facilitar el diálogo y fomentar actuaciones y programas que favorezcan su desarrollo personal y fragüen personas adultas autónomas preparadas, saludables y seguras. Fundación Cuin desarrolla su actividad dentro del denominado Tercer Sector de Acción Social, más concretamente en el ámbito de la Prevención y protección de la infancia y juventud.

La Fundación Cuin atiende a jóvenes de ambos sexos con edades comprendidas entre los 5 y los 21 años, siendo el límite superior orientativo. Las características que deben cumplir los menores y jóvenes para acceder a nuestros centros van ligadas a las funciones específicas de cada uno de ellos:

- Menores con dificultades de adaptación social y problemática conductual.
- Menores infractores con medida judicial de convivencia con grupo educativo.
- Jóvenes sin recursos familiares ni sociales en proceso de emancipación.
- Menores en situación de riesgo moderado con dificultades de acceso a los recursos comunitarios.

Los diferentes servicios en los que se intervienen son:

SERVICIO DE ACOGIMIENTO RESIDENCIAL

- Adolescentes que presentan necesidades emocionales y conductuales, que precisan de una intervención de orientación socioeducativa y rehabilitadora.

SERVICIO DE CONVIVENCIA CON GRUPO EDUCATIVO

- Adolescentes sujetos a la medida de convivencia con grupo educativo.

SERVICIO DE EMANCIPACIÓN

- Adolescentes en preparación para la autonomía.

SERVICIO DE PREVENCIÓN EN INFANCIA Y ADOLESCENCIA

- Niños, niñas o adolescentes cuando sus familias no pueden cubrir plenamente sus necesidades de cuidados, supervisión y educación.

A qué nos dedicamos:

Se llevan a cabo diferentes actividades basadas en programas específicos de intervención (Programa de bienestar, menores infractores, programa de apoyo a la vida independiente...). Son programas educativos, cognitivo-conductuales y multimodales que se centran en la enseñanza de habilidades cognitivas y valores sociales que pueden ayudar a los sujetos con comportamientos antisociales a evitar o saber afrontar los problemas que les impiden una vida socialmente ajustada.

Por otro lado, se trabaja con ellos actividades de la vida diaria y rutinas del día, donde promover hábitos y aptitudes como pueden ser la puntualidad, asumir responsabilidades, hábitos saludables de vida, higiene y resolución de conflictos.

Además de promover la participación de los jóvenes, en los recursos y apoyos de su comunidad y que sean capaces de sacar el máximo partido para sus intereses.

En diciembre de 2018 se detecta la necesidad de un paso más en la **EMPLEABILIDAD** de los chicos que residen en nuestros centros y de las personas en riesgo de exclusión social en general. En mayo de 2019 La fundación Cuin recibe el premio de Talento Solidario de la Fundación Botín, y en octubre de 2020 se nos proporcionan los servicios profesionales necesarios para la **CONSTITUCIÓN** y puesta en marcha de una Empresa de Inserción.

Fundación Cuin apuesta por la inserción sociolaboral de las personas en riesgo de exclusión social a través de sus dos empresas de inserción: La primera: Incluye Cantabria, en el ámbito de hostelería, con un obrador "El Lambión", el cual ofrece un servicio de pastelería, panadería y repostería artesana y un servicio de catering con productos de cercanía o kilómetro cero.

La segunda: Plisservicios, empresa de servicios con fuerte implicación en la gestión sostenible del papel, orientada a trabajar con otros perfiles de vulnerabilidad social.

Las dos apuestan por servicios enmarcados en la economía circular que logren la conexión entre sostenibilidad y estrategia en las organizaciones de la región con las que desarrollan sus servicios.

Ambas forman parte de ACEI (Asociación Cántabra de empresas de Inserción). ■

“Todos los días sale el sol”

Irene Crespo
Educadora
Fundación Cuin

Ahora en junio hace 9 años que formo parte de la Fundación Cuin. Mi vinculación con la Fundación empezó con un voluntariado, donde con 24 años me planté en un recurso socioeducativo aportando mi granito de arena a la hora que los chicos realizaban distintas actividades de ocio durante su tiempo libre.

Fue bastante curioso como yo en mi mente imaginaba llegar a un sitio grande, frio, con muchos chicos, donde fuese todo bastante rígido... en cambio, me encontré un hogar familiar donde había 2 dos educadores por turno y 8 chicos, un sitio acogedor, cálido, donde se ponían normas y limites a través del respeto y el cariño, donde se realizaban actividades propias de cualquier domicilio y donde el objetivo primordial era que los chicos tuviesen una vida lo mas normalizada posible, yendo al IES, a alguna actividad extraescolar, teniendo tiempo libre, jugando a la play...

Desde el primer momento me resultó bastante chocante asimilar la realidad y el contexto de donde proceden estos chavales, los problemas que tienen y las pocas motivaciones y aspiraciones sobre la vida.

Esto yo creo que fue lo que me hizo tener claro que quería trabajar aquí, quería poder ayudar y mejorar la calidad de vida de nuestros chicos.

A todo esto, hay que sumarle el gran equipo educativo que forma parte de la fundación. De todos vas aprendiendo y adquiriendo conocimientos, aunque también hay momentos de confrontación ante alguna decisión y opinión, nos gusta respetar y aprovechar las diversidades ya que todos tenemos metas comunes, que es mejorar la calidad de los jóvenes que están con nosotros.

> *"Necesitan sentirse valorados, viven en un fracaso constante y necesitan que alguien les diga que confía en ellos, en su valía, que hay muchos caminos hacia el éxito"*

Si me paro a pensar en todos estos años, lo que más me motiva en los momentos difíciles es pensar que les estás dando una oportunidad a chicos en los que casi nadie cree. Necesitan sentirse valorados, viven en un fracaso constante y necesitan que alguien les diga que confía en ellos, en su valía, que hay muchos caminos hacia el éxito. Es importante que sus metas sean acordes a sus capacidades.

Pero también, quiero ser sincera y realista, y en este mundo hay momentos duros en los que no ves avances, en los que tiendes a pensar que tu trabajo no vale o tienes miedo de no estar haciéndolo bien. Por suerte son los mínimos, ya que normalmente con la intervención de todos conseguimos pequeños avances en ellos que hacen que cojamos fuerzas para seguir implicándonos de la mejor manera y seguir apoyándoles y guiándoles en sus vidas. Son chicos muy agradecidos, se sienten parte de algo, y te lo hacen saber.

Durante todo este tiempo he pasado por varios recursos de la fundación, actualmente soy responsable en uno de los centros, y tengo claro que "todos los días sale el sol". ■



Incluye Cantabria

Incluye Cantabria
Formación y ayuda a la empleabilidad

el Lambión PRODUCTOS ARTESANOS

DATOS DE CONTACTO
B/La Calva 91,
39600 (Revilla) Cantabria
671068663
https://www.incluyecantabria.com/

Objetivo

El objetivo es prestar una atención integral a los procesos de inserción social y laboral a personas jóvenes en situación de dificultad, riesgo y/o conflicto social, procedentes de nuestros centros de Protección mediante una actividad productiva.

A qué nos dedicamos:

La Entidad trabaja desde el convencimiento de que la inserción sociolaboral es una oportunidad dentro de esta sociedad, es la HERRAMIENTA para una transición a la vida laboral efectiva, un EMPODERAMIENTO para la persona, que van a ver transformada su autoestima y adquiriendo unas responsabilidades propias de su edad o circunstancias.

Incluye Cantabria promueve la empleabilidad a través de una actividad de catering que se

realiza de manera periódica en diferentes entidades que se ponen en contacto con nosotros. Nuestros empleados se encargan de realizar el trabajo en nuestro obrador y de servirlo en los diferentes espacios que nos requieren. Pueden ser servicios de pausa/café, lunch o almuerzo.



Por otro lado, dentro de Incluye Cantabria se ha creado un obrador, "El Lambión". Está situado en Revilla de Camargo, y ofrece un servicio de pastelería, panadería y repostería artesana, además de cafetería. ■

"La experiencia está siendo bastante gratificante y satisfactoria"

Ricardo Ibáñez
Menor del centro de medidas de convivencia con grupo educativo y trabajador de la empresa de inserción Incluye Cantabria.

A día de hoy, jueves 2 de Marzo, llevo 4 años dentro de la Fundación Cuin como menor. Sinceramente he recibido muy buen trato por parte de la Fundación y de los educadores, se realizan bastantes actividades lúdicas y programas educativos que son bastantes útiles para ayudarnos a solventar nuestros problemas a nivel cotidiano y personal. Además, en verano hacemos un programa muy entretenido que se llama "Corocotta", que está basado en un antiguo personaje de la mitología Cántabra. Básicamente se resume en hacer excusiones por todas las zonas de Cantabria en las que hacemos varios tipos de actividades como por ejemplo ir a visitar el teleférico de fuente de, las cuevas de Altamira, el mirador de la Hermida etc...

También hay momentos en los que pienso que me gustaría tener más libertad y poder estar en mi casa.

Ya han pasado un par de años desde que entré por primera vez en la Fundación y sinceramente nunca barajé la opción de que me diesen la gran oportunidad de tener mi primer trabajo, sacarme el carné de conducir y tener la oportunidad de emanciparme. La experiencia está siendo bastante gratificante y satisfactoria. Ahora estoy trabajando en la empresa de inserción que tiene la fundación, en el obrador. Mi entorno laboral es bastante acogedor y además muy profesional, porque contamos

con una maestra de la repostería que me está enseñando a elaborar todo tipo de productos artesanos como por ejemplo pasteles, postres típicos, tartas, pan. Le estoy muy agradecido a la Fundación Cuin e Incluye Cantabria por haberme dado esta gran oportunidad que espero que puedan tener muchos otros “chavales” como la he tenido yo. ■



Plisservicios

Plisservicios
Proyecto Laboral de Inserción Social

Objetivo

El objetivo es contribuir a la mejora de la sociedad y economía local, a través de la creación de empleo para personas en riesgo de exclusión social con actividades productivas en el sector servicios / industria sostenibles medioambientalmente

A qué nos dedicamos

La actividad productiva de la empresa esta diversificada con el objetivo de crear diferentes oportunidades de mercado y también de competencias técnicas para nuestros emplead@s en su tránsito al mercado ordinario. Apostando por la sostenibilidad medioambiental en todas nuestras líneas de negocio. Transmitiendo el concepto de economía social a la ciudadanía y organizaciones a través de nuestras herramientas de sensibilización. Tod@s sumamos.

DATOS DE CONTACTO
Calle Luis Salgado Lodeiro, 1ª
39012 (Santander)
942337387 / 635222143
http://www.plisservicios.com/

Los servicios que se llevan a cabo desde la empresa son:

GESTIÓN SOSTENIBLE DEL PAPEL

- Proporcionamos tu papel reciclado y sostenible.
- Recogemos tu papel para reciclarlo.

LIMPIEZA VEHÍCULOS / INDUSTRIAL

- Su objetivo es ofrecer un servicio más eficiente y respetuoso con el medio ambiente, que consuma la mínima cantidad de agua y energía. Sin generar residuos ni utilizar productos contaminantes. Totalmente a mano, con una calidad superior a los sistemas tradicionales de limpieza y pensado para tu comodidad y ahorro de tiempo
- Limpieza de redes de saneamiento y alcantarillado, mantenimiento de imbornales. Trabajos auxiliares a la industria, etc...

VENTA DE ALIMENTOS SOSTENIBLES / ECONOMÍA SOCIAL / COMPRA RESPONSABLE

- La empresa de inserción PLIS Servicios, en colaboración con la asociación Cantábrica, y otros productores locales y de cercanía ofrece productos domésticos básicos de alimentación e higiene. Consumo responsable, solidario y sostenible .

ESPACIOS TRANSFORMADOS SOSTENIBLES

- Diseñamos tu espacio, aprovechando todos los recursos posibles de la organización ,dándoles una segunda vida con el trabajo de profesionales técnicos y personas en riesgo de exclusión. Y siempre para conseguir el bienestar de la persona. ■

“La empresa de inserción es la HERRAMIENTA para DIGNIFICAR la vida de las personas en riesgo de exclusión que quieren trabajar”

Mar
Gerente de la empresa Plisservicios

Mi nombre es Mar y soy la gerente de la empresa de inserción Plis Servicios. De formación derecho, siempre he trabajado en el ámbito de la empresa desarrollando proyectos para diferentes organizaciones. Mi mayor experiencia profesional viene del mundo “empresarial tradicional”, banca, telecomunicaciones, consultoría y empresa familiar. En el 2010 decido dar un salto al vacío y cambiar de orientación, estudio un master en gestión de proyectos de cooperación y trabajo durante unos años en este campo, extrayendo el aprendizaje, que en lo global es muy difícil general impactos sostenibles a medio y largo plazo, pero en lo local, en lo cercano, hay una posibilidad de que estos impactos sean más eficientes. Tuve la suerte de tener una oportunidad para crear una empresa de inserción promovida por la Asociación Cántabra de lucha contra el paro y con ayuda de la Fundación Botín. En el 2016 se crea la segunda empresa de inserción en Cantabria(Plis Servicios) , modelo de economía social todavía muy desconocido en nuestra región. Siete años después extraigo dos conclusiones: La primera, es que la empresa de inserción es la HERRAMIENTA para DIGNIFICAR la vida de las personas en riesgo de exclusión que quieren trabajar y la segunda, es que CANTABRIA como sociedad local tiene que dar un paso al frente y apoyar estas iniciativas con ACCIONES de todos los agentes y ciudadanía que conforman nuestra región en aras de crear una comunidad más justa, más inclusiva y con mayores oportunidades para todas las personas ■.



Fundación Secretariado Gitano

Fundación Secretariado Gitano

Consideramos la incorporación al empleo como la clave en la lucha contra la exclusión social y la discriminación de la población gitana, y por esto, nos situamos junto a las personas, tratando de dar respuesta a sus necesidades y favoreciendo el acceso al mercado laboral.

Desde el área de Empleo apostamos por mejorar la empleabilidad de la población gitana, no sólo con el fin de facilitar su acceso al mercado laboral, sino como medio para combatir su situación de exclusión social. Con el desarrollo de Itinerarios Individualizados de Inserción Sociolaboral, se busca la incorporación de la población gitana al empleo y, por tanto,

su implicación y participación en la sociedad como ciudadanos y ciudadanas de pleno derecho.

Acceder es el Programa de formación y empleo de la FSG que promueve la incorporación de la población gitana al mercado laboral como puerta a la inclusión social. Tratamos de dar una respuesta integral a la situación de alejamiento y exclusión del mercado laboral que ha vivido históricamente la población gitana, centrándonos en:

- **Cualificación profesional** de personas gitanas en ocupaciones con alta demanda de contratación por cuenta ajena.
- Acercamiento de los servicios generalistas de *formación* y **empleo a las personas gitanas desempleadas.**
- Generación de iniciativas de *empleo protegido* y de apoyo a la creación de empresas.
- **Sensibilización contra los prejuicios y las prácticas discriminatorias** de las que las personas gitanas son víctimas, así como la mejora progresiva de su imagen social.
- Generalización de **políticas activas de empleo para la población gitana.**

El Programa Acceder empezó como un proyecto experimental en un barrio de Madrid en 1998 y en poco tiempo, a partir del año 2000, se fue extendiendo hasta 14 Comunidades Autónomas, gracias a la financiación del Fondo Social Europeo y a la necesaria cofinanciación de diferentes administraciones públicas. En aquel momento supuso un cambio en el enfoque del trabajo social con población gitana, al plantear el acceso al empleo como el medio para mejorar sus condiciones de vida.

A lo largo de estos veinte años Acceder ha mostrado una orientación a la eficacia, la calidad, la transparencia y el rigor en la gestión, consiguiendo, bajo el paraguas de distintos programas operativos del Fondo Social Europeo, convertirse en una innovadora iniciativa de inserción laboral para la población gitana. A día de hoy, Acceder está presente en 14 comunidades autónomas con 63 equipos de empleo en los que profesionales especializados en mediación intercultural, orientación laboral y prospección empresarial se encargan de desarrollar el programa a nivel local.

Durante el período de 2000 a 2021 se ha intervenido con un total de **119.565 participantes**, se han alcanzado los **97.588 contratos de**

trabajo, se ha logrado empleo a **34.546 personas**, se han desarrollado **8.617 acciones formativas**, se ha acompañado a **2.389 proyectos de autoempleo** y se han firmado **3.239 convenios con empresas.**

El Programa de Empleo Acceder se encuentra vigente en Cantabria desde 2009 y los resultados que se han obtenido hasta 2022 son: 1401 personas atendidas, 973 contratos de trabajo, 335 personas contratadas, 119 acciones formativas, 332 empresas colaboradoras y 57 convenios con empresas.

-Vídeo 20 años Acceder: *https://www.youtube.com/watch?v=SM7AjlVntfA*

Informe y Evaluación de Resultados Programa Acceder ■



“Al principio tuve dudas porque no es un trabajo común para las mujeres y menos para las gitanas, pero me animaron a intentarlo y probé”

Esther B.J. 37 años
Mujer gitana.
Fundación Secretariado Gitano

Aunque no terminé la ESO he estado muchos años como camarera en un restaurante. Quise cambiar de trabajo porque estaba cansada de la hostelería y los complicados horarios que tenía. Después trabajé en limpieza y camarera de pisos en un hotel, pero solo conseguí días sueltos.

En la Fundación Secretariado Gitano, donde ya me conocían y me habían ayudado antes a buscar ofertas de trabajo, me ofrecieron un curso de logística y almacén. Al principio tuve dudas porque no es un trabajo común para las mujeres y menos para las gitanas, pero me animaron a intentarlo y probé.

El curso me gustó mucho, las clases de carretilla fueron muy divertidas y descubrí que se me daba mejor de lo que creía. Hice

prácticas en la plataforma logística de Covirán, aprendí muchas cosas nuevas y cada vez me daban tareas más importantes. Al finalizar las prácticas me dijeron que estaban muy contentos conmigo y a los días me llamaron para ofrecerme un trabajo que acepté. ■

ECONOMÍA SOCIAL



Fundación Seryman

Centro Especial de empleo SERYMAN
Fundación Fernando Arce Gómez

La Fundación Seryman desempeña un papel fundamental en la inclusión laboral de las personas con discapacidad, ya que ofrecen oportunidades de empleo y formación adaptadas a sus necesidades y capacidades. Entre los principales roles que cumplen los centros especiales de empleo para las personas con discapacidad se encuentran:

- Proporcionar oportunidades de empleo en cuanto a que ofrecen empleo remunerado a personas con discapacidad que pueden tener dificultades para encontrar trabajo en empresas ordinarias.

- Adaptar el ambiente laboral para que sea accesible y adaptado a las necesidades de las personas con discapacidad, lo que les permite trabajar con seguridad y comodidad.

DATOS DE CONTACTO
Vídeos de testimonios
https://youtu.be/qbPiKx80b9c
https://youtu.be/mFGf5qvi03o

FICHA

- Ofrecer a las personas con discapacidad la formación y orientación laboral necesarias para mejorar sus habilidades y aumentar sus oportunidades de empleo.

- Fomentar la integración social al proporcionarles un espacio de trabajo inclusivo y colaborativo.

- Al proporcionar empleo y formación adaptados a las necesidades de las personas con discapacidad, los centros especiales de empleo ayudan a promover su autonomía y autoestima.

En resumen, los centros especiales de empleo son una herramienta importante para promover la inclusión laboral de las personas con discapacidad, ofreciendo oportunidades de empleo y formación adaptadas a sus necesidades y capacidades.

Buen ejemplo de ello es Seryman, un centro especial de empleo que inició su andadura en el año 1991 y desde entonces no ha dejado de crecer y dar oportunidades de inserción real a más de 100 trabajadores que abordan cada día tareas del sector servicios.

Son numerosos los puestos de trabajo desempeñados por personas con discapacidad como en la cafetería, lavandería, cocina, transporte, mantenimiento y limpieza de instalaciones en puestos de celador, vigilante, cuidador, limpiador, camarero, repartidor, ayudante de cocina y de oficios como electricista, albañilería, fontanería y mantenimiento.

Estamos convencidos que contratar a una persona con discapacidad intelectual puede ser beneficioso, tanto para la empresa como para la sociedad en general, fomentando la diversidad, la inclusión y la igualdad de oportunidades. Además, estas personas pueden ser trabajadores altamente competentes y comprometidos, que aportan valor a la empresa y contribuyen a su éxito. ■



Fundación Síndrome de Down de Cantabria

40 ANIVERSARIO

En el año 1997 se inicia en la FSDC el programa “Avance” de Empleo con Apoyo dirigido a la formación laboral de los jóvenes con síndrome de Down, a su posterior integración en empresas ordinarias, y a su seguimiento laboral y formación continua. La Fundación fue pionera en Cantabria en la instauración de esta modalidad de incorporación al mundo del trabajo, por considerar que es la que mejor se ajusta a las capacidades y derechos de cada individuo.

La integración laboral en la modalidad de Empleo con Apoyo (Supported Employment) parte del principio de que las personas con SD pueden realizar trabajos en empresas ordinarias si se les presta un apoyo especializado por parte de formadores o preparadores laborales proporcionados, en nuestro caso, por la Fundación. Este apoyo va dirigido específicamente a facilitar al trabajador la

adquisición de las habilidades propias del puesto de trabajo concreto en el que se va a integrar, así como a entrenarle en otros aspectos complementarios, como son la autonomía en los desplazamientos, el control de horarios, las relaciones sociales con los superiores y compañeros y su actividad general diaria.

Una vez que el trabajador ha adquirido las competencias que se le demandan, el preparador laboral se retira progresivamente, manteniendo un seguimiento mediante visitar periódicas al lugar de trabajo. El modelo de Empleo con apoyo se ha mostrado como una estrategia eficaz para el acceso al empleo de las personas con discapacidad.

De forma complementaria, todos los trabajadores participan, además, en la formación continuada que se les imparte en la Fundación en horario de tarde o de mañana, según sea su jornada de trabajo. En esta actividad se abordan temas de carácter laboral relacionados con su experiencia, reciben clases de informática y manejo de Internet, sesiones de cultura general, autonomía en la toma de decisiones y en el manejo del dinero, entre otros aspectos. Finalmente, realizan actividades complementarias como viajes, actividades deportivas, o salidas a la ciudad, para desarrollar diferentes habilidades personales y sociales.

Las profesionales del Proyecto Avance acompañan a los jóvenes adultos en sus puestos laborales, les apoyan e inician en la realización de sus tareas y les ayudan a relacionarse de un modo adecuado dentro de cada una de las instituciones o empresas en las que trabajan. Simultáneamente, el equipo de la Fundación visita empresas en búsqueda de empleos adecuados, teniendo en cuenta el perfil personal de cada uno de los jóvenes.

En la actualidad 19 adultos con síndrome de Down se benefician del Programa Avance de empleo con apoyo, estando incorporados en un puesto laboral en una empresa ordinaria. ■

Testimonios de trabajadores con síndrome de Down

Fundación síndrome de Down de Cantabria

Hola me llamo **Teresa Tejerina** y trabajo en WSP SPAIN como auxiliar de administrativo desde hace 16 años.

Me encanta trabajar, me gusta mucho estar con mis compañeros, son muy majos y me caen muy bien. Estoy muy feliz. ■

Me llamo **Virginia Pardo** y el 23 de enero hice 11 años trabajando en Decathlon de Santander en la sección de fitness.

Estoy muy contenta en el trabajo y es muy importante que mis compañeros y mi jefa tengan confianza en mí. Son muy buena gente. ■

Me llamo **Marta Bello** y trabajo en el Hipercor, llevo allí ya 15 años. Me siento a gusto en mi trabajo y he cumplido mi sueño que ha sido trabajar, porque me encanta estar con mis compañeros y mis jefes. ■

Me llamo **María Díaz** y trabajo en el Burger King de El Corte Inglés, llevo 5 años y desde hace 4 tengo contrato indefinido. Para mí el trabajo es muy importante. Cuando he empezado a trabajar he madurado un poco más y me llevo muy bien con todos mis compañeros. Y ahora encima cobro dinero cada mes. ■

EMPLEO

Yo me llamo **María Aguilera**, trabajo en el Corte Inglés en la zona vaquera de chico y llevo muchos años trabajando.

Para mí el trabajo es muy importante porque tengo mi sueldo y estoy orgullosa y contentísima por ser trabajadora. ■

TESTIMONIOS



Inserta (Asociación Inserta Empleo y Asociación Inserta Innovación)

Fundación ONCE | Inserta

DATOS DE CONTACTO

Calle Fernández de Isla nº 14B, 5ª, (detrás edificio ONCE) 39008 Santander.
942 23 24 24
https://www.insertaempleo.es/
www.portalento.es
Presentes en todas las comunidades
Enlace a web

Quiénes somos

Inserta es la entidad de Fundación ONCE especializada en la prestación de servicios de intermediación laboral, captación y desarrollo de talento con discapacidad y gestión del empleo, con el objetivo de lograr la inserción laboral de las personas con discapacidad.

Inserta Empleo nace en 2009 con el firme compromiso de incluir a las personas con discapacidad en el entorno laboral. La formación y empleo de calidad con expectativas a largo plazo, y el apoyo a la autonomía personal son las máximas de esta nueva entidad sin ánimo de lucro que prosigue con la filosofía de la Fundación ONCE, basada en el apoyo a un colectivo en riesgo de exclusión social al que ha conseguido abrir las puertas de un futuro prometedor.

Inserta continúa así con el trabajo de intermediación laboral desarrollado por la antigua Fundosa Social Consulting, creada en 1990.

Inserta Empleo ha recibido del Servicio Público de Empleo la calificación que le autoriza a actuar como Agencia de Colocación. Una acreditación que permitirá engranar la iniciativa pública y privada para potenciar la inclusión laboral de las personas con y sin discapacidad.

La Asociación Inserta Innovación ha sido autorizada como Agencia de Colocación 9900000022 en virtud de la Resolución de 10 de octubre de 2011 de la Dirección General del Servicio Público de Empleo Estatal del Ministerio de Trabajo e Inmigración.

Así mismo, la Asociación Inserta Innovación ha sido declarada de UTILIDAD PÚBLICA en virtud de Resolución del Ministerio del Interior de septiembre de 2015.

En Cantabria estamos presentes desde 1999.

Propósito y visión

Compartimos propósito con Fundación ONCE: «Desde la discapacidad, transformando vidas, alcanzando sueños».

Nuestra visión es liderar la inclusión sociolaboral de las personas con discapacidad desde la empatía, la especialización, la digitalización y la sostenibilidad.

Resumen de actividades y/o programas:

- **Inserta Empleo** ejecuta parte del Programa Operativo de Inclusión Social y de la Economía Social (POISES) y el Programa Operativo de Empleo Juvenil (POEJ), cofinanciados por el Fondo Social Europeo, del que la Fundación ONCE es uno de los organismos intermedios. Ambos programas buscan la inserción sociolaboral del sector de la discapacidad y la igualdad de oportunidades.

  Contamos con diversos programas especializados en los siguientes colectivos:

  — *Mujeres en modo* ON: Es un programa que combate la doble discriminación que padecen las mujeres con discapacidad, mujeres con discapacidad doblemente vulnerables, y fomentar su acceso al mercado laboral. Este programa invita a la mujer

con discapacidad a enfrentarse a barreras tales como la sobreprotección familiar y los prejuicios, que sumado a las propias autolimitaciones y el desconocimiento de recursos, apoyos y herramientas inclusivas, son causa de inseguridad y desmotivación.

https://www.mujeresenmodoon.es/

— *Mujeres en modo* ON-VG: Un programa de Inserta Empleo y Fundación ONCE que nació en 2020 con el objetivo de empoderar a la mujer con discapacidad víctima de la violencia de género a través de la formación, el empleo y el emprendimiento.

https://encuentrosvg.mujeresenmodoon.es/

— *Jóvenes*: No te rindas nunca/El mundo te necesita ya: Es una iniciativa de Fundación ONCE y su entidad de inclusión laboral, Inserta, para ayudar a los jóvenes con discapacidad a encontrar trabajo.

https://www.noterindasnunca.org/

https://www.elmundotenecesitaya.es/

Comunidad Por Talento Joven', primera iniciativa dirigida al entorno de los jóvenes con discapacidad (familias y profesionales que les acompañan) con el objetivo de asesorarles para que impulsen su inclusión en el mercado laboral y les acompañen durante el proceso.

https://comunidadportalentojoven.es/

— **PorTalento Emprende:** el programa Por Talento Emprende que tiene por objetivo fomentar el autoempleo y la integración laboral de las personas con discapacidad. El proyecto cuenta también con el apoyo del Fondo Social Europeo. Ofrecemos a los potenciales emprendedores con discapacidad formación, asistencia técnica, financiación, etc.

https://portalentoemprende.fundacionONCE.es/

- **Inserta Innovación** ejecuta diferentes programas autonómicos y estatales.

Números que son personas

Desde Inserta seguimos innovando en materia de empleo, buscando nichos de trabajo para las personas con discapacidad, adaptándonos a las necesidades y realidades de esas personas, que no son números.

En 2022 se ha conseguido que, a nivel nacional, llegásemos a más de 12.500 inserciones, orientando a más de 23 mil personas con discapacidad y formando a más de 15 mil alumnos y alumnas con discapacidad.

En Cantabria

En Cantabria, Inserta Innovación, ha desarrollado programas en colaboración con el Servicio Cántabro de Empleo, por ejemplo el Programa de Acciones de Mejora de la Empleabilidad.

Inserta Innovación también forma parte del programa Incorpora Cantabria *https://www.incorpora.org/red-incorpora/cantabria* que ofrece a las empresas la posibilidad de reforzar sus políticas de responsabilidad social corporativa a través de la contratación de personas en situación o riesgo de exclusión sociolaboral.

Impacto: En Cantabria, en los últimos años, la media anual ha sido de unas 300 personas atendidas, más de 100 formadas y unas 150 inserciones al año.

Estos datos son posibles gracias a la colaboración de muchas empresas, organizaciones y entidades que confían en nosotros y, sobre todo, en el talento de las personas. ■



No hay que rendirse nunca

Sagrario Gutiérrez
Profesional de INSERTA

Mi discapacidad surgió siendo niña. Los primeros recuerdos son borrosos: viajes en tren para acudir a distintos especialistas, diferentes pruebas y, finalmente, un diagnóstico: Escoliosis. Al principio recuerdo que estaba asustada, no sabía cómo iban a ir las cosas a partir de ese momento. Una vez superados estos temores me di cuenta que todo seguía su curso y nunca me sentí diferente ni me encontré con grandes dificultades, excepto alguna clase de gimnasia que después de la operación resultaba un poquito más dura de lo normal. Continué con mis estudios y, quizás, por estas

vivencias, me animé a estudiar Educación Social en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). He de reconocer que hubo momentos complicados en los que echaba en falta poder contar con compañeros/as de clase o acudir a un centro de estudios, pero con la ayuda de los foros y las tutorías on line los terminé.

Finalizados estos comenzaban la tarea de buscar empleo. Esta búsqueda me llevó a acudir a una charla organizada por la Agencia de Desarrollo Local de Reinosa, mi lugar de residencia en ese momento. Durante esta nos hablaron de distintos recursos para la búsqueda de empleo entre los que se encontraba Inserta Empleo.

Me puse en contacto con ellos y, en seguida, me citaron para una entrevista.

Acudí nerviosa, no había hecho muchas entrevistas, pero enseguida me tranquilicé ya que me recibieron de una forma muy cercana y cariñosa. Hablamos de mis estudios, experiencias y de lo que me gustaría hacer a partir de ese momento.

Después de esta entrevista, mantuvimos un contacto intermitente, me ofrecieron algunos puestos que pude aceptar y, en otras ocasiones, me encontraba trabajando y no pude acceder a estos o a la formación que también me ofrecían.

Recuerdo con especial cariño cuando me llamaron para ver si me interesaba trabajar como auxiliar administrativo para Ilunion, realizando tareas de apoyo administrativo durante el periodo de matriculación en distintos colegios públicos de Cantabria. Con mucha ilusión acepté esta oferta y puedo decir que fue una experiencia maravillosa, tanto por el trato recibido en los colegios como por parte de todo el equipo de Ilunion.

Después de esto continué enlazando distintos contratos en diferentes empresas y puestos, pero nunca relacionados con mis estudios. Por esta razón, decidí compatibilizar estos trabajos con el curso de adaptación al Grado de Educación Social y con la realización del Máster en Orientación Profesional.

Cuando estaba terminando este Máster recibí una llamada de Inserta Empleo para ofrecerme un trabajo como orientadora para un programa de empleo subvencionado por el Gobierno de Cantabria, nunca perdimos el contacto ya que siempre había seguimientos por su parte.

Todavía recuerdo el día de la entrevista. Realicé ésta en el despacho donde me entrevistaron por primera vez. Estuvimos hablando de mi formación y de mi experiencia como voluntaria en la Cruz Roja, justo esa tarde tenía una charla en la Universidad del Atlántico para contar en qué consistía ese voluntariado.

Días después recibí una llamada confirmándome que había sido seleccionada para el puesto. Recuerdo los nervios de enfrentarme a este reto, no sabía si iba a ser capaz. Los primeros días fueron duros: lecturas del Boletín Oficial de Cantabria para comprender todas las tareas y procedimientos, revisar los distintos modelos de formularios, seleccionar participantes, preparación de documentación, etc.
Una vez que tenía hecho esto comenzaban las entrevistas con los participantes, las orientaciones, el diseño de cursos de formación, las revisiones de facturas ... No fue fácil, pero todo salió bien y estuve realizando estas tareas durante casi tres años.

Estaba finalizando mi último contrato cuando me propusieron pasar a llevar el Programa Operativo de Empleo Juvenil (POEJ). Esto suponía un nuevo reto, aunque muchas de las tareas fuesen similares a las que ya realizaba los destinatarios eran distintos, ahora iba a atender a jóvenes.

Justo en ese mes se declaró el estado de alarma y comenzamos a teletrabajar. Fue un gran cambio, en el que todos tuvimos que adaptarnos a esta nueva situación y aprender unos de otros.

Durante ese tiempo seguimos acercando nuestros servicios a nuestros usuarios y mi trabajo se centró en realizar entrevistas de orientación y seguimientos de teleformación.

Recuperada la normalidad, mi día a día consiste en realizar entrevistas de orientación, seleccionar alumnos/as para cursos de formación, realizar el seguimiento de acciones formativas, gestionar las becas asistencia, revisar las facturas, seleccionar candidatos/as para ofertas de empleo y, en ocasiones, charlas en distintas entidades y/o colegios para acercar nuestra actividad a sus usuarios.

Cada día supone un reto y por esta razón me gustaría seguir formándome en el campo de la discapacidad y, de este modo, poder mejorar como profesional.

Espero que este testimonio resulte interesante y que ayude, como dice uno de nuestros slogans, a no rendirse nunca. ■



“Me he dado cuenta del apoyo que ha sido tener a alguien que te muestra un camino”

Raquel Mateo
Inserta

Han pasado 20 años desde la valoración del ICASS. Mi grado era de un 72% de discapacidad temporal, que por aquel entonces tocaba todos los palos: física, psíquica, sensorial y motora. El día a día no era nada fácil, pero uno se adapta a sus propias barreras. Desde muy pequeña ya tenía más dioptrías que deditos en las manos, así que sin saber lo que era ver bien, me apañaba como si lo hiciera. Llegó un día en el que hacer una vida normal era imposible, e impensable por más que se intentara. En ese momento mi padre me trajo

un número de teléfono y me dijo: “Vamos a llamar y preguntar por Esperanza, te va a ayudar, ya verás que bien.”

Sin mucha idea de a qué iba, la conocí, y lo que más recuerdo de aquel primer encuentro fue ver que tenía más opciones en mi vida, otras que no eran hospitales, operaciones, dolor, medicación o simplemente curarse, como única razón para seguir.

El primer taller que hice con Inserta (Fundación ONCE) fue de búsqueda de empleo, y en esa mesa empezó a cambiar todo para mí, estaba rodeada de personas de todas las edades, de la mía, mayores o más jóvenes, con situaciones complicadas e historias muy duras. Llegué a casa tocada, y en ese momento sentí que empecé a despertar y ser consciente de mi realidad, sobre todo el día en el que, para una de esas personas, era mi historia la que le daba pena. A algunos les sigo viendo en su trabajo 20 años después y se me llena el corazón al ver cómo hemos crecido desde aquel taller hasta hoy, viéndome a mí misma también en ellos.

Después nos pusimos manos a la obra y comenzamos a elaborar el curriculum y preparar las entrevistas. Siempre con entusiasmo y la sonrisa puesta, con la duda de hablar de mis dificultades o guardármelo para evitar el “no”. Mi primer empleo fue como teleoperadora, con Ilunion Contact Center, y cada uno iba con sus dificultades propias, pero al sentarnos en el puesto, todos compartíamos ciertas cosas en común: el entusiasmo, la empatía, el esfuerzo y las ganas de ayudarnos entre nosotros. Eso vale oro.

Al acabar aquel contrato siempre tuve el apoyo de Esperanza para buscar otro nuevo, o apuntarme a algún curso o propuestas que hicieran que mis ganas siguieran moviéndose. Tuve muchas entrevistas, y algunos “noes”, hasta que llegué a la empresa en la que estaría la etapa más larga, eso sí, en aquella ocasión entraba sola.

Empecé a trabajar como recepcionista en un gimnasio. No había compañeros con los que compartir dificultades ni apaños y la diferencia fue enorme, pero también gracias a esto sigues creciendo. De hecho, mientras trabajaba los fines de semana y festivos, Esperanza me proponía cursos y talleres que podían servirme para enriquecer mi currículo y mis conocimientos a la hora de trabajar, y así lo hice, aproveché cada oportunidad que tuve. Hice formación en administrativo, también hice un curso de informática, todo lo que fuera formarme y aprender.

Compatibilicé mi trabajo en la recepción con otro empleo de administrativo de apoyo en el colegio de Latas de la mano de Ilunion Outsourcing. Trabajé en la época de las matrículas con un programa específico, Yedra, y en la secretaría desempeñando otras funciones que me encomendaban.

En el gimnasio estuve un total de 11 años. Crecí mucho dentro de mi propio puesto, de lo que me siento orgullosa y feliz. Hasta que cerró. En ese momento retomamos el contacto Espe y yo, y me apunté a un curso de gestión administrativa en el ámbito comercial.

Mientras estaba haciendo el curso, llegaban ofertas de trabajo para mis compañeros y para mí, y justo al final de curso me presenté a dos, una de auxiliar de servicios para Andanza y otra de auxiliar de biblioteca para el Ayuntamiento de Bezana. Y ahí estoy, aprendiendo un nuevo oficio que me encanta: recomendando libros, compartiendo lecturas, apoyando la lectura de los más peques ¡yo que cuando abría un libro no sabía si sería el último que podría leer!

Todo este proceso y estas experiencias me han cambiado, a mí y a mi propia salud. Me he dado cuenta del apoyo que ha sido tener a alguien que te muestra un camino para ti, de lo importante que es ver y aprovechar las opciones que van surgiendo desde esa primera entrevista en Inserta (Fundación ONCE), opciones que ni siquiera pensaba que existieran.

Y sobre todo, aprender que en cada una de las personas hay mucho que aprender. No dejar de moverte, hacerlo con ilusión, compartiendo, alimentar tu propia valía, admiración y cariño, porque todos tenemos mucho que aportar, y en realidad, no estamos solos.

Mi grado bajó hace muchos años al 67% de discapacidad pero con todas las oportunidades que he tenido y que he aprovechado, ahora entiendo ese número de otra manera: Un 67 % son un “Dis” y un infinito % son “Capacidades”. Y sobre todo, agradecer el trabajo de Esperanza y de organizaciones como las del Grupo Social ONCE, que nos abren un camino por donde ir avanzando. ■



LUIMAR Incluye EMPRESA SOCIAL VICENCIANA

Cocina Económica es mucho más que un comedor. Aquí se alimentan las ilusiones, capacidades, habilidades y competencias de las personas que acuden.

Hace unos 20 años que se empezaron a tener talleres para que las personas pudieran ocupar su tiempo y desarrollar destrezas y habilidades para mejorar su empleabilidad. Por aquel tiempo, una monja dijo “De aquí no sale ningún producto que no esté perfecto” y ese dicho se mantiene hasta el día de hoy.

Gracias a ese empreño, los talleres están produciendo productos artesanales en las líneas de encuadernación, cartonaje, alpargatas y textil.

Los productos se venden en los diferentes mercadillos que se hacen a lo largo del año por todo Cantabria.

El éxito del "buen hacer" nos ha llevado a tomarnos muy en serio las capacidades que tenemos para hacer cosas bonitas, buenas, y artesanales. Esto nos lleva a crear nuestra empresa de inserción. Ahora, además de dar de comer, creamos empleo.

Acabamos de CREAR UNA EMPRESA DE INSERCIÓN. Después de 20 años de talleres, de hacer bien las cosas, hemos decidido dar este paso.

Las empresas de inserción, son empresas normales que tienen como característica principal que, al menos el 50 % de sus trabajadores/as proceden de colectivos vulnerables. Pueden estar en la empresa un máximo de tres años y tienen que acabar en una empresa ordinaria. Otra característica de esta empresa es que la totalidad de los beneficios se invierten en la empresa para crear más puestos de trabajo.

Ahora tenemos tres trabajadores, pero en breve esperamos aumentar la plantilla. Queremos acabar el año con 10 trabajadores/as

¿Cómo lo hemos hecho?

Pues como se hacen las empresas. Primero con un estudio de viabilidad. A ver si dan los números. En esto nos han ayudado la Cámara de Comercio de Cantabria, Jesús y David. Como decía David: "Lo que tenéis es que vender". Y a eso hemos dedicado mucho tiempo: a captar clientes.

¿Qué hacemos?. Pues lo que hemos aprendido en nuestros cuatro talleres: Hacemos agendas para vender en navidad y también personalizadas para empresas; cubiletes, cubitacos, cuadernos con la imagen de la Bahía de Santander, cajas de todo tipo y personalizadas; álbumes de fotos, alpargatas de todo tipo, babis para los Salesianos, bordados con los nombres de los niños/as, manteles de teflón, bolsas, mochilas personalizadas, merchandising para empresas, el material para los congresos... Todo lo que se pueda hacer con cartón, no se nos resiste.

¿Clientes?

Nuestro primer cliente ha sido la Cámara de Comercio de Santander. Les hicimos el material para un congreso... La verdad es que notamos mucho la solidaridad de las empresas y de las instituciones a la hora

de comprar nuestros productos. Desde el Parlamento de Cantabria, El Año Lebaniego, muchos fotógrafos de Santander que quieren álbumes personalizados, colegios, las Hijas de la Caridad...

La mejor ayuda y el mejor donativo que podemos tener es el comprar nuestros productos. Sabéis que trabajamos con muchísima calidad y que invertimos en normalizar la vida de la gente que algún día y por necesidad, apareció por la Cocina Económica. ■



Solabria S. Cooperativa

Primera y única cooperativa de Cantabria de personas consumidoras y usuarias sin ánimo de lucro que comercializa energía eléctrica 100% renovable a nivel estatal.

SOLABRIA Renovables es la marca comercial (nº de registro de la OEPM: M-3553873) de la cooperativa Solabria (Registro de Cooperativas nº S-627-39), creada en el año 2013 como la primera cooperativa de energías renovables de Cantabria, con la finalidad de cambiar el actual modelo energético por otro más democrático, social, distribuido y sostenible.

Personas socias: 687, Nº de contratos: 728 ■

DATOS DE CONTACTO

900 49 41 50
622 648598
info@solabria.es
comunicacion@solabria.es
https://solabria.es/

FICHA



LA ECONOMÍA SOCIAL
Una economía para las personas y para el empleo inclusivo y de calidad

Gustavo García
Director General de Trabajo
Consejería de Empleo y Políticas Sociales
Gobierno de Cantabria

La economía social se define como un conjunto de actividades económicas, empresas y entidades que persiguen el interés colectivo o general y se caracterizan por la primacía de las personas, la gestión democrática y participativa, el carácter colaborativo, la cohesión social, la inserción laboral y la generación de empleo estable y de calidad, entre otros valores.

Pero nos gusta decir, a modo de resumen, que la economía social "es la economía de las personas", porque representa actividades y modelos económicos más inclusivos y sostenibles, que ponen en el centro a la persona frente al beneficio económico.

Y así lo contempla la Comisión Europea en su documento "*Construir una economía que funcione para las personas: un plan de acción para la economía social*" (2021) que establece un marco para el impulso y aprovechamiento del potencial de esta economía para hacer sociedades más equilibradas, con mayor bienestar, medioambientalmente sostenibles y con trabajos más decentes; en definitiva, más prósperas y resilientes.

El Gobierno de Cantabria, a través de la Dirección General de Trabajo de la Consejería de Empleo y Políticas Sociales asume este reto, a nuestro entender, fundamental para una Cantabria más cohesionada social y territorialmente.

Porque la economía social y sus modelos de negocio tienen mucho que aportar para potenciar el desarrollo local, generar empleo en mejores condiciones y para personas con más dificultades y como referente para las empresas convencionales, en la medida que incorporen en su gobernanza los objetivos de la economía social, favoreciendo una interacción e intercambio hacia empresas más sociales.

Esta dimensión también la hemos contemplado en Plan de Acción de la Agenda 2030 en Cantabria, donde el emprendimiento de base social y el fomento de la creación de entidades de economía social forma parte de sus prioridades de acción, alineados con el ODS 8 - Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

Pero, ¿es suficientemente conocida la economía social? Sin duda es necesario insistir en su visibilización. Es esencial para su conocimiento y el reconocimiento de su importancia y potencial. Algunos ejemplos en este sentido son:

- Su carácter transversal e intersectorial, la economía social está presente en todas las actividades y sectores económicos. Y lo que puede suponer de apoyo a la transición verde y digital.

- Su contribución al desarrollo local y lucha contra la despoblación, puesto que el carácter local y de proximidad (prestación de bienes y servicios) está muy arraigado en muchas de estas entidades.

- La inserción laboral de personas con especiales dificultades y la mejora de sus competencias profesionales para un tránsito al mercado laboral ordinario con éxito.

- Sin duda, su carácter participativo y asociativo, que podemos resumir con el conocido proverbio "Si caminas sólo llegarás rápido. Si caminas acompañado llegarás más lejos".

Las actuaciones del Gobierno de Cantabria durante esta legislatura han puesto en valor la economía social y han tenido carácter prioritario en la agenda de la Dirección General de Trabajo:

- Impulso a la creación y sostenimiento de las entidades de economía social, especialmente en referencia a las empresas de inserción, mejorando su financiación.

- Participación en el Consejo Estatal de Fomento de la Economía Social y generando redes con otras comunidades autónomas.

- Participación en proyectos cofinanciados por la Unión Europea, en intercambio de buenas prácticas en economía social con países europeos y latinoamericanos. Dentro del compromiso de la UE en el impulso a esta materia.

- Puesta en marcha en colaboración con la Universidad de Cantabria de un Aula de Economía Social como un entorno formativo y de intercambio de conocimientos para la formación en la mejora de las capacidades de gestión, innovación y emprendimiento de los agentes de la economía social. También como espacio de difusión y promoción de la cultura de la economía social.

- La constitución y reglamentación del *Consejo Cántabro de Economía Social*, máximo órgano colegiado de promoción y difusión de la economía social en Cantabria, con funciones de carácter consultivo y asesor. Participado por la Administración, las asociaciones representativas de la economía social y los agentes sociales, organizaciones empresariales y sindicales.

Y a partir de aquí, los retos pendientes...

Que pasan por impulsar y desplegar este Consejo Cántabro en todas sus funciones y en los acuerdos consensuados y debe tener como objetivo prioritario posicionar los modelos de la economía social como pilar fundamental en la recuperación económica y en la creación y mantenimiento de empleo de calidad. Modelo de relaciones laborales, que también debe reforzarse desde el ámbito del Diálogo Social.

Para todo ello, es preciso abordar en primer lugar la situación de la economía social en Cantabria en el momento presente, con un diagnóstico realista que nos permita avanzar en un enfoque hacia líneas estratégicas o un plan de impulso, necesariamente alineado con las políticas nacionales y europeas.

Algunas ideas generales pueden pasar por crear entornos favorables para las entidades de economía social, poner más recursos, no solo económicos, desde las administraciones autonómica y locales para su desarrollo.

Impulsar la contratación pública socialmente responsable y mejorar la capacidad de estas entidades para la participación en la contratación pública.

Integrar la economía social en todos los niveles de la educación, desde la enseñanza primaria hasta la propia universidad. Así como la cualificación profesional de las personas trabajadoras de estas entidades.

También favorecer su papel como forma de transición de la economía informal a la economía formal.

En fin, una invitación al conjunto de administraciones y agentes implicados al compromiso y trabajo para prestar la debida atención a la economía social; a su conocimiento y difusión, su relevancia y adopción de medidas para su impulso en favor de una Cantabria más desarrollada, socialmente responsable, participativa y con un trabajo más integrador y de más calidad para el conjunto de nuestra ciudadanía. ■



Plan de Mejora de la Empleabilidad Joven de Cantabria 2021/2023

José Manuel Callejo Calderón
Director del Servicio Cántabro de Empleo

Por primera vez, Cantabria aborda de manera específica cuáles son las dificultades que encuentran las personas jóvenes para acceder al mercado laboral y cuáles deben ser las políticas activas de empleo que les ayuden a lograr ese objetivo.

El Gobierno de Cantabria, a través de la Consejería de Empleo y Políticas Sociales, asumió este reto, alcanzado durante 2021 de forma consensuada con los agentes sociales.

Se ha demostrado durante la crisis sanitaria la trascendencia del Diálogo Social como instrumento para articular medidas y estrategias eficaces, especialmente en el ámbito laboral, ante dificultades de extrema gravedad.

VÍDEO
Vídeo explicativo del plan

Es imprescindible que Administración, empresas y personas trabajadoras vayamos

de la mano si queremos avanzar en la solución de los problemas estructurales que tenemos como País y como Comunidad Autónoma.

Por ello, desde la Consejería de Empleo se impulsó la elaboración de este Plan en el seno de la Comisión Sectorial de Empleo y Formación del Diálogo Social, con un ámbito centrado en las políticas activas del mercado laboral.

Ha sido un largo proceso de debate, de análisis, de negociación... pero que, sin duda, ha enriquecido el contenido de este documento estratégico, lo que le hace contar con mayores garantías de éxito.

Se trata del primer Plan de Empleo Joven de Cantabria, pero estamos seguros de que habrá más; de que esta iniciativa tendrá continuidad en el tiempo y de que los futuros gobiernos continuarán la labor que hemos emprendido en esta legislatura, ampliando, modificando y adaptando estas medidas al contexto socioeconómico de cada momento y también a la evidencia de los resultados.

Porque es importante también señalar que cada una de las medidas contempladas en el Plan, además de llevar una dotación presupuestaria, contiene una serie de indicadores que permitirán evaluar si se están logrando los objetivos marcados.

El Plan se estructura en 5 partes:

- Indicadores del mercado de trabajo: situación de las personas jóvenes.
- Marco estratégico del Plan Jov-em 21/23.
- Medidas operativas por ejes estratégicos.
- Descripción de las medidas específicamente dirigidas a jóvenes.
- Resumen del presupuesto.

Como punto de partida para la elaboración del Plan de Mejora de la Empleabilidad Joven, la Comisión Sectorial de Empleo y Formación analizó los datos que nos ofrecen la Encuesta de Población Activa, el Sistema de Información de los Servicios Públicos de Empleo y la estadística de afiliación a la Seguridad Social.

Como resultado de su análisis, pudimos concluir que la situación de las personas jóvenes en el mercado de trabajo de Cantabria no era y no es una excepción a lo que sucede en nuestro entorno más inmediato y puede definirse como:

Un problema de acceso al empleo: La tasa de empleo general era más de cuatro veces superior a la tasa de empleo de las personas menores de 25 años. La tasa de paro en menores de 25 años era el triple que la tasa de paro del conjunto de la población en edad de trabajar. Y en cuanto a la tasa de actividad, también más baja entre las personas jóvenes, puede explicarse porque para parte de la población joven la etapa educativa no ha finalizado aún y no se contempla la posibilidad de simultanear estudios con trabajo.

Un problema de la calidad del empleo que se obtiene: En 2021, el total de contratos indefinidos sobre el total fue del 8,12%; en el caso de menores de 25 años, el porcentaje fue del 4,69%. Estos indicadores han sufrido ya fuertes variaciones. La reforma laboral aprobada a finales de 2021 ha tenido un efecto directo sobre el porcentaje de contratos indefinidos sobre el total, aumentando exponencialmente éstos, a costa de un menor número de contratos temporales: en 2022 el 27,09 % de los contratos era indefinido; en el caso de los menores de 25 años, el 28,49%.

Un problema de la relación entre el empleo y la formación previamente adquirida por las personas jóvenes: De acuerdo con la EPA del cuarto trimestre de 2019, el 21,38 % de la población de 18 a 24 años ha alcanzado un nivel de Educación superior (7.151 personas). En el cuarto trimestre de 2020 este porcentaje era del 20,38 % (7.246 personas).

Tomando datos del Ministerio de Universidades, publicados por ICANE, en los cursos académicos 2014-2015 a 2018-2019 se graduaron 7.278 personas en Cantabria. Siendo el 79,07 % menores de 25 años y 95,46 % menores de 30 años.

Sin embargo, conforme a datos de la Seguridad Social sólo el 8,58 % de las personas menores de 25 años afiliadas al Régimen General en 2019 (671 personas) estaban encuadradas en los grupos de cotización 1 y 2; al finalizar 2020 representaban el 11,38 % (745 personas).

Por otro lado, los contratos formativos han tenido una representación residual en el conjunto de la contratación: los contratos en prácticas representaron el 1,14 % del total en 2019; el 1,17 % en 2020. El dato de los contratos para la formación y el aprendizaje era aún más bajo: en 2019 representaron el 0,29 % del total; el 0,23 % en 2020.

Con estos datos, era necesario poner en marcha un conjunto de medidas que favorecieran la creación de empleo estable y de calidad para las personas jóvenes; pero previamente, también, había que garantizar el acceso para dichas personas a los servicios de orientación y cualificación profesional que les permitieran acceder al mercado de trabajo con garantías.

Objetivos específicos

Como consecuencia del diagnóstico de situación y de los retos a alcanzar en el medio y largo de plazo, el Plan Jov-em establece diez objetivos específicos para la mejora de la empleabilidad joven:

1. Extender el Servicio de Orientación Profesional
2. Establecer un servicio de asesoramiento a empresas
3. Modernizar los servicios de orientación a través del uso de las NTICs
4. Incrementar la adquisición de competencias ligadas al nuevo modelo productivo
5. Mejorar las competencias digitales e idiomáticas
6. Impulsar la formación dual del ámbito laboral
7. Incentivar el empleo estable y de calidad
8. Garantizar la adquisición de experiencia laboral
9. Apoyar las iniciativas empresariales y fomentar la cultura emprendedora
10. Integrar la perspectiva joven en el diseño de las políticas de empleo.

Para el cumplimiento de estos objetivos, el Plan para la Mejora de la Empleabilidad Joven para el periodo 2021-2023 diseñado por el Gobierno de Cantabria y los agentes sociales –CEOE-Cepyme, CC.OO. y UGT- está dotado con **más de 79 millones de euros**, e incluye **40 medidas** dirigidas a mejorar las oportunidades laborales de las personas jóvenes de nuestra Comunidad Autónoma.

Las medidas se articulan en torno a los **seis ejes** de las políticas activas de empleo, tal y como los establece nuestra Ley de Empleo; y se asientan sobre los cuatro grandes pilares de las políticas de activación laboral: Orientación, Formación, Oportunidades de Empleo y Emprendimiento.

De las 40 medidas, 22 son específicas para jóvenes. Es decir, están diseñadas, pensadas y dirigidas para personas menores de 30 años, mientras que las 18 restantes son políticas en las que pueden participar personas jóvenes para mejorar su nivel de empleabilidad, pero también el resto de personas en desempleo o demandantes de empleo, siendo el colectivo de jóvenes grupo de prioritaria participación.

Creemos que estas 22 medidas abarcan acciones en las diferentes casuísticas con las que se puede encontrar una persona joven que necesita mejorar su nivel de empleabilidad y que dan respuesta a los retos identificados en nuestro diagnóstico.

Entre las medidas del primer Plan para la Mejora de la Empleabilidad Joven de Cantabria destacan las siguientes:

- Es el primer paso del camino que conduce a las personas hacia su futuro laboral: la ORIENTACIÓN. Con el servicio "Orienta Jov-em" serán apoyados los tránsitos, desde la etapa educativa-formativa a la laboral, o entre las diferentes etapas de desempleo y empleo que pueden darse a lo largo del tiempo.

  Los Servicios de Orientación durante la presente década tienen que ostentar un papel preponderante en la ayuda a las personas en búsqueda de empleo. Es necesario impulsar un nuevo modelo de atención en las Oficinas de Empleo, un nuevo modelo que reduzca la carga administrativa para centrarse en las particularidades individuales de cada persona y también de las empresas, prestando un servicio de alto valor añadido.

  El camino de una persona joven hacia el empleo debe comenzar por un diagnóstico individual de su situación y el diseño de un itinerario individual y personalizado de empleo; que cuente con el asesoramiento, la motivación y el acompañamiento de profesionales durante el proceso de inserción laboral.

  Para ello, es imprescindible contar con personal especializado cuyo trabajo debemos reconocer como valioso y necesario para nuestra sociedad: ayudar a otras personas, de manera muy especial a las personas jóvenes, para que encuentren un empleo

digno, mejorar en el empleo o generar su propio empleo, sí así lo desean, es sin duda nuestra razón de ser como Servicio Público de Empleo.

• Respecto a la FORMACIÓN, destacamos 4 programas específicos para jóvenes que suman más de 32 millones de euros.

- "Becas de Postgrado": Para aquellas personas que han finalizado estudios superiores –un grado universitario- y quieren seguir ampliando sus conocimientos, ponemos a su disposición becas de matrícula en estudios de postgrado en Cantabria. En concreto, este programa cuenta con una dotación de 775.000 euros que permitirá que unos 300 jóvenes realicen estudios de postgrado.

- "Escuelas Talento Joven y Contratos Formación": Por otro lado, y en el otro extremo: para jóvenes con baja cualificación, que abandonaron prematuramente los estudios o que necesitan reorientar sus objetivos profesionales, estamos poniendo en marcha el nuevo programa de Escuelas de Talento Joven; también seguiremos apostando por los contratos formativos en el sector privado. En ambos casos estamos hablando de **programas de formación dual;** el primero, fundamentalmente, en colaboración con las entidades locales; el segundo dirigido a las Pymes (subvenciones desde 4.000 euros). Sólo en las Escuelas de Talento Joven se formarán **más de 800 jóvenes.**

• Por su parte, los programas de OPORTUNIDADES DE EMPLEO, que en su conjunto suman 38.600.000 euros de inversión, serán:

- "Primeras Experiencias": Cantabria es referencia a nivel nacional de los programas de Primeras Experiencias Laborales. Hemos sido Región pionera en la implantación de este tipo de programas que buscan garantizar una primera experiencia laboral a personas jóvenes en aquello en lo que se han formado, a través de un modelo de colaboración con empresas y fundaciones del sector público autonómico, entidades locales e instituciones sociales, que ha sido identificado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social como ejemplo de buenas prácticas y que, como consecuencia de ello, se está replicando en todo el país.

  Para el trienio 2021-2023, en los programas de Primeras Experiencias Laborales, que hemos denominado 'Jóvenes con Talento', está prevista una inversión por parte del Servicio

Cántabro de Empleo de 24 millones de euros. Con ellos, más de 900 jóvenes lograrán su primera experiencia laboral. Y remarco: en aquello en lo que se han formado. Buscamos fomentar empleo acorde a la formación de las personas jóvenes.

- "Programa Investigo": Además, siguiendo este mismo modelo, en 2022 hemos puesto en marcha un programa de empleo para personas jóvenes investigadoras y tecnólogas en organismos públicos de investigación, universidades, centros tecnológicos, parques científicos y tecnológicos, junto con empresas, a las que se va a subvencionar los costes de contratación. Se trata del nuevo programa 'Investigo', que se financia en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

- "Programa RELEVO": Otra medida novedosa es el programa RELEVO, que arranca en este año 2023, al cual hemos asignado una dotación de 700.000 euros que estarán dirigidos a conceder ayudas a empresas que concierten contratos con personas jóvenes al objeto de apoyar los procesos de relevo generacional en las plantillas.

- Además de lo anterior, el Plan Jov-em pone a disposición de las empresas de Cantabria otros **9 millones de euros** a través de tres líneas de ayudas:

  * 5 millones de euros para fomentar los contratos para la adquisición de práctica profesional (anteriormente denominados, contratos en prácticas).

  * 3 millones para promover la contratación indefinida inicial, con subvenciones de hasta 10.000 euros.

  * Y otros 3 millones para apoyar la transformación de contratos formativos en indefinidos. En este caso, con ayudas que actualmente se prevén de hasta 7.500 euros.

  Necesitamos incorporar jóvenes al mercado laboral, pero con condiciones dignas y estables. A través de estos incentivos pretendemos ayudar a las PYMES de Cantabria para generar empleo de calidad para **1.420 personas menores de 30 años.**

- En materia de APOYO AL EMPRENDIMIENTO, se contemplan tres medidas operativas:

  - Dos de ellas en materia de asesoramiento: para informar y prestar apoyo cualificado a las personas interesadas en promover su propio autoempleo o en emprender una actividad productiva que conlleve creación de empleo.

    Una de estas medidas se lleva a cabo a través de un nuevo programa de mentorización de personas jóvenes emprendedoras que contará con la implicación de empresas y profesionales de prestigio.

  - Y la tercera de las líneas de apoyo a la Promoción del Empleo Autónomo Joven, son ayudas para financiar las cuotas del Régimen Especial de Trabajadores Autónomos. Para que los inicios en sus primeros pasos del autoempleo y el emprendimiento sean menos gravosos económicamente.

    En total, estas tres líneas suman una inversión por un valor superior a los **4,5 millones de euros. Más de 600 jóvenes** podrán optar a estas ayudas.

En total, estas 22 medidas operativas específicas para jóvenes representan la mayor inversión pública de la historia de Cantabria destinada a mejorar la empleabilidad de las personas jóvenes, lo que, a buen seguro, ayudará que nuestra sociedad avance en el objetivo firme de reducir el desempleo juvenil. ■



¿Qué son los Servicios Sociales?

Julio Soto López
Director General de Políticas Sociales. Consejería de Empleo y Políticas Sociales. Gobierno de Cantabria

El bienestar de la ciudadanía se asienta sobre una serie de pilares que podríamos concretar en cinco ámbitos: la sanidad, la educación, el empleo, la vivienda y la garantía de ingresos. Cada uno de ellos constituye un sistema de protección social que atiende a diferentes riesgos durante el ciclo de vida: la enfermedad, la educación, el desempleo, la necesidad de refugio y la pobreza. En los tiempos de la Asistencia Social todas estas necesidades eran objeto de unos servicios sociales que atendían a colectivos concretos de personas que por su situación de vulnerabilidad, riesgo o exclusión social no podían acceder a ellos. Nuestros actuales Servicios Sociales vienen de ahí, de una asistencia social que era para la exclusión.

Los nuevos Servicios Sociales han abandonado su orientación hacia los más excluidos y se configuran

como servicios universales para toda la población. En la Comunidad de Cantabria, la aprobación en 2007 de la Ley de Derechos y Servicios Sociales supuso el abandono de la concepción asistencial y caritativa que ha caracterizado a los Servicios Sociales y el salto hacia un modelo de reconocimiento universal del derecho a la protección sobre la base del respeto a la dignidad humana. La aprobación de la ley de Dependencia en 2006 supuso un salto cualitativo de primera magnitud en esa dirección por cuanto reconocía el derecho de las personas en situación de dependencia a la protección del Estado.

Hoy en día los Servicios Sociales se han incorporado a esa lista de pilares en que se sustenta el estado de bienestar, pero ni su desarrollo y su relevancia han estado al mismo nivel que otros pilares. Han pasados los años, y el Sistema Público de Servicios Sociales, tanto en Cantabria como en todo el Estado si bien con notables diferencias entre las Comunidades Autónomas, sigue siendo un sistema de protección de tercera categoría, con grandes insuficiencias, incapaz de atender la demanda social y que, por no tener, ni siquiera tiene bien definidos sus fines, es decir, el bien social que se supone debe proteger.

Seguramente esta carencia de definición tiene que ver con sus orígenes pero, a estas alturas, aún no tenemos claro el papel que deben desempeñar los Servicios Sociales. Es muy común referirnos a ellos como "*un conjunto de servicios y prestaciones de promoción y acción social que atiende las necesidades sociales de forma integral*", pero cuando hablamos de necesidades sociales ¿a qué nos referimos? La indefinición en la que nos movemos produce paradojas como que los Servicios Sociales de la mayoría de las Comunidades Autónomas sigan gestionando políticas de garantía de ingresos económicos (Renta Básica); o que la Atención Temprana y la atención sanitaria en residencias de Servicios Sociales se preste y se financie desde los Servicios Sociales, o que las políticas de vivienda para las personas sin hogar siga vinculada a los servicios sociales, etc.; es decir, seguimos centrados en complementar las imperfecciones de las otras áreas de acción social, como la educación, el empleo, la salud, la vivienda o las garantías de ingresos.

Cada uno de los pilares del bienestar (sanidad, educación, empleo, vivienda y garantía de ingresos) están definidos conceptualmente como universales; es decir, dirigidos a atender las necesidades de todas las personas en cada una de las áreas específicas de actividad. Por lo tanto, resulta incoherente que en los Servicios Sociales se aborden problemas resueltos desde los otros sistemas; es decir, los problemas de atención sanitaria –viva donde viva la persona- deben ser abordados desde el sistema de Salud, los problemas de falta de

resguardo deben ser resueltos desde vivienda, los problemas de falta de ingresos desde Hacienda, etc...

¿Cuál es entonces el bien social que deben atender los Servicios Sociales?

Aun cuando los cinco grandes sistemas de protección fueran capaces de cubrir las necesidades de atención sanitaria, de conocimiento, de empleo, de alojamiento y de subsistencia, muchas personas en algún momento de su ciclo vital pueden no disponer de autonomía funcional suficiente para desenvolverse en su vida cotidiana (incluyendo la capacidad de decidir), así como no disponer de capacidad de relación y de integración social y comunitaria.

Entendemos que éste sería el ámbito de los Servicios Sociales: la protección y promoción a lo largo del ciclo vital de la autonomía funcional y la integración relacional de las personas; es decir, el apoyo, cuidado y acompañamiento de personas en situaciones de dependencia, de discapacidad y de exclusión, así como a niños/as en situación de desprotección.

> *"Los profesionales de los Servicios Sociales deben centrarse en la detección de necesidades en el ámbito de la autonomía funcional y de la integración relacional ofreciendo un conjunto de servicios y prestaciones adaptado a estas necesidades"*

Las consecuencias de esta reformulación de los Servicios Sociales llevan a afirmar que no forman parte del ámbito competencial de los Servicios Sociales:

- Las funciones que corresponden a los otros sistemas de protección como las prestaciones sanitarias, las educativas y las de vivienda.

- No forman parte de los Servicios Sociales las prestaciones económicas para cubrir las necesidades básicas vitales.

- No forman parte de los Servicios Sociales los bonos eléctricos, ni los bonos sociales térmicos, ni las ayudas al transporte, ni las becas de guardería, ni las becas de comedor, ni tantas y tantas medidas que los demás sistemas de protección no quieren o no saben hacer.

Los problemas relacionados con la falta de ingresos, con una educación deficiente, con la necesidad de cuidados especiales o con la necesidad de una vivienda no pueden resolverse desde los Servicios Sociales pero sí con el apoyo de los mismos. La solución a dichos problemas debe ser abordada desde la coordinación entre los sistemas y no mediante la creación de nuevos espacios, como el fallido espacio socio-sanitario.

En resumen, los Servicios Sociales no pueden seguir siendo servicios pobres para personas pobres. Cada ámbito del Bienestar debe ir asumiendo en sus políticas su responsabilidad social en la protección de todas las personas. Los profesionales de los Servicios Sociales deben centrarse en la detección de necesidades en el ámbito de la autonomía funcional y de la integración relacional ofreciendo un conjunto de servicios y prestaciones adaptado a estas necesidades. ■



“El Ingreso Mínimo Vital supone sacar de la pobreza a más de 1,5 millones de personas y coloca a España en línea con los países de nuestro entorno”

María Antonia Mora
Directora del Instituto Cántabro de Servicios Sociales. ICASS

María Antonia Mora, Licenciada en medicina y cirugía por la Universidad de Cantabria, experta en Metodología de Educación Sanitaria, con una amplia trayectoria en el marco de la gestión pública y la acción social, responde a nuestras preguntas y nos da su valoración sobre el estado de las políticas sociales en Cantabria.

- ¿Cuáles considera que son los logros más reseñables que se han producido en el ámbito de los servicios sociales en Cantabria en los últimos años?

Sin duda la creación del Sistema Público de Servicios Sociales es el mayor logro.

El proceso de transformación de los Servicios Sociales en Cantabria, desde las medidas dirigidas a paliar las necesidades urgentes de determinados colectivos vulnerables (la antigua

Asistencia Social) al reconocimiento del derecho a la protección por los Servicios Sociales para toda la ciudadanía que se hace efectivo a través del Sistema Público de Servicios Sociales.

Este salto cualitativo se efectúa en Cantabria por medio de la Ley 2/2007 de Derechos y Servicios Sociales y la Ley 8/2010 de Garantía de derechos y atención a la infancia y adolescencia.

El mismo proceso de transformación que se dió a nivel nacional, mediante la Ley 39/2006 de Promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

-¿Cuál es su visión respecto a los avances en políticas sociales / servicios sociales en los últimos años?

A lo largo de estos años ha habido altibajos pero, en términos generales, ha sido un periodo de desarrollo y consolidación del Sistema Público de Servicios Sociales que ha permitido, consolidar un presupuesto, aumentar el número de profesionales en los Servicios Sociales e incrementar de forma espectacular la red de recursos de atención tanto en centros, como en programas de intervención social como en prestaciones sociales.

Un avance, a mi juicio trascendental en las políticas sociales ha sido la creación en esta legislatura, del Ingreso Mínimo Vital como política de lucha contra la pobreza y la exclusión, garantizando un nivel mínimo de renta a quien carezca de recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas.

Es un avance social de primera magnitud que está dirigido a prevenir el riesgo de pobreza y exclusión social de las personas. El IMV supone sacar de la pobreza a más de 1,5 millones de personas y coloca a España en línea con los países de nuestro entorno.

- En los últimos años el bienestar de las personas con discapacidad afortunadamente ha crecido exponencialmente. ¿Cuáles han sido los motivos?

Desde la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de 2006, ratificada por España en 2008, se ha producido un salto cualitativo, reconociendo que las personas con discapacidad tienen capacidad jurídica en igualdad de condiciones con las demás personas en todos los ámbitos de la vida; la sociedad también cobra conciencia de la necesidad de trato igualitario y en consecuencia, todos los pilares en los que se sustenta el bienestar de las personas han ido incorporando este principio en sus políticas.

- ¿Cómo están organizados los Servicios Sociales en Cantabria?

En Cantabria, los Servicios Sociales están estructurados, por decirlo de alguna manera, en dos ámbitos con competencias diferentes: por una parte, los Servicios Sociales de Atención Primaria (SSAP) de titularidad municipal y centrados fundamentalmente en la prevención, la promoción y la reinserción social y, por otra parte, los Servicios Sociales dependientes del Gobierno Regional que, además de proveer servicios de atención más especializada, tienen la responsabilidad de la planificación y ejecución de la política general de servicios sociales con lo que ello conlleva.

En el ámbito del Gobierno Regional, la Consejería de Empleo y Políticas Sociales, que es la competente en materia de Servicios Sociales, está estructurada en dos departamentos: por una parte, está el Instituto Cántabro de Servicios Sociales (ICASS) como órgano fundamentalmente gestor y responsable de la prescripción y provisión de todos los servicios y prestaciones del Sistema Público y, por otra parte, está la Dirección General de Políticas Sociales cuya función se centra en los procesos de evaluación, formación, inspección, ordenación normativa, planificación e investigación social en el ámbito de los Servicios Sociales

- ¿Cuál es el papel que cree usted que les corresponde a las empresas para mejorar el bienestar social de Cantabria?

Es en la Constitución de 1978 donde aparece el mandato de que los poderes públicos tienen que realizar una función de promoción del bienestar social.

Pero el sistema de Servicios Sociales tuvo un desarrollo tardío en España respecto a otros sistemas de protección social, como el sanitario y el educativo que tuvieron un desarrollo notable tanto en centros, como en profesionales y servicios.

En el ámbito de los Servicios Sociales, la red de centros, profesionales y servicios de titularidad pública no pudo crecer al ritmo que demandaban las crecientes necesidades de la ciudadanía de forma que el desarrollo del Sistema hasta la actualidad, necesita de la colaboración de las entidades privadas (tanto del Tercer Sector como del ámbito empresarial) para prestar muchos de los servicios de apoyo y atención a las personas. Como entidades acreditadas como prestadoras de servicios en colaboración necesaria con el Sistema Público de Servicios Sociales.

-En este libro aparece el testimonio de más de 100 personas voluntarias que utilizan su tiempo en hacer que la vida de los demás sea un poco más fácil. Todos ellos insisten en que reciben mucho más de lo que dan. ¿Qué les diría?

El voluntariado como actividad altruista sin duda redunda en el bienestar social.

La persona voluntaria ofrece su tiempo y esfuerzo para una causa concreta, que redunda en beneficio de las personas a las que se atiende y es una actividad que tiene beneficios de retorno, que ayuda a ponerse en el lugar del otro, contribuye a la igualdad entre las personas, promueve comportamientos solidarios y, en definitiva, crea comunidad.

Ser una persona solidaria y contar con ciertas habilidades sociales hace que una persona pueda ser apta para el voluntariado y prestar un gran apoyo que aporte valor añadido al trabajo de los profesionales, sin obviar que hay muchas situaciones o servicios que requieren una, una profesionalización, y una intensidad que los hace incompatibles con el voluntariado.

- ¿Qué hace falta para acabar con el hambre en el mundo?

Los problemas complejos nunca tienen soluciones simples y este sin duda lo es y tiene que ver con la desigualdad en el reparto de la riqueza en el planeta, una desigualdad en el reparto de la riqueza que aumenta en todo el mundo, y España no es una excepción. La riqueza se concentra en un número muy limitado de personas mientras el resto, la mayoría de la población no ve ningún aumento en la suya

Oxfam denunciaba recientemente que *"El 99% de la población mundial posee menos riqueza que el 1% más pudiente de la población del planeta"*.

Esta es una dura realidad que afecta a millones de personas en el mundo y que parece que aceptamos como algo natural e inevitable.

Pero esta realidad no es natural, es un problema de todos y todas, y está provocada por los humanos, por sus acciones y sus políticas.

Los gobiernos tienen que comprometerse con acciones para revertirla y los ciudadanos debemos exigirlo.

- ¿En España, más concretamente en Cantabria, existe de verdad un futuro para una persona que se ve en un momento determinado viviendo en la calle, sin recursos?

El problema del sinhogarismo no es solo un problema de carecer de recursos. Es una cuestión compleja que está muy relacionada con la exclusión social.

En Cantabria hemos elaborado, en colaboración con las entidades del Tercer Sector que trabajan en este ámbito y los Ayuntamientos, una Estrategia Regional por la inclusíon de las personas sin hogar que pretende dar solución a esta realidad. Los próximos años nos dirán en qué medida lo hemos conseguido.

- Numerosos estudios revelan que de cada euro que se invierte en temas sociales el impacto que supone devuelve con creces ese dinero y más. ¿Cree que los servicios sociales cuentan con el suficiente presupuesto?

Desde la Ley de Derechos y Servicios Sociales, con algunas excepciones ciertamente, el presupuesto de Servicios Sociales crece de un año a otro; el problema es que las necesidades también lo hacen.

La sociedad cada vez demanda más y más servicios que son sin duda de derecho y necesarios para una vida digna, y esa misma sociedad debe exigir y exigirse la existencia de los fondos los públicos necesarios.

Los servicios y prestaciones sociales son un derecho de la ciudadanía que se paga con los impuestos de los ciudadanos.

- En las organizaciones sociales, ¿qué ha supuesto el paso de una base formada por voluntarios a la profesionalización de la entidad?

La profesionalización se traduce en aumento de la cantidad y calidad de los servicios que ofrecen y, en consecuencia, la búsqueda de la financiación ha pasado a ser una actividad tan importante como los mismos servicios.

- Hay muchas personas que debido a una enfermedad crónica o a un accidente, ven truncado, de la noche a la mañana, su proyecto de vida. Como sociedad, ¿cuál es nuestro deber para con ellos? ¿En qué podemos ayudarles?

Respetando su derecho a una atención de los sistemas de protección social que posibilite una vida digna y de calidad en igualdad al resto

de los ciudadanos, asegurada por los poderes públicos que gestionan la contribución impositiva de la ciudadanía.

- ¿Qué papel juega el movimiento asociativo desde la perspectiva de las políticas sociales / servicios sociales?

El Tercer Sector además de prestar servicios sin ánimo de lucro y defender buenas causas, tiene que hacer otras cosas que están relacionadas con la aportación de valor a la sociedad, como un valor específico que tiene que ver con la promoción del compromiso cívico, la generación de tejido social, la estructuración de la comunidad, con el fomento de la participación de las personas vulnerables, ser agente sensibilizador para la prevención, agente movilizador, de denuncia y de reivindicación, con el fomento de la autonomía de las personas, con las respuestas tempranas, ágiles y adaptadas, con la innovación continua, con la movilización de las comunidades

El Tercer Sector como mero prestador de servicios concertados con la Administración no se diferencia en lo sustancial de las entidades mercantiles. ■



Servicios Sociales de todos y para todos

Álvaro Lavín Muriente
Concejal de Familia, Servicios Sociales, Autonomía Personal e Igualdad del Ayuntamiento de Santander

Asegurar el bienestar y la calidad de vida de todos los ciudadanos de Santander. Este es el principal objetivo y una de las razones de ser del área de Servicios Sociales del Ayuntamiento. Y digo una ya que son muchas más labores las que se realizan desde la Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Autonomía Personal e Igualdad de Santander.

En primer lugar, tengo que reconocer que es un orgullo servir a los santanderinos y poder estar cerca de la gente, escucharlos, y acercarlos todos aquellos programas y servicios para que tengan una buena calidad de vida.

El equipo de más de 80 personas que conformamos esta área municipal estamos convencidos de que las personas son el centro de todas nuestras propuestas y por eso trabajamos cada día para ofrecer más alternativas a las familias para su conciliación, a los mayores para que sigan viviendo

en sus domicilios, a las personas que viven en la calle para que utilicen los programas de alojamiento y a quienes lo están pasando mal económicamente para que sepan que tienen ayudas y cómo pueden conseguirlas.

Y es que los Servicios Sociales son de todos y para todos. Para todos los miembros de la familia, desde los más pequeños de la casa -a quienes escuchamos en el Consejo de Niños y Niñas-, y hasta los más mayores, -a quienes ayudamos a tener la mejor calidad de vida posible en sus propios hogares-.

Empezaré recordando que la puerta de entrada a los Servicios Sociales son las 8 Unidades de Trabajo Social (UTS) que, distribuidas por toda la ciudad, actúan como centros de atención al ciudadano que atienden a través de sus trabajadores sociales, psicólogos y educadores a todas las personas residentes en la ciudad que así lo demanden. Su objetivo es sencillo y tremendamente exigente: responder a todos los ciudadanos con asesoramiento y orientación sobre los programas y servicios disponibles.

Y como ayudar a los demás es nuestro objetivo cada día, disponemos de un centro de acogida para aquellas personas que carecen de hogar. Con servicios de manutención, lavandería, guardarropa, informática, etc.... y que está dotado de un espacio exterior -que incluye perrera, huerto y aparatos de gimnasia- para poder pasear y hacer ejercicio durante su estancia.

A lo largo del año, son más de 11.000 las pernoctaciones que tiene el centro de acogida y gracias a los programas de integración social, durante el año 2022 más de 60 personas que permanecieron en el centro encontraron un puesto de trabajo, por lo que pudieron empezar a rehacer su vida de nuevo.

En el área de igualdad, trabajamos para eliminar las diferencias que todavía existen entre mujeres y hombres mediante labores de sensibilización y prevención, así como la atención integral de las víctimas de violencia de género. Nuestro principal objetivo: concienciar sobre la necesidad de que mujeres y hombres compatibilicemos la vida profesional y personal, para poder contribuir a un cambio de actitud y de comportamiento que ayude a conseguir una igualdad real.

Recursos como el servicio de atención psicosocial especializada para víctimas de maltrato o el servicio telefónico de atención y protección para víctimas de violencia de género se complementan con otros tan necesarios como la oficina de protección de la Policía Local, agentes formados en la materia para responder a cada uno de los casos.

INSTITUCIONES



Queremos una ciudadanía activa e igualitaria, por eso creamos el Consejo de Igualdad, para ayudar junto a todas las asociaciones a conseguir una ciudad que pueda conseguir la ansiada igualdad.

Además, para demostrar el apoyo a la vida familiar, contamos con recursos tan importantes y tan consolidados ya como son las ludotecas, los programas de ocio vacacional 'El Veranuco' y 'El Inviernuco', las becas de guardería o las actividades de los sábados tarde.

Y para muestra un botón: el año 2022 se cerró con la mayor dotación económica de la historia destinada a becas de guardería con cerca de 264.000 euros, presupuesto que ha servido para conceder 310 becas y facilitar la conciliación, así como la integración laboral o formativa de los padres, asegurando una adecuada atención a sus hijos.

También las ludotecas se han convertido en un recurso imprescindible con más del 90% de las familias que las utilizaron el año pasado valorándolas con un sobresaliente el servicio ofrecido.

ARTÍCULOS

Además, con la llegada de la pandemia priorizamos la ayuda prestada a los demás y en ese círculo nos encontramos con problemas añadidos que hubo que intentar atajar. Entre ellos, surgió la necesidad de apoyar y poner a disposición nuevos programas para los mayores, uno de los colectivos más afectados por la covid-19.



Protegerles se ha convertido en prioridad absoluta y para ello disponemos de servicios como el de teleasistencia, totalmente gratuito, así como los servicios de ayuda y comida a domicilio.

Sabemos, porque nos lo trasladan cada día, que los mayores quieren vivir en sus domicilios, y por ello ofrecemos dos tipos de ayudas: las personales, que incluyen necesidades básicas como la higiene o la movilidad y las domésticas, que incluyen la limpieza del hogar, cocinado, realización de recados, etc.

Los servicios municipales cuidan de casi 4.000 personas mayores diariamente en sus domicilios siendo la teleasistencia el servicio que registró en 2022 un mayor número de usuarios nuevos, con 501, lo que supuso un incremento del 6%, mientras que 182 mayores se incorporaron a la ayuda a domicilio.

Además de estos servicios asistenciales, la Concejalía pone a su disposición actividades de ocio y tiempo libre en la Finca Altamira, que el pasado verano reabrió sus puertas, consciente de que la convivencia y la socialización son imprescindibles para evitar la soledad no deseada.

En el ámbito de los más pequeños, Santander forma parte de la red de ciudades amigas de la Infancia, promovida por UNICEF. En esta

iniciativa se pone el foco en que los niños y niñas puedan organizarse dentro de la actividad municipal, para que sus voces sean escuchadas y tengan espacios consolidados y sostenibles de intercambio de propuestas con las autoridades del Ayuntamiento.

Y contamos con un centro de menores para ayudar a aquellos pequeños que, en riesgo de vulnerabilidad, necesitan un apoyo extra en esta etapa tan importante en la vida como es la infancia.

Y como colofón a esta red de servicios y recursos, no podía faltar todo lo relacionado con la autonomía personal, área desde el que trabajamos por suprimir todo tipo de barreras, desde las físicas que todavía nos encontramos en algunas calles, hasta las culturales y sociales, para hacer de nuestra ciudad un espacio en el que todos los ciudadanos seamos y nos sintamos iguales.

En conclusión, existen muchos más programas y servicios de los que los ciudadanos imaginan para poder asegurar una buena calidad de vida a todos los santanderinos.

Me gustaría acabar invitando a todos los ciudadanos a descubrir los servicios en la web del Ayuntamiento o directamente llamando al 942 20 31 15. ■



El empleo como herramienta social

Daniel Portilla Fariña
Concejal de Empleo, Emprendimiento y Desarrollo Empresarial del Ayuntamiento de Santander

Disponer de un puesto de trabajo sustenta y vertebra la vida de los ciudadanos y de las familias, hasta el punto de que las situaciones de desempleo suponen un factor de disfunción que genera heridas en el cuerpo social.

Por ello, no cabe duda de que el empleo es la mejor herramienta de integración social, pues, no en vano, representa la principal vía de acceso a los recursos económicos, y resulta básico para cualquier proyecto vital. "No hay mejor política social que la política de empleo" es una de las frases más acertadas e indiscutibles de las que forman parte habitual del vocabulario político. Yo me atrevería a decir que apostar por el empleo es la única fórmula para sostener de forma digna el desarrollo personal y colectivo de las sociedades.

Por ello, y aunque las competencias en esta materia corresponden a instituciones supramunicipales, en el Ayuntamiento de Santander hemos asumido siempre el compromiso moral para ayudar a nuestros vecinos a avanzar en un mercado laboral cada vez más exigente y complejo.

Una de las principales vías de actuación, diseñadas y desplegadas a través de la Concejalía de Empleo, Emprendimiento y Desarrollo Empresarial es la capacitación de las personas en situación de desempleo para que puedan adquirir una formación que les ayude a encontrar, cuanto antes, un puesto de trabajo estable, o promover un proyecto empresarial que genere empleo.

En este marco, hemos desarrollado programas y cursos que inciden directamente en la preparación profesional de los alumnos que participan en los mismos, mejorando de forma notable sus posibilidades de empleabilidad. De este modo, facilitamos vías y herramientas de formación para acceder a certificados de profesionalidad que acreditan a sus participantes como personal cualificado en el desempeño de los trabajos en los que han sido instruidos.

En este ámbito se enmarcan también las Escuelas de Talento Joven, proyectos mixtos de empleo y formación que tienen como objetivo mejorar la empleabilidad de personas jóvenes desempleadas, menores de 30 años, para facilitar su inserción laboral. Estos programas están enfocados para ejecutar obras, desarrollar productos o prestar servicios de utilidad pública o de interés social, que posibiliten al alumnado trabajador la realización de un trabajo efectivo que, junto con la formación profesional que reciban, les permita obtener una cualificación acreditada y favorezca su inserción laboral. Además, para cerrar el carácter circular de este proyecto de inspiración social, el uso o destino de la obra, del producto o del servicio realizado por el alumnado trabajador, una vez terminado el proyecto, deberá ser de uso público por un plazo no inferior a veinticinco años.

Conocemos nuestra ciudad y las oportunidades que en ella se generan, y, por ello, nos implicamos en prácticas como la que denominamos ‘Formación a la Carta’. Se trata, además, de un ejemplo de colaboración público-privada que ofrece a un gran número de santanderinos la posibilidad de adquirir conocimientos y destreza con el fin de competir en el mercado laboral de la mano de las propias empresas. De esta manera, en colaboración con entidades especializadas en el sector, hemos puesto en marcha numerosos programas formativos.

El último ejemplo de ello ha sido un programa pionero en España en el que la empresa que impartía la formación y capacitaba a los alumnos con las mejores herramientas digitales, se comprometía a contratarlos durante un año. Durante este periodo de tiempo, el alumno-trabajador, además de seguir formándose y adquirir nuevas capacidades profesionales, consigue también mejorar sus condiciones personales gracias a ese primer contrato laboral en el sector.



Otra de las estrategias que despliega el Ayuntamiento de Santander en materia de empleo es el apoyo decidido al emprendimiento, y, por ello, trabajamos para impulsar la generación de proyectos, validarlos y ponerlos en marcha. Dentro de esta política que desarrollamos a través de la Concejalía de Empleo, Emprendimiento y Desarrollo Empresarial, disponemos de una potente herramienta como es 'Coworking Santander', diseñado para incrementar las probabilidades de éxito de proyectos innovadores en fases iniciales de desarrollo. El programa, puesto en marcha en 2016, cuenta ya con nueve ediciones y ayuda a los participantes a través de la tutorización, formación, eventos y talleres prácticos. Estamos muy orgullosos de los resultados obtenidos, que nos muestran que más del 62% de los emprendedores que han participado en alguna de las nueve ediciones del programa continúan actualmente con sus negocios en activo y a pleno rendimiento, gracias a la perfecta combinación de una buena idea y una adecuada tutorización municipal. Está demostrado que un entorno colaborativo es una fuente de innovación, estimula el talento y resulta fundamental para avanzar en el mundo del emprendimiento,

lo que nos anima a continuar con esta iniciativa y potenciarla en todo lo posible.

Sabemos que el empleo se genera a partir de unas buenas bases para que las empresas perduren y contraten, y, por ello, ayudamos a los emprendedores a que puedan hacer realidad el sueño de lanzar su idea en forma de negocio en Santander. Además del 'Coworking' mencionado, atacamos ese objetivo con otros programas como 'Reorganiza tu negocio', y los acompañamos de una importante batería de ayudas municipales. De este modo, en los últimos cuatro años, hemos destinado casi 20 millones de euros con ayudas de todo tipo, desde el pago del alquiler o la cuota de hipoteca hasta la transformación digital de las empresas y comercios de Santander, pasando por diferentes tipos de bonos directos que los empresarios pueden destinar donde ellos consideran que más lo necesitan. ■



“Somos un municipio con un firme compromiso con las políticas sociales”

Esther Bolado
Alcaldesa de Camargo

“Camargo es un municipio que siempre ha tenido muy presente la importancia de la atención a las personas necesitadas y la relevancia de reforzar constantemente las políticas de protección social, para garantizar que todas las personas puedan disfrutar de una vida digna y en igualdad de condiciones.

Una de las ventajas de ser alcaldesa de un municipio como el de Camargo es el poder conocer de cerca los problemas de muchos vecinos para poder tratar de solucionarlos. Y una de las mayores satisfacciones de este cargo es el saber que la ayuda es efectiva.

De hecho, en los últimos años desde el Ayuntamiento de Camargo hemos incrementado las partidas presupuestarias de los asuntos sociales hasta los más de siete millones de euros anuales, porque consideramos

que es fundamental que las necesidades esenciales de aquellas personas que lo requieran sean atendidas adecuadamente.

Se trata de un trabajo que se lleva a cabo principalmente desde el departamento de Servicios Sociales de Camargo, si bien a estas actuaciones hay que añadir las que realizan otros departamentos, ya que estas actuaciones abarcan al resto de concejalías al tratarse de una cuestión transversal pues consideramos que las políticas sociales son algo consustancial a la acción y responsabilidad municipal.

Así, desde el área de asuntos sociales se prestan una gran variedad de servicios, como por ejemplo la Plataforma de Alimentos que dota de lotes de productos de primera necesidad a personas y familias a través de repartos periódicos, o las ayudas de emergencia social consistentes en prestaciones económicas que tienen como finalidad la cobertura de necesidades básicas a personas o familias que se enfrentan a situaciones de necesidad o carencia de ingresos suficientes para afrontar gastos extraordinarios que garanticen su calidad de vida.



Otro servicio muy valorado por los usuarios es el de Teleasistencia Domiciliaria, una atención de carácter gratuito que mejora la autonomía personal de los usuarios y que no implica ningún cambio importante en su día a día, al poder continuar residiendo en su hogar o en su medio habitual evitando los internamientos innecesarios en centros residenciales.

En la misma línea, contamos con el servicio de Ayuda a Domicilio que garantiza una óptima calidad en la atención a los usuarios, previene situaciones de crisis personales o familiares, y detecta situaciones que puedan requerir la intervención de otros servicios; y también disponemos del servicio de Comida a Domicilio que proporciona una dieta nutricionalmente correcta que favorece una alimentación sana y equilibrada a las personas que hacen uso de este servicio, evitando al mismo tiempo los riesgos de accidentes que puedan surgir al tener el usuario que realizar tareas que llevan aparejada la preparación de la comida en el hogar, promoviendo también la autonomía personal y potenciando la permanencia en el domicilio de las personas que utilizan el servicio.



Junto con ello, disponemos de doce apartamentos tutelados para personas de más de 60 años que tengan plena autonomía física y psíquica, sean pensionistas y tengan necesidad de vivienda, en los que los usuarios disponen de atención diaria entre semana para labores de lavandería, supervisión de limpieza de los apartamentos y zonas comunes, supervisión de comidas de seguimiento de la medicación.

Por otro lado contamos con un Servicio de Mediación familiar que en sus diez primeros años de andadura ha realizado cerca de un millar de intervenciones. La mediación es un servicio gratuito que se presta desde el Ayuntamiento de Camargo para aquellos vecinos que tengan algún tipo de conflicto de carácter familiar, comunitario, empresarial, intercultural, etc. dado que ayuda a resolver de manera neutral los conflictos que se puedan dar en estos ámbitos.

La mediación promueve la comunicación y el diálogo entre las partes como medio de resolución de conflictos, además de regirse por principios de neutralidad, imparcialidad y confidencialidad, y al mismo tiempo constituye una vía para resolver conflictos alternativa a la judicial potenciando a través de este servicio la participación de los propios implicados en la resolución de los conflictos evitando posibles procesos contenciosos.

Asimismo, en Camargo contamos con otras iniciativas y servicios como por ejemplo el Programa de Intervención Familiar o el programa municipal de Prevención de Drogodependencias, y estamos poniendo en marcha un Programa de Intervención Comunitaria con Población Juvenil para auxiliar a los adolescentes y favorecer el desarrollo de conductas saludables en este sector de la población.

A ello hay que sumar igualmente las Ayudas de Fomento a la Autonomía Personal o los diversos convenios y colaboraciones que mantenemos con organizaciones que trabajan en el ámbito de la atención social a diferentes colectivos.



En este sentido, un punto muy importante de la actuación municipal en el área social es la atención a las personas que presentan algún tipo de diversidad funcional, promoviendo desde nuestra administración local políticas inclusivas en todos los ámbitos que favorezcan una mayor igualdad.

Y es que, todos debemos ser conscientes del importante papel que desempeñan las administraciones públicas en este ámbito, ya que las instituciones no sólo debemos garantizar los mismos derechos para

todas las personas, sino que debemos servir de ejemplo para otras entidades y debemos marcar el camino hacia la construcción de un futuro con mayor igualdad.

En este sentido, considero que es prioritario seguir impulsando actuaciones integradoras para que nadie pueda ver reducidos por ninguna razón esos derechos que aparecen claramente refrendados en nuestras leyes.

En Camargo estamos muy concienciados con los grandes asuntos relacionados con la atención a la discapacidad como puede ser el diseño de nuestros pueblos y edificios para adaptarlos a las necesidades que tienen las personas que sufren algún tipo de impedimento en su movilidad, o en promover la igualdad hacia las personas con discapacidad a través de talleres o actividades para niños y jóvenes.

Y también lo estamos a través de las pequeñas acciones, aquellas que ayudan de una manera notable a mejorar la calidad de vida de las personas. Por ejemplo, colocando baldosas especiales para invidentes con las que señalizar caminos, o mediante la mejora de la normativa municipal relacionada con las instalaciones deportivas municipales para favorecer el acceso a estos equipamientos públicos de las personas con algún tipo de diversidad funcional-

O bien concediendo cada año becas a la educación complementaria, muchas veces para estudiantes que cuentan con algún tipo de discapacidad sensorial, cognitiva o intelectual.

Por otro lado, y también como una de los pilares de nuestras políticas sociales, en el Ayuntamiento de Camargo contamos con un servicio de asesoramiento y orientación jurídica en materia de mujer y violencia de género, con el que buscamos prestar una atención permanente y urgente a las víctimas mediante un servicio especializado y multidisciplinar.

Se trata de un servicio que se encarga de orientar y guiar a las mujeres de manera individualizada en torno a las medidas que pueden adoptar en materia de derecho penal sobre situaciones de violencia de género u órdenes de protección, en materia de derecho civil sobre procesos como separación y divorcio o impagos de pensiones, así como sobre medidas en el ámbito del derecho familiar, laboral, extranjería, etc. relacionados con mujeres que sufren violencia de género.

INSTITUCIONES

Además, estamos llevando a cabo desde hace años numerosas iniciativas de carácter transversal destinadas a promover el empoderamiento de la mujer y a fomentar las relaciones sociales y familiares en condiciones de equidad.

Y por supuesto, también tenemos la mirada puesta en los niños y adolescentes, ya que ellos son el futuro de nuestra sociedad.

Consideramos que la Educación tiene que servir para despertar conciencias sobre la lacra de la violencia de género y para sentar las bases de una sociedad igualitaria. Por esta razón, otro de los apartados fundamentales en las políticas que llevamos a cabo desde el Ayuntamiento es el respaldo a la Educación y a fomentar a través de ella valores de igualdad, libertad y solidaridad.

Buscamos la equidad en el acceso a la Educación a través de becas y ayudas al estudio con aportaciones que se han ido incrementando progresivamente, y también lo hacemos a través de las actividades que se realizan en los programas Camargo Municipio Educativo y Camargo Ciudad Amiga de la Infancia, los cuales cuentan con un destacado componente social.

Precisamente, en el ámbito educativo hemos editado también unas 'Guías didácticas para la coeducación y la prevención de la violencia de género en la educación' dirigidas a la comunidad educativa.



ARTÍCULOS

En ellas se incide en transmitir la importancia del respeto hacia las demás personas sin discriminación por razón de sexo, proponiendo fórmulas igualitarias de educación que fomenten la igualdad de género como medida preventiva principal frente a la violencia hacia las mujeres.

En estas guías se aboga también por incluir en todas las etapas educativas la prevención de la violencia de género, del machismo y de las conductas violentas, la educación emocional y sexual y la igualdad, incluyendo además en los currículos escolares, los valores de la diversidad y la tolerancia.

Tenemos que ser conscientes que los estudiantes de hoy son las mujeres y hombres del mañana, y en ellos tenemos que poner todos los recursos a nuestro alcance para educarles en los valores democráticos de nuestra sociedad.

Con esta firme convicción trabajamos en Camargo, para hacer de nuestro municipio un lugar mejor en el que vivir, ahora y en el futuro". ■



El sentido de una Cámara de Comercio en el siglo XXI: estar donde más se necesita

Con más de 135 años de historia, guerras civiles y mundiales a sus espaldas, una Institución centenaria como la nuestra ha pasado por multitud de retos y vicisitudes. No obstante, fue la crisis originada el 31 de diciembre de 2010 con la supresión del recurso cameral (un impuesto por el cual las empresas que obtenían beneficios a final de año, pagaban una pequeña cuota -40€/anuales de media en Cantabria - para el mantenimiento económico de la Institución) cuando la Cámara afrontó su mayor reto en décadas, su propia supervivencia.

Tras reestructuraciones varias, y una nueva ley de Cámaras a nivel nacional (Ley 4/2014, de 1 de abril, básica de Cámaras Oficiales de Comercio, Industria, Servicios y Navegación) que no estipula el modo de financiación de estas instituciones y con la imposibilidad de firmar programas europeos en el año 2016, debido a la presencia

continuada del Gobierno de España en funciones (al repetirse varias veces las elecciones nacionales) la Cámara de Comercio de Cantabria arrastró su mayor crisis desde su fundación.

Fueron múltiples las acciones desarrolladas para su supervivencia, tanto de índole laboral como económica, y a final de aquel año, tras perder más del 50% de su estructura laboral, con el propio edificio hipotecado y a punto de ser vendido, la Cámara de Comercio de Cantabria, renace con un doble reto, repensar fuertemente su propósito como Institución centenaria y su viabilidad económica.

La ley de Cámaras indica que una Cámara de Comercio es una corporación de derecho público, herramienta de la Administración, que vela por el interés general de la economía en su región, a través de la defensa del Comercio, la Industria, los Servicios y la Navegación. La propia ley, indica, que el 100% de la actividad económica (empresas y empresarios particulares) están adscritos a la Cámara de Comercio sin la necesidad de pagar cuota alguna, y estos tienen derecho a participar y beneficiarse de todas las actividades públicas que la Cámara desarrolle.

Con nuestros principios fundacionales, tras la fuerte crisis sufrida, la Cámara debe seguir dando respuesta a su propio propósito y en Cantabria, el equipo cameral junto con el comité ejecutivo, decidió profundizar en la fuerte vocación de servicio público que la Cámara desarrollaba y con ello buscar la financiación que hiciese posible facilitar programas de apoyo a nuestros destinatarios, cumpliendo ese doble objetivo de poder estar donde más se necesite y evitar que se vuelva a repetir la crisis sufrida.

Estar donde más se necesita:

Desde entonces, la Cámara de Comercio de Cantabria ha virado sus actividades para centrarse en los diferentes grupos de interés a través de los cuales poder defender el interés general de la economía, con ello, la Cámara ha reforzado sus servicios para los siguientes stakeholders:

- *Administración pública*: europea, nacional, regional y local. Con sus diferentes funciones consultivas y ejecutivas, formando parte de multitud de órganos, comisiones, consejos, comités y proyectos que favorecen el desarrollo de la administración pública y sus funciones.

- *Empresariado*: adscribiendo de forma natural al 100% del empresariado, la Cámara es la única organización en Cantabria

que posee el censo oficial de empresas que trimestralmente el Ministerio de Hacienda actualiza y facilita a la Institución con las altas y bajas censales. La Cámara organiza gran cantidad de acciones orientadas al empresariado cántabro y la defensa de su actividad económica, su internacionalización, su sostenibilidad, así como procurar una continua actualización formativa e informativa.

- *Emprendedores*: históricamente Cámara Cantabria ha apoyado con multitud de programas el emprendimiento en la región. En sus instalaciones se ubicó la Ventanilla Única de Emprendimiento (VUE) a través de la cual se orientaba a aquellas personas emprendedoras y en la misma ubicación existía una oficina de la Agencia Tributaria y otra de la Seguridad Social para facilitar el proceso de creación de empresas.

  Actualmente por la Cámara pasan más del 70% de las altas empresariales de la región para ser asesoradas y acompañadas.

- *Desempleados* y desempleados de larga duración: la Cámara desarrolla históricamente diferentes programas relacionados con la empleabilidad y reciclaje profesional. En esta línea la Cámara anualmente busca programas para poder ejecutar y tener un asesoramiento, orientación y formación continuada a personas desempleadas para poder reorientarlas hacia su inserción laboral.

- *Jóvenes*: la Cámara desarrolla diferentes programas orientados a la juventud, su formación y cualificación para el empleo, tales como programas orientados a acercar el mundo laboral a los jóvenes de secundaria (LaborESO) que llevan casi dos décadas ejecutándose. Fruto de estas acciones, en el año 2019 la Cámara de Comercio decidió constituirse oficialmente como Oficina de Información y Orientación Juvenil.

NUESTROS PROGRAMAS PARA AYUDARTE:

A continuación, en las siguientes páginas podrás leer los diferentes programas que la Cámara de Comercio de Cantabria desarrolla para ayudar en su día a día a las empresas y a la sociedad de Cantabria, están divididos en las siguientes áreas:

Internacionalización, Programas Europeos, Empleo, Emprendimiento, Formación, Innovación y Digitalización, Sostenibilidad y Responsabilidad Social.

INTERNACIONALIZACIÓN:

Comercio Exterior:

El Servicio de Comercio Exterior e Internacionalización tiene como objetivo básico fomentar la internacionalización de las empresas de Cantabria.

La actividad el Servicio de Comercio Exterior e Internacionalización se concreta en las siguientes acciones:

- **PYMES de Cantabria.** Información, formación y promoción en Mercados Internacionales, dirigido a empresas localizadas en Cantabria.

- **Tramitación y Legalización de documentos.** Documentos oficiales necesarios para la exportación, facilitando las gestiones administrativas.

- **Acciones de Promoción Internacional.** Misiones comerciales, visitas a ferias, encuentros, y otras acciones promocionales que permiten acercar a las empresas de Cantabria a mercados potenciales.

- **Asesoría y consultoría en Comercio Exterior.** Información general de mercados, contratación, medios de pago y cobro, transporte, etc.

- **Formación en Comercio Internacional.** La Cámara forma en herramientas y mercados para satisfacer la demanda y necesidades de las empresas de Cantabria.

Actualmente la Cámara desarrolla un convenio de colaboración con SODERCAN para facilitar la internacionalización y el acompañamiento internacional de las empresas de Cantabria, asimismo, desde este año 2023, la Cámara forma parte de la red de Cámaras que está trabajando con el programa de Promoción Internacional de las Pymes españolas.

Subcontratación industrial:

El sector de la Subcontratación en Cantabria engloba a un importante número de empresas PYME, que realizan multitud de actividades de subcontratación en el más puro sentido del término. Son empresas que trabajan para los sectores de Automoción, Electrodomésticos, Maquinaria, Bienes de Equipo, etc., y que realizan actividades de fundición, mecanización, calderería, plástico, caucho, electricidad,

electrónica, etc. (fabricación de partes, componentes...), para un cliente determinado y siempre de acuerdo con las especificaciones técnicas del cliente.

La Bolsa de Subcontratación de la Cámara de Comercio de Cantabria es un Servicio de apoyo a las empresas subcontratistas cántabras que consiste principalmente en la promoción internacional de la empresa subcontratista.

La Cámara de Comercio de Cantabria dispone de una base de datos donde aparecen las empresas subcontratistas cántabras asociadas a la Bolsa con información muy completa, permanentemente actualizada, en español, francés, inglés y alemán, y disponible en internet a través de la página www.camaracantabria.com en el apartado "empresas subcontratistas de Cantabria". La Cámara difunde periódicamente la Base de Datos de empresas de Cantabria a empresas contratistas españolas y extranjeras.

Información sobre las empresas subcontratistas de Cantabria puede obtenerse también a través de la página www.subcont.com gestionada por la red española de Cámaras de Comercio.

La Cámara de Comercio organiza y apoya la participación de las empresas de Cantabria en las ferias europeas más importantes del sector de la Subcontratación Industrial y participa en la mayoría de las mismas difundiendo la oferta subcontratista de Cantabria.

PROGRAMAS EUROPEOS:

Uno de los objetivos de la Cámara de Comercio de Cantabria es cubrir las necesidades de nuestra realidad empresarial, en cuanto a información general sobre temas comunitarios que afectan a las empresas como legislación, concursos públicos, información europea sectorial, financiación, programas, etc.

La Cámara de Comercio de Cantabria quiere que **las empresas puedan beneficiarse de las oportunidades que existen en los programas y actuaciones comunitarias.**

La Cámara de Comercio de Cantabria quiere impulsar y fomentar las acciones de adaptación necesarias para reforzar el proceso de modernización e internacionalización de las empresas.

La gran variedad de temas y programas europeos que pueden utilizar las empresas y los rápidos cambios que se dan en la actividad comunitaria hacen que resulte conveniente tener una información actualizada y puntual.

La Cámara de Comercio de Cantabria pone a disposición de todas las empresas diferentes servicios de información en las siguientes áreas:

- Apoyo específico a la empresa.
- Legislación europea.
- Programas y fuentes de financiación europea.
- Contratación pública.
- Medio ambiente y desarrollo sostenible.
- Legislación y políticas nacionales, mercados y acceso a ellos.
- Aduanas y fiscalidad.
- Barreras técnicas.
- Normalización, certificación.
- Participación en otros programas e iniciativas europeas

Además la Cámara de Comercio de Cantabria facilita el diálogo entre la Comisión Europea y el sector empresarial

- Promoviendo la participación de las empresas en consultas que la Comisión Europea realiza sobre sus propias políticas.
- Organizando grupos empresariales de trabajo para analizar políticas sectoriales.
- Difundiendo entre las empresas consultas que la Comisión Europea realiza.
- Detectando barreras comerciales que afectan al desarrollo de la actividad empresarial en el mercado interior: mejorar las políticas europeas a partir de los datos y experiencias que aportan las empresas.

***Erasmus para jóvenes emprendedores*:**

Erasmus para jóvenes emprendedores/as es un programa europeo de intercambio dirigido a ayudar a emprendedores/as a adquirir las cualidades necesarias para manejar una pequeña o mediana empresa (PYME), a estimular el espíritu emprendedor y a internacionalizarse,

pasando un periodo de tiempo trabajando en otro país de la UE con un empresario/a experimentado/a, en su propia empresa.

Los beneficiarios de este proyecto son emprendedores/as y empresarios/as con experiencia. Este proyecto es una respuesta nueva e innovadora a las necesidades de mejora de los emprendedores y a la cooperación económica transnacional.

Enterprise Europe Network:

La **Enterprise Europe Network** es un instrumento clave en la estrategia de la UE para impulsar el crecimiento y el empleo.

Reuniendo alrededor de **600 organizaciones de apoyo a la empresa de más de 60 países** desde 2008, entre las que se encuentra la Cámara de Comercio de Cantabria, ayudamos a las PYMES a aprovechar las oportunidades de negocio en el **Mercado Único Europeo.**

Como socios miembros de la EEN accedemos a una base de datos común, compartiendo conocimientos y buscando socios de negocios a través de todos los países pertenecientes al programa. También estamos en contacto directo con la Comisión Europea , lo que permite a la vez, incluir e informar sobre las políticas de la UE, y recibir y transmitir la visión de las empresas a Bruselas.

¿Qué Hacemos?

La EEN ayuda a las PYMES a innovar y crecer internacionalmente. El asesoramiento, y servicios de colaboración e innovación están diseñados para ayudar a las **PYMES:**

- Crecer y expandirse a mercados internacionales.
- Encontrar socios internacionales con excelente potencial de crecimiento.
- Llevar ideas innovadoras hacia un éxito comercial a escala internacional.

¿Cómo Te Podemos Ayudar?

La Cámara, como miembro de la **Red Enterprise Europe Network** ofrece, entre otros los siguientes servicios:

- **Asesoramiento personalizado y apoyo a la internacionalización,** facilitando el desarrollo de la actividad de las diferentes empresas regionales en el ámbito internacional.

- **Difusión de información europea** de forma sistemática y personalizada sobre convocatorias europeas vigentes, así como de eventos relevantes en el ámbito internacional. Adicionalmente, cada cierto tiempo se realiza la edición y difusión del Boletín "Oportunidades De Cooperación Empresarial", donde se recogen solicitudes y ofertas de empresas europeas, así como información relevante sobre los servicios que se ofrecen en el marco del consorcio Galactea Plus.

- **Asesoramiento, información e identificación de oportunidades de Cooperación Empresarial** facilitando la cooperación empresarial entre entidades de Cantabria y entidades europeas. La Cámara de Comercio difunde de forma personalizada las ofertas y demandas internacionales existentes, realizando todas las labores de asesoría y apoyo necesarias, así como el seguimiento personalizado desde la primera muestra de interés de la entidad cántabra hasta el posible acuerdo.

Cooperación empresarial:

La Cooperación Empresarial es uno de los puntos más importantes que las empresas deben plantearse a la hora de desarrollar una mejora de su posición competitiva y un aumento del desarrollo de actividades a nivel internacional.

Los servicios que la Cámara de Comercio de Cantabria ofrece en el área de Cooperación Empresarial son los siguientes:

- Identificación de socios comerciales mediante el análisis y selección de Ofertas y Demandas de Cooperación (comercial o financiera).

- Utilización de bases de datos especializadas elaboradas por la Enterprise Europe Network para la búsqueda y difusión de los perfiles de cooperación.

- Asesoramiento personalizado.

- Participación y organización de encuentros empresariales.

- Acompañamiento personalizado.

- Seguimiento.

Para ello la Cámara publica periódicamente un boletín informativo en el que se detallan algunas de las ofertas de cooperación más interesantes para las empresas de nuestra región.

EMPLEO

Programa PICE de Garantía juvenil:

Es un programa de las Cámaras de Comercio diseñado para mejorar la Empleabilidad de los jóvenes. Gratuito, Financiado por Fondo Social Europeo –FSE, Servicio Público de Empleo Estatal y Ministerio de Empleo y Seguridad Social

A jóvenes entre 16 y 29 años que cumplan los requisitos de garantía juvenil:

- Nacionalidad española, ser ciudadano de la Unión Europea o tener autorización para residir en territorio español que habilite para trabajar.
- Estar empadronado en cualquier localidad del territorio nacional español.
- No haber trabajado en el día natural anterior a la fecha de presentación de la solicitud.
- No haber recibido acciones educativas en el día natural anterior a la fecha de presentación de la solicitud.
- No haber recibido acciones formativas en el día natural anterior a la fecha de presentación de la solicitud.
- Presentar una declaración escrita de tener interés en participar en el Sistema Nacional de Garantía Juvenil, adquiriendo un compromiso de participación activa en las actuaciones que se desarrollen en el marco de la Garantía Juvenil. En el caso de los demandantes de empleo bastará con su inscripción en los servicios públicos de empleo.

Te ofrecemos un plan personalizado de formación y empleo. Nos reunimos contigo para conocerte, orientarte y diseñar el plan que mejor se ajuste a tus capacidades y competencias.

Orientación laboral

- Diseño de Curriculum Vitae: Atractivo/Moderno
- Búsqueda Activa de Empleo: Perfil Profesional, Portales, Aplicaciones Actuales y eficaces
- Orientación Profesional: Oportunidades en el mercado de trabajo.

Formación Gratuita: **ONLINE**

Un catálogo de más de 240 cursos, en donde encontrarás el curso que más te interesa y que te ofrezca nuevas oportunidades laborales. Duración de los cursos desde 50 hasta 250 horas.

- Administración y Gestión
- Comercio y Marketing
- Hostelería y Sector Servicios
- Servicios Sociocultural a la Comunidad
- Sanidad
- Seguridad y Medioambiente
- Mantenimiento de Vehículos
- Competencias Digitales
- Informática y Comunicaciones
- Imagen y Sonido
- Imagen y Personal
- Educación Infantil
- Electrónica y Electricidad
- Transporte y Mantenimiento de Vehículos
- Idiomas

LaborESO:

Una experiencia que supone el acercamiento temprano al mundo laboral de alumnado de Educación Secundaria Obligatoria. Los alumnos/as permanecen en una empresa durante dos semanas, lo que les permite mejorar su conocimiento de sí mismos, de sus habilidades, capacidades e intereses, y también adquieren un mejor conocimiento de la realidad laboral, al tener un contacto directo con la misma.

Esta experiencia facilita el proceso de toma de decisiones que el alumnado ha de llevar a cabo al finalizar la ESO en relación con su futuro académico y profesional. A su vez, contribuye a la promoción del espíritu empresarial a través del conocimiento del mundo de la empresa por parte de los jóvenes.

Participan:

- Cámara Oficial de Comercio, Industria y Navegación de Cantabria
- Consejería de Educación, Deporte y Cultura del Gobierno de Cantabria
- Seminario de Orientadores de Cantabria
- Empresas, organismos e instituciones de Cantabria de cualquier sector
- Estudiantes de 3º y 4º E.S.O.

Se realiza:

- Dentro del periodo escolar.
- Los centros educativos establecen las fechas concretas de realización
- El alumno estará 2 semanas en una empresa en el horario habitual de ésta (incluidos fines de semana)
- Durante ese periodo el alumno dejará de acudir a su centro educativo para realizar la experiencia

El alumno en la empresa:

- El alumno será tratado como un trabajador más

- Realizará tareas básicas que no sean peligrosas
- La empresa designara un tutor de preferencia
- El alumno aprenderá a cumplir un horario laboral y a someterse a una jerarquía

La empresa aporta:

- Posibilidad de transmitir las habilidades necesarias para el trabajo y el empleo.
- Acercamiento al mundo educativo.
- Mejora de su imagen social.
- Participación en la adaptación de los sistemas educativos a las nuevas necesidades en el trabajo.
- Captación y/o estimulación de nuevas aptitudes.
- Mejora del conocimiento que los jóvenes tienen de la empresa.
- Acercamiento de las aspiraciones de los jóvenes a la realidad de la empresa.

Los objetivos educativos son:

- Ayudar a los alumnos en su desarrollo personal y social, como complemento a su currículo educativo.
- Desarrollar habilidades básicas en un entorno empresarial y laboral.
- Fomentar el conocimiento por parte de los alumnos de su entorno empresarial más cercano
- Conocer una jornada laboral y establecer las diferencias con una jornada lectiva.
- Experimentar relaciones personales entre compañeros y de jerarquía con sus superiores.
- Conocer el entramado organizativo de una empresa.

FORMACIÓN

La Cámara, desde su creación en el año 1886, viene realizando una importante labor formativa para el desarrollo de las empresas de Cantabria. En la actualidad cuenta con una variada oferta de formación continua, con un servicio permanente de apoyo a la formación profesional reglada y programas complementarios de formación-empleo y formación para el autoempleo.

La Cámara **planifica semestralmente** su oferta de formación continua. La selección de cursos, jornadas, conferencias, pretende dar respuesta a las necesidades del tejido empresarial de Cantabria. En esta sección podrá acceder a la información detallada acerca de las acciones formativas ofertadas, así como a los programas y novedades que la Cámara vaya ofreciendo en materia de formación.

Apoyo a la Formación Profesional Dual:

La Formación Profesional Dual (FP Dual) es una modalidad de Formación Profesional que se realiza en régimen de alternancia entre el centro educativo y la empresa. La FP Dual permite al estudiante recibir una formación en el centro educativo y al mismo tiempo poner en práctica lo aprendido en un centro de trabajo.

Elegir Formación Profesional Dual es acceder a los empleos del futuro. Con una formación que se ajusta a las necesidades reales de las empresas, con prácticas remuneradas y rápida inserción laboral.

La Cámara de Comercio de Cantabria está firmemente comprometida con la mejora de la empleabilidad y la reducción del desempleo juvenil. Por ello, en el marco del Programa Operativo de Empleo, Formación y Educación (POEFE) del Fondo Social Europeo, desarrolla un Programa de Formación Profesional Dual en la Empresa para impulsar la participación de las pequeñas y medianas empresas en esta modalidad formativa.

Red de embajadores FP:

Los **protagonistas** de la Red de Embajadores son alumnos y **ex alumnos de la Formación Profesional Dual,** que dan a conocer sus **historias personales** con el objetivo de promover una FP Dual de calidad.

Con su actividad, ayudan también a que muchos jóvenes conozcan diferentes caminos para emprender su futuro.

Los **embajadores** son personas muy activas; **realizan charlas y actividades en centros educativos, empresas, medios de comunicación y muchas otras instituciones.**

Somos FP Dual es una red creada por la Fundación Bertelsmann, Lidl Supermercados y la Cámara de Comercio de España, con el apoyo del Fondo Social Europeo, que tiene como objetivo difundir la Formación Profesional Dual, un modelo educativo aún poco conocido en España. La Cámara de Comercio de Cantabria desde este año 2023 está insertada en este programa para favorecer la visibilidad y la importancia de la FP Dual en Cantabria.

EMPRENDIMIENTO:

***Píldoras para emprender y consolidar*:**

Las **"Píldoras para emprender y consolidar**" son microformaciones puestas a disposición de las **personas emprendedoras,** para potenciar y desarrollar sus capacidades y presentar de manera ágil y eficaz un recorrido por todos los aspectos relacionados con la creación y el funcionamiento de una empresa y su consolidación.

Esta formación abarca todas las fases del proceso de emprendimiento: Pre- Emprendimiento; Idea de negocio; Modelo de negocio; Plan de empresa; Constitución y puesta en marcha; Consolidación.

La formación es hibrida, presencial y aula virtual a la vez.

Además de las microformaciones, se pondrá a disposición de los participantes una bolsa de horas de **tutorías personalizadas** por cada impartición, a razón de 1 hora de tutoría por cada 12 horas de formación recibida. Esta bolsa de horas tendrá por objeto profundizar o mejorar aspectos concretos de su idea o modelo de negocio o del Plan de empresa, y para atender a las necesidades y dificultades específicas que cada persona emprendedora tenga en la puesta en marcha o consolidación de su proyecto empresarial.

El programa está dirigido a: Personas desempleadas u o ocupadas tanto por cuenta ajena como por cuenta propia.

***Puntos de Atención Integral a Personas Emprendedoras*:**

A través del Programa PAIPE – Puntos de Atención Integral de Personas Emprendedoras del Centro de Orientación, Emprendimiento e Innovación para el Empleo del Servicio Cántabro de Empleo, ejecutado a través de la Cámara de Comercio de Cantabria, **podrás**

solicitar gratuitamente cita para que un/a profesional de la Cámara de Comercio pueda ayudarte y acompañarte para crear tu empresa o promover tu propio autoempleo.

Las citas de asesoramiento se facilitarán por todo el territorio de Cantabria, de forma presencial u online, por tanto no hará falta que te desplaces.

Al solicitar tu cita, contactaremos contigo para ofrecerte la ubicación más cercana a tu domicilio y poder reunirnos contigo y proporcionarte los siguientes servicios:

- Información cualificada en materia de autoempleo o creación de empresas, así como la constitución de modelos de negocio basados en la economía social.
- Asistencia técnica para la constitución y puesta en marcha de tu negocio.
- Información cualificada y apoyo en la tramitación de las ayudas vigentes al emprendimiento, el autoempleo y la economía social.
- Información cualificada y apoyo a la tramitación de los incentivos y medios de fomento de la contratación de las que pueden beneficiarse las personas emprendedoras.

INNOVACIÓN Y DIGITALIZACIÓN:

Las actividades de investigación, desarrollo e innovación (I+D+i) constituyen grandes retos para las empresas y el tejido industrial de Cantabria.

La Cámara de Comercio de Cantabria, atendiendo a su compromiso con la región, dispone, dentro del Servicio de Industria e Innovación, de un área especializada en Innovación, con la finalidad de acercar los procesos de I+D+i y de transferencia de tecnología transnacional a todas las empresas de Cantabria.

El área de innovación ofrece respuestas inmediatas a las demandas que las empresas de Cantabria puedan plantear en materia de investigación, desarrollo e innovación, en ámbitos como:

- Financiación de la innovación: ayudas y subvenciones, capital riesgo.
- Propiedad industrial, patentes y marcas: procedimientos de solicitud en el ámbito nacional e internacional.

- Participación de la pyme en los mecanismos de consulta pública propuestos por la Comisión en lo referente a innovación.
- Información sobre legislación en materia de innovación.
- Identificación de resultados de investigación de proyectos de I+D.
- Identificación y asistencia técnica a las empresas locales que participen en procesos de transferencia de tecnología transnacional e innovación.
- Organización de eventos sectoriales y con otras redes para promocionar la innovación
- Asesoramiento e información en materia de convocatorias y ayudas nacionales y regionales para el desarrollo de proyectos de I+D+i y en materia de innovación dentro de cualquier ámbito o política.
- Información sobre el 7º Programa Marco de la Unión Europea de Investigación, Desarrollo Tecnológico y actividades de demostración 2007-2013.
- Información sobre el Programa Marco de Competitividad e Innovación (CIP) 2007-2013.
- Gestión de la innovación: asesoramiento a la hora de implementar herramientas que faciliten la gestión de la innovación (métodos de prospectiva, vigilancia tecnológica, benchmarking tecnológico e industrial).
- Auditorías y chequeos tecnológicos.

Propiedad Industrial:

La Dirección General de Industria, Energía y Minas del Gobierno de Cantabria, a través de Área de Innovación de la Cámara de Cantabria informa acerca de los trámites y procedimientos en diversas herramientas de protección industrial, como por ejemplo:

- Patentes y marcas
- Nombre comercial
- Diseños industriales

- Nombres de dominio
- Know-how y secretos industriales
- Derechos de autor
- Contratos de tecnología y de licencias

Oficina Acelerapyme:

La Cámara Comercio de Cantabria, en colaboración con Red.es y la Cámara de Comercio de España, ha puesto en marcha el Programa Oficinas Acelera Pyme como con el objetivo de impulsar la transformación digital mediante la adopción de una cultura, uso y aprovechamiento permanente de las TIC en las estrategias empresariales.

Dirigido a:

- Pequeñas y medianas empresas (incluidas las de nueva creación)
- Autónomos
- Emprendedores
- Proveedores de tecnología

Descripción:

- Consiste en un **proceso de asesoramiento y acompañamiento integral** que permita a las empresas optimizar el funcionamiento de sus negocios, mediante la incorporación a sus procesos, de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) que contribuyan a la **mejora de su productividad y competitividad.**
- **Objetivo:** Ayudar a las empresas a **ser más competitivas** en sus procesos de negocio/producción, productos o servicios utilizando tecnologías digitales

Funcionamiento:

Estos servicios se prestarán tanto presencial como virtualmente, y pueden ser de dos tipos:

- Apoyo a pymes y autónomos en su proceso de transformación digital.

- Apoyo a pymes tecnológicas para facilitar el acceso al mercado de nuevos productos o servicios tecnológicos.
- Asesoramiento y atención personalizada.
- Acciones de sensibilización y difusión. Capacitación sobre tecnologías digitales.
- Espacios demostrativos.
- Mapeo regional empresas y soluciones digitales.

Financiación:

Este programa está cofinanciado con fondos FEDER de la Unión Europea, en el marco del Programa Operativo Plurirregional de España FEDER 2014-2020 (POPE), Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, la Cámara de Comercio de España y por la entidad pública empresarial Red.es, por lo que esta atención y asesoramiento a las empresas en su proceso de transformación digital, se ofrecerá de manera totalmente gratuita.

SOSTENIBILIDAD

El Programa Sostenibilidad tiene como objetivo principal mejorar la competitividad de la pyme española mediante el impulso de la sostenibilidad, así como reactivar la economía en base a la sostenibilidad, poniendo en valor sus repercusiones económicas, sociales y medioambientales, y a la Agenda 2030.

El Programa, cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) y la Consejería de Desarrollo Rural, Ganadería, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente del Gobierno de Cantabria, ofrece ayudas para actuaciones relativas a la eficiencia energética, la medición de la huella de carbono, la economía circular y la Agenda 2030.

Beneficiarios: Pymes y autónomos de la Comunidad Autónoma de Cantabria que se encuentren dadas de alta en el Censo del IAE.

Objetivo: Concesión de ayudas para desarrollar Planes de apoyo para el impulso de la innovación en materia de sostenibilidad, en el marco del Programa Sostenibilidad, subvencionados en un 50% por FEDER.

Convocatoria: El texto completo de esta convocatoria está a disposición de las empresas en la sede de la Cámara de Cantabria sede

de la Cámara de Cantabria.. En dicha dirección podrá descargarse, junto con la convocatoria, la documentación necesaria para realizar la solicitud.

Cuantía: La cuantía de las ayudas económicas a otorgar con cargo a esta convocatoria es de 126.000 euros, siendo el presupuesto máximo elegible por empresa de 7.000 euros, que será prefinanciado en su totalidad por la empresa beneficiaria y cofinanciado por FEDER al 50% por lo que la **cuantía máxima de ayuda por empresa será de 3.500 euros**

Programa piloto de Compensación de la Huella de Carbono en origen:

La Cámara de Comercio de Cantabria en colaboración con la startup española ClimateTrade ganadora de la competición mundial de startups para los Objetivos de Desarrollo Sostenible, promovida por Naciones Unidas, desarrollan para Cantabria este proyecto piloto y pionero en el que se facilitan las herramientas necesarias para el desarrollo certificado de la Compensación de la Huella de Carbono de las Organizaciones en Origen.

¿Qué es la compensación de carbono en origen?

La huella de carbono de una organización viene determinada por la cantidad de gases de efecto invernadero que su actividad y funcionamiento cotidiano producen, en sus diferentes alcances (desde la energía consumida eléctrica o calorífica, hasta los desplazamientos de los vehículos de la empresa, entre otros).

La compensación de emisiones de CO2 consiste en la aportación voluntaria de una cantidad económica, proporcional a las toneladas de CO2 generadas, a un proyecto que absorbe una cantidad de toneladas de CO2 equivalente a la generada en nuestra actividad, mediante un proyecto de sumidero de carbono por reforestación. Normalmente, estos proyectos se realizan en países en vías de desarrollo, donde estas aportaciones son más económicas.

La compensación de carbono en origen, pretende cerrar el círculo de la sostenibilidad económica, social y medioambiental en el mismo lugar en el que la organización desarrolla su impacto. Así, las zonas reforestadas se quedan en Cantabria donde la organización está desarrollando su impacto, el dinero que paga la organización se queda en las empresas de reforestación de Cantabria y favorecemos la economía local. De forma que a través de la alianza Cámara Cantabria – ClimateTrade aseguramos a través de tecnología blockchain y con los acuerdos necesarios con las empresas de reforestación y la

administración medioambiental, que la compensación de carbono a través de proyectos de reforestación, se efectúe en la misma región en la que la organización desarrolla su actividad e impacto. Para ello, todo el sistema se puede trazar a través de tecnología blockchain y visualizar y rastrear a través de una plataforma online.

¿Cómo se certifica?:

La Cámara de Comercio de Cantabria emitirá un certificado de Compensación de Carbono en origen por las toneladas de CO2 equivalente que la organización compense en la región

¿Cómo comienzo a compensar en origen?:

Lo primero que haremos es calcular contigo tu huella de carbono aproximada, lo ideal es que tú ya la hayas podido calcular, y después pondremos a tu disposición, gracias a acuerdos de colaboración con organismos y empresas que se dedican a la reforestación en Cantabria, la posibilidad de que puedas compensar tu huella de carbono reforestando en el territorio de Cantabria. Si además tienes actividad fuera de Cantabria también podrás compensar esta huella en otras zonas, para guardar la coherencia del proyecto.

Servicio de asesoramiento medioambiental a empresas:

La Cámara presta los siguientes servicios de asesoramiento en medio ambiente y sostenibilidad a empresas, entidades y usuarios registrados en el club cámara:

Legislación Medioambiental:

Asesoramiento técnico especializado en legislación medioambiental:

- Análisis de la legislación ambiental que su empresa ha de cumplir
- Análisis de la legislación ambiental que su empresa ha de cumplir
- Extracto de requisitos legales de aplicación práctica.

Impacto Ambiental:

Asesoramiento técnico especializado en Evaluación de Impacto Ambiental:

- Apoyo técnico a Estudios de Impacto Ambiental.

- Autorizaciones Ambientales Integradas.
- Autorizaciones Ambientales Unificadas.
- Informes Ambientales.

Sistemas de Gestión Medioambiental:

Asesoramiento técnico especializado en normativa y certificación de Sistemas de Gestión Medioambiental:

- ISO 14001.
- EMAS

Ecodiseño

Asesoramiento técnico especializado de apoyo en normativa y certificación de Sistemas de Gestión de Ecodiseño:

- ISO 14006.

Huella de Carbono:

Asesoramiento técnico especializado en el Cálculo y Reducción de la Huella de Carbono y las Emisiones de Gases de Efecto Invernadero:

- PAS 2050 y PAS 2060.
- ISO 14064 , ISO 14067, ISO14069.
- GHG Protocol.
- Registro Nacional de Huella de Carbono.

Ecoetiquetas:

Asesoramiento técnico especializado en Ecoetiquetado:

- Ecolabel de la Unión Europea para Productos.
- Ecolabel de la Unión Europea para Alimentación.

Sostenibilidad aplicada a la Industria:

Asesoramiento técnico especializado de apoyo en materia de:

- Medidas de Sostenibilidad aplicadas a la Industria.

Sostenibilidad aplicada a la Construcción:

Asesoramiento técnico especializado en materia de:

- Eficiencia energética y sostenibilidad integral aplicada a la edificación y el urbanismo.
- Certificaciones LEED, BREEAM, VERDE.
- Medidas de Sostenibilidad aplicadas a la Construcción.

CALIDAD:

Servicios de asesoramiento en Calidad Empresarial

Sistemas de Gestión de la Calidad:

Asesoramiento técnico especializado y de apoyo en normativa y certificación de Sistemas de Gestión de la Calidad:

- EFQM
- ISO 9001
- Apoyo a las Auditorías.

Excelencia Empresarial

Asesoramiento técnico especializado y de apoyo en la implantación de medidas de Excelencia Empresarial:

- Orientación hacia los resultados.
- Orientación al cliente.
- Liderazgo y coherencia.
- Gestión por procesos.
- Desarrollo e implicación de las personas en la organización.

- Proceso continuo de aprendizaje, innovación y mejora continua.
- Desarrollo de alianzas.
- Resultados en la Sociedad: Responsabilidad social de la organización.

Medición y Análisis de la Satisfacción del Cliente:

Asesoramiento técnico especializado y de apoyo en el diseño de métodos de medición y análisis de la Satisfacción del Cliente:

- Transaccional
- Análisis de Empleados
- Focus Group
- Mistery shopper
- Paneles de Cliente
- Quejas y Reclamaciones

Calidad Turística:

Asesoramiento técnico especializado y de apoyo en normativa y certificación de Sistemas de Gestión de la Q de Calidad Turística.

RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL:

El Gobierno de Cantabria, a través de la Consejería de Economía, Hacienda y Empleo (Dirección General de Trabajo) ha establecido un convenio con la Cámara de Comercio de Cantabria en materia de Responsabilidad Social Corporativa y promoción de la Economía Social, a través del cual se prestan los siguientes servicios a las empresas de la región de Cantabria, de forma gratuita:

- Asesoramientos técnicos especializados en materia de Responsabilidad Social Empresarial, adaptados a las diferentes tipologías de empresa, que permitan la introducción real y tangible de compromisos y medidas responsables en el tejido empresarial.

  Estos asesoramientos perseguirán implantar y alcanzar objetivos como:

- Conformación del Equipo de RSE de la Organización.
- Identificación de los Grupos de interés y sus expectativas.
- Desarrollo de la Política de RSE de la Organización.
- Desarrollo del Código de conducta de la Organización.
- Plan de Acción de RSE de la Organización.
- Cuadro de Mando de la RSE de la Organización.
- La elaboración del Plan de Comunicación en RSE de la Organización.
- La elaboración de la Memoria de Sostenibilidad de la Organización.

Una cámara de comercio en el siglo XXI sigue siendo una organización que busca fomentar el desarrollo y la promoción del comercio, la industria y los servicios en una región determinada. Sin embargo, a medida que el mundo se ha vuelto cada vez más globalizado y digital, las cámaras de comercio han tenido que adaptarse para seguir siendo relevantes y efectivas.

En la actualidad, una cámara de comercio puede desempeñar varias funciones importantes. Estas incluyen:

1. Representación de los intereses comerciales: Las cámaras de comercio pueden representar los intereses de los negocios y comerciantes locales ante el gobierno y otras organizaciones. Esto puede incluir la defensa de políticas favorables a los negocios, la lucha contra regulaciones onerosas y la promoción de programas de desarrollo económico.

2. Promoción de negocios locales: Las cámaras de comercio pueden promocionar los negocios locales y ayudar a atraer inversión y turismo a la región. Esto puede incluir la organización de ferias y exposiciones comerciales, la creación de directorios en línea de empresas locales y la publicidad en medios de comunicación y redes sociales.

3. Servicios para negocios locales: Las cámaras de comercio pueden proporcionar servicios útiles para los negocios locales, como la formación empresarial, la asistencia técnica y el acceso a financiamiento y préstamos.

4. Redes y conexiones empresariales: Las cámaras de comercio pueden proporcionar oportunidades para que los empresarios locales se conecten y colaboren entre sí. Esto puede incluir la organización de eventos de networking, la creación de grupos de discusión en línea y la publicación de boletines y publicaciones de negocios.

En resumen, una cámara de comercio en el siglo XXI sigue siendo una organización valiosa para el fomento del desarrollo económico y empresarial en una región determinada. Si bien sus funciones pueden haber cambiado y evolucionado con el tiempo, su propósito principal sigue siendo el mismo: apoyar y promover los negocios locales y la economía regional. ■

INSTITUCIONES











¿Qué es la UGT?

UGT Cantabria

Es una confederación sindical constituida en 1888. Uno de los dos sindicatos mayoritarios, dentro de los más representativos, y por ello es un interlocutor social.

La Unión General de Trabajadoras y Trabajadores es una organización progresista, comprometida, reivindicativa, democrática e independiente con presencia en todos los sectores de actividad y en todo el territorio español.

Los sindicatos constituimos uno de los engranajes del sistema democrático. Su papel y relevancia está reconocido en el Título Preliminar, artículo 7 de la Constitución Española de 1978, al igual que lo están los partidos políticos, en el artículo 6, y otras instituciones del Estado en el mismo título.

ARTÍCULOS

INSTITUCIONES

La Constitución nos encomienda los intereses generales de los trabajadores. Nuestra legitimidad procede de las elecciones que celebramos con carácter periódico en las empresas. Esto otorga nuestra representatividad.

Defendemos los intereses del conjunto de los trabajadores en cualquiera de sus condiciones, trabajen o no, sean fijos o temporales. Defendemos a los trabajadores con carácter integral y no a un colectivo concreto.

Nuestro principal objetivo es el de defender los intereses de los trabajadores. Para ello:

- Combinamos la acción y la negociación y siempre a la búsqueda del **consenso, de acuerdos**. Ese ha sido un objetivo de la acción sindical en los últimos treinta años.

- En la empresa. A través de la negociación Colectiva. Nuestro primer campo de acción son los centros de trabajo. En este ámbito se concitan dos realidades: la fuerza y capacidad de resolver problemas, por un lado, y la capacidad de superar conflictos junto con una situación laboral precaria, por otro. Esto hace necesaria la presencia y la acción del sindicato en la empresa.

- Negociamos más de 4.500 convenios. Se benefician cerca de 11.000.000 de trabajadores y trabajadoras, estén o no afiliados al sindicato.

- Desarrollamos nuestra acción sindical a través de la negociación colectiva en aproximadamente 1.100.000 empresas.

En Cantabria, los primeros movimientos sindicales se atisban en 1891 encabezados por un pequeño grupo de litógrafos. Ya en 1893 aparecen en nuestros documentos 5 secciones configuradas y 960 afiliados.

Actualmente UGT Cantabria cuenta con cerca de 19.000 afiliados/as y unos 1400 delegados/as repartidos por infinidad de empresas de la Región.

Para coordinar todo este volumen de afiliación y de representación, UGT Cantabria se organiza en 3 federaciones, que abarcan todos los sectores productivos.

FICA: Federación de Industria, Construcción y Agro

FeSMC: Federación de servicios; movilidad y consumo: comercio, Comunicaciones, Medios de comunicación y Cultura, Financiero, Seguros y Oficinas, Hostelería, Turismo, Limpieza y Seguridad, Transportes

UGT-SP: Federación de Servicios Públicos: Administración General del Estado, Administración Autonómica, Administración Local, Sector Postal, Sanidad, Dependencia, Intervención Social y Servicios a la Comunidad.

También contamos con otros organismos, que son:

UJP: Unión de Jubilados y Pensionistas de Cantabria

UPA: Unión de Pequeños Agricultores de Cantabria

UTAC: Unión de Trabajadores Autónomos de Cantabria.

OJUCA. Es una organización juvenil de UGT Cantabria, que tiene como objetivo principal defender los intereses de la juventud trabajadora o aquella que tiene intención de acceder al mercado laboral y por distintas causas no lo ha podido lograr aún. Entre otras funciones, da asesoramiento y orientación laboral específica, así como cursos y charlas formativas, entendiendo que una juventud informada y unida evitará posibles abusos y desigualdades que puedan sufrir a lo largo de su vida laboral.

Pertenece a RUGE, movimiento asociativo sindical de la juventud trabajadora perteneciente a la UGT así como a la permanente del Consejo de la Juventud de Cantabria.

UGT desarrolla varios programas para tratar de llegar a colectivos concretos o para abordar temas transversales que afectan a un gran porcentaje del tejido laboral de nuestra Región.

Programa de Medioambiente

En UGT somos conscientes de que el mundo del trabajo está marcado actualmente por dos factores clave, la digitalización y la lucha contra el cambio climático. Además tenemos el convencimiento de que esta lucha es absolutamente necesaria pues nuestra sociedad no puede seguir con este modelo irrespetuoso no sólo de producción sino también de consumo y vida. Las políticas europeas y por ende, las estatales y autonómicas, apuestan por un cambio a un modelo

descarbonizado, que promueve un nuevo modelo de consumo, la economía circular y la bioeconomía. Por ello, para contribuir a este cambio al nuevo modelo, para garantizar que el mismo llegue a todos los centros de trabajo y para garantizar además que esta transición se haga sin dejar a ningún trabajador y a ninguna trabajadora atrás, UGT hace una apuesta clara y **crea un área con entidad propia que se dedique de lleno a que este cambio de modelo se haga y se haga en el ámbito de la transición justa, participando institucionalmente, informando, formando y sensibilizando a la población trabajadora de Cantabria en este ámbito.**

El Programa de **Asesoramiento en la Entrada al Entorno Laboral**, financiado por la UE, con la colaboración del EMCAN y la Consejería de empleo y políticas sociales del Gobierno de Cantabria, en el marco de las diferentes políticas activas para la mejora de la empleabilidad joven (Plan jov-EM 21/23) presta servicio a jóvenes menores de 35 años, estudiantes, desempleadas/os y recién titulados, sobre aspectos fundamentales de las relaciones laborales y las posibilidades de desarrollo profesional.

Este servicio tiene como finalidad facilitar a los participantes en el programa los conocimientos básicos que les ayudarán a mantener una relación laboral adecuada y normalizar aquellos aspectos claves que les empoderen a la hora de incorporarse al mercado laboral, conociendo sus derechos y obligaciones.

Salud Laboral

La Salud Laboral es un aspecto íntimamente ligado a la Unión General de Trabajadores, por la relación entre el trabajo y el bienestar de los trabajadores.

El departamento de Salud Laboral desarrolla sus funciones principalmente, en dos vertientes; por un lado la asistencia en cuanto a consultas de asesoramiento relativas a la prevención a todas aquellas personas trabajadoras que lo demanden, y, por otro lado a la realización de acciones formativas de especial relevancia o que se consideren de especial interés por la incidencia en la siniestralidad.

Además de estas dos vertientes, se colabora con diferentes organismos (Instituto Cántabro de Seguridad y Salud en el Trabajo, Inspección de Trabajo y Seguridad Social,...) en cuestiones de índole preventiva.

Formación Sindical

Desde UGT Cantabria existe un plan de formación anual dirigido especialmente a nuestros y nuestras representantes en la Negociación Colectiva y el Diálogo Social, pero está abierto a toda la afiliación interesada. La importancia de la formación es máxima en todas las esferas vitales, más aún cuando gracias a ella es posible equilibrar las fuerzas y el poder dentro de la negociación colectiva. El objetivo es conseguir herramientas prácticas y reales enfocadas a la resolución de problemas, así como el conocimiento de leyes y habilidades para desarrollar la capacidad de construir consensos para conseguir mejorar los intereses colectivos de la clase trabajadora.

Programa para la implantación de planes de igualdad en las empresas

Con este programa ofrecemos servicio de asesoramiento técnico y apoyo para la negociación e implantación de planes de Igualdad en Cantabria a nuestras compañeras y compañeros que forman parte de la mesa de negociación de los planes de igualdad.

Intentamos con ello fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres en el ámbito laboral así como:

- Sensibilizar en igualdad de oportunidades y no discriminación en el ámbito laboral.
- Incorporar la perspectiva de género en la negociación de convenio colectivos y planes de igualdad.
- Facilitar la capacitación y el empoderamiento de mujeres sindicalistas
- Fomentar la negociación de planes de igualdad en empresas de Cantabria.

Promoción, asesoramiento laboral, nuevas tecnologías y desarrollo personal

Con este programa se persigue dar un servicio de asesoramiento e información socio laboral para todos los trabajadores y trabajadoras.

Intentamos facilitar el acceso a las nuevas tecnologías para poder realizar trámites administrativos, cumplimentar documentos de forma telemática, buscar empleo a través de portales informáticos, etc. ■

Lydia Alonso Bilbao
Trabajadora de la Ley de Dependencia.
UGT

"El sindicato me ha empoderado como mujer y como persona. Como consecuencia de este crecimiento, he podido ayudar a mis compañeras con las armas que el sindicato ha puesto a mi alcance como delegada de personal de las empresas privadas que prestan este servicio, formándome para llevar a la negociación muchos de los derechos que teníamos recogidos en convenio y que no se plasmaban en la realidad."

Víctor Núñez
Delegado de LUPA.
UGT

"Ser Delegado Sindical ha supuesto, para mí, descubrir la herramienta para trabajar, de modo efectivo, en la protección y defensa de los derechos de todos los compañeros y compañeras de la empresa en la que trabajo, y que es el Delegado Sindical la correa de transmisión entre la empresa y el trabajador y viceversa.

Así mismo la formación recibida y el trabajo a pie de calle del día a día, me ha hecho ver que el Delegado Sindical es la persona en la que todos los trabajadores y trabajadoras depositan su confianza y que al asumir este compromiso, de representación, asumí la responsabilidad de vigilar y salvaguardar los derechos de mis compañeros y compañeras." ■



El alma de caminos

Colegio de Ingenieros de Caminos, Canales y Puertos Cantabria

A pesar de nuestra idiosincrasia profesional, tan rigurosa; desde la concepción de los proyectos, su planificación, la ejecución de los mismos y el seguimiento y evaluación de sus resultados, pueda dar la sensación en el imaginario popular se nos asocie a estar vinculados a los números, a la ciencia y quizá a escasos sentimientos de empatía. Nada más lejos de la realidad.

Nuestra profesión, la ingeniería de caminos, canales y puertos, es una disciplina crucial para la sociedad en múltiples áreas que se enfoca en diseñar y construir infraestructuras para la movilidad y la conexión de personas, bienes y servicios. Se encarga de abordar desafíos en asuntos de abastecimiento de agua, saneamiento, urbanismo y ordenación del territorio, movilidad, transporte y energía.

En este sentido, es importante destacar la función social que cumple la ingeniería de caminos y su relevancia para el desarrollo sostenible de las ciudades y comunidades.

Y es que somos una profesión pensada para el bienestar de la gente. Cada vez que hacemos un camino, abrimos un canal, tendemos un puente o las mercancías llegar al puerto, las beneficiarias son las personas. Y precisamente por eso, porque trabajamos para las personas, nuestro compromiso con ellas va más allá de ser una mera profesión. El alma solidaria de los ingenieros y de las ingenieras de caminos, canales y puertos está presente en muchas de nuestras acciones. Ejemplo de ello ha sido la reciente construcción de un pozo de agua potable y un sistema con energía solar en Haití con financiación de la Demarcación de Cantabria del Colegio Profesional, o que los principales actos que organizamos como institución tengan un beneficio solidario para lo que colaboramos con oenegés y asociaciones sin ánimo de lucro.

> *"Somos una profesión pensada para el bienestar de la gente"*

Estamos vinculados a la vida cotidiana del mundo y somos fundamentales para la sociedad moderna. Diseñamos, construimos, mantenemos y gestionamos las infraestructuras de transporte que utilizamos a diario, como carreteras, puentes, túneles, aeropuertos, ferrocarriles, entre otros, y somos esenciales para garantizar la seguridad de las personas que las utilizan. Permite también el acceso a lugares que son importantes para la sociedad, como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y actividades de ocio. Asimismo, el urbanismo y la ordenación del territorio también son áreas importantes de la ingeniería de caminos planificando áreas urbanas, como calles, puentes, plazas y parques así como el saneamiento, contribuyendo a la eliminación adecuada de residuos para mantener la salud pública y prevenir la contaminación ambiental, todo ello permitiendo la prosperidad y evolución de la sociedad. Además, se encargan de ordenar y gestionar el desarrollo urbano, garantizando un crecimiento sostenible y equilibrado de las ciudades y pueblos, o mejoran la accesibilidad de las personas, diseñan infraestructuras accesibles y seguras para personas con discapacidad, incluyendo rampas y pasarelas, y planifican sistemas de transporte público que sean accesibles para todos los ciudadanos.

Ahora nos encontramos en un momento de suma importancia para el planeta en que vamos a volver a ser claves: la gestión del agua. De hecho, es uno de los aspectos más críticos de la ingeniería de caminos. Nuestros Ingenieros especializados en este área se encargan

de diseñar y garantizar el suministro de agua potable, tanto para zonas urbanas como rurales. Además, se encargan de implementar sistemas de tratamiento y distribución de aguas residuales, con el objetivo de preservar la salud pública y el medio ambiente. En gran medida nuestro papel es fundamental para que cuando abramos el grifo no se desperdicie ni una gota que en un futuro podrá ser vital para el bienestar de nuestros hijos e hijas. Al igual que en el caso de las energías renovables, la movilidad sostenible, la transformación digital o la reducción del impacto ambiental de las infraestructuras como la gestión de residuos y la reducción de emisiones de gases de efecto invernadero impulsando el desarrollo sostenible.

Cuando los ingenieros y las ingenieras de caminos, canales y puertos ejercemos nuestra profesión, lo hacemos dejándonos el alma. Con el corazón. ■



“Es necesario fomentar la cooperación porque los problemas en todo el planeta se acumulan”mejor

El responsable de la Oficina de Cooperación del COM Cantabria repasa los proyectos del Colegio cántabro y anima a médicos y a ciudadanos a colaborar en estas acciones

Fernando de la Torre
Colegio de Médicos

El doctor Fernando de la Torre es especialista en Cirugía General y en Cirugía Pulmonar, comenzó su extensa trayectoria profesional como médico adjunto en la Residencia Cantabria y fue jefe de Sección de Cirugía General en la Residencia de la S.S. "Almirante Vierna" de Vigo antes de volver a Cantabria como jefe de Sección de Neumología y Cirugía Torácica en el Hospital Universitario Marqués de Valdecilla. Allí ocupó varios puestos de responsabilidad médica hasta 1991, año en el que se desplazó al hospital de Laredo como Jefe de Servicio de Cirugía, un cargo que también ejerció en Sierrallana antes de regresar al HUMV, primero como Jefe de Sección de Cirugía General y Aparato Digestivo, después como director quirúrgico y, para terminar, como jefe de Sección de Cirugía General, puesto que desarrolló hasta su jubilación.

Su actividad como vocal de Jubilados del Colegio Oficial de Médicos de Cantabria comenzó en 2015 y desde el 2016 es el responsable de la Oficina de Cooperación del Colegio. Este convencido de la necesidad de cooperar para ayudar a los más desfavorecidos del planeta repasa la actividad de la entidad colegial en estas acciones.

-El COM Cantabria ha puesto en marcha muchos programas de Cooperación pero ¿en cuáles está trabajando en la actualidad?

Hay varios programas en marcha, uno de Nutrición Infantil en el norte de Argentina, en la provincia de Salta (Indios Wichi); el que aborda el tratamiento preventivo del cáncer de cérvix en Kenia y Uganda; un tercero por la vida de los neonatos, en el Hospital Saint Vicent de Paul de Camerún y el cuarto ayuda a los Refugiados Saharauis en Tinduf (Argelia).

-Y ¿cuáles son los objetivos del COM en materia de Cooperación a medio plazo?

Los objetivos a medio plazo aspiran a consolidar los programas ya establecidos en base a los presupuestos de que disponemos aunque el Colegio de Médicos de Cantabria siempre está abierto a nuevas posibilidades y dispuesto a escuchar cualquier iniciativa de cooperación de los colegiados.

-Con respecto a los colegiados cántabros ¿se implican cada vez más en labores de voluntariado y cooperación?

Si, es cierto que existe una participación cada vez mayor de voluntarios cooperantes que debemos seleccionar porque para recibir la ayuda económica, certificados de idoneidad, seguros de viaje, etc, es necesario que se presenten proyectos factibles incluidos, a ser posible, en programas reconocidos y, por supuesto, presentando a su regreso los resultados obtenidos.

-Has ido muchos años al Sáhara como cirujano general ¿cuál es la situación de la sanidad allí?

La Sanidad en los campos de refugiados, por desgracia, adolece de los medios más elementales. Existen muy pocos médicos, escasean los medicamentos o están ausentes en los consultorios, no hay especialistas y sin la presencia de las Comisiones que podemos ir desde España, los enfermos se van acumulando con problemas muchas veces muy graves. El grupo de médicos cubanos que permanece allí de forma permanente no puede abordar la totalidad de estos problemas. Así que cualquier ayuda que reciban es muy importante.

-La cooperación internacional se ha visto resentida por la pandemia mundial de covid-19 ¿ya se ha recuperado la actividad anterior a la epidemia?

La pandemia de covid-19 naturalmente que ha incidido en la actividad de las comisiones hasta el punto de que prácticamente en los dos últimos años no han podido hacer acto de presencia en los Campamentos. Ahora es el momento de comenzar de nuevo aunque continúan existiendo muchas dificultades a nivel de fronteras y aduanas.

-Cuéntanos algún hito o anécdota que haya sido especialmente significativo en tus experiencias como cooperante.

Después de acudir a los Campamentos durante casi 20 años con diferentes equipos de profesionales sanitarios de Cantabria, de distintas especialidades, las anécdotas podrían ser innumerables. Lo más significativo, tanto para mí como para mis compañeros y compañeras, ha sido el cariño y el agradecimiento que siempre se nos ha demostrado.

-Para terminar quizá quieras hacer un llamamiento a los colegiados cántabros y a la sociedad en general para que se animen a participar en proyectos de cooperación.....seguro que hay muchas razones para hacerlo...

Siempre será necesario fomentar la cooperación porque los problemas en todo el planeta se acumulan. Las catástrofes, las guerras, las epidemias, el calentamiento global, las sequías, son razones evidentes para llamar no solo a nuestros colegiados (que ya participan en gran número), sino a toda la sociedad. ■



Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria COPESCAN

DATOS DE CONTACTO
C/San Fernando, nº22, esc. dcha, 1º
39010 Santander
651 732 612
copescan@copescan.es
Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria
@copescan
copescan
www.copescan.es

Mucho es el camino recorrido hasta llegar a constituir el Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria. Ante todo tener presente a todas esas personas que desde hace bastantes décadas, a través de diferentes asociaciones de la Educación Social, emprendieron el camino con la finalidad de conseguir llegar a la meta con la creación del Colegio. Ha costado unos años, llenos de ilusión y trabajo, por donde han pasado muchas personas, las cuales han pertenecido a las distintas Juntas Directivas, unas se han quedado por el camino, otras han conseguido llegar al final del camino a la meta, pero a unas y a otras, lo primero agradecerlas su dedicación, entusiasmo y trabajo.

El 7 de noviembre de 2016, se aprobó en el Parlamento de Cantabria, por unanimidad de todos los grupos políticos, la Ley de Creación del Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de Cantabria.

INSTITUCIONES

El viernes 21 de abril de 2017, en el centro cívico Juan Carlos Calderón (Santander), se celebró un acto de gran relevancia para los/as profesionales de la Educación Social en Cantabria, la presentación oficial del Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de Cantabria, COPEESCAN, actualmente Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria COPESCAN, a la que acudieron representantes de todas las instituciones públicas y privadas relacionadas con la educación social, las y los colegiados de COPEESCAN, y representantes de otros colegios profesionales de educación social a nivel estatal, al CGCEES ... al ser el último colegio estatal en constituirse.

El 31 de marzo de 2022, se publica en el BOC la aprobación del cambio de nombre del colegio, pasando a denominarse Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria. Esta modificación se justifica en que el colegio profesional defiende la profesión, la Educación Social, por lo que entendemos que es la profesión la que debe figurar en su denominación, y excluir las denominaciones que hagan referencia al género de las personas, más teniendo en cuenta los cambios sociales que nos llevan a la utilización de un lenguaje inclusivo.

Quiénes somos COPESCAN

El Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria es una corporación de derecho público, con carácter representativo de la profesión, amparado en la Ley y reconocido por el Estado, con personalidad jurídica propia, sin ánimo de lucro y con plena capacidad para el cumplimiento de sus fines y el ejercicio de sus funciones en el territorio de la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Se rige por la Ley de Cantabria 4/2016, de 11 de noviembre, de creación del Colegio Profesional de Educadoras y Educadores Sociales de Cantabria; Ley 1/2001, de 16 de marzo, de Colegios Profesionales de Cantabria; Ley 2/1974, de 13 de febrero, de Colegios Profesionales, por la legislación comunitaria europea, estatal o autonómica que le afecte, así como por los acuerdos de sus órganos de gobierno y por los del Consejo General de Colegios de acuerdo con las competencias que le correspondan y, por las Leyes 39/2015, de 1 de octubre de Procedimiento Administrativo Común de las Administraciones Públicas y 40/2015, de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público.

FICHA

La Educación Social y sus profesionales

Los estudios universitarios de Educación Social se plasmaron con el Real Decreto 1420/1991, por el que se establece el título universitario oficial de Diplomada/o en Educación Social y las directrices generales propias de los planes de estudios conducentes a la obtención del mismo, gracias a la reivindicación del colectivo profesional, apoyado por distintas instituciones sociales, y por la necesidad de esta figura para el desarrollo de las políticas sociales y educativas, en aras de la consecución del objetivo de alcanzar el Estado de Bienestar.

Actualmente, con el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales se elevan estos estudios al rango de Título de Grado en Educación Social, quedando la Educación Social regulada por las diferentes Universidades y su actuación supervisada por los Colegios Profesionales de cada Comunidad Autónoma, en nuestro caso el Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria (COPESCAN) y, a nivel estatal, por el Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES).

De acuerdo con lo dispuesto en la Directiva de la Unión Europea sobre cualificaciones Profesionales, estos profesionales deben tener una formación de nivel IV que corresponde a un título de grado.

El colegio siempre ha tenido muy presente que la educación social es un derecho de la ciudadanía, y como tal trabaja de manera incesante para que cada ciudadano/a tenga los mejores servicios que les permitan tener una vida con calidad.

Igualmente, el colegio trabaja porque en la Comunidad Autónoma de Cantabria las desigualdades sociales, sean cada vez menores, trabajando mediante la intervención de los/as profesionales de la educación social por lograr una sociedad, más justa e igualitaria.

El trabajo realizado por los/as profesionales de la Educación Social posibilitará la incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social, así como la promoción cultural y social, como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.

Objetivos del Colegio Profesional de Educación Social de Cantabria COPESCAN

- Defender los principios del ejercicio profesional de los educadores y las educadoras sociales de Cantabria.
- Velar por el cumplimento no solo de los derechos, sino de los deberes de /as profesionales de la educación social de la comunidad.
- Visibilizar la profesión.
- Establecer programas de formación para los y las profesionales de la educación social, que les permitan adquirir nuevos conocimientos para realizar su labor, para que puedan hacer frente a nuevas realidades y a nuevos retos.
- Velar porque la praxis de los y las profesionales de la educación social se realice, en base a través de su código ético y deontológico. por aquellos profesionales que estén capacitados para ello, evitando el intrusismo profesional.
- Establecer vías de colaboración, con las distintas entidades, públicas y privadas, para garantizar una adecuada praxis por ambas partes, entidades y profesionales.
- Ofrecer a las personas colegiadas todos los servicios necesarios para el correcto ejercicio de la profesión: obtención del seguro de responsabilidad civil profesional, asesoría jurídica, convenios de colaboración con otras empresas y entidades ...

Ámbitos de actuación

Educativo

- Centros escolares (Infantil, Primaria y Secundaria)
- Educación de personas adultas
- Educación de personas mayores
- Centros cívicos
- Casas de juventud
- Centros culturales

INSTITUCIONES

- Residencias
- Centros hospitalarios
- Instituciones penitenciarias
- Centros de día (infancia, mayores)
- ONG

Social

- Comunidades Autónomas
- Ayuntamientos
- Área de servicios sociales
- Centros sociosanitarios para niños, jóvenes, adultos y personas mayores
- Equipos de atención a la infancia y a la adolescencia en riesgo social
- Centros residenciales para niños en situaciones de riesgo social
- Asociaciones y fundaciones de atención a inmigrantes
- Población con dificultades de inserción social
- Asociaciones y fundaciones de atención a personas con diversidad funcional
- Mediación
- Salud mental

Socio laboral

- Centros de inserción sociolaboral
- Centros de apoyo e integración de población inmigrante

FICHA

INSTITUCIONES

Comunitario

- Gestión cultural (animación sociocultural, ocio, museos, ludotecas, ...).
- Escuela de animadores juveniles
- Área de Medio Ambiente
- Adicciones
- Educación ambiental
- Educación para la convivencia
- Desarrollo comunitario y la participación ciudadana
- Educación y orientación familiar
- Prevención de la dependencia
- Igualdad de género y prevención de la violencia ■

FICHA



Centro de Acogida Princesa Letizia

CENTRO DE ACOGIDA
PRINCESA LETIZIA

DATOS DE CONTACTO
Avda. de Candina, 31, 39011 Santander
942 20 06 85
centroacogida@ayto-santander.es

Una gran infraestructura para personas sin hogar

El Centro de Acogida Princesa Letizia es una de las mejores infraestructuras que hay en el norte de España para personas sin hogar. El Ayuntamiento de Santander ha sido especialmente cuidadoso al trazar su diseño, tanto en lo que se refiere a las instalaciones como al servicio a los usuarios y usarias, puesto que la atención a los más vulnerables requiere el más especial de los empeños.

Este recurso inició su actividad el 23 de diciembre de 2009 y fue inaugurado por la Princesa Letizia. Trece años ya de vida en los que el Centro ha visto pasar por sus dependencias a más de 8000 personas de complejas y variadas particularidades y una circunstancia en común: no tener dónde dormir esa noche.

FICHA

La titularidad del centro es municipal y por ello cuenta con personal funcionario adscrito al Ayuntamiento de Santander, si bien para su dirección y gestión existe una encomienda del Ayuntamiento de Santander a la Fundación para la Promoción de Centros y Actividades Sociales de Santander, que también aporta personal especializado.

El Princesa Letizia está abierto las 24 horas de los 365 días del año y tiene una **amplia gama de prestaciones a disposición de sus usuarios.** Además del alojamiento y manutención, el centro ofrece otros servicios que mejoran considerablemente la situación de las personas que se hospedan con nosotros.

Los más demandados son el ropero, lavandería y la peluquería, que es atendida por uno de nuestros voluntarios. Además, los usuarios disponen de biblioteca, sala de ordenadores, sala de juegos, taller de cerámica, huertos, salón de TV y clases de yoga, entre otros.

El último año el centro atendió a un total de 855 personas —120 de ellas mujeres— y contabilizó un total de 8616 pernoctaciones. La media de usuarios por noche fue de 24 personas.

Una proporcionada dotación de personal

Un recurso que aloja a una media de 24 persona diarias y que funciona 24 horas al día necesita, además del equipo técnico y la dirección, personal auxiliar para atender adecuadamente todas las demandas. Por ello, el Ayuntamiento de Santander tiene suscrito un convenio con la Asociación Nueva Vida que proporciona al Princesa Letizia auxiliares de servicio que realizan labores de apoyo en la atención a los usuarios, dirigen como monitores algunos de los talleres y vigilan que las instalaciones estén siempre en perfecto estado. La empresa adjudicataria de las labores de limpieza de los centros municipales se encarga también del adecuado mantenimiento del centro y de la mucha tarea que hay siempre en nuestra lavandería.

Intervención social para los santanderinos y santanderinas

Otra de las peculiaridades del Centro de Acogida Princesa Letizia es que, por su condición de infraestructura municipal, funciona, no sólo como un centro de corta estancia para transeúntes, sino también como un centro de intervención social para ciudadanos empadronados en Santander en situación de sinhogarismo. Para ello dispone de personal especializado en Servicios Sociales: dos trabajadoras sociales, dos educadoras y dos integradoras sociolaborales, que permiten hacer un itinerario personalizado de integración para cada caso.

En concreto se analiza con cada usuario las diferentes opciones de ayuda en función de sus circunstancias. Muchos de nuestros alojados quieren trabajar y necesitan orientación. Les ayudamos en la **búsqueda activa de empleo**, preparamos con ellos sus CV, les procuramos formación complementaria, les entrenamos para posibles entrevistas, revisamos todas las ofertas que hay en el mercado y les ayudamos a concertar las citas. Los resultados nos satisfacen enormemente: Sólo en 2022 el número de contratos de trabajo firmados por los asistentes a nuestro servicio de orientación laboral ascendió a 72. Y lo que ello implica: otras tantas personas que recuperan el control de su vida y pueden volver a empezar.

Otras veces la intervención consiste en la **tramitación de ayudas y prestaciones** económicas a las que los usuarios pudieran tener derecho. Y siempre, en todos los casos, orientamos a nuestros residentes en la búsqueda de alojamiento, generalmente alquiler de habitaciones o pisos compartidos.

Ofrecemos a todos los usuarios con los que iniciamos una intervención, la posibilidad de prolongar su alojamiento en el centro hasta que reciban su primer ingreso y puedan alojarse por su cuenta.

Esta opción de media estancia también es válida de forma esporádica para usuarios no empadronados en Santander. En ocasiones nos contactan trabajadores sociales de otros municipios de Cantabria que están realizando alguna intervención con personas sin hogar, que se ven en una situación extrema y sin posibilidad de acudir a ningún recurso alternativo municipal o regional. Es estos casos, el equipo técnico del Centro de Acogida Princesa Letizia puede valorar una prolongación excepcional de su estancia.

Las instalaciones

Desde el punto de vista constructivo, el Centro de Acogida Princesa Letizia es una magnífica instalación del Ayuntamiento de Santander. Es un edificio de 4 plantas de altura y una amplia zona de jardín exterior, situado en la Avenida de Candina, 31 de Santander

La planta baja es el elemento común, y dispone de dos áreas diferenciadas: una zona de acogida con consigna y una zona de servicios compuesta por un comedor y una amplia sala de estar con zona de juegos y televisión.

Esta planta cuenta también una cocina con su zona de carga-descarga y vestuarios. A través de un convenio con la Asociación AMPROS se

INSTITUCIONES



desarrolla su programa de restauración de modo que les cedemos las instalaciones como cocina central a cambio del suministro de comidas y cenas según las necesidades del centro.

Por último, se ubican también aquí los despachos para profesionales, donde el personal técnico que trabaja en la intervención social y la integración sociolaboral desarrolla sus funciones, y dos aulas: una de formación ocupacional y otra de informática con biblioteca.

La zona residencial ocupa desde la primera hasta la tercera planta, distribuidas en:

- Una zona central de mayor longitud, donde se ubican las habitaciones individuales con servicios comunes por plantas donde alojan los hombres
- El brazo derecho acoge habitaciones individuales donde se alojan las mujeres.
- El brazo izquierdo aloja los “módulos familiares”, pequeños apartamentos que se utilizan en procesos de intervención familiar, y que constan de dos habitaciones con baño y sala de estar.

En estas plantas se ubican, además:

FICHA

Lavandería, para dar servicio tanto a la lencería de cama y toallas del centro como al lavado de ropa de los usuarios.

El ropero se nutre de donaciones que hacen los ciudadanos de Santander. Todos los días recibimos ropa y enseres susceptibles de un segundo uso. En el centro de acogida se higienizan y clasifican y se ponen a disposición los usuarios para satisfacer sus necesidades.

Puntualmente también atendemos peticiones de las Unidades de Trabajo Social del Ayuntamiento de Santander para cubrir necesidades de familias en proceso de una intervención social.

Una sala de juegos que dispone de futbolín, billar, juegos de mesa, dardos y zona de TV.

Y por último una **zona de almacenaje** de la larga lista de enseres y suministros que el centro necesita para su funcionamiento cotidiano.

Actividades ocupacionales

En el Princesa Letizia se desarrollan a diario actividades de carácter formativo y ocupacional de contenidos variados en función del interés y las necesidades de las personas atendidas en el centro utilizando todos los recursos disponibles. También participan algunos antiguos usuarios a los que les gusta mantener el vínculo con el centro y encuentran en la asistencia a estas actividades una forma de estar en contacto con un recurso social que les aporta beneficio. Tratamos de promover o recuperar con los usuarios habilidades que les puedan ser de utilidad en su proceso de inserción, y también trabajar con ellos, cuando sea necesario, la disciplina de los horarios, las obligaciones y la responsabilidad.

El abanico de talleres es amplio y procuramos adaptarlo a las necesidades y perfiles de los usuarios y usuarias:

Talleres ocupacionales:

Habilidades sociales: El taller de habilidades sociales se encuadra dentro del plan socioeducativo del Centro de Acogida Princesa Letizia. Las habilidades sociales son un conjunto de conductas aprendidas que permiten al individuo que las pone en práctica relacionarse de forma interpersonal, de modo que el taller propuesto está orientado a la obtención y práctica de aquellas habilidades básicas aceptadas socialmente y que faciliten al usuario el refuerzo en aquellas esferas en las que muestre carencias, especialmente en el ámbito del refuerzo social. Entre las temáticas abordadas, destacan:

tolerancia, situaciones de conflicto, asertividad versus agresividad, emociones, autocontrol y adicciones, drogodependencias, autoconocimiento o comunicación verbal y no verbal. Además de abordar el aspecto teórico-práctico de los conceptos clave también trabajamos con el cine como herramienta porque nos facilita ejemplos que favorecen la reflexión y el trabajo personal. Para completar las capacidades de los usuarios en el ámbito del acceso al empleo también impartimos talleres de alfabetización, que son muy útiles a los usuarios extranjeros que no dominan el español, y también a castellanohablantes que necesitan reforzar su léxico y ortografía.

Manualidades y Cerámica

El taller de manualidades es un espacio de distensión. En él procuramos también promover o recuperar habilidades artísticas que puedan ser de utilidad en el proceso de reinserción social y laboral y motivar en nuevos aprendizajes estimulando el desarrollo creativo. En general realizamos actividades para el fomento de la creatividad y la reutilización de materiales, y siempre trabajando de forma adaptada a las capacidades de cada persona.

El centro dispone de un estupendo taller de cerámica. Con esta actividad se procura el aprendizaje de técnicas de alfarería, torno, manipulación de arcillas, la utilización de óxidos y silicatas para el tratamiento de las piezas y el fomento de la creatividad.

Huertos

Este taller se enmarca dentro de un programa de huertos ecológicos que se inició ya en el año 2010 para proporcionar formación y capacitación profesional a aquellas personas residentes en el centro o que han participado en alguno de nuestros programas y que se encuentran inmersas en procesos de incorporación social. Nos permite trabajar el fomento de la actividad al aire libre, el conocimiento de la flora autóctona y los cuidados y técnicas ecológicas para cultivos de consumo, desde los semilleros hasta la cosecha.

Yoga

Para ocuparnos de la salud mental y física se proponen las sesiones de yoga.

El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Se basa en ejercicios de respiración y meditación combinado con asanas, que con la práctica continuada pueden mejorar la salud general.

Talleres de ocio y actividad física

En cuanto al entretenimiento, se ha tratado de fomentar el ocio responsable y saludable como herramienta para la reinserción sociolaboral, descubriendo y desarrollando destrezas a través de las actividades propuestas: cine forum, karaoke, juegos de mesa, tenis de mesa, futbolín o billar.

El Centro dispone también de una instalación de aparatos biosaludables al aire libre, donde los usuarios pueden ejercitarse libremente

Programa Vida Independiente

El programa de Vida Independiente se realiza todos los años en el Centro de Acogida Princesa Letizia con el fin de dotar a los usuarios de las herramientas necesarias para facilitar la vida autónoma tras su estancia en el Centro.

Dentro de este programa se desarrollan numerosos talleres y actividades diseñados para tal fin.

- **Cocina**

  Aprovechando que el Centro dispone de una fantástica cocina, se organizan talleres para que los usuarios aprendan a preparar sus comidas. De forma distendida los propios usuarios llevan a cabo las recetas previamente seleccionadas, siguiendo siempre la premisa saludable-económico.

- **Economía doméstica**

  Unido al taller de cocina impartimos unas importantes nociones sobre economía doméstica. Se pretende conseguir que los usuarios aprendan a comprar de la forma más económica posible teniendo en cuenta cantidades y ofertas. También enseñamos a utilizar el ordenador como medio para realizar la compra, calcular el dinero que cuesta el plato y cuántas personas pueden comer de él.

- **Tareas domésticas**

  De forma lúdica se dotará a los usuarios de las rutinas de limpieza adecuadas y el correcto uso de los productos y materiales necesarios para llevarlas a cabo. Se fomentará el cuidado de la ropa y los espacios del hogar.

- **Ocio saludable**

  Se considera algo muy importante disfrutar del tiempo libre de forma saludable y mostrar a nuestros usuarios la oferta cultural de nuestra ciudad, es por ello que se incluyen salidas culturales dentro del programa.

- **Charlas de salud**

  Este año hemos contado con la colaboración de varias asociaciones y entidades privadas externas al centro que han venido a impartir charlas en las que nos hemos enfocado en tratar a fondo temas de adicciones, sexualidad, nutrición y primeros auxilios. Esperamos que para futuras ediciones podamos colaborar de nuevo, ya que han sido de gran interés y calidad.

PROGRAMA OLA DE FRÍO

Para completar la atención que presta el Ayuntamiento de Santander a las personas sin hogar se implantó en el año 2011 el programa denominado "Ola de frío". Es un servicio municipal de emergencia social que atiende mediante una unidad móvil a las personas sin hogar que pernoctan en la calle a través de búsqueda activa todos los días de la semana entre las 22:00 y las 01:00 horas en la ciudad de Santander.

La duración del programa ha evolucionado desde su origen. El primer año se desarrolló durante los meses de diciembre a marzo para paliar las efectos del frio –de ahí su nombre- y ha ido incrementando año



tras año el periodo de intervención de modo que a partir del pasado año 2022 el servicio funciona ininterrumpidamente los 12 meses del año.

La unidad móvil de la Ola de Frio suministra alimentos básicos (café y bocadillos) y hace entrega de mantas. Se detectan necesidades concretas y se proporciona la información de los recursos existentes que puedan dar respuesta a las demandas planteadas.

Pretende no sólo la prevención de procesos sanitarios derivados de la inclemencia climatológica, sino la detección de situaciones específicas y el inicio de apoyo en la inclusión social de este colectivo, además de optimizar los recursos existentes tanto en el centro de acogida como en los servicios sociales municipales.

Desde su inicio la unidad móvil ha sido no sólo aceptada, sino bien recibida por las personas sin hogar que viven en la calle, permitiendo incluso acercamientos de los servicios sociales en algunos casos que hasta entonces, por sus especiales características, no se había conseguido.

Esta unidad depende funcionalmente del Centro de Acogida Princesa Letizia, estableciéndose una coordinación del trabajo con el personal del centro. Es también una puerta de entrada en los recursos especializados para este colectivo.

El equipo de intervención de calle estuvo formado hasta la irrupción de la pandemia del COVID por un auxiliar educativo y una persona voluntaria, y personas que realizan trabajos a beneficio de la comunidad. Las necesarias normas de prevención que se adoptaron con motivo de esta emergencia sanitaria nos han obligado a suspender temporalmente esta colaboración, de modo que el equipo actual está formado por dos auxiliares educativos.

La Fundación cuenta para este programa con la colaboración y patrocinio de entidades privadas como la Fundación la Caixa, Café Dromedario, Agua de Solares, Alimentación Serafina, Regma, CIC Consulting Informático y el restaurante Rocamar.

Colaboraciones con otras entidades

La Fundación de Servicios Sociales mantiene vínculos de colaboración con personas y entidades que nos ayudan a completar los programas y servicios que desarrollamos. Además de las ya mencionadas con el programa Ola de Frio, estamos muy satisfechos de las aportaciones a nuestro trabajo de otras personas y entidades. Y como siempre que tenemos ocasión, agradecemos su implicación.

INSTITUCIONES

Voluntarios

EL Programa de Voluntariado se mantiene desde el inicio de la actividad en 2010 en el Centro de Acogida, con el obligado paréntesis de 2020 por razón de la pandemia. Los voluntarios colaboran en el servicio de comedor para el servicio de cenas, en el programa Ola de Frio y en la gestión del ropero seleccionando y clasificando la ropa que recibimos a través de donaciones.

Compartimos experiencias:

Mantenemos relaciones profesionales con instituciones con las que compartimos objetivos. Contamos con asociaciones del cuarto sector que nos asesoran en temas específicos. Proyecto Hombre, Acorde, CODINUCAN y profesionales sanitarios han participado en algunos de nuestros talleres.

Otras entidades colaboran con la Fundación en materia de formación y empleo. Es especialmente fluida la relación que mantenemos con La Fundación Laboral de la Construcción que facilita el acceso a la formación de usuarios del Centro de Acogida.

Personas que trabajan en beneficio de la Comunidad:

Colaboramos con el Centro de Inserción Social José Hierro de Santander para la cooperación de penados en el desarrollo de actividades de utilidad pública.

Valoramos cuál es la actividad más adecuada para cada caso concreto conforme a sus aptitudes y destrezas, y se requiere el consentimiento del penado de la tarea elegida para él, de su cometido, horario y de las obligaciones que conlleva.



FICHA

INSTITUCIONES

Programas de Colaboración con Centros Educativos:

Está dirigido a los alumnos de formación profesional del sistema educativo que de este modo pueden realizar acciones formativas en el Centro de Acogida Princesa Letizia, adscribiéndose a los programas más adecuados a las materias que están estudiando.

Convenio con el Real Racing Club de Santander

A partir de diciembre de 2022 los usuarios del Centro de Acogida Princesa Letizia pueden asistir a partidos del primer equipo del Racing, presenciar entrenamientos del primer equipo y visitar sus instalaciones en virtud de un convenio suscrito entre la Fundación de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Santander y la Fundación del Real Racing Club. De esta forma el club señero santanderino se involucra en el programa denominado Vida Independiente, y en concreto en su objetivo de fomentar el uso saludable y responsable del tiempo libre. ■

FICHA

Nos gusta cuando los usuarios y usuarias, a la hora de abandonar el centro, nos dicen que su estancia en el Princesa Letizia ha sido una buena experiencia y que les ha aportado cosas positivas en su vida. La mayoría se lleva una grata impresión de las instalaciones y los servicios que se prestan, y se muestran satisfechos con la intervención y trámites que hemos realizado. La satisfacción de las personas que pasan por nuestro recurso es un estímulo para seguir progresando en la atención a los más vulnerables de nuestra sociedad.

Algunos de ellos nos han dejado su testimonio para que sea publicado en nuestra página web. Una buena manera de concluir este capítulo es compartir aquí algunos ejemplos:

"Todo el mundo se ha volcado en ayudarme siempre"

Luis Carlos
Centro de Acogida Princesa Letizia

"Destacaría el trato recibido por parte de las personas que trabajan aquí, me han tratado fenomenal. Me he sentido bien, me he sentido en casa, nunca he recibido una mala contestación de nadie, todo el mundo se ha volcado en ayudarme siempre.

Después de 40 días en el hospital, me comunicaron que me daban el alta, yo me negué porque no tenía dónde ir. Contacté con mi familia en Portugal y vinieron a buscarme, así que me fui a Portugal una temporada. Al tiempo vine, y mi única opción era venir al centro. Cuando vine me encontraba muy mal, venía con miedo porque no pensaba que esto era así, pensaba que esto era un salón con veinte camas... y me quedé sorprendido con las instalaciones.

Mi trabajadora social me ayudó mucho a nivel psicológico, y según fue pasando el tiempo las cosas fueron mejorando. Pero tienes que colaborar, dejarte ayudar.

Tuve buena convivencia con el resto de los usuarios.

Ahora mismo sigo manteniendo relación con el centro, cuando vengo de visita todo el mundo me saluda con alegría. Siempre que he necesitado ayuda para realizar cualquier gestión me han atendido inmediatamente.

Yo a las personas que no conocen el centro de acogida les diría que este centro creo que es la envidia y que merece la pena venir. Aquí te dan de todo, ropa lavada, peluquero, la comida... Tienes una habitación para ti solo y el agua bien caliente, ¿Qué más quieres? Yo estuve aquí cuatro meses, al principio me costó mucho hacerme al lugar porque yo siempre he sido trabajador, he tenido mi propio negocio durante 25 años, pero la vida al final me trajo hasta aquí.

Recomendaría la estancia en el centro por el trato de las personas, por las instalaciones, por el servicio que dan, por la limpieza, por todo en general. Lo recomendaría.

Lo que mejoraría sería la comida, porque resulta muy repetitiva, y poder disponer de una hora después de comer para descansar en la habitación.

Me siento enormemente agradecido". ■

“Lo mejor de mi estancia en el centro es la amistad que contraje con otros usuarios”

Julio Carrillo
Centro de Acogida Princesa Letizia

“Lo mejor de mi estancia en el centro es la amistad que contraje con otros usuarios, el trato recibido y que nunca me faltó de nada. Mi estancia fue agradable, a mí me salvó la vida, hay momentos en que no tienes nada y allí estabais. Me ayudaron en papeleos, que yo en eso estaba muy perdido. Disfruté mucho en los talleres de cerámica.

Actualmente no estoy vinculado con el centro porque no he necesitado nada, pero sé que si lo necesito me vais a ayudar.

A las personas que no conocen el centro les aconsejaría que viniesen, que no tengan miedo, porque cuando yo vine la primera vez pensaba que había otro tipo de personas de las que realmente me encontré, tenía muchos prejuicios. Pero al final no se corresponde con la realidad. Aquí me encontré personas que te ayudan, una cama limpia e hice buenos amigos.

Lo recomendaría por el personal, porque siempre me han tratado bien.

Hay poco que mejorar, por decir algo, pediría una parada de autobús en el centro, cuando estás aquí se echa en falta y facilitaría el acceso a muchas personas que tienen dificultades para llegar”. ■

“Nunca había visto en mi vida lo que hacéis aquí y cómo cuidáis y tratáis a las personas”

Youssef Atiki
Centro de Acogida Princesa Letizia

“Me siento como en mi casa y como con mi familia, para mi es como estar en casa, no me siento extrañó ni siento peligros. Me siento como en mi hogar.

Me habéis ayudado en todo. A aprender a utilizar internet, en la búsqueda de empleo, buscar habitación, solicitar la renta básica... He aprendido muchas cosas. Incluso, cuando estaba triste y pensativo, me animabais y me decíais palabras de aliento.

Actualmente ya no estoy en el Centro, pero me ayudáis cuando tengo cualquier problema y consulta, os llamo por teléfono y me solucionáis las dudas.

Siempre hablo con la gente y os recomiendo porque sois personas muy majas. Les hablo de lo limpio que está el centro, en cuanto entras por la puerta todo está superlimpio. La comida está buenísima desde el desayuno hasta la cena. Nunca falta de nada pasteles, frutas etc. Tiene un salón muy cómodo en el que poder relajarte, un patio muy agradable para tomar el sol, juegos... He pasado muchas horas con los gatos del centro. Tener una habitación individual es muy agradable, no es como en otros sitios, no compartes y eso es mucho más cómodo. También tiene un servicio de lavandería, que es buenísimo porque facilita mucho las cosas, y un servicio de ropero que cada vez que he necesitado alguna prenda de ropa la he

tenido lo antes posible, y yo les digo que lo que hay arriba es mejor que una tienda, ¡hay de todo y se lo dan a todos!

¡Siempre lo digo y lo voy a decir mucho más! Hablo de todos vosotros muy bien.

Nunca había visto en mi vida lo que hacéis aquí y cómo cuidáis y tratáis a las personas, en mi país no hay nada parecido y aquí no hay discriminación por ningún motivo." ■

“Hay momentos en la vida en los que te sientes como un náufrago”

Teresa Torre
Centro de Acogida Princesa Letizia

“Destacaría la profesionalidad de los trabajadores. Psicológicamente me han ayudado mucho. Incluso con el tiempo que ha pasado, siento que me siguen apoyando como el primer día, porque se hace un seguimiento que a mí me hace sentir respaldada y acompañada.

Durante mi estancia estuve muy bien. Todavía tengo contacto con mucha gente. He sacado verdaderos amigos. Considero que en el centro se me ayudó tanto física como psicológicamente. Me apoyaron en un momento muy complicado porque de salud estaba delicada. Incluso a pesar de los años que han pasado siento que me siguen apoyando. Para mí son mi familia.

Tengo muchísima vinculación con el centro. Acudo a los talleres de cerámica y de yoga. Y colaboro haciendo manualidades, de hecho hice un belén de punto y participo en exposiciones y concursos.

A las personas les diaria que no tengan miedo, que les orientarán en el aspecto laboral, fomento de la vida independiente... La gente tiene un concepto muy equivocado. Aquí hay gente de todos los estratos sociales, no delincuentes como piensan muchos.

Hay momentos en la vida en los que te sientes como un náufrago, todo te supera, no sabes por dónde empezar y vosotros sois como un salvavidas. Para mí lo más importante es que la gente sepa valorar el trabajo que hacéis.” ■

“Mi estancia fue de crecimiento personal y aprendizaje”

Marian
Centro de Acogida
Princesa Letizia

“Para empezar destacaría la calidad humana de una gran parte del personal, su limpieza, siempre impecable todo y después la comida, muy muy rica y abundante.

Mi estancia en el centro fue toda una experiencia. El taller de cerámica fue una de las mejores actividades que hice, aprendí mucho y los talleres de yoga también me encantaron. La verdad que considero que mi estancia fue de crecimiento personal y aprendizaje.

¡Me ayudaron en todo! Pero la búsqueda de empleo es lo que más destaco en todo caso, facilitándome todas las herramientas que necesitaba para encontrarlo. El profesionalismo de las chicas de integración se lleva mi admiración y mis respetos.

Es imposible irse de ese lugar sin llevarte al menos un amigo, y aunque hoy no tengo vinculación con el centro, me ofrezco para acudir cuando me necesiten.

A las personas que no conocen el centro de acogida y dudan en venir les diría que vivan la experiencia, que se acerquen. Porque de la única manera que van a cambiar sus dudas es asistiendo, conociendo y viviendo su propia experiencia. Independientemente de cuál fue la mía, tú tienes que vivir la tuya”.

■



Fundación Cántabra para la Salud y Bienestar Social

FUNDACIÓN CÁNTABRA SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

DATOS DE CONTACTO
Barrio Isla de Pedrosa s/n, 39818 – Pontejos, Marina de Cudeyo (Cantabria)
942502112
info@fundacionsbs.com
https://www.fundacionsbs.com/#

La Fundación Cántabra para la Salud y Bienestar Social fue constituida en 1999 por la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de Cantabria, le corresponde la Presidencia del Patronato a la persona que en cada momento sea responsable de la Consejería competente en materia de Servicios Sociales.

El Patronato es el órgano de gobierno y representación de la Fundación que ejecutará las funciones que le corresponden, con sujeción a lo dispuesto en el Ordenamiento Jurídico y en sus Estatutos.

La FCSBS es una organización privada, sin ánimo de lucro, de naturaleza fundacional perteneciente al sector público autonómico, regulada por sus estatutos y por las leyes: Ley 50/2002, de 26 de diciembre, de

Fundaciones , la Ley 49/2002, de 23 de diciembre, de régimen fiscal de las entidades sin fines lucrativos y de los incentivos fiscales al mecenazgo, la Ley 5/2018, de 22 de noviembre, de régimen jurídico del Gobierno, de la Administración y del Sector Público Institucional de la Comunidad Autónoma de Cantabria así como los preceptos aplicables con carácter básico de la Ley 40/2015, de 1 de octubre de Régimen Jurídico del Sector Público. Además, la FCSBS está reconocida como medio propio de la administración de la Comunidad Autónoma de Cantabria de acuerdo con el artículo 32 de la Ley 9/2017, de 8 de noviembre de contratos del sector Público.

La FCSBS tiene como objeto final el desarrollo de actuaciones tendentes a la promoción de la salud y el bienestar social de la población cántabra.

2.- ACTIVIDADES DE LA FUNDACIÓN

2.1. ATENCIÓN A LA REHABILITACIÓN Y REINSERCIÓN DE DROGODEPENDIENTES

El Centro de Rehabilitación y Reinserción de Drogodependencias (CRRD) “Isla de Pedrosa”, está dirigido a la atención a personas con problemas relacionados con consumo de sustancias y/o conductas adictivas, tengan o no problemas secundarios asociados al consumo.

Desarrollamos un programa de intervención multidisciplinar destinado a personas con problemas de adicción, mayores de 18 años y residentes en nuestra Comunidad Autónoma, dichas personas vienen derivadas desde las Unidades de Atención Ambulatoria de Drogodependencias de Santander, Torrelavega y Laredo.

La actividad asistencial que desarrollamos está basada en tres modalidades de tratamiento (residencial, semiambulatorio y ambulatorio) con un enfoque de intervención individualizado a nivel médico, psicológico y educativo. La duración del tratamiento es variable en función de la casuística de cada persona, el Centro presta servicio los 365 días del año.

2.2- VIVIENDAS SUPERVISADAS

El 23 de febrero de 2011, el ICASS encomendó a la **FCSBS** el servicio de alojamientos supervisados para personas con enfermedad mental grave, con un grado suficiente de autonomía que les permita el desenvolvimiento en la comunidad de forma independiente.

Para el desarrollo de esta actividad, la **FCSBS** dispone de dos viviendas, cada una con cinco plazas disponibles, repartidas independientemente para hombres y mujeres y atendidas por una educadora. Se pretende proporcionar un recurso de alojamiento, convivencia y soporte lo más normalizado posible que facilite el mantenimiento en la comunidad en las mejores condiciones de autonomía y calidad de vida, así como promover y posibilitar el proceso de rehabilitación psicosocial e integración comunitaria de cada usuario/a.



2.3- ACTIVIDADES DE SALUD PÚBLICA

2.3.1. Atención Preventiva en Drogodependencias en Instituciones Penitenciarias

La intervención sobre la problemática de las adicciones en instituciones penitenciarias ha experimentado muchos cambios en lo que respecta tanto, a patrones de consumo como a modelos de intervención, habiendo experimentado estos últimos, una clara mejoría gracias a programas como el que la Fundación viene desarrollando desde hace años en el centro penitenciario de “El Dueso”.

Este programa, está basado en un modelo de intervención psicosocial, y pretende potenciar las fortalezas y capacidades de las personas afectadas, para conseguir un mayor desarrollo personal.

Por ello, las actividades que se plantean se orientan fundamentalmente al fortalecimiento psicológico de los afectados y

afectadas para que pueda afrontar su vida en la prisión, favorecer un mayor conocimiento de su hábito de consumo y prevenir recaídas, así como mejorar su confianza y autoestima personal, dotándole de las habilidades sociales necesarias y de técnicas de resolución de problemas, así como proporcionarle apoyo y soporte emocional.

2.3.2.- Prevención del Tabaquismo

En el desarrollo de actuaciones tendentes a la promoción de la salud y el bienestar social de la población cántabra, la Fundación organiza y gestiona actividades para la prevención y el control del tabaquismo, dichas actividades fueron encomendadas a la Fundación por parte de la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales el 25 de enero de 2013.

Dos técnicas, expertas en tabaquismo (una médica y una psicóloga) se encargan de desarrollar dichas actuaciones, estructuradas en cinco áreas diferentes:

- **Área de Prevención:** actividades de sensibilización y concienciación entre las que destaca la conmemoración anual del Día Mundial Sin Tabaco.

- **Área de exposición al humo ambiental de tabaco:** difusión de información y elaboración de materiales.

- **Área de abordaje del consumo de tabaco:** elaboración de materiales de apoyo a la cesación y realización de grupos para dejar de fumar dirigidos a diferentes colectivos.

- **Área de Formación:** organización e impartición de cursos y talleres para profesionales sanitarios, docentes, fuerzas y cuerpos de seguridad del estado y educadores.

- **Área de Investigación:** estudio de la evolución de los consumos y realización de encuestas.

2.4. DEPARTAMENTO DE APOYO A LA AUTONOMIA PERSONAL EN EL ENTORNO FAMILIAR

Este departamento engloba diversos programas y actividades desarrollados en el marco de La Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia:

- **Servicio de ayuda a domicilio:** ofrece a las personas reconocidas en situación de dependencia un conjunto de atenciones de

INSTITUCIONES



apoyo en su domicilio, realizadas por personal cualificado, con el objetivo de promover la permanencia de las personas en su entorno familiar.

- **Servicio de Teleasistencia:** consiste en la instalación de un terminal conectado a la línea telefónica de la persona usuaria que posibilita la comunicación permanente con un centro de atención que en caso de necesidad movilizará los recursos necesarios.

  Desde la FCSBS se realiza el seguimiento y supervisión de su prestación por parte de las entidades adjudicatarias, de los dos anteriores servicios.

- **Servicio de Atención a Cuidadores en el entorno familiar (SACEF):** dirigido a de las personas beneficiarias de prestación económica para cuidados en el entorno familiar (PECEF). Ofrece la visita al domicilio de la persona en situación de dependencia por parte de profesionales cualificados con el objetivo de prestar apoyo y asesoramiento a sus cuidadores no profesionales en asuntos concernientes a los cuidados cotidianos.

Entre sus objetivos están:

- Valorar la calidad de los cuidados a las personas dependientes en el entorno familiar.

FICHA

- Asesorar y formar a los cuidadores familiares.
- Comunicar posibles incidencias al ICASS.
- Coordinarse con los Servicios Sociales de cada municipio y zona básica de salud.

2.5. PROGRAMAS FORMATIVOS

2.5.1.- Acciones formativas de inserción y reinserción laboral.

Impartición de certificados de profesionalidad.

- CP de Atención Sociosanitaria a Personas Dependientes en Instituciones Sociales.
- CP Gestión de Llamadas de Teleasistencia.
- CP Promoción e Intervención Socioeducativa con Personas con Discapacidad.
- CP Promoción para la Igualdad Efectiva entre Hombres y Mujeres.
- CP Actividades Auxiliares en Viveros, Jardines y centros de Jardinería.

Inversión- PAES. Programa empleo mujer formación e inserción para mujeres víctimas de violencia de género o de trata y explotación sexual. Componente 23-12 del MRR.

El objetivo de este programa es la inserción laboral de mujeres en dificultad y especialmente de mujeres víctimas de violencia de género o de trata y explotación sexual.

Inversión- PAES. Acciones para favorecer la transversalidad de género en todas las políticas activas de empleo. Componente 23-12 del MRR.

El objetivo de estas acciones es integrar la igualdad de oportunidades en el diseño, desarrollo y evaluación de las políticas públicas de activación para el empleo.

Programa de Apoyo a Mujeres en los ámbitos Rural y Urbano, en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia.

Componente 23-12, Nuevas Políticas Públicas Para un Mercado de Trabajo Dinámico, Resiliente e Inclusivo.

Inversión 2, Empleo, mujer y transversalidad de género en las políticas públicas de apoyo a la activación para el empleo.

Programa destinado a mujeres desempleadas inscritas como demandantes de empleo en el Servicio Cántabro de Empleo, residentes preferentemente en municipios de menos de 5.000 habitantes, con necesidades de cualificación o recualificación formativa o profesional para la mejora de su empleabilidad.

Programa Talento Joven.

Las Escuelas de Talento Joven son un programa de formación en alternancia con el empleo que forma parte de la denominada formación dual del ámbito laboral.

Tienen como objetivo mejorar la empleabilidad de personas jóvenes desempleadas menores de 30 años, con la finalidad de facilitar su inserción laboral.

2.5.2 PROGRAMA PRIMERA EXPERIENCIA PROFESIONAL.

Programa que pretende facilitar a los jóvenes una primera experiencia laboral el marco de Garantía Juvenil, Los cinco trabajadores/as son, tres técnicos/as del medio natural, un auxiliar administrativo/a y un educador/a social. ■

“Las personas cuidadoras, por la trascendencia de su labor, debieran recibir un mayor reconocimiento social”

Técnico del servicio de ayuda a cuidadores en el entorno familiar
Fundación Cántabra para la Salud y Bienestar Social

Actualmente, desarrollo mi labor profesional como técnico del Servicio de Apoyo a Cuidadores en el Entorno Familiar.

Para cuidar se necesita estar preparado/a; es una tarea tan difícil como importante, por ello desde este servicio se pretende dotar a los cuidadores y cuidadoras no profesionales de estrategias para “cuidar y cuidarse mejor”.

Mi trabajo se desarrolla en los domicilios de las personas cuidadoras, en su medio habitual de vida, ofreciendo un trato personal y un espacio de escucha.

Es muy gratificante poder ayudar a los cuidadores, desde los conocimientos técnicos, para que las personas en situación de dependencia puedan estar mejor cuidadas fomentando, en la medida de lo posible, su autonomía.

Creo que las personas cuidadoras, por la trascendencia de su labor, debieran recibir un mayor reconocimiento social que, nuestra sociedad cada vez más individualista no siempre les otorga. Con nuestro trabajo también intentamos que se sientan valoradas; aportar este granito de arena es muy enriquecedor.

Este trabajo me ayuda en mi crecimiento personal puesto que tendemos a vivir con el foco constante en “nuestra burbuja”; mis experiencias laborales diarias me enseñan a relativizar, a poner las cosas en contexto. ■

“La mayor satisfacción que me proporciona ser integrante del equipo es percibir los cambios que experimentan las personas”

Coordinadora del Centro de Rehabilitación y Reinserción de Drogodependientes
Fundación Cántabra para la Salud y Bienestar Social

El equipo de trabajo del centro está compuesto por: administrativa, servicios generales, ingeniera técnica agrónoma, técnicos sociosanitarios, maestros educadores, enfermera, psicólogas y médica. Comencé como médica de este centro en el año 2006 y desde el año 2011 soy coordinadora del equipo.

En el área de las adicciones, el tratamiento farmacológico ha de tener un carácter subordinado a la acción psicoterapéutica (que ha demostrado ser el eje central en la intervención de las conductas adictivas debido a sus altos niveles de eficacia) por eso, entre mis labores diarias está la de garantizar la adherencia de los usuarios a los tratamientos farmacológicos con el fin de lograr la combinación psicoterapia- fármacos y, por tanto, alcanzar un mejor resultado en el tratamiento. Busco con las personas que se someten a tratamiento en el centro, el apoyo farmacológico que les ayude a alcanzar la abstinencia o la reducción de daños asociados al consumo y prevenir posibles recaídas.

Este trabajo no sería posible sin el apoyo del equipo interdisciplinar en el que participo. Dentro de mis objetivos como coordinadora es, a través del intercambio con mis compañeros, ayudar a crear las condiciones necesarias para dar respuesta a las dificultades que encontramos en el desarrollo de

nuestras tareas diarias: en la dinámica de funcionamiento del centro, en la convivencia entre los usuarios y en el diseño personalizado de las estrategias de tratamiento durante todo el proceso terapéutico. Además de fomentar las decisiones en equipo, buscando nuestro objetivo común, que es, ayudar al usuario de forma integral y polivalente.

El tratamiento de las adicciones por lo general no constituye una cura, al igual que sucede con otras enfermedades crónicas, pero actualmente es posible manejarlo de forma eficiente. Este equipo interdisciplinar evoluciona de manera autónoma, se adapta constantemente a los cambios, a los avances y a las técnicas y estrategias utilizadas en las corrientes actuales de investigación, que facilitan que el proceso de cambio personal de los usuarios se pueda llevar a cabo de forma más segura y eficaz.

La mayor satisfacción que me proporciona ser integrante del equipo es percibir los cambios que experimentan las personas: en su recuperación física, cuando son capaces de abandonar el consumo de sustancias psicoactivas, de contrarrestar los efectos perjudiciales de las mismas en el cerebro y el comportamiento, en definitiva, cuando aumentan su competencia y calidad de vida.

En contraposición, es obvio que lo peor de nuestro trabajo es cuando no somos capaces de lograr la adherencia al tratamiento de algunas personas ni adaptarnos a las especificidades de algunos usuarios, que recaen, abandonan, etc.

El trabajo como integrante de este equipo me ha permitido aprender de mis compañeros, me ha capacitado para desempeñar mejor mi trabajo, y por supuesto conocerme más a mí misma. No dirijo, no lidero, no protagonizo; estoy atenta a la relación que el equipo establece con su tarea: coordino. ■



Mutua Montañesa

Mutua Montañesa
Mmuy fácil

QUIENES SOMOS

Mutua Montañesa es una asociación privada de empresarios sin ánimo de lucro colaboradora con la Seguridad Social, **creada en Santander en 1905.**

Nuestra misión es cuidar de la salud y bienestar de nuestros mutualistas, gestionando las contingencias derivadas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y las prestaciones económicas relativas a la incapacidad laboral por enfermedad común, así como aquellas otras prestaciones que nos encomiende la Seguridad Social, de una forma sencilla, rigurosa y eficiente.

Tenemos presencia en todo el territorio nacional, y en Cantabria estamos en Torrelavega, Castro Urdiales y Santander, donde tenemos nuestra sede central y nuestro **Hospital** que, ubicado en un enclave privilegiado en la

DATOS DE CONTACTO

C/ Ataulfo Argenta, 19. 39004 Santander
Hospital: Avda. del Faro-Pintor Eduardo Sanz, 19. 39012 Santander
942 204 100
https://www.mutuamontanesa.es/
https://www.twitter.com/mutuamontanesa
YouTube
https://www.instagram.com/mutuamontanesa/
https://www.facebook.com/mutuamontanesa.es/

INSTITUCIONES

Avda. del Faro, es el **hospital de referencia** de todas las Mutuas en Cantabria, al ser el único hospital de carácter laboral-traumatológico-musculo-esquelético en la comunidad autónoma, dando cobertura a más del 90% de los trabajadores de Cantabria. También es referente a nivel nacional, con prestación asistencial integral.

Visita nuestro hospital:

https://youtu.be/WLperKk9bHo

Actualmente, en Mutua Montañesa **trabajamos 316 personas,** de las cuales el **62% son mujeres**. En nuestras sedes de Cantabria trabajamos 190 personas.

Igualmente **protegemos a cerca de 200.000 trabajadores,** de los cuales 90.000 aproximadamente radican en la Comunidad Autónoma de Cantabria.

Uno de los objetivos principales de Mutua Montañesa, **es ayudar al desarrollo sostenible de nuestra sociedad**. Trabajamos duro para seguir construyendo una organización fuerte y consolidada, de cuya labor podamos beneficiarnos todos: empleados, empresas, trabajadores, pacientes, proveedores y toda la sociedad en general.

Gracias a nuestro Modelo de Gestión Excelente basado en la Mejora Continua, **somos una entidad muy eficiente** en el uso de los recursos asignados, y retornamos el excedente económico a la Seguridad Social, así como llevamos a cabo acciones para mejorar el entorno social y empresarial. En las revisiones del Sistema por la Dirección, que tiene lugar una vez al año dentro de nuestro Plan Estratégico, se definen y analizan nuestros objetivos anuales en política de calidad y gestión.

Plan Estratégico:

https://youtu.be/u_c1n_8pgE4

Nuestro **proyecto de Responsabilidad Social Empresarial** se basa en valores como el respeto, la transparencia y la credibilidad. Trabajamos cada día para mejorar la calidad de nuestro trabajo y ese también es uno de nuestros valores más importantes.

Abogamos por la sostenibilidad como tarea ineludible en la sociedad actual y que se traslada también al ámbito laboral, donde “es necesaria una gestión responsable guiada por unos principios éticos firmes”, como recalca Ana Isabel Manso, responsable de RSE: “Nos esforzamos

FICHA

cada día por sensibilizar a nuestros grupos de interés del impacto que tienen nuestras acciones en la sociedad y en el medioambiente".

Pero para llegar a ser una entidad de confianza, no basta con hablar: hay que actuar. Por eso en Mutua Montañesa **llevamos a cabo acciones concretas basadas en estos valores, siempre con el objetivo de mejorar la vida de las personas.**



ACCIONES

NUESTRAS PERSONAS.

Trabajamos para mejorar la estabilidad laboral, la seguridad en el entorno de trabajo, la igualdad de género y la conciliación. También tenemos planes de formación y desarrollo profesional, para ayudarles a mejorar sus puestos de trabajo.

Nuestras **personas** son un elemento clave y fundamental en el empleo de la tecnología para la prestación del mejor servicio y en su aportación de ideas y detección de necesidades que nos permitan avanzar. Como el binomio tecnología – personas hoy en día es clave para afrontar con éxito un proceso de digitalización, tenemos implantado un programa de **Mindset digital** y capacitación para todos los integrantes de Mutua Montañesa.

Las personas siempre están en el centro de lo que hacemos en Mutua Montañesa:

https://youtu.be/WqBNmmro1Do

NUESTROS MUTUALISTAS Y TRABAJADORES.

Como parte de nuestro compromiso con nuestros grupos de interés, tratamos de identificar y atender sus necesidades para mejorar nuestra relación y los servicios que les ofrecemos:

- **Optimizamos modelos de gestión** a través de procesos eficientes. Digitalizamos nuestros procesos, dándole mayor importancia a nuestros canales digitales. Gestionamos de forma más eficiente la relación con nuestros mutualistas. Aprendemos con ellos para anticiparnos a sus necesidades y comportamiento.

- A través de la **Comisión de Prestaciones Complementarias**, nos encargamos de valorar todas las solicitudes especiales que llegan por parte de los trabajadores accidentados, siempre teniendo en cuenta el factor humano y personal.

- Estamos comprometidos con ofrecer una **óptima calidad asistencial.** Uno de los pilares para lograr este objetivo es la combinación de especialistas con experiencia y los jóvenes doctores que aportan nuevas técnicas quirúrgicas. Además, a esto se suma la presencia de unos servicios técnicos a la vanguardia de la medicina moderna.

Conoce a nuestros especialistas:

https://youtu.be/_QigJWEt14U

- Nuestro **esfuerzo y trabajo** por dar un servicio excelente a nuestro grupo de interés-mutualistas, se ve recompensando por su confianza y la tranquilidad que les aportan nuestros servicios, como nos lo trasladan a través de estos videos:

  https://youtu.be/ub78VMpwrv0

  https://youtu.be/oDFWQgI2L0U

  https://youtu.be/HtDB6beTrLI

LA SOCIEDAD

Realizamos acciones que ayuden a mejorar nuestro entorno, entre otras:

Voluntariado Corporativo

- Directivos de Mutua Montañesa han participado en las dos convocatorias que han celebrado APD-Junior Achievement, con en labores de voluntariado para **impulsar la ética empresarial entre los más jóvenes,** acudiendo a distintos colegios e institutos de Enseñanza Superior de Cantabria para realizar una serie de encuentros con alumnos de 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato, y mostrarles la importancia de los principios éticos en la gestión empresarial.

- Varios compañeros han colaborado con COCEMFE CANTABRIA, Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, **impartiendo cursos de Excel y lectura en inglés,** ayudando en acrecentar sus conocimientos y habilidades, para mejorar su empleabilidad.

II Observatorio sobre Absentismo Laboral Mutua Montañesa

Este estudio de carácter cuatrimestral, pretende consolidarse como una de las herramientas que muestran la realidad y todas las implicaciones sociales y económicas que el absentismo laboral tiene para las empresas de Cantabria.

Donación material

Con una cultura orientada al bien común y a la integración, hemos donado varias impresoras a la Asociación Cultural "La Kalle", asociación que trabaja para que mujeres y hombres jóvenes, en riesgo de exclusión social puedan desarrollar sus potencialidades y favorecer su empleabilidad. Estas impresoras donadas han sido sustituidas por nuestra política de racionalización del uso de los equipos, ahorro de costes y sensibilización con el medio ambiente.

Reivindicamos el emprendimiento femenino

Reivindicamos el emprendimiento femenino como una de las herramientas para romper con los prejuicios sociales y estamos presentes en el día de la mujer. Escúchalos:

https://youtu.be/McglNgoZ41o

https://youtu.be/CSWPtH2gBO8

Durante la pandemia dimos ***visibilidad a varios proyectos solidarios*** de nuestros mutualistas, con el objetivo de mostrar a la sociedad la importantísima labor que realizaron:

- Recipharm donó mascarillas, guantes e incluso fruta a los profesionales sanitarios.

- La Autoridad Portuaria de Santander, realizó una campaña de recogida de alimentos y productos de primera necesidad en el Palacete del Embarcadero.

Historias de superación. Ayudamos a nuestros pacientes a su reincorporación laboral, como nos explican a través de sus testimonios:

https://youtu.be/kgACsZJhk8o

https://youtu.be/8OCdcJvf-tI

https://youtu.be/a_R4LqJFuhE

EL MEDIOAMBIENTE.

Nuestro compromiso con el medioambiente se reafirma a través de **proyectos de mejora de eficiencia energética y la sensibilización.**

- En nuestro Hospital Mutua Montañesa de Santander, hemos instalado **paneles fotovoltaicos,** con la idea de economizar el consumo y reducir las de emisiones CO2, sustituido la climatización de la piscina por aerotermia, instalado aireadores y reguladores en los grifos de los lavabos y duchas y sustituido la enfriadora de aire de los quirófanos por una más eficiente energéticamente. El conjunto de todas estas medidas implicará un ahorro que ronda los 25.242 euros anuales.

- Integramos día a día pequeñas acciones, como campañas de sensibilización, que tienen como objetivo aportar nuestro granito de arena en la lucha contra el malgasto energético. Las últimas actuaciones han estado enmarcadas dentro de una campaña de ahorro de agua, energía y reducción de residuos de plástico.

LA TECNOLOGÍA.

Mutua Montañesa dispone de un **Ecosistema de Innovación Abierta,** sobre el que se asienta un modelo de innovación y tecnología corresponsable, en el que participan y tienen cabida todas las ideas y personas de Mutua Montañesa, las expectativas de servicio de nuestros Mutualistas y Trabajadores Protegidos, las necesidades de gestión de sus Asesorías, los avances y tendencias planteados por los diferentes Agentes y Partners Tecnológicos y la participación de cualquier otro Grupo de Interés (Instituciones, Centros Tecnológicos, etc.) con voluntad de colaborar en esta comunidad de innovación.

Dentro de nuestra apuesta por la **transformación digital** destaca la adopción de distintas tecnologías como:

- **IoT**: Empleamos esta tecnología en nuestro Servicio de Rehabilitación, tanto en nuestro Laboratorio de Biomecánica, como en los módulos de Rehabilitación Virtual. A través de la captura de datos mediante dispositivos y sensores, durante la realización de los ejercicios por parte de los pacientes, conseguimos adaptar y optimizar los tratamientos de recuperación.

- **Big Data Analitycs:** Nuestro ecosistema de datos se va adaptando a las constantes evoluciones de nuestro modelo de servicio y a la integración de nuevas fuentes de datos que lo enriquecen. Lo dotamos con herramientas de Business Intelligence que nos permiten dar sentido a los datos recogidos y ser una organización Data-Driven, con una cultura de dato en la que la toma de decisiones se basa siempre en evidencias objetivas.

- **Inteligencia Artificial (IA):** Partiendo de nuestro ecosistema de datos enriquecido, venimos aplicando desde 2018 las pautas de nuestro Programa de Inteligencia Artificial. En él se van recogiendo los distintos casos de uso identificados por nuestras áreas de servicio. Estamos desarrollando e implantando los distintos casos aplicando la tecnología IA más adecuada a cada uno de ellos (Machine learning, Deep learning, PLN, VoiceBots, etc.). La implantación de la IA en Mutua Montañesa nos está permitiendo "convertir a las máquinas en nuestras aliadas" a la hora de la toma de decisiones objetivas.

- **Robotización de Procesos (RPA)**: A través del Plan de Robotización de Procesos implantado estamos eliminando tareas rutinarias y de poco valor añadido, evitando errores de



procesamiento y destinando la labor de nuestras personas hacia tareas de mayor impacto en la relación con nuestros mutualistas.

- **Realidad Virtual:** Gracias a la aplicación de esta tecnología, se han podido incorporar técnicas de gamificación en nuestro Servicio de Rehabilitación. De esta manera, se ha conseguido aumentar la motivación y experiencia de usuario de los pacientes al realizar los distintos ejercicios pautados a través de un avatar.

- **Tecnología Sanitaria: El Hospital MM,** en Santander, es nuestro centro de excelencia e innovación sanitaria. Desde él se investiga y exporta al resto de centros de la red asistencial las innovaciones y tecnologías que en el ámbito sanitario proporcionan una mayor calidad asistencial y recuperadora. Destacan el **Servicio de Diagnóstico por Imagen** que integra RX con sistema de escaneo de placas, Tomografía Axial Computerizada (TAC) y Resonancia Magnética (RMN) que posibilita su posterior visión digital al estar integrado en la Historia Clínica; la aplicación de **Tratamientos Biológicos** en los procesos de recuperación para su acortamiento y mejora de los parámetros funcionales del paciente; el empleo de **Cirugía Robótica** en los procesos de implantación de prótesis;

el **Laboratorio de Biomecánic**a y su aplicación a la adaptación de tratamientos de recuperación funcional; la **Tele-Consult**a que extiende el conocimiento especializado a la red asistencial y evita deslazamientos innecesarios de los pacientes; el desarrollo de **Sesiones Clínicas Online** para toda la red asistencial para el estudio de casos y homogeneización de criterios clínicos; etc.

- **Canales Digitales:** Desde el 2012 la apuesta de Mutua Montañesa por la comunicación online con sus mutualistas y trabajadores ha sido una constante. Nuestros portales han ido evolucionando, a lo largo de estos años, con las tecnologías e incorporando nuevos servicios que han posibilitado hacer multitud de trámites a través de ellos sin tener la necesidad de desplazarse a nuestras oficinas de atención. En 2022 lanzamos la última evolución **MMuy Digital,** con nuevos servicios y la aplicación de conceptos de **Sede Digital** avanzada, **Web Datificada y tecnología responsive** que le permite adaptarse a múltiples plataformas y dispositivos.

- **Ciberseguridad:** En paralelo al desarrollo de todas estas tecnologías hemos continuado dotando a nuestros sistemas de información de herramientas y controles que nos permiten mitigar las múltiples amenazas de seguridad que hoy en día proliferan y que hacen crítica su observación para poder seguir ofreciendo un servicio de calidad y continuo. ■



BMC ASSURANCE

Nuestro proyecto profesional como herramienta de cambio e impacto social

Roberto García Torre
Director General

DATOS DE CONTACTO
www.bmcassurance.com

Nuestra Misión, Visión y Propósito nos definen de forma clara, pero deberíamos añadir a los mismos uno de nuestros principales pilares: Ser una Organización capaz de establecer vínculos estables con nuestra sociedad con el objetivo de impactar positivamente en ella y en las personas que la forman.

En 2002, **BMC Assurance** comenzó su andadura en España bajo la marca BM TRADA, con matriz en Reino Unido y sede en Santander. Desde entonces hasta la fecha han pasado muchas cosas, pero lo más relevante en relación con la idea de impacto social sobre la que escribimos estas líneas, se produce en Octubre de 2018, cuando nuestro Director de Acreditación, Álvaro Trevejo y yo mismo, nos hacemos con la propiedad de la Compañía tras 16 años como trabajadores de la misma. No habían transcurrido ni 24 horas cuando ya estábamos mirando a

nuestro alrededor y valorando dónde podíamos generar un Impacto Social. Dónde, humildemente éramos capaces de aportar un grano de arena, de trascender nuestra mera actividad empresarial y generar impacto positivo en proyectos cercanos. Una inquietud que ya nos venía acompañando desde tiempo atrás y que ahora sólo dependía de nosotros mismos explorar y ejecutar.

No fue difícil. A poco que se ponga un mínimo de interés y con independencia de si tu capacidad es mayor o menor, el panorama está lleno de acciones motivadoras en las que poder participar es una oportunidad imposible de rechazar.

Llegamos a **OLAS SIN BARRERAS** (2019), que se definían así: "una asociación sin ánimo de lucro cuyo objetivo es acercar la práctica del surf al colectivo joven en riesgo de exclusión social, ya sea por razones físicas, psicológicas, sociales o económicas. Todo ello a través del deporte, la diversión, el cariño, la solidaridad y el amor desinteresado de nuestros voluntarios, que en un entorno natural como el mar y la playa convierten las olas en oportunidades."
Fue nuestra primera colaboración directa, participando BMC económicamente y como voluntarios en acciones puntuales. Una definición que nos llenó.

El COVID nos hizo poner la vista en otro ámbito, en la Investigación. Con esa inquietud llegamos al **IBBTEC**, un centro de investigación de referencia ubicado en Santander. Este acercamiento concluye con un compromiso de donación de 4.000 € formalizado en Junio de 2021 y que ha servido para incorporar al centro una nueva incubadora.



En paralelo, nos dimos cuenta de que contábamos con 2 clientes realmente especiales y diferentes (2021-2022). **CÁRITAS Diocesana de Osma Soria** y **La Cocina Económica de Santander.** Empleo inclusivo, infancia, alojamiento y un largo etc de acciones enfocadas a ofrecer apoyo a personas en situaciones de necesidad. No podíamos dejar pasar la oportunidad de tomar partido y definimos esta fórmula; convertir anualmente en donación una cuantía equivalente al 50% del importe de nuestros servicios.

Hemos comenzado 2023 formalizando un Patrocinio con un Club de reciente creación enfocado a promocionar el Deporte Inclusivo. **CD SANTANDER HOCKEY PLUS.** La experiencia de OLAS SIN BARRERAS nos hace pensar que esta iniciativa está abocada al éxito y las personas que están detrás impulsándola, merecen toda nuestra confianza.

Para nosotros, BMC debe ser una Organización enfocada a criterios de Transparencia, Cercanía y Credibilidad. Somos una organización que transmite de una forma clara la información, algo que es esencial en los procesos de certificación. Somos una organización accesible, nuestro personal siempre está dispuesto a resolver cualquier tipo de duda que les pueda surgir. Nuestra organización trabaja en todo momento apegada a las normas de referencia para que de este modo nuestros certificados transmitan un alto grado de confianza. Es igualmente, una herramienta a través de la cual generar sinergias de impacto social positivo. Pequeñas colaboraciones ajustadas a nuestras capacidades pero que representen un apoyo para proyectos locales sin los que nuestra comunidad, sería definitivamente menos amable.

Nuestros objetivos profesionales y los de nuestro equipo, hoy ya no se puede disociar de nuestros objetivos sociales. ■



Cantabria Labs cerca de quienes más nos necesitan

cantabria labs
celebrate life

Para Cantabria Labs la palabra "cercanía" es más que uno de sus tres valores clave. Es una forma de ser y una forma de hacer la cosas con las personas. No sólo las "cercanas" en nuestro entorno, sino también con las que más nos necesitan, estén donde estén. Como empresa hemos de devolver a la sociedad más de lo que nos ha dado y lo logramos gracias a la ciencia. Por eso, hay un ingrediente especial y longevo en las fórmulas de nuestros productos: la acción y responsabilidad social.

Parte importante de los beneficios de Cantabria Labs se destina a proyectos de innovación social, científica y formativa. Queremos vivir en un planeta en el que la calidad de vida y la salud sea adecuada y para el disfrute de todos. Por eso nos involucramos en proyectos de calado y en iniciativas que nos ayuden a conseguirlo.

DATOS DE CONTACTO
https://www.cantabrialabs.es/

Cantabria Labs está alineada con 12 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS) que se sitúan en tres esferas: personas, planeta y crecimiento económico. En los que se refieren a personas, está presente en:



ODS 1 - Fin de la pobreza

Es fundamental garantizar la protección social de las personas en situación de pobreza o vulnerabilidad social, aumentar el acceso a los servicios básicos y ayudar a las personas afectadas por fenómenos climáticos extremos, así como hacer frente a los problemas económicos, sociales y ambientales. Por eso, la finalidad de este ODS es poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo.

Desarrollo en Turkana

Desde hace más de veinte años participamos en diferentes proyectos a través de los cuales se han beneficiado casi 200.000 personas en Turkana (Kenia), Malawi y Etiopía, tanto para promover el progreso sostenible en diversas poblaciones, como para impulsar el desarrollo de las personas, favoreciendo las mejoras sociales y ayudando a combatir la pobreza.

Por ejemplo, nuestra colaboración con la Fundación Emalaikat ha posibilitado la construcción de 188 presas, la perforación de 147 pozos, la educación y formación de más de 100 niños cada año y asistencia sanitaria a más de 81 comunidades.

Cáritas Parroquial

Desarrollamos cada año una serie de acciones y servicios junto a Cáritas Parroquial para facilitar el acompañamiento de las personas en situación de desempleo a través de un itinerario laboral personalizado, realizado por tutores, para poder alcanzar una mejora de la empleabilidad que de oportunidades de acceso al mercado laboral. Los equipos de Cáritas Parroquial organizan cursos según la necesidad del mercado laboral y los participantes de los programas.

ODS 2 - *Hambre cero*

Las metas de este ODS se encaminan a la mejora de la alimentación y a la erradicación de todas las formas de malnutrición y se ocupan también de la producción de alimentos, la agricultura y, en general, del sistema alimentario. El objetivo es poner fin al hambre, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, y la promoción de la agricultura sostenible.

Mejora de educación y nutrición de niños

A principios de 2020 había 283 niños registrados en los centros Materno-Infantiles que llevamos desde la misión de Nariokotome, junto a la Fundación Emalaikat. Desde marzo de ese año, las escuelas y los centros en Kenia estuvieron cerrados hasta diciembre, por lo que hubo que idear nuevas maneras para alimentar a los niños en sus propias casas.

Como los centros eran los únicos lugares donde los niños recibían comida todo este tiempo, el número de menores aumentó hasta llegar a los 850 niños atendidos. Además, se llevaron a cabo charlas sobre Covid-19 para las familias, en las que se entregaron productos de higiene y se enseñó a las mujeres modos sencillos de fabricar jabón. Dentro de este mismo programa, se distribuyó comida a 100 ancianos cada mes, proyecto que se mantiene hasta la fecha.

Banco de alimentos

Desde hace tres años colaboramos con la Fundación Banco de Alimentos de Madrid en la Operación Kilo Online, que pusimos en marcha por primera vez en 2020 para poder dar respuesta a la emergencia alimentaria derivada de la Covid-19. Se recaudaron más de 2.900 kilos de alimentos. Los alimentos donados por Cantabria Labs se distribuyen entre 540 entidades benéficas registradas en la comunidad de Madrid que, diariamente, atienden a 190.000



personas a través de residencias, comedores sociales o actividades asistenciales. De este total, 33.000 de los beneficiarios son niños y 10.000 lactantes.

Hemos participado con la Fundación Emalaikat en un proyecto en África para introducir la producción de productos agrícolas como una alternativa clara a la falta de recursos de todo tipo. Además, se ha procedido a la siembra permanente de verduras y hortalizas para conocer las variedades que mejor se adaptan a las característica del suelo y del clima local. La iniciativa está beneficiando de manera directa a 50 familias e, indirectamente a 3.500 personas del territorio de Nariokotome.

ODS 8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

Este objetivo persigue la reducción de la tasa de desempleo, la optimización de las condiciones laborales, el aumento de la productividad laboral y la mejora del acceso a los servicios y beneficios fnancieros. Lo que se pretende es la promoción del

crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo decente para todos.

Con Avanza ONG por un trabajo digno

Con Avanza ONG, estamos involucrados en el programa 'Ponte a punto', un proyecto solidario que pretende apoyar a personas en riesgo de exclusión social para encontrar un trabajo que pueda ayudarles a realizarse profesionalmente y proporcionar una estabilidad económica a sus familias.

Apoyamos a Cáritas empleo

Cantabria Labs colabora desde 2014 con el Programa Cáritas con el Empleo, uno de los programas de desarrollo social más prioritarios para la ONG, que permite a los más necesitados el acceso a un servicio de empleo que forma, capacita y ayuda en la búsqueda de trabajo, facilitando así el proceso de reinserción laboral de los más vulnerables. El trabajo que se realiza basa su intervención en la prevención de las situaciones de riesgo de exclusión y en la recuperación de aquellas personas con unas condiciones de



empleabilidad muy bajas y, en algunos casos, prácticamente inexistentes. Se colabora en la consecución de inserciones laborales en distintos ámbitos mediante cursos y orientación.

ODS 10 Reducción de las desigualdades

Hay que frenar la desigualdad causada por motivos como el sexo, edad, discapacidad, raza, etnia o religión, tanto dentro del propio país como entre otros, promoviendo la adopción de las políticas y legislaciones pertinentes. La finalidad de este ODS es, por tanto, reducir la desigualdad en los países y entre ellos. Colaboramos con diferentes organizaciones con la finalidad de poner nuestro granito de arena para eliminar la desigualdad.

Fundación Arcoiris

Es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es favorecer la integración social y laboral de las personas con discapacidad (tanto física como psíquica o sensorial) mediante la formación y creación de empleo estable para ellas. Desde Cantabria Labs colaboramos con Arcoiris en su programa “Cerca para llegar lejos”.

Fundación Rafa Nadal

En esta Fundación creen firmemente en el poder transformador del deporte y de la educación, dos herramientas que permiten a niños, niñas y adolescentes llegar tan lejos como se propongan, con independencia de su origen o de sus condiciones personales y sociales, incluidos aquellos que presentan algún problema de aprendizaje o discapacidad.

En Cantabria Labs colaboramos de forma activa con esta asociación, que cuenta con tres centros en España para atender e integrar a menores en situación de vulnerabilidad. Se atiende cada año a más de 250 menores de entre 6 y 17 años, ofreciéndoles un programa educativo complementario a su formación.

Asociación AMPROS

Colaboramos con esta asociación desde sus orígenes, hace más de 25 años, con el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, así como la de sus familias. A través de proyectos en sus centros ocupacionales, desde Cantabria Labs nos unimos a su misión de difundir, defender, reivindicar y promover derechos y apoyos, para crear oportunidades que les permitan realizar sus proyectos de vida.

Asociación Astor Inlade

En Cantabria Labs llevamos quince años colaborando con esta organización en sus talleres ocupacionales. ASTOR INLADE es una asociación que trabaja para garantizar las mismas oportunidades a personas con discapacidad intelectual y para ofrecerles apoyo, tanto a ellos mismos como a sus familiares.

Fundación Querer

En 2021 firmamos un acuerdo de colaboración con la Fundación Querer para conceder becas a niños con enfermedades y trastornos de neurodesarrollo con bajos recursos y en situación de vulnerabilidad, que les permitan integrarse en el proyecto educativo "El Cole de Celia y Pepe", un innovador centro especializado para niños con problemas en el lenguaje. ■



ENSA: cincuenta años comprometidos con la igualdad de oportunidades

José Antonio Benedicto Iruiñ
Secretario General y del Consejo de Administración
ENSA

1973-2023

Equipos Nucleares (ENSA) fue constituida el 10 de julio de 1973 con el objetivo de satisfacer las demandas del programa nuclear civil español de grandes componentes nucleares. **Desde nuestra fundación la implicación con Cantabria y la vocación de servicio público nos caracteriza** y ha hecho que nuestra actividad diaria se haya desarrollado siempre en el marco de la implicación con la sociedad que nos rodea.

La empresa cumple este año su 50 aniversario. En nuestra historia se suman cinco décadas de pasión por la mejora, como nos define nuestro eslogan, materializadas en un firme compromiso con la comunidad que nos acoge y con la igualdad de oportunidades a lo largo de una trayectoria laboral de constante creación de empleo profesional de calidad, durante

DATOS DE CONTACTO
ensa.es

un importante proceso de internacionalización empresarial que ha sido fruto del trabajo bien hecho y vertebrado en torno al aprendizaje, la especialización, la equidad y la innovación.

Trabajar en el singular entorno natural de Maliaño, en Camargo, nos aporta grandes ventajas por lo que ENSA siempre ha querido devolver con creces lo que recibe. Nuestro compromiso con la Responsabilidad Social Corporativa (RSC) lo demostramos con una visión a largo plazo y lo manifestamos con una activa y voluntaria contribución al desarrollo social, económico y ambiental desde nuestro grupo de empresas.

Uno de los ejes en torno a los cuales se configura nuestra responsabilidad social desde hace ya 15 años es la igualdad. Desde 2008, ENSA, nuestra sociedad matriz, cuenta con un Plan de Igualdad como Anexo al Convenio Colectivo. Además, desde el año 2010 también cuenta con el Distintivo de Igualdad en la Empresa, marca de excelencia que otorga el Ministerio de Igualdad.

El Plan de Igualdad de ENSA fue el primero registrado en Cantabria y uno de los diez primeros presentados en España. El Distintivo reconoce a las empresas que destacan en el desarrollo de políticas de igualdad entre hombres y mujeres, valorándose no solo el acceso al empleo y a las condiciones de trabajo sino también el modelo organizativo y de responsabilidad social empresarial y el nuevo concepto evolutivo de la RSC a ESG (Environmental, Social and Governance).

Desde el año 2012 en la Compañía se ha seguido avanzando en la actualización de planes, incorporando medidas y madurando un concepto cada vez más amplio, lo que nos ha permitido renovar el Distintivo de Igualdad. Esa marca que hoy seguimos ostentando demuestra y recuerda que **seguimos trabajando en base a nuestros valores y principios corporativos, con los que estamos comprometidos todas las personas que trabajamos en ENSA.** Con nuestra actitud diaria hemos conseguido situar a la empresa como un referente de igualdad en el sector público y en el entorno empresarial que nos rodea.

La igualdad de oportunidades es una marca que también identifica la imagen corporativa de las empresas socialmente responsables, junto con otros valores como el respeto al Medio Ambiente, la salud, la seguridad y el desarrollo sostenible. La aplicación de planes o medidas de igualdad tiene como efecto el aumento de la motivación y el compromiso con el trabajo, lo cual redunda consecuentemente en beneficio de la actividad empresarial al reforzar la posición de

la Compañía en el mercado. En ENSA se valora especialmente el conjunto de medidas para facilitar la conciliación de la vida personal y laboral, la flexibilidad para dar respuesta a las necesidades de la plantilla o las campañas informativas de sensibilización llevadas a cabo por la empresa.

En ENSA somos conscientes de que desempeñamos un relevante papel en el ámbito de las garantías de igualdad de oportunidades y de acceso al mercado de trabajo. Las empresas pueden y deben convertirse en un motor de igualdad social, facilitando el acceso al mundo laboral de muchos ciudadanos y ciudadanas, tanto en nuestro papel de empleador como en el de garante último del cumplimiento de las obligaciones empresariales en esta materia.

Las empresas públicas debemos además perseguir la promoción de estándares de buenas prácticas en el ejercicio de esta actividad. Prueba de ello **es nuestra meta fijada en el horizonte de la Agenda 2030 para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y de los Diez Principios del Pacto Mundial de las Naciones Unidas,** compromiso al que ENSA está adherido desde 2014 como muestra de respeto a los Derechos Humanos, los Derechos Laborales, el Medio Ambiente y la Lucha contra la Corrupción.

En el caso de ENSA basamos nuestra política de empleo en el ánimo de satisfacer los intereses generales, realizando un especial esfuerzo a la hora de ser inclusivos, estimulando el progreso de los trabajadores y trabajadoras en la empresa, así como su promoción profesional, considerando las especiales características de cada persona.

La propiedad de las empresas públicas es de todos, constituye un bien común, lo que incrementa nuestro papel como agentes de desarrollo socioeconómico y de **impulsores de las mejores prácticas en igualdad, sostenibilidad y responsabilidad social** entre el resto de Compañías. ■



NUESTRA MISIÓN

Creamos entornos que favorecen el desarrollo pleno del ser humano

Humánica

HUMANICA

La humanidad se encuentra ante enormes retos medioambientales, sociales, de salud, tecnológicos, etc. Para el equipo de Humánica esta situación se debe a que hemos creado un modelo socio-económico cuyas necesidades se encuentran totalmente enfrentadas a la Naturaleza de la que formamos parte y a nuestra esencia como seres humanos. Esto ha provocado todos los desequilibrios que hoy en día padecemos. Por este motivo queremos contribuir a la construcción de una sociedad cuyo objetivo principal es satisfacer las necesidades reales de la naturaleza humana, entre las que se encuentra un planeta sano.

Nuestra misión se sostiene sobre tres pilares:

1. La salud y el desarrollo personal.

2. La salud social y el desarrollo de organizaciones.

DATOS DE CONTACTO
contacto@wearehumanica.com
wearehumanica.com

3. La relación consciente con la Naturaleza.

Necesitamos crear un nuevo modelo social basado en un conocimiento profundo del ser humano y de sus necesidades, posibilitando el empoderamiento y posibilidad de autoacuración individual y organizacional.

A través de formaciones, eventos, experiencias y consultorías llevamos nuestro propósito a organizaciones, instituciones públicas, emprendedores y a todas aquellas personas que deseen poner sus dones y talentos al servicio de la co-creación de una sociedad más humana, saludable y sostenible.

Javier Marco, Gladys Ramón, Alfredo Sánchez, Pablo González y Anna Dal Passo formamos parte de esta aventura que comenzó su andadura hace algo más de tres años, bajo el nombre de Humanidad Sostenible.

Para garantizar el mejor servicio contamos con un abanico de expertos que abarcan múltiples disciplinas, entre las que se encuentran la neurociencia del bienestar, la psiconeuroinmunología, la alimentación saludable y sostenible, el trabajo sobre la biografía humana y el propósito de vida, la Triformación Social y desarrollo de organizaciones, la agricultura biodinámica y regenerativa, etc.

Entre los principales eventos organizados a lo largo de estos años, están: la “Semana Humanidad Sostenible” con la participación de más de 700 personas de 21 países, gran número de podcast a emprendedores sociales, un proyecto de Permacultura y la plantación de un bosque comestible en la escuela Waldorf Cantabria, el I Festival Humánica en el municipio de Villanueva, unas Jornadas de Innovación Social y Desempleo para la Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Santander, además del I Concierto Meditativo por la Paz Mundial en San Juan de la Canal.

2023 se presenta como un año decisivo para posicionarnos como empresa referente en nuestro sector: de aquí la colaboración con universidades, empresas y otras instituciones públicas y privadas que ya llenan nuestra agenda, además de eventos como “La Semana de la Felicidad” de Santander y el II Festival de Humánica.

Nuestro equipo esté en constante formación con el fin de asegurar la máxima calidad en los servicios que ofrecemos y poder así contribuir al desarrollo pleno del ser humano. ■



“El activo más importante de Incentro son las personas; su felicidad y bienestar son prioritarios”

incentro

DATOS DE CONTACTO

https://www.incentro.com/es-es
Enlace a Linkedin
https://www.instagram.com/incentroes/
Facebook

Incentro es una consultora estratégica digital que cuenta con 14 oficinas repartidas entre España, Países Bajos y Kenia. Especialistas en soluciones de transformación digital, Ecommerce y Experiencia de Usuario trabajan desde hace 13 años en Cantabria para ayudar a las empresas a alcanzar su máximo potencial.

Una misión que afrontan con un espíritu de superación, el mejor talento y con las herramientas y la tecnología más vanguardista del mercado para desarrollar proyectos de consultoría junto a los mejores socios de forma innovadora y personalizada.

Incentro ofrece un modelo de trabajo 100% híbrido en el que el/la trabajador/a decide

cuándo trabaja desde casa y cuándo desde la oficina, con un horario flexible. De hecho, la flexibilidad laboral es una de las cosas que más valoran los/as empleados/as y que les permite compatibilizar su vida profesional con la vida personal.

Pero si hay algo de lo que presumen en Incentro es del buen ambiente de trabajo que existe y que la propia empresa se encarga de fomentar a través de diversas actividades que potencian el compañerismo.

Son algunas de estas características precisamente las que han llevado a Incentro España ha conseguir el 2º puesto como una de las Mejores Empresas para Trabajar en España en 2022 en la categoría de 50-100 trabajadores otorgado por la prestigiosa consultora Great Place To Work®, líder en la construcción y certificación de Excelentes Lugares para Trabajar. Un reconocimiento que acredita a Incentro como una organización con una cultura de alta confianza, en la que su plantilla está motivada y comprometida para dar lo mejor de sí misma.

Un certificado que se consigue a través de un diagnóstico del ambiente organizacional, que incluye el envío de un cuestionario anónimo a todos los trabajadores y una evaluación específica de la cultura de la gestión de personas.

En concreto, de los resultados de la última encuesta se desvela la especial valoración que sus profesionales hacen de la calidad del lugar de trabajo (98%), del proceso de bienvenida y acogida (95%) y del equilibrio que se promueve entre la vida profesional y personal (95%), entre otras cuestiones.



"El activo más importante de Incentro son las personas; su felicidad y bienestar son prioritarios. Por eso ser un Great Place To Work es un orgullo y en cierto modo, el resultado de la satisfacción de toda la familia que formamos Incentro. Un hecho que nos hace pensar que estamos en el buen camino" comenta orgulloso Ricardo.

La empresa tiene la ambición y la determinación de trabajar para conseguir la felicidad de sus empleados; una felicidad que Incentro entiende como el impacto positivo que dejará la empresa en la sociedad y que se sustenta en el crecimiento sostenible basado en tres pilares fundamentales:

1.- Crecimiento sostenible para los clientes y proveedores mediante relaciones de larga duración que les permite tener un impacto a lo largo del tiempo. Ayudando a los clientes a alcanzar sus objetivos mediante la digitalización de sus procesos.

2.- Crecimiento sostenible profesional de los empleados, ofreciendo las herramientas necesarias para que crezcan profesionalmente y personalmente dentro de la compañía.

3.- Crecimiento sostenible respecto al impacto que quieren tener en la sociedad. A través de diferentes acciones de responsabilidad social corporativa quieren generar un impacto positivo por un lado a nivel humano, colaborando con asociaciones como Amara, la Asociación Española contra el Cáncer y colaborando con una escuela en Kenia. Y por otro lado, a nivel medioambiental; Incentro tiene el firme compromiso de reducir a 0 su huella de carbono para el 2025 y para ello la empresa está realizando diferentes acciones como la compra de un *molino de viento en Holanda* o iniciativas como *la plantación de 80 árboles para reforestar una zona próxima a la Bahía de Santander.* ■





“En Cantabria lo tenemos todo: cantera de primera, empresas con gran potencial y calidad de vida”

Ricardo Gala
Director General de Incentro

Ricardo Gala Penagos es uno de los directores de Incentro España. Este Ingeniero informático de profesión y amante de la historia lleva 12 años en la empresa y conoce a la perfección su engranaje. Empezó en Incentro como consultor, pasando por responsable de equipos hasta liderar una de las oficinas de Incentro España en Santander. Un viaje en el que tal y como afirma el compromiso es, y ha sido clave; lo articula todo y define cómo actúan entre ellos y con sus clientes.

EMPRESA

Ricardo comparte y lidera el propósito de la empresa: el crecimiento sostenible que pone a las personas y su felicidad en el centro de todas las estrategias de la compañía. **“En Incentro entendemos la sostenibilidad como una de las bases para crear relaciones honestas, transparentes y a largo plazo.”**

Las personas son el motor de Incentro y su cultura gira en torno a ellas, y a su bienestar. **“Queremos fidelizar el talento y para ello tenemos un ambicioso programa 360º con un plan de carrera personalizado.”** Un plan con el que la empresa aspira a convertirse en una compañía destino a la que quieran sumarse los profesionales del sector.

“Nuestro objetivo es que Incentro sea una empresa referente en Cantabria. Captar y fidelizar el talento cántabro está entre nuestros objetivos, tanto profesionales que siguen en la región como los que se han marchado y quieren volver. En Cantabria lo tenemos todo: cantera de primera, empresas con gran potencial y calidad de vida.” ■

TESTIMONIOS



"El trabajo en Incentro es un reto apasionante. Estamos siempre en la búsqueda continua de inspiración y de mejora."

Daniel Arceo
Manager & People Incentro

Manager en Incentro, este Ingeniero Técnico Informático y cinéfilo lleva más de 8 años en la empresa. Durante este tiempo ha participado en varios proyectos e iniciativas internas como el Team Events. En la actualidad además de sus labores de gestión, lidera el área de personas, ayudando en la incorporación de talento, desarrollo profesional de las personas dentro de la oficina, así como iniciativas de carácter social que repercutan en el bienestar de la oficina. ■

"Me siento muy orgullosa de trabajar en Incentro porque nuestros pilares fundamentales son las personas y esto va muy alineado con mis valores. Para mí es un privilegio trabajar con mis compañeros y ver cómo crecemos juntos."

Katrin Salinas
Team Lead & People Incentro

Team Lead de Bloomreach, una de las tecnologías que implementan en la empresa, es Ingeniera Informática con una amplia experiencia nacional e internacional. Amante del dibujo y los cómics en la actualidad compagina su actividad como responsable de equipo con el departamento de personas. ■

Daniel y Katrin son el tándem que está detrás del departamento dedicado a las personas en Incentro. Un equipo que está diseñando e implementando un plan integral de salud tanto física como emocional para los empleados. Un programa de hábitos saludables que busca fomentar las buenas prácticas para que los trabajadores las apliquen en su día a día, tanto en el trabajo como en su vida personal.

Con esta iniciativa la empresa quiere prevenir y mejorar la calidad de vida de cada persona para contribuir a su bienestar. Un plan ambicioso que desde el departamento son conscientes que requiere de un gran compromiso por parte de todos para ponerlo en marcha, desde la dirección hasta los trabajadores

"***Nuestro objetivo, como empresa socialmente responsable, es implementar una cultura de salud en la compañía que ayude a potenciar hábitos saludables a largo plazo para mejorar la calidad de vida de todos nosotros.*** " comenta Katrin Salinas

En la actualidad existen varios tipos de iniciativas que ya están funcionando en la oficina y ayudan a potenciar el plan; como son el horario flexible que permite equilibrar la vida laboral y personal, un entorno de trabajo con espacios de descanso y desconexión, fruta a disposición de todos los empleados, propuestas de actividades al aire libre, un fisioterapeuta que mapea la salud física y emocional de cada uno de los trabajadores o workshops con consejos sobre salud y nutrición son algunas de ellas.

"***En Incentro tenemos el objetivo de seguir creciendo y dando el mejor servicio a nuestros clientes así como abordar retos más ambiciosos. Y para ello tenemos claro que las personas y su bienestar son clave. Con este plan queremos ayudar a que nuestros compañeros/as estén en las mejores condiciones físicas, mentales y emocionales para llevar a cabo todos esos retos, tanto los profesionales como los personales.*** " afirma Daniel Arceo. ■



¿Qué más hace diferente a Incentro?

Team Events

Este equipo formado por diferentes personas de la oficina se reúnen para organizar actividades tanto lúdicas como sociales que involucren a la empresa. Organizan concursos, excursiones y diferentes eventos. "***Además de realizar nuestro trabajo diario, este espacio nos permite organizar eventos que promueven el Team Building con nuestros compañeros. Cursos de cocina, reforestar en familia zonas de nuestro entorno, ir al rocódromo, una cata de cervezas, animar al equipo de baloncesto femenino Tirso Incentro, donar sangre u organizar un Festival Solidario juntos son algunas actividades que nos permiten conocernos fuera del entorno laboral***" afirman sonrientes parte del equipo Álvaro Lamadrid, Jose Martínez, Eva Álvarez, Jesús Daniel Hoyos, Montse Antuña y Óscar Herrero.



Green Team

Uno de los objetivos de Incentro como empresa es conseguir una huella de carbono 0 para el 2025. Para ello, han creado el llamado Green Team que lidera y coordina iniciativas relacionadas con la sostenibilidad y el medioambiente. "***En Incentro tenemos el compromiso y la convicción de promover acciones que generen un impacto positivo en nuestra sociedad y en nuestro planeta. Lo hacemos a través de diferentes actividades tanto dentro de la empresa como fuera de ella, que nos generan una gran satisfacción. Estamos especialmente orgullosos de aquellas acciones en familia que nos permiten concienciar a las nuevas generaciones, y las actuales, de la importancia de cuidar nuestro entorno; son el pilar fundamental para garantizar nuestro futuro y estamos felices de contribuir a ello.***" afirman Álvaro Castellanos y Adrián Alcorta miembros de este equipo. ■



Apoyo a referentes femeninos para las generaciones presentes y futuras

Otra de las cosas que hace feliz a Incentro es colaborar con entidades y asociaciones de la región que comparten valores como es el caso de la *Asociación Mujer y Talento.*

"Coincidimos en el objetivo que tienen y queríamos colaborar con ellos para ser parte activa del cambio en la región. Impulsar, apoyar y acercar a las nuevas generaciones de mujeres cántabras referentes y ejemplos en los que mirarse y sentirse identificadas, es fundamental; tanto para fomentar la elección de carreras STEM donde aún hay mucho trabajo por hacer como en el deporte femenino donde vemos que también hay bastante margen de mejora" comenta Lorena Miguel responsable del departamento de marketing.

La Asociación Mujer y Talento integra el deporte dentro de sus proyectos y a través del equipo de

baloncesto femenino, del que Incentro es uno de los patrocinadores principales, Tirso Incentro, y a través del cual transmite valores como la cultura de equipo o la colaboración, esencial tanto en los equipos deportivos como en los equipos empresariales y que desde Incentro comparten. Para Lorena, ***"En Incentro la colaboración en cada proyecto es fundamental así como la pasión en lo que hacemos, el aprendizaje, el crecimiento profesional como el personal; la disciplina, la camaradería, la igualdad de oportunidades y sin duda alguna, la felicidad; son valores que fomentamos desde la empresas y que el equipo Tirso Incentro representa a la perfección. Por eso estamos encantados de apoyarles."***

De hecho, cada partido que juegan en Santander el equipo suele contar con la presencia de un fiel grupo de trabajadores de Incentro, ya aficionados, que asisten para animar al equipo. Y lo hacen ataviados con la misma camiseta con la que entrenan las chicas. Una petición que la compañía recibió encantada por parte de los trabajadores. ***"Viendo la afición y el interés por apoyar al equipo se decidió replicar la misma camiseta de calentamiento con el nombre de cada uno de nosotros. Fue muy emocionante ir al primer partido con ella puesta y ver la cara de sorpresa del equipo. Queríamos que al mirar a la grada nos vieran, vieran sus colores y sintieran nuestro apoyo."*** afirma Lorena. ■



¿Cómo juega su papel MAFLOW, empresa industrial, en el área de Responsabilidad Social Corporativa?

Teresa Iglesias Martínez
Directora de Gestión de Personas de Maflow Spain AutomotiveGroup

En Maflow Spain Automotive hemos alineado siempre nuestras estrategias de desarrollo y crecimiento de la empresa, con políticas y prácticas de RSC, no solamente porque el mundo camine en esa dirección o porque la normativa nos obligue, sino porque forma parte de nuestro ADN.

Desde la constitución de la empresa en el Polígono de Guarnizo, que comenzó con un núcleo de 25 jóvenes recién salidos de la FP y que hoy más de 25 años después, la mayoría siguen formando parte del equipo, hasta la actualidad.

A pesar de ser una multinacional, los valores que mantenemos en la gestión de empresa diaria, buscan contribuir al bienestar social y desarrollo sostenible. Vamos más allá de obtener beneficios económicos. Las medidas que se desarrollan desde distintos prismas como acciones de sostenibilidad y medioambiente,

DATOS DE CONTACTO
Polígono Industrial de Guarnizo, P-50
39611 - Guarnizo (Cantabria)
www.maflow.es

de igualdad de oportunidades, salud, derechos humanos, mejora de la calidad de vida de los empleados y también, llega fuera de la empresa con acciones a nivel local para la comunidad. Todo ello da un valor añadido a la organización, como acciones destacadas.

A nivel interno de la empresa:

- **Plan de Acogida, acompañamiento y formación: nuevas incorporaciones** se les da acceso a una plataforma de e-learning para conocer la empresa en su conjunto, su puesto de trabajo y del plan de prevención de riesgos, entre otros, siempre acompañados por un experto esos primeros días.

- Anualmente elaboramos una **encuesta de satisfacción laboral** para conocer el feedback de los empleados y tratar los puntos de mejora.

- La importancia de la **seguridad y la salud** en el trabajo es algo que en Maflow lo tenemos integrado en nuestros procesos.

- El Plan de Igualdad y Código ético ya lo teníamos antes de que la legislación nos obligara.

- Con toda la situación de la crisis energética e incremento de tarifas, hemos lanzado un plan de ahorro energético para todos los que lo soliciten, con ánimo de ayudar a reducir cotes en la economía familiar.

- En nuestro programa de empresa saludable desayunamos fruta fresca cada mañana.

- Planes de formación para la mejora de la empleabilidad con programas como TALENTO Y EMPLEO.

- Proyectos con la Universidades de Cantabria para desarrollo de talento, a través del proyecto “TECH TALENT”.

Estas y otras acciones son las que llevamos a cabo desde MAFLOW SPAIN AUTOMOTIVE.

Pero más allá del cuidado a nuestros trabajadores, somos conscientes del cuidado del medioambiente y desarrollamos una **política de ahorro energético,** instalando paneles solares en nuestra fábrica, entre otras medidas, para minimizar el impacto negativo de la producción y de los procesos tecnológicos. A nivel externo, fuera de

la empresa, jugamos un papel importante en la sociedad cántabra a través de diferentes programas:

- **Apostando por el talento joven** en la región, en Maflow colaboramos activamente con la Universidad de Cantabria y la Universidad Europea del Atlántico, además de con diferentes centros formativos.

- **Colaboramos** con entidades locales, como Ayuntamientos, Gobierno de Cantabria y Cámara de Comercio. También, formamos parte de GIRA: el clúster de automoción en Cantabria, asociación sin ánimo de lucro que agrupa a diferentes empresas del sector.

- **Patrocinamos a deportistas** locales como el balonmano de Camargo y a pilotos de rally cántabros. Así como, apoyamos a trabajadores que quieran realizar actividades deportivas dentro de nuestra región.

- En nuestro compromiso con la sociedad local, colaboramos con el Banco de Alimentos de Cantabria.

- En nuestro compromiso con la sociedad internacional y con las diferentes empresas del grupo de origen polaco, realizamos una **campaña de apoyo al conflicto de Ucrania-Rusia** con envío de productos a Polonia a través de nuestros camiones, creación de un mapa logístico con autobuses para la recogida de familiares de cántabros y ayudar a su reunificación familiar. Además, fundamos con otros empresarios, la asociación CantabriaxUcrania.

Esperamos que con tan múltiples acciones que hemos llevado a cabo en el último año en materia de Responsabilidad Social Corporativa haya quedado resuelta la primera pregunta que os planteábamos ¿Qué es lo que aglutina la RSC y dónde está el límite? Y el límite como siempre lo marcas tú. ■



Reunión de equipo CREAR+, la red interna de voluntariado y dinamización social del grupo PITMA, con su CEO a la cabeza.

El compromiso con la RSC como eje transversal de PITMA

La evolución del grupo empresarial: RSC, sostenibilidad e impacto positivo

Las empresas, como parte activa de la sociedad, son cada vez más conscientes del impacto ambiental y social que generan.

El grupo PITMA es una compañía multisectorial que, desde su fundación en 1994, ha integrado esta realidad en su día a día, **convirtiendo el compromiso con las personas y su entorno en su modelo de gestión empresarial.** Desde su nacimiento, como una PYME, hasta el día de hoy, con más de 1.200 personas empleadas en una treintena de empresas en España y Portugal, el grupo PITMA ha trabajado en proyectos

DATOS DE CONTACTO
https://pitma.es/
https://www.instagram.com/grupopitma/
Enlace a vídeos

de multitud de naturalezas y dimensiones, con un vínculo común: el bienestar de las personas.

Así, con una visión común, y unidos por el mismo objetivo, es como esta compañía de origen cántabro ha conseguido alcanzar su posición como **una empresa que impacta positivamente en la sociedad** a través no sólo de su compromiso con las personas y el planeta, sino en todas y cada una de las áreas en las que opera.



Parte del equipo de PITMA en su sede de Madrid, apoyando una acción a favor de la AECC

Actividades que impactan en positivo

Actualmente, la actividad del grupo PITMA está orientada a facilitar una amplia variedad de soluciones a todo tipo de empresas, entidades y administraciones públicas, con el objetivo de impulsar el desarrollo de toda la sociedad a través de **servicios útiles, transformadores y con valor añadido para las personas.**

Así, la *división de Telecomunicaciones* facilita soluciones orientadas a facilitar la comunicación entre personas, dispositivos o entornos. La *división de Seguridad* ofrece servicios que garantizan la tranquilidad y el bienestar del usuario final, en ámbitos personales y empresariales. Por su parte, el área de Energía cuenta con soluciones de ahorro y eficiencia energética para el cliente, al tiempo que desarrolla actuaciones sostenibles e innovadoras en materia de autoconsumo o generación a partir de fuentes de energía renovables. A través de la división de Recursos Humanos, PITMA impulsa el desarrollo y avance socioeconómico, mediante servicios de transformación digital,



Álvaro Villa Miller, CEO de PITMA, en una reunión de trabajo con AECC Cantabria, con quien PITMA lleva años vinculado a través de donaciones, cuestaciones internas, patrocinio de eventos solidarios, jornadas profesionales para pacientes y labores de concienciación.

capacitación profesional y de selección y gestión del talento para otras empresas. El *área de Servicios Comerciales* facilita, por su parte, soluciones y servicios en beneficio de la economía y el confort de las personas. La *división de Servicios Empresariales*, que representa la diversificación del propio grupo, facilita todo tipo de soluciones que impulsan el desarrollo de entidades y empresas, impulsando así la circularidad socioeconómica de su entorno.

El grupo empresarial continúa desarrollando proyectos y creando empresas, identificando, como ha hecho siempre, nichos de negocio sostenibles. Lo hace actuando en mercados más responsables, y estrechando vínculos y alianzas que promuevan el desarrollo no sólo de la empresa, sino de las personas con las que se relaciona directa e indirectamente: mejorar el bienestar personal, preservar la sostenibilidad medioambiental y apoyar el desarrollo socioeconómico son motivaciones transversales en todas las actividades desarrolladas por el grupo PITMA y sus empresas.

Organización del compromiso empresarial

Para el grupo PITMA el compromiso empresarial forma parte, de alguna manera, de su naturaleza, de su ADN. Conscientes de ello, en el año 2011 el grupo empresarial incorpora a su organigrama una **dirección de Relaciones Institucionales y Responsabilidad Social Corporativa,** para dirigir el enfoque empresarial en materia de compromiso, y sumar con ello nuevos recursos que refrenden el

desarrollo de la compañía de manera ética, respetando los derechos humanos y considerando el impacto social y ambiental de sus actividades.

Desde entonces, el grupo PITMA se ha consolidado como un agente activo que aporta valor dentro y fuera de sus empresas mediante un modelo de gestión responsable y solidario, colocando siempre a las personas, su principal activo, en el centro. Esta realidad se ve respaldada especialmente a partir de 2019, con la incorporación de Álvaro Villa Miller, CEO de PITMA, a la dirección ejecutiva del grupo. En 2020, a partir de la iniciativa de Mª Eugenia Cuenca-Romero Navarro, directora de RSC y Sostenibilidad, impulsa la creación de una red interna de dinamizadores, representantes de la acción social de la compañía, en cada empresa y centros de trabajo, un equipo de personas voluntarias implicadas en acciones que se enmarcan en la "innovación social", nacidas del entusiasmo y el compromiso.

Dinamización y promoción del compromiso

Actualmente, bajo el nombre de 'CREAR+', esta red reúne a una veintena de voluntarios y voluntarias que ponen en marcha diferentes acciones dentro y fuera de las empresas del grupo PITMA, con el objetivo de contribuir a diferentes causas con las que la compañía establece compromisos, se compromete, promueve e impulsa.



Desde 2017, el grupo PITMA colabora con el Banco de Alimentos de Cantabria, fomentando el voluntariado entre empleados y donando diferentes lotes de alimentos a la entidad social cada año.

Estas alianzas se enfocan en tres áreas principales: **la responsabilidad social**, que engloba el respeto y la promoción de los derechos humanos, la igualdad de género, la diversidad y la inclusión; **la responsabilidad ambiental,** referida a la reducción de la huella de carbono, el uso eficiente de los recursos naturales y la protección del medio ambiente; y **la responsabilidad económica,** mediante la creación de valor económico sostenible y la contribución al desarrollo de la sociedad a través de la generación de empleo y la promoción del talento, entre otras cuestiones.



Cada Navidad, PITMA organiza una campaña de recogida de alimentos en todos sus centros de trabajo para la Cocina Económica de Santander.

Así, alineadas con los diferentes **Objetivos de Desarrollo Sostenible** adoptados por las Naciones Unidas en 2015, las empresas del grupo PITMA y sus personas apoyan y promueven iniciativas que, por arraigo, vinculación personal o con la actividad que desarrollan habitualmente, defienden intereses comunes, a favor de la ciudadanía y de su entorno. De esta manera, PITMA complementa el compromiso implícito en su actividad empresarial con la labor realizada por entidades, asociaciones y movimientos sociales con quienes establece lazos de colaboración.

'CREAR+' es, por evolución natural, la manera en la que el grupo PITMA estructura, organiza y comunica su compromiso empresarial. Este **modelo de gestión responsable,** iniciado por los fundadores



Reunión de trabajo del equipo CREAR+, definiendo las líneas estratégicas para la acción social y medioambiental.

y propietarios de PITMA, impulsado por su CEO y dirigido desde el área de Responsabilidad Social Corporativa y Sostenibilidad, gana en capilaridad y fuerza al involucrar, de manera voluntaria, a personas empleadas que representan los **valores de la compañía**: personas apasionadas, ágiles, comprometidas y con una sensibilidad especial, que causan un impacto positivo en su entorno.

Con todo, PITMA genera valor en todo lo que hace, tanto en el plano de negocio como en ámbitos no empresariales. Su naturaleza inquieta, dinámica y cercana, hace que la compañía se posicione como un grupo empresarial comprometido con la innovación social: hacer las cosas de manera diferente, en la forma y en el fondo, y que esto beneficie a las personas.

De la RSC a los criterios ESG

La evolución de cómo PITMA entiende la responsabilidad y sostenibilidad desde su condición de grupo empresarial va pareja a su crecimiento corporativo en términos de negocio. Consciente de su posición como una compañía totalmente asentada en un territorio, y cuya actividad impacta en prácticamente toda la sociedad, **PITMA ha transformado en los últimos años su estrategia hacia los criterios ESG,** siglas que responden a las palabras en inglés 'Environmental, Social, Governance'. En otras palabras, actualmente PITMA se rige por una serie de factores que la convierten en una compañía sostenible a través de su compromiso no sólo social y ambiental, sino también de buen gobierno.



Empleados de diferentes empresas de PITMA y familiares participan en una de las diferentes marchas contra el cáncer organizadas por AECC Cantabria.

Así, el grupo PITMA ha dado un salto cualitativo incorporando en su organización recursos que velan por su calidad y **cultura corporativa;** sumando procesos de gestión innovadores para la mejora continua; luchando contra las prácticas antiéticas; sumando planes que abogan por la transparencia; elaborando políticas internas que fomentan la capacitación y el desarrollo profesional; y, por supuesto, asegurando el cumplimiento normativo en todos y cada uno de los procesos.

El grupo PITMA se define, *29 años después de la fundación* de su primera empresa, como un **proyecto empresarial global con alma,** en el que el compromiso con las personas y el planeta es transversal a todas las empresas que conforman el grupo, sus equipos de trabajo y sus actividades. En otras palabras, PITMA ha adquirido el compromiso de encontrar soluciones innovadoras e incluir el bienestar social y medioambiental en sus decisiones de inversión para generar un impacto positivo. ■



Textil Santanderina tiene en marcha un Plan de Transición Ecológica y Transformación Digital basado en la innovación, la eficiencia energética y el mejor aprovechamiento de los recursos. El objetivo: trabajar en el marco de una economía circular digital en el 2030.

Comprometidos en Tejer un planeta mejor

Textil Santanderina

Textil Santanderina
Since 1923

Textil Santanderina, siempre ha estado y estamos comprometidos con el respeto y la protección de los Derechos Humanos y del medio ambiente en toda la cadena de valor. Fruto de esta filosofía asumimos hace 20 años, como propios, los 10 Principios del Pacto Mundial de las Naciones Unidad, y hoy trabajamos en la línea marcada por los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS) implicando en ello a todas las personas de la organización, a través de una gestión sostenible de todos los productos, así como su actividades económica, social y medioambiental, teniendo siempre al cliente en el centro.

Vídeo de Textil Santanderina, premio 2022 a la política de compromiso social más destacada.

https://www.youtube.com/watch?v=y6vnJQfUEqQ

Flexibilidad y resilencia son dos valores asociados a la industria textil. Una materia prima tan delgada como una fibra puede convertirse en un tejido para combatir un incendio forestal. En momentos de cambio, ser flexible favorece la adaptación a nuevos escenarios y nosotros hemos tenido que adaptarnos a muchos desde 1923. Durante estos casi 100 años, la compañía ha construido una marca comprometida con la calidad, la innovación y la sostenibilidad, pero, sobre todo, con sus clientes, a los que pone siempre en el centro de todos sus procesos, basados en la economía circular.

Somos una empresa familiar, que distribuye al año más de 15.000 toneladas de hilo y de tejido, cuidando el entorno que nos rodea, el más cercano y el más lejano. En cada gesto, cada acción, cada proceso y cada producto de la compañía intentamos que esté orientado a la creación de valor de manera sostenible y cuidando a las personas de nuestros equipos, y a la sociedad a la que pertenecemos. La competitividad y la rentabilidad no tienen sentido si no están orientadas a maximizar el impacto positivo del negocio en todos los aspectos del entorno. El objetivo es mejorar siempre y lograr que la cadena de valor sea cada vez más fuerte. Nuestra misión es generar valor en empleados, proveedores, clientes, grupos de interés y, en definitiva, en la sociedad. Su misión: tejer un planeta mejor. *(ver documento 1)*



Buscamos que nuestras acciones demuestren nuestro compromiso y por ello todas las líneas de actuación que estamos realizando están dirigidas hacia los Objetivos de Desarrollo Sostenible, buscando constantemente nuevos procesos y soluciones que contribuyan a reducir el impacto social y medioambiental de nuestra actividad. El sector textil es consciente de los problemas medioambientales asociados a su actividad industrial, y trabajamos intensamente en la búsqueda de fórmulas para que su actividad esté cada vez más integrada en la naturaleza y, por ejemplo, en el objetivo de la descarbonización, nosotros estamos dando pasos para reducir nuestra huella de carbono y contrarrestar su impacto en el cambio climático. Estamos trabajando en líneas de trabajo que contrarresten los efectos en el entorno y afrontar nuevos retos para alcanzar una mayor eficiencia en la gestión energética y apostar por las energías renovables Y, dado que los objetivos deben ser medibles y transparentes, durante el año pasado realizamos la auditoría y certificación en MITECO del total *(ver documento 2)*

Textil Santanderina está adherida al Pacto Mundial de la ONU desde al año 2002

Textil Santanderina está adherida al Pacto Mundial de la ONU desde al año 2002, con el objetivo de estar cada vez más cerca de las personas, los clientes y generar más valor. Hoy avanzamos en nuestro ambicioso Plan de Transición Ecológica y Transformación Digital que nos permitirá seguir evolucionando hacia una industria más responsable con inversiones encaminadas a lograr una mayor eficiencia en la gestión de los recursos y una mejor trazabilidad y transparencia. La satisfacción del cliente es nuestra prioridad. Un camino de largo recorrido que requiere invertir en innovación, recursos humanos, talento y tecnología, pero haciéndolo de manera ordenada y con rentabilidad.

La innovación y la investigación están intrínsecamente relacionadas gestión estratégica de la compañía, dónde la formación continua de los trabajadores es esencial, así la comunicación de la evolución de la empresa, porque cuanto mejor informados, formados y concienciados estén, más sostenible será nuestro proyecto empresarial. Incrementar los niveles de eficiencia mejorará nuestras competencias digitales, desde las más básicas, hasta aquellas relacionadas con herramientas y aplicaciones más avanzadas nos van a permitir avanzar en aspectos estratégicos como la trazabilidad, un factor que afecta directamente a la sostenibilidad de todos los productos que fabrica la compañía y que incide en el plan de los ODS.

Nuestra fuerza no está en nuestro tamaño, sino en una visión innovadora y en el compromiso con la gente para lograr que la Tierra cada día sea un lugar mejor para todos.

Este esfuerzo continuado durante años nos ha permitido que nuestros clientes, proveedores y resto de grupos de interés nos identifiquen como una empresa preparada para los retos futuros en sostenibilidad, innovación y respeto con el medio ambiente. Uno de los factores es el uso y fabricación de materiales cada vez más naturales, ecológicos y reciclados, con proyectos como Seaqual Initiative. Otras iniciativas demuestran que la firma ha conseguido ir un paso más allá en cuanto a transformación ecológica se refiere, pues no solo compra materiales sostenibles, como el poliéster reciclado o el algodón orgánico, para elaborar sus tejidos, sino que se ha convertido en su propio fabricante de fibra, a través del proyecto S360°, un ciclo innovador y sostenible para dar una nueva vida a los tejidos. Poco a poco vamos incrementando el porcentaje de fibra reciclada en sus productos y el reto constante es mejorar la calidad.

Enlace a video

El reciclaje y la eficiencia en la gestión de los recursos se extiende a toda la cadena de producción, que continua en el proceso de tintura y acabado, en donde trabajamos, en colaboración con nuestros proveedores, por reducir el uso de productos químicos, que estos sean más respetuosos con las personas y el medio ambiente, y en procesos para incrementar su reutilización.

Otro elemento fundamental de nuestra industria es su huella hídrica. Buscamos incrementar el volumen de agua reutilizada en nuestra producción, ya que nuestros valores actuales no nos satisfacen, e investigar en nuevos procesos que impliquen menos consumo.

La sostenibilidad es una de las señas de identidad del proyecto empresarial. Contar con las certificaciones más reconocidas dentro de la Economía Circular o participar activamente en algunas asociaciones de referencia del sector así lo avalan. La compañía pertenece a la asociación International Textile Manufacturers Federation (ITMF), o al grupo Fashion Industry Charter for Climate Action (FICCA), iniciativa promovida por la ONU para reducir las emisiones en el mundo textil.

En TEXTIL SANTANDERINA apostamos por la estabilidad, seguridad y motivación de la plantilla, y tenemos un compromiso su la salud y bienestar, con medidas orientadas a las personas como son la formación, la salud y la conciliación de la vida personal y profesional.

Evidentemente, se cuida que la realización de actividades de producción se realicen de una manera segura, con una actitud responsable por parte de todos y una correcta política de prevención de riesgos laborales que durante el año 2022 fue merecedora de un reconocimiento.

La igualdad es condición necesaria para que cada uno de nosotros podamos desarrollar nuestro talento, y por ello, al plan de igualdad aprobado y registrado en el año 2021 (*vídeo del plan de igualdad*), le ha seguido el protocolo de prevención de acoso sexual y por razón de sexo, aprobado en el año 2022 (*vídeo protocolo de acoso*).

Pero no estamos solos, sino que pertenecemos a una sociedad de la que recibimos y a la que le debemos, por ello, más allá de nuestra propia actividad, promovemos el respeto a los Derechos Humanos y su promoción, en estrecha colaboración con distintas organizaciones sin ánimo de lucro, en diversas regiones del mundo, como Anidan (*Ver documento 3*) o Proyectos Extraordinarios (*Ver documento 4*)

Hemos estado siempre apoyando de manera decidida la educación para fomentar los derechos humanos en los más jóvenes, apoyamos toda acción en pro de la cultura, permanencia del mundo rural, el deporte y la igualdad, consciente de su importancia. Y, por supuesto, en coherencia con nuestro compromiso, participamos activamente en aquellas actividades que fomenten los valores de los ODS y la Sostenibilidad.



David Sánchez Labrador, Ingeniero de Montes y Director Técnico. Elena Álvarez, CEO, y Marga Capella, Directora de Proyectos.

Bosques Sostenibles

Elena Álvarez Diestro

Quiénes somos: Sobre nosotros

Bosques Sostenibles es una empresa dedicada a la generación de beneficios medio-ambientales y sociales. Su labor de plantación, conservación y mantenimiento de proyectos forestales promueve la preservación de la biodiversidad y actúa en la lucha frente al cambio climático.

Objetivo

Bosques Sostenibles es una organización medioambiental de impacto social con estructura empresarial. Especializada en el mantenimiento y la reforestación de los bosques, trabaja con el objetivo de salvaguardar el ecosistema natural del territorio, generando un impacto positivo de gran alcance para frenar la crisis climática y social.

DATOS DE CONTACTO
https://www.bosquessostenibles.com/

Por eso trabaja para reforestar y mantener zonas deforestadas de nuestro territorio a través de proyectos financiados por empresas y particulares, que buscan poner su granito de arena colaborando en acciones colectivas de impacto global, con las que compensan sus emisiones de CO2 y dan impulso para la creación de nuevos puestos de trabajo dignos.

A qué nos dedicamos: Sobre nuestros proyectos

Nuestros proyectos de reforestación buscan generar un impacto real, por eso centramos nuestro compromiso en la calidad de nuestras plantaciones.

Buscamos siempre especies autóctonas que den valor al territorio, y las plantamos y cuidamos con mimo para que sean duraderas y, una vez más, sostenibles en el tiempo.

Todos los proyectos desarrollados por Bosques Sostenibles se construyen sobre acuerdos que integran otros agentes de ámbito social, del empleo y de la reconstrucción verde. Establecer alianzas con instituciones públicas, propietarios y usuarios del monte, o entidades sin ánimo de lucro, resulta clave para garantizar el éxito de nuestras acciones y asegurar su permanencia en el largo plazo.

Además, apostamos por la dinamización de las zonas rurales a través de la generación de empleo local, involucrando a colectivos desfavorecidos tanto en la fase de ejecución de los proyectos como durante su mantenimiento.

Actividades

Trabajamos para consolidar nuestro modelo de negocio, estableciéndonos como un proyecto medioambiental de impacto social, con una estructura empresarial sólida. Una organización que actúe como nexo entre agentes propietarios de terrenos en deforestación, y personas y/o empresas de capital privado, con capacidad para ejercer de catalizador para el desarrollo de proyectos de mantenimiento y reforestación de bosques que generen impacto en el territorio, las personas y el planeta.

Desde 2011 hemos llevado a cabo más de **52 proyectos** colaborativos, logrando un gran impacto positivo que ha sido reconocido por el **Ministerio para la transición Ecológica y el Reto Demográfico** y la **Oficina Española del Cambio Climático.**

EMPRESA

Nuestro trabajo en la restauración de Orzaduero en la Sierra de Gredos, es destacado en Europa como caso de éxito por Eustafor, que representa a las organizaciones europeas centradas en la gestión de los bosques. Su labor de plantación, conservación y mantenimiento de proyectos forestales promueve la preservación de la biodiversidad y actúa en la lucha frente al cambio climático.

imaginPlanet: reforestación Valle de Iruelas

Descubre cómo gracias a los árboles ▫ plantados por la comunidad imaginer hemos conseguido reforestar el valle de Iruelas.

Bosques Sostenibles - Impacto social con estructura empresarial

La verdad de los árboles: ellos nos cuentan la verdad sobre la crisis climática -Bosques Sostenibles

En 2020 un año tremendamente difícil para todos, se creó y publicó 'La Verdad de los Árboles'. El proyecto más importante del año pasado y uno de los más ambiciosos de la trayectoria de Bosques Sostenibles. ■

ARTÍCULOS



“Plantar árboles es la forma más efectiva y realista de frenar el cambio climático y proteger el futuro del planeta”

Elena Álvarez Diestro
Bosques Sostenibles
Cofundadora/CEO
Bosques Sostenibles

Desde siempre he sentido una gran conexión con la naturaleza, siempre que puedo y que el tiempo lo permite, entreno en el mar en las playas del sardinero o paseando por sitios tan apasionantes como El Parque Natural de Las Dunas de Liencres. Aunque nací en Cantabria, mi interés por la cultura y otras partes del mundo me llevó a cruzar el océano atlántico para ir de intercambio académico durante mi etapa en el instituto. Y me quedé. Años más tarde me licencié en Dirección y Administración de empresas por la Universidad de Boston (EE.UU).

Mi experiencia profesional de más de 20 años en la gestión de empresas me ha llevado a conocer en profundidad la importancia de los valores y de la responsabilidad corporativa. Bosques Sostenibles nace en 2010 como la única firma española que realizaba mediciones de las emisiones de carbono de las diferentes especies arbóreas,

ofreciendo resultados precisos en lugar de estimaciones aproximadas. El objetivo de aquel estudio era el conocimiento con una rigurosa base científica, de la vulnerabilidad de cada especie al cambio climático, además de proporcionar recomendaciones de gran interés para el desarrollo de proyectos de recuperación paisajística de zonas degradadas. Aunque ya no utilizamos la misma tecnología de medición (Eddy Covariant), el resultado en general fue muy bueno: además de tender puentes entre el entorno científico y el medioambiental, para llevarlo a la práctica conectamos a la administración pública con el sector privado, canalizando inversión procedente de las empresas hacia políticas activas a favor del medio ambiente.

Con lo aprendido, en Bosques Sostenibles quisimos convertir nuestro proyecto empresarial en un proyecto medioambiental de impacto social. El objetivo estaba claro: generar un impacto real sobre el territorio para mejorar el futuro del planeta y la calidad de vida de las personas, que viven en nuestras áreas de acción; actuando en aquello que conocemos bien y que sabíamos que podíamos aportar valor: El mantenimiento y la reforestación de los bosques de nuestro territorio.

> *"Con la salud de los árboles: Limpiamos el aire, compensamos las emisiones de C02 y combatimos la crisis climática. Así, protegemos el futuro del planeta, así promovemos la vida del futuro"*

Hoy, Bosques Sostenibles es una organización medioambiental de impacto social que trabaja con una estructura empresarial sólida, basada en el concepto "Sustainable Venturing". Un modelo de negocio que promueve la entrada de capital privado: empresas consolidadas, startups y particulares, en proyectos consolidados para el mantenimiento y la reforestación de los bosques de España y Portugal que han sido devastados o se encuentran en riesgo de deforestación.

Además de promover la entrada de capital, el papel que cumple Bosques Sostenibles es muy importante porque establece alianzas con instituciones públicas, propietarios y usuarios del monte, o entidades sin ánimo de lucro, que garantizan el éxito y aseguran la permanencia de cada proyecto en el largo plazo.

Nuestra trayectoria nos ha permitido abordar la sostenibilidad desde la perspectiva más amplia: Planeta + Territorio + Personas, a lo que nos gusta llamar "Sostenibilidad 360°".

Planeta

Plantar árboles es la forma más efectiva y realista de frenar el cambio climático y proteger el futuro del planeta.

Territorio

Conocer y trabajar para preservar nuestro territorio es el pilar fundamental para proteger el bienestar social y medioambiental, contribuyendo en acciones que generen un impacto real sobre nuestro entorno directo.

Persona

Las personas dan sentido al planeta y a nuestros proyectos. Trabajamos para proteger a los colectivos más vulnerables con puestos de trabajo digno y espacios verdes activos para mejorar su bienestar.

Como CEO de Bosques Sostenibles me encargo de la gestión y coordinación de todos los equipos de la organización; comercial, técnico, comunicación y administración para desarrollar los proyectos adaptados a las necesidades de los clientes. Mi experiencia en diferentes sectores como el financiero, editorial y medioambiental me ha influido enormemente para trabajar orientada al cumplimiento de objetivos a través de la gestión de equipos, la búsqueda de canales de comercialización y de alianzas estratégicas. Me siento muy afortunada por haber tenido la oportunidad de recorrer este camino creando las alianzas, las acciones colectivas y encontrando a las personas adecuadas que en el día a día aportan biodiversidad, vida a los bosques, vida a los océanos y que nos ayudan a combatir la Crisis Climática. ■



“Conservar el mar es conservar la vida y para ello la colaboración de las empresas en fundamental”

Jordi Sánchez Rosas
SUBMON - Alianza clave para la reconstrucción verde.
Socio fundador y responsable de proyectos.
Bosques Sostenibles

Nací en Barcelona en al año 1964 y desde pequeño me ha gustado la ciencia, en especial la biología y la paleontología. Finalmente decidí estudiar biología, especializarme en zoología y, posteriormente formarme en biología marina.

Desde el año 2008 trabajo de responsable de proyectos en SUBMON, entidad de la que soy socio fundador.

SUBMON es una entidad que trabaja para la conservación de la biodiversidad marina, esforzándose por construir un futuro marino sostenible. Desde sus inicios, la entidad basa su trabajo en el rigor científico y la investigación, así como en actuaciones directas de conservación, divulgación y educación ambiental. Su objetivo es aportar soluciones

que compatibilicen la actividad humana con la conservación de las especies y hábitats marinos, para asegurar la preservación a medio y largo plazo de toda la riqueza y los recursos que el océano ofrece a la humanidad.

Fuera de España, SUBMON participa en diversos proyectos europeos financiados por los fondos Horizon Europe, en temas tan diversos como el consumo de pescado y marisco sostenible (Sea2See), la restauración de fondos marinos (Ocean Citizen), o la relación entre la salud del océano y la salud humana (SOPHIE). En el continente americano su trabajo está relacionado principalmente con el sector pesquero para minimizar el impacto de las capturas incidentales de grandes vertebrados como tortugas marinas o tiburones.

En España trabajamos en 4 temáticas principales, en las que se han obtenido grandes avances hacia una mejor conservación marina: a) cetáceos; b) fanerógamas marinas; c) invertebrados marinos en regresión; y d) educación ambiental.

En SUBMON coordino proyectos relacionados con la conservación de las fanerógamas marinas, como la posidonia (Posidonia oceanica) y con el estudio de invertebrados marinos en peligro de extinción.

Es por mi ámbito de trabajo, y por mi amistad con Marga Capella, que entré en contacto con Bosques Sostenible. Desde el primer momento fuimos conscientes que las dos entidades teníamos áreas de trabajo similares, ya que en los dos casos centrábamos parte de nuestro trabajo en la conservación de bosques como herramienta para la lucha contra el cambio climático. Es por ello por lo que en el año 2022 iniciamos una colaboración para trabajar conjuntamente por la conservación de los bosques submarinos de posidonia de la provincia de Tarragona.

La posidonia es una planta marina endémica del mar Mediterráneo que forma bosques submarinos y juega un papel ecológico clave. Se trata de una especie protegida a nivel europeo, estatal y autonómico. Sin embargo, se encuentra en un proceso de regresión generalizado provocado por una combinación de diferentes impactos de origen antrópico, como el empobrecimiento de la calidad del agua, el impacto mecánico sobre el fondo marino, provocado, principalmente, por el fondeo de embarcaciones o el calentamiento global. Es por todo ello, que es tan importante la colaboración con Bosques Sostenibles para la conservación de este hábitat marino fundamental para la vida en el mediterráneo. ■



“Siempre quise dedicarme al cuidado y bienestar de los animales”

Carmen Aranda Vázquez
FIEB (Fundación para la Investigación en Etología y Biodiversidad) – Alianza clave para la reconst rucción verde.
Dirección del Centro de Investigación y Fauna Bosques Sostenibles

Trabajo en la Fundación para la investigación en etología y biodiversidad (FIEB) desde 2017 como veterinaria y directora del centro de investigación.

Estudié veterinaria porque siempre quise dedicarme al cuidado y bienestar de los animales, sintiendo un especial interés por la fauna salvaje desde muy pequeña. El poder trabajar en la Fundación FIEB me ha permitido cumplir mi mayor sueño, ya que siento que puedo contribuir a conservar la biodiversidad de forma muy directa. Los proyectos que se llevan a cabo en la fundación, velan por la conservación de la biodiversidad y saber que, junto a todo el equipo, formo parte de este proceso, me llena

de satisfacción a diario. Es un orgullo para mi formar parte de la Fundación FIEB puesto que sus principios fundacionales van en pro del conocimiento y la conservación de la biodiversidad tan necesarios en estos momentos en nuestro planeta.

Un ejemplo de esto es el proyecto del Centro de cría en cautividad y estudio del visón europeo. En él trabajamos para la recuperación de una especie que está en peligro crítico de extinción en toda Europa, consiguiendo criar anualmente una media de 25 ejemplares, gran parte de los cuales son reintroducido en la naturaleza. Este proyecto me ha inspirado para querer desarrollar mi tesis doctoral con esta especie. De este modo, se podrán publicar por primera vez tanto de los valores de referencia sanguíneos de la especie como las causas de muerte de los ejemplares cautivos y salvajes, datos muy valiosos para su conservación.

También llevamos a cabo un proyecto con la tortuga mora, una especie de tortuga terrestre autóctona, que está protegida y que ve peligrar su población salvaje debido al mascotismo sufrido en las últimas décadas y al desarrollo de una enfermedad respiratoria debida a la cautividad. Con este objetivo desarrollamos un estudio epidemiológico para obtener las claves para su reintroducción en el medio natural.

En FIEB también albergamos un centro de rescate de animales salvajes y exóticos que han sido víctimas del tráfico ilegal de especies CITES, permitiéndonos mejorar la calidad de vida de estos ejemplares y realizar investigaciones básicas sobre el comportamiento de los mismos para mejorar su calidad de vida y aumentar el conocimiento sobre estas especies.

La colaboración con Bosques Sostenibles, surgió por la búsqueda de querer entender más sobre la compensación de huella de carbono y, aunque en estos términos no se avanzó en ningún proyecto, pudimos llevar a cabo otros, como lo es el Centro de Cría de la Ardilla Roja que ha permitido iniciar un nuevo proyecto de recuperación de esta especie en parques urbanos y la reconstrucción de nuestro voladero para aves, destruido por el temporal Filomena hace unos años y que será destinado a la mejora de la calidad de vida de las aves decomisadas que residen en el centro.

Gracias a Bosques Sostenibles hemos realizado alianzas con diferentes empresas privadas interesadas en apoyar la conservación de la biodiversidad, consolidándose como un pilar básico para el desarrollo de muchos de nuestros proyectos. Su labor involucrando cada vez más a este grupo de empresas en la concienciación medioambiental de forma tan rigurosa y profesional, otorga la oportunidad a organizaciones como la nuestra, de que podamos cumplir con nuestros objetivos para la recuperación y conservación de la naturaleza. ■



17 años tejiendo una red de pequeños productores

Deluz y Compañía

Carlos y Lucía Zamora Gorbeña son hermanos, emprendedores sociales y copropietarios de Deluz y Compañía, un grupo de restauración sostenible que nació en 2006. Juntos han creado siete restaurantes, cuatro en Santander, su ciudad natal -Deluz, El Machi, El Italiano y La Caseta de Bombas— y otros tres en Madrid —La Vaquería Montañesa, Taberna La Carmencita y Celso y Manolo—. Junto con un tostador social de café, también en la capital, Café Angélica.

El último proyecto en el que se han visto inmersos tiene como protagonistas a los pequeños productores que llevan acompañándolos desde hace 17 años (y otros muchos que se han sumado recientemente): El Súper de los Pastores, una red de pequeños supermercados de barrio donde solo se venden alimentos de ganaderos, pescadores,

agricultores, pastores, queseros, viticultores, panaderos y otros artesanos del campo español.

La idea surgió durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Al cerrar la hostelería, los Zamora vieron cómo aquellos pequeños productores con los que habían crecido como empresa no podían dar salida a sus productos. Y sin tener cabida en las grandes cadenas alimenticias que abastecen España, comenzaron a tirar las materias primas porque el campo no tiene un botón de ON y de OFF. Sumado a la importancia que adquirió la alimentación durante esos meses de 2020 como fuente de salud y las dificultades que tenía cualquier ciudadano para adquirir este producto de calidad, artesano y ecológico, elaborado además a pocos kilómetros de nuestras casas.

Así que, con la idea de abrir una nueva línea de negocio, con la esperanza de poder ayudar a los pequeños productores, tan perjudicados por la crisis sanitaria y por la despoblación rural en general, y con la intención de poner al alcance de los ciudadanos un producto artesano y ecológico, que no haya cruzado océanos en barco o en avión y cuya trazabilidad se pueda conocer, nació en junio de 2020 El Súper de los Pastores.

El proyecto lo forman en la actualidad cuatro tiendas en Santander, cuatro en Madrid y una tienda online (www.elsuperdelospastores.com). La caravana de pequeños productores se ha ampliado hasta llegar a los 900, con un volumen de compra desde su apertura y hasta enero de 2023 de 5,5 millones de euros. Y, además, desde octubre sirven a tres comedores de empresa de dos grandes compañías del IBEX 35. Más de 1500 trabajadores que diariamente se alimentan sano, equilibrado, rico y local.

Empresas sociales

En todo este trayecto, Deluz y Compañía ha creado dos empresas sociales: en 2010, el catering Depersonas Cocinando con Sentido, junto con la asociación Ampros y el Ayuntamiento de Santander, donde se preparan mil comidas diarias con ese mismo producto artesano, ecológico y de pequeño productor para comedores escolares y residencias. Y en 2017, Siete Valles de Montaña, la primera cooperativa de ganaderos y ganaderas ecológicos de Cantabria, formada por héroes del siglo XXI: Aurelio Barrio —padre e hijo—, Beatriz Argüeso, Ángel Luis Gutiérrez, Azucena Barquín y Ovidio Torre, unidos para mantener la vida en los pueblos, para cuidar y proteger el medioambiente y transformar la sociedad mediante una alimentación de calidad y de cercanía. ■



Compromiso Dromedario

Charo Baqué Delás
CEO Café Dromedario

Además de su eterna obsesión por la Calidad, si hay algo que ha identificado a Café Dromedario es su **Compromiso con la Sociedad, el Deporte, la Cultura y la Naturaleza,** a lo largo de sus más de 150 años de historia.

Siempre hemos querido mejorar la vida de las personas que se relacionan con Café Dromedario y como una derivada de ello nace el concepto #CompromisoDromedario que se divide en cuatro áreas, buscando convertir la Sociedad en un lugar mejor para todos los que convivimos en ella.

Este **Compromiso** se divide en cuatro áreas de actuación:

- **Solidaridad:** apoyando e involucrándonos activamente en iniciativas que ayudan a los que más lo necesitan, como Ola de Frío en Santander, y también colaborando

con asociaciones que ayudan a personas que sufren distintas enfermedades, como la Asociación Cántabra contra la Fibrosis Quística.

Este año sin ir más lejos hemos colaborado con diferentes iniciativas para apoyar a las víctimas de la guerra y los refugiados ucranianos que han llegado a nuestro país.

- **Deporte:** creemos que el deporte es un pilar básico en la Sociedad ya que es sinónimo de salud y al mismo tiempo asienta unos valores como el esfuerzo y el trabajo en equipo con los que nos sentimos totalmente identificados.

Por esta razón apoyamos a equipos y asociaciones deportivas de todas las categorías, disciplinas, edades y sexos. Colaboramos con varios equipos ciclistas, baloncesto en silla de ruedas, equipos de rugby, padel, Peñas Bolísticas, atletismo, triatlón, fútbol, balonmano, etc.

- **Cultura:** sin duda es otro de los pilares en los que nos apoyamos y al que prestamos nuestra colaboración con más ilusión y energía. El Arte, la Música, las Asociaciones Culturales, Museos...

Colaboramos activamente con los Encuentros de Música y Academia y el Concurso Internacional de piano Paloma O´Shea, el Centro Botín, Arte Santander, Año Jubilar Lebaniego...

- **Medio Ambiente:** una de las áreas más activas a día de hoy. Nuestro Compromiso con la Naturaleza empieza en nuestro día a día ya que en la fábrica de Café Dromedario sólo utilizamos energía 'verde', de fuentes sostenibles. Además, buscando la máxima eficiencia energética hemos modernizado todo el equipamiento de nuestras instalaciones, sólo utilizamos iluminación LED y parte de nuestra flota está compuesta por vehículos híbridos.

En lo relativo a nuestros productos, contamos en nuestro portfolio con cafés, tés e infusiones ecológicos y con certificado Rainforest, además de azúcar ecológico, vasos 100% compostables y removedores de madera.

El Compromiso Dromedario, en definitiva, alcanza todo aquello que nos ayuda a construir un planeta y una sociedad mejores, y a disfrutarlos con un buen café. ■



Envejecimiento saludable, diagnóstico temprano del cáncer mediante genética e inteligencia artificial

Carlos Cortijo Bringas
Fundador Genetracer

El objetivo es democratizar el diagnóstico precoz de enfermedades con una alta tasa de mortalidad realizando una **Medicina Personalizada Preventiva.**

Decía Víctor Hugo que "no hay nada más poderoso que una idea cuyo tiempo hubiese llegado". Y es cierto. Hoy en día la salud, la posibilidad de anticiparse a la enfermedad, de reducir incertidumbre y planificar adecuadamente los posibles escenarios no es importante. En nuestra opinión es esencial.

Hemos comenzado en **CÁNCER de PULMÓN,** con un servicio clínico, **SPIRAL by genetracer (CE), que nos indican si está presente o no el tumor** aunque no tengas síntomas

Ayuda a los facultativos a determinar la malignidad de un nódulo subcentimétrico detectado por imágen con el objetivo de adelantar el diagnóstico y por tanto mejorar las probabilidades de supervivencia y calidad de vida del paciente.

Lo hacemos mediante un algoritmo propietario patentado (PCT), que analiza datos de Historia Clínica, Imagen, junto al estudio genético del tumor; estudiamos desde una muestra de sangre dos indicadores directos de la enfermedad: las células tumorales circulantes (CTCs), y variantes patogénicas en el ADN-ARN del tumor que **nos indican si está presente o no en el individuo en el momento del análisis.**

Para Genetracer el Futuro es vivir el presente, la edad ya no sirve para identificar la vejez, entre otras cosas porque física y cognitivamente son al menos 10 año más jóvenes que las generaciones de hace 30 años.

Según las últimas publicaciónes en la revistas científicas como “Cell” los investigadores Carlos López-Otín y Maria A. Blasco entre otros, proponen doce características del envejecimiento, entre ellas la inestabilidad genómica, alteraciones epigenéticas, detección de nutrientes desregulada, disfunción mitocondrial, agotamiento de las células madre, inflamación crónica, disbiosis, etc.

La propuesta de valor de Genetracer es una **intervención que prolonguen una longevidad saludable.** Tomar el control de la salud, de sus datos ómicos, biométricos y médicos. Empoderamineto del paciente para que se haga cargo de su salud, de su tiempo de vida y de su calidad de vida.

La atención médica personalizada y preventiva salva vidas al detectar la enfermedad a tiempo, mientras aún es altamente tratable, incluso al eliminarla por completo.

La atención médica personalizada y preventiva también ahorra dinero. Invertir en la detección temprana cuesta una pequeña parte de la inversión que cuesta tratar la enfermedad cuando ya está extendida, al encontrar enfermedades como el cáncer, enfermedades cardíacas y diabetes en sus etapas más avanzadas. ■



Newtesol y la RSC

Manuel Vila
CEO Newtesol, SL

Newtesol es una empresa del sector metal especializada en cierto tipo de soldadura de aplicación en la protección frente a la corrosión de infraestructuras tubulares críticas en diversos sectores (fundamentalmente offshore y subsea) y en la fabricación de equipos nucleares. La empresa exporta gran parte de su producción, por lo que convive habitualmente con diferentes mentalidades en los cuarenta países en los que, en mayor o menor grado, desarrolla su labor. Con esos mimbres, es fácil que la cultura de la compañía sea sensible a la diversidad y a los problemas más comunes entre las diversas sociedades del planeta, motivo por el que estamos activamente comprometidos con los ODS 2030 de la ONU, a muchos de los cuales contribuimos en la medida de nuestras posibilidades.

ODS 3: Salud y bienestar - la seguridad es lo primero por encima de cualquier otra

consideración, más allá del eslogan. Esa directriz está en el ADN de la empresa y es especialmente importante en nuestra nueva planta en el Golfo, en un entorno no tan propicio como en la UE.

ODS 4: Educación de calidad – Al margen de la formación continua de sus miembros, Newtesol colabora con los institutos de Formación Profesional cercanos mediante la realización de las prácticas. Así mismo, colaboramos con la UC a través del COIE mediante becas a estudiantes de último curso.

ODS 5: Igualdad – En Newtesol no se hacen distinciones de ninguna clase entre sexos o por motivos sociales, religiosos, ideológicos o de nacionalidad, evitando toda discriminación (tanto "positiva" como "negativa", pues ambas son injustas para las personas afectadas). De nuevo, esa política es especialmente llamativa en Medio Oriente.

ODS 7: Energía no contaminante - Toda la energía consumida por Newtesol tiene su origen en energía renovable, como certifica el suministrador, que fue seleccionado precisamente por eso.

ODS 8: Trabajo y crecimiento económico - Seguramente es la característica más obvia de toda empresa, como palanca para distribuir la generación de valor entre sus empleados, sus proveedores, sus accionistas y el resto de la sociedad, vía tasas o impuestos, o a través de otro tipo de iniciativas. Haciendo el esfuerzo por crecer, estamos haciendo crecer al ecosistema que nos rodea y acoge. Además, el mero hecho de hacerlo mediante la exportación, permite mejorar el nivel de vida del entorno más próximo.

ODS 9: Industria e innovación – En los últimos dos años hemos dedicado un 6'5% de nuestra cifra de negocio a la I+D+i, como apuesta clara hacia el futuro. La concesión del premio a la excelencia operativa recibido en la celebración de la World Nuclear Exhibition (París, 2018) confirma que ese es el camino.

ODS 12: Consumo responsable - Nuestra materia prima y nuestros residuos son reciclables 100% (diversas aleaciones metálicas y líquidos recogidos por un gestor autorizado).

ODS 13: Acción por el clima - además de lo ya mencionado al hablar del ODS 7, el propio producto de la empresa ayuda a descarbonizar la atmósfera, pues las centrales nucleares son plantas de energía de emisión cero CO2. Somos proactivos en la difusión de la necesidad de la generación nuclear de energía eléctrica.

ODS 14: Vida submarina - la tecnología de recargue por soldadura de Newtesol ha permitido desarrollar un producto que permite conectar medios offshore y tubuladuras subsea sin riesgo de corrosión a menor coste del que suponía recurrir al acero inoxidable, facilitando la salvaguarda del entorno marítimo ante eventuales fugas de petróleo o de gas natural.

Cabe decir, finalmente, que el código ético de los miembros de Newtesol forma parte de nuestra cultura y se solapa con el ánimo de hacer las cosas bien día tras día, luchando por la sostenibilidad en cada una de las acciones descritas. ■



Apostar por los empleados es la clave de una organización exitosa

Ana Lobato
Directora de Personas de Palibex

El crecimiento de Palibex en los diez años que llevamos en el mercado ha sido espectacular gracias a factores diferenciadores como la calidad y rapidez del modelo operativo o unos innovadores servicios. Pero, por encima de todo, el éxito de nuestra red de transporte urgente se debe a la apuesta por las personas como centro de la empresa. Llevamos tiempo insistiendo en que el orden de los stakeholders ha cambiado y lo más importante, sin duda, son los empleados.

Para cuidar de ellos y fomentar los hábitos saludables, disponemos desde nuestro origen del Plan Palibex Sonríe, que incluye medidas para ayudar a mejorar su bienestar físico y emocional dentro y fuera del trabajo. Nuestra estrategia también contempla el fomento de su crecimiento profesional

y personal a través de planes de formación, promoción interna y, por supuesto, un salario equitativo.

Nuestro reto es tener una empresa feliz, saludable y comprometida socialmente, en la que compartamos una cultura corporativa propia, basada en la sonrisa y el trabajo en equipo. Solo así podremos atraer el talento de los mejores profesionales y dar visibilidad al transporte. Así mismo, luchamos por la igualdad de oportunidades en un sector mayoritariamente masculino, fomentando la incorporación de la mujer y su acceso a puestos de responsabilidad.

Año tras año vamos incrementando las acciones del Plan para ir logrando nuestros objetivos. Algunas medidas están destinadas a conseguir la felicidad en el trabajo, como la flexibilidad horaria para mejorar la conciliación o la creación de un entorno laboral agradable, con áreas de juego o descanso. Otras se dirigen a mejorar la salud como un seguro médico privado, planes de nutrición personalizados, consultas de fisioterapia, un gimnasio o una cafetería saludable. Todo ello combinado con una sólida estrategia de RSC centrada en el arte, el deporte y la solidaridad para hacer nuestra pequeña contribución a que el mundo sea un poco mejor.

El arte se integra por completo dentro de nuestra cultura corporativa, de forma que no solo intervenimos camiones o muros a través de las colecciones Truck Art Project y PBX Creativa; también organizamos performances o visitas a museos para conectar mejor con nuestros equipos. El arte, además de ayudarnos a hacer más atractivo el sector, mejora la imagen de camiones y naves industriales y nos permite actuar como embajadores ante las setenta empresas de transporte que forman nuestra Red.

> *"Nuestro reto es tener una empresa feliz, saludable y comprometida socialmente, en la que compartamos una cultura corporativa propia, basada en la sonrisa y el trabajo en equipo"*

En el terreno de la solidaridad colaboramos activamente con la Fundación Movember con el fin de impulsar una vida más feliz, saludable y duradera para los hombres. Los trabajadores de Palibex lucen bigote durante el mes de noviembre y animamos a nuestros contactos a hacer donativos para esta causa a través de originales iniciativas como convertir un camión en barbería móvil; afeitar simbólicamente en nuestra nave o realizar intervenciones artísticas, subastas solidarias, carreras y retos deportivos.

EMPRESA

Finalmente, tenemos importantes proyectos deportivos como la participación en el rally Dakar, en la Copa del Rey de Vela o en otras duras competiciones relacionadas con el motor, el mar o la hípica. Siempre defendiendo valores corporativos como el esfuerzo o el compañerismo.

El hecho de haber sido recientemente seleccionados por Forbes y Sigma Dos como "una de las 75 mejores empresas para trabajar en España" nos refuerza en esta línea y nos impulsa a seguir trabajando para modernizar el sector del transporte a través de las personas. ■

ARTÍCULOS

Impacto Social en Cantabria
Edita: Consultores Initier
Diseño: Pedroso Comunicación