

FAMILIAS CONFINADAS

Estudio sobre el impacto de la crisis

La mitad de las familias numerosas se han visto afectadas laboral o económicamente por la crisis sanitaria del COVID_19.

12 PONTE AL DÍA

La paradoja de la 'no vacuna'

"En tiempos de COVID_19 más vale prevenir que curar".

14 ENTREVISTA

M.Ángeles Fabrí

"Las familias numerosas necesitamos el reconocimiento del material humano y de los valores que aportamos a la sociedad".

18 TE INTERESA

Búsqueda de empleo

Claves y consejos para el éxito.





Juntos ahora más que nunca

Nº 25 INVIERNO 2020

REVISTA GRATUITA

Nº 25 2020

EDICIÓN Y MAQUETACIÓN
FANUCOVA

Federación de Asociaciones de
Familias Numerosas de la
Comunidad Valenciana.

C/ Cronista Carreres 11, 2º C.
Despacho 6. 46003

www.familiasnumerosascv.org

COORDINADORA DE LA REVISTA

Marta Vallés Plá.

RESPONSABLE DE PUBLICIDAD

Arantxa Pons

DISEÑO

FANUCOVA

IMPRESIÓN

Albograp

BUZÓN DE PARTICIPACIÓN

comunicacion@familiasnumerosascv.org

Es la primera vez que me dirijo a todas las familias numerosas de la Comunidad Valenciana. Lo primero, presentarme. Soy M.ª Ángeles Fabrí Lagüéns y desde junio soy la nueva presidenta de FANUCOVA. Soy alicantina, trabajadora por cuenta ajena, madre de 3 hijas y una ilusionada de muchas cosas. Este nuevo reto es para mí uno más añadido al que comparto ahora con todas las familias, y en especial las familias numerosas, el reto que supone la pandemia del COVID_19 nos ha hecho replantearnos el uso de los espacios de la casa (con clases *online* y teletrabajo), la convivencia, el reparto de tareas, el miedo a contagiar y ser contagiados y un sinfín más de situaciones que no habíamos contemplado. Un periodo en que podemos sentirnos solos sin el apoyo de los queridos abuelos/as, sin el resto de la familia, sin nuestros amigos, ni nuestras relaciones sociales y laborales. Para nuestros hijos/as tampoco está siendo fácil. El apoyo de los docentes no siempre es factible. No todas las familias tienen el acceso adecuado a los recursos tecnológicos imprescindibles.

Pero, como soy muy positiva, también hemos de darnos cuenta de que hemos tenido más tiempo para relacionarnos con nuestros hijos/as mayores (difícil que estuvieran en casa), plantear nuevos objetivos, sacar y desempolvar juegos de mesa. Convivir. Os aseguro que, desde la Federación a través de las asociaciones, intentamos dar el máximo apoyo posible con programas de canguros

para ayudar a conciliar, llevando alimento a los confinados, suministrando a las familias vulnerables comida a través del Banco de Alimentos, etc. En esta época queremos estar cerca de todas nuestras familias. Necesitamos que nos contéis qué os preocupa, vuestras dudas, vuestras sugerencias. Entre todos podemos encontrar una solución, una respuesta adecuada a vuestros problemas. Somos muchos y bien avenidos y cuando surgen dificultades es el momento de poner en marcha la maquinaria. Tenemos profesionales que colaboran y prestan su experiencia y conocimiento a las asociaciones. Contamos con un personal laboral altamente cualificado, en continua formación y en comunicación con entidades sociales, municipales y autonómicas que nos actualizan toda la información necesaria (ayudas, becas, cambios reglamentarios...). No dudéis en comunicaros con vuestras asociaciones.

Por último, quiero haceros llegar nuestro sincero agradecimiento por vuestras muestras de apoyo que recibimos a diario hacia la labor que desarrollamos. Sin duda, nos animan a esforzarnos más. Miro con esperanza el 2021, me rondan muchas ideas en la cabeza y espero que las circunstancias sean propicias para llevarlas a cabo. Os deseo lo mejor, sed positivos, contad con vuestras asociaciones porque la unión hace la fuerza y seguro que salimos reforzados.

M. ÁNGELES FABRÍ. Presidenta de FANUCOVA

04

OPINIÓN

04 NUESTRAS VOCES

SER SOCIO EN PANDEMIA

NOTICIAS

06 FAMILIAS NUMEROSAS CONFINADAS

08 NO ESTAMOS SOLOS

10 RECLAMACIONES

24 TE INTERESA

LA ENTREVISTA

14 M. ÁNGELES FABRÍ

NUEVA PRESIDENTA DE FANUCOVA

REPORTAJES

12 PONTE AL DÍA

LA PARADOJA DE LA "NO VACUNA" DEL COVID_19

18 TELETRABAJO Y FAMILIA NUMEROSA

TIPS PARA VIVIRLO CON SERENIDAD Y ALEGRÍA

20 BÚSQUEDA DE EMPLEO

CLAVES Y CONSEJOS

28 PANTALLAS

"AMIGAS, CLARO; OKUPAS, NO"

26 TODOS A LA MESA

BATCH COOKING

12

14

18

20

28



Ser socio_NUESTRAS VOCES

Nuestras familias

agradecen el apoyo de su asociación durante confinamiento



FAMILIA NAVARRO MOLINA
3 HIJOS. SOCIOS DE ASAFAN

Tenemos una empresa familiar, cuyo inicio se remonta a 1.985. Hemos superado varias crisis y durante las mismas hemos podido comprobar la necesidad de contar con la ayuda y así mismo prestarla nosotros a los demás, en la medida que la hemos necesitado y nos han necesitado. Desde este medio queremos dejar de manifiesto la importante labor de **ASAFAN**, prestando ayuda tanto a familias necesitadas como a empresas familiares que están atravesando las dificultades propias del momento económico que estamos viviendo. El asesoramiento y servicio de consultoría dirigido a pequeñas empresas ha sido un éxito sin precedentes. Hemos tenido la oportunidad de contar con un servicio que no hubiera sido posible si dependiera solo de nuestros propios recursos. Nuestro más profundo agradecimiento.

“ Es en momentos difíciles cuándo te das cuenta del respaldo y el calor que te puede dar tu asociación. Durante los meses de confinamiento nos hemos sentido muy acompañados arropados, escuchados y entretenidos ”.



FAMILIA TRASANCOS TAUS
3 HIJOS. SOCIOS DE FANUCAS

Lidón, Jose y sus tres hijos son miembros de **FANUCAS**. Al igual que para el resto de familias numerosas, el confinamiento durante la pandemia ha supuesto para ellos un sobresfuerzo a muchos niveles. Con tres adolescentes y estudiantes, se han organizado estupendamente para que todos contaran con un espacio de estudio y conexión a Internet necesaria para las clases *online*, desde su vivienda en Castellón. Durante los fines de semana han tirado de imaginación disfrutando de momentos de juegos, pelis, cocin, etc. En familia. Entre todos, con paciencia, sentido común y buen humor han logrado sobrevivir y mantener sus horarios de trabajo y el orden en su hogar. **FANUCAS** nos ha ayudado a seguir informados de todas las novedades respecto del COVID, necesarias en su día a día.



FAMILIA LASCAROV-MOLDOVANU MOLINA
4 HIJOS. SOCIOS DE ASFANA

Agradezco profundamente a nuestra asociación **ASFANA** por el continuo apoyo para el sostenimiento de la familia en esta crisis social, siempre con soluciones efectivas a nuestras necesidades bien sean de alimentación, distracción, gestión educativa, o simplemente un buen tiempo de conversación para liberar el estrés en medio de estas circunstancias tan difíciles que nos ha traído la pandemia... Aquí es donde te das cuenta que estar asociado es pertenecer a una gran familia que te arropa en cualquier circunstancia. No han dejado de defender nuestros intereses y de pelear para que las familias numerosas sean reconocidas y tenidas en cuentas. Gracias ASFANA por vuestra labor incansable en todo momento.



FAMILIA PASCUAL MENDES
10 HIJOS. SOCIOS DE AVAFAM

Ser socios de **AVAFAM** ha sido un plus para sobrellevar con ganas e ilusión los días en casa con nuestra gran familia formada por nueve hijos y nosotros. Lo curioso es que nos ha coincidido el confinamiento con la recta final del embarazo de nuestro décimo hijo. Las charlas, que desde AVAFAM nos ofrecieron seguir las de modo *online*, en ese tiempo nos han hecho valorar más el tiempo que empleamos en las "cosas de los hijos". Nos ha recordado las virtudes de cada uno, con una frescura y buen ánimo increíble. Han sido un apoyo para poder llevar mejor esta situación y mejorar la comunicación y la convivencia en casa. ¡Enhorabuena Lourdes por el curso!. Y ¡muchas gracias AVAFAM!



FAMILIA ANÓNIMA
5 HIJOS. SOCIOS DE MAS DE DOS

Nuestra situación familiar se ha complicado mucho durante estos meses debido a la pandemia. Yo me quedé sin trabajo, y mi mujer solo trabaja pocas horas con un sueldo mínimo. Por ello, ha sido un alivio la ayuda que nos han prestado desde la Asociación de Familias Numerosas **MAS DE DOS** a la que estamos asociados desde hace muchos años. Queremos darles las gracias por la labor que realizan, y cómo se han volcado con nosotros durante estos meses para que podamos salir adelante. Esperamos poder contribuir con nuestro esfuerzo e ilusión en la labor que se realiza desde la asociación y poder ayudar a otras familias que lo necesiten, realizando así una cadena de ayuda que es lo que hace grande a una sociedad. Gracias a MAS DE DOS y al personal que durante estos meses tan amablemente nos ha atendido.



FAMILIAS NUMEROSAS CONFINADAS

Estudio sobre el impacto de la crisis

LA MITAD DE LAS FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA SE HAN VISTO AFECTADAS LABORAL O ECONÓMICAMENTE POR LA CRISIS DE CORONAVIRUS COVID_19 Y UN 33 % SE HAN QUEDADO FUERA DE LAS AYUDAS A PESAR DE NECESITARLAS. LOS MOTIVOS PRINCIPALES HAN SIDO: NO CUMPLIR LOS REQUISITOS O SUPERAR EL LÍMITE DE INGRESOS ESTABLECIDO PARA EL ACCESO A LAS PRESTACIONES. POR ESTE MOTIVO DESDE FANUCOVA RECLAMAMOS QUE SE ADAPTEN LOS REQUISITOS DE RENTA A LA REALIDAD DE LAS FAMILIAS CON MÁS HIJOS. ESTOS SON ALGUNOS DATOS RECOGIDOS.

La mitad de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana se han visto afectadas laboral o económicamente por la crisis de coronavirus COVID_19 y un 33 % se han quedado fuera de las ayudas a pesar de necesitarlas. Los motivos principales han sido: no cumplir los requisitos o superar el límite de ingresos establecido para el acceso a las prestaciones.

Son algunos de los resultados de un estudio realizado por la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) con el apoyo del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y la participación de la empresa demoscópica GAD3.

De los datos se desprende que, de las familias afectadas laboral y económicamente por la crisis del COVID_19 un 22,6 % de estos hogares ha sufrido un ERTE y a un 16,4 % le han recortado los ingresos debido a la situación de su empresa.

DIFICULTADES DE ACCESO A LAS AYUDAS

Ante esta realidad, una vez más, desde FANUCOVA (Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana) queremos denunciar las dificultades que muchas de nuestras familias se encuentran a la hora de acceder a cualquier tipo de prestación y/o ayuda que tenga como requisitos no superar un determinado nivel de ren-

ta.

Celia Chavero, expresidenta de FANUCOVA recordó que “esta situación la venimos denunciando desde hace años, los niveles de renta nunca se ajustan a la realidad de las familias numerosas, nuestros ingresos son superiores porque tenemos que hacer frente a más gastos derivados de necesidades básicas. Ganamos más porque gastamos más en agua, en luz, en alimentación, en material escolar, en zapatos...pero no

**“ Los niveles de renta
para acceder a cualquier
prestación nunca se
ajustan a la realidad de
las familias numerosas ”**

por ello somos ricos, ni mucho menos”

MEDIDAS DE APOYO A LA CONCILIACIÓN

En relación con la conciliación, uno de los asuntos que ha traído de cabeza a las familias durante la crisis, un 28 % de los encuestados reconoce que le resulta difícil compatibilizar el trabajo con el cuidado de los niños y un 30 %

ha tenido que pedir a su empresa mayor flexibilidad horaria para poder compaginar ambas cosas.

Entre las soluciones más demandadas por las familias están las de establecer medidas para facilitar la conciliación laboral y familiar: el 30 % pide ayudas para contratar un cuidador. Además piden que se impliquen las empresas en lo que respecta a las jornadas laborales y se adapten a las necesidades actuales. En este sentido, casi la mitad de las familias cree que se deberían racionalizar los horarios (el 48,9 %) y dar más facilidades para teletrabajar (un 44 %).

El estudio se ha basado en más de 4 000 encuestas realizadas a familias numerosas de toda España, entre ellas 482 de la Comunidad Valenciana, en relación con su situación económica y laboral antes y después de declararse la pandemia, además de otras cuestiones relacionadas con la crisis, como la conciliación, ayudas a las que han accedido o cómo han vivido la propia enfermedad y el confinamiento.

En la Comunidad Valenciana la media de hijos por familia numerosa es de 3,4 y más de un 18 % de las familias numerosas que viven en la Comunitat tienen un miembro con una discapacidad.

**CUANTOS + SEAMOS
+ FUERZA TENDREMOS**





noticiasA



JORNADA DE FORMACIÓN JUNTO A LAS ASOCIACIONES DE ESPAÑA

FANUCOVA junto a nuestras Asociaciones de la Comunidad Valenciana y de otros lugares de España nos reunimos en el Valle del Jerte para participar en las Jornadas de Formación para profesionales que organiza cada año la Federación Española de Familias Numerosas con el objetivo de ampliar conocimientos y mejorar la labor de nuestras entidades. Los asistentes pudimos conocer las novedades de la nueva herramienta de gestión de socios, tuvimos la oportunidad de conocer algunas claves para la presentación de proyectos. (Gracias a la participación en las sesiones de una técnico de la Diputación de Cáceres) y descargar tensiones en una sesión sobre gestión de las emociones.



NUEVO PROGRAMA “EXTRAORDINARIOS” EN ASAFAN

Desde ASAFAN estamos especialmente contentos de la puesta en marcha de un nuevo programa de ayuda para niñas y niños con discapacidad intelectual llamado “EXTRAORDINARIOS”

Como bien sabéis, cualquier reto o iniciativa que sirva para ayudar y mejorar la vida de las personas está en la agenda de ASAFAN. Por esto y fruto de las reuniones que han tenido lugar entre representantes de ASAFAN y la Asociación extraordinarios T21 de niños con síndrome down de la provincia de Alicante, hemos elaborado un programa para niños/as de 0 a 6 años, todos ellos con discapacidad intelectual, y socios de ASAFAN.



FANUCAS IMPARTE UN TALLER SOBRE ADICCIONES Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

Este taller organizado por FANUCAS fue impartido por dos expertos del equipo de Ases Psicólogos cuya finalidad era aprender a desconectar de la tecnología y aprender a conectar con la realidad. Bajo el título *Vivo en un mundo de Ciborgs*, ambos expertos indicaron las señales de riesgo para el desarrollo de una adicción tecnológica y cómo reconocer sus síntomas. Saber qué hacer y cómo actuar ante el abuso, adquirir estrategias para prevenir el desarrollo de una adicción y lo más importante, educar desde la familia en un uso responsable y saludable de las nuevas tecnologías.



CUATRO AÑOS DEDICADOS A LAS FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNITAT

Tras cuatro años de defensa a ultranza de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana, Celia Chavero dejó la presidencia de FANUCOVA el pasado 27 de junio como mandan los estatutos. Celia nos ha dejado meternos en su casa, a nosotros y a todos los valencianos, para mostrarnos la alegría de una familia numerosa cualquiera, ha puesto en valor a las familias con hijos, ha defendido la igualdad de la mujer y el hombre en el cuidado de estos, no se ha cansado de pedir medidas de conciliación que faciliten la crianza y eviten la renuncia de las mujeres a su desarrollo profesional y laboral. Una mujer trabajadora, ama de casa, profesora, esposa y madre de seis hijos que ha estado estos años pendiente de las más de 66.000 familias numerosas de la Comunidad Valenciana y de sus necesidades. ¡Gracias por todo lo conseguido y sembrado durante estos cuatro años de mandato!



ASFANA SIGUE MEJORANDO PARA LAS FAMILIAS

Desde el curso pasado, en **ASFANA** ofrecemos el servicio de clases de repaso para nuestras familias asociadas. Estas clases se impartían en un aula habilitada para tal fin en la oficina de Bétera y con una gran acogida entre nuestras familias ya que los resultados escolares de sus hijos han sido muy favorables. Debido a la crisis del COVID_19, esta actividad no se puede realizar en el aula habitual, pero pasarán a impartirse con todas las medidas de seguridad en un aula cedida por el Ayuntamiento de Bétera, al cual aprovechamos para mostrarles nuestro mayor agradecimiento ya que muchas familias nos lo estaban pidiendo.



MAS DE DOS MÁS CERCA QUE NUNCA

MAS DE DOS se ha volcado durante estos meses de pandemia en el apoyo a las familias numerosas con dificultades. En este sentido, ha ampliado el Banco de Alimentos a través del cual semanalmente se distribuyen miles de alimentos. Desde estas líneas, queremos agradecer el esfuerzo y dedicación de nuestro equipo de voluntarios. Asimismo, con el inicio de "la vuelta al cole" se ha puesto en marcha el proyecto *Colores* financiado por la entidad bancaria BANKIA con la finalidad de distribuir entre familias con dificultades económicas material escolar diverso.



AVAFAM EN CONSTANTE MEJORA

En **AVAFAM** nos hemos trasladado a la calle Túrria número 30 Bajo para mejorar la atención a nuestros socios. Las nuevas instalaciones nos permiten una mejor accesibilidad, una mayor visibilidad y, por supuesto, una atención segura en el trato personal: con mamparas de separación, atención mediante cita previa y uso de gel hidroalcohólico. Hemos ampliado los canales de comunicación con nuevos teléfonos y WhatsApp. Además, estamos trabajando en una nueva imagen para seguir creciendo y cumpliendo con nuestro compromiso de mejora continua. Como siempre, estamos aquí para ayudar a las familias numerosas.



FAMILIAS NUMEROSAS: ¿Y TÚ, QUE LE PIDES AL 2021 ?



FANUCOVA, gracias a la colaboración de la empresa Carrefour ha sorteado cinco cestas de Navidad.

La campaña *¿Y tú, qué le pides al 2021 para las familias numerosas?* ha tratado de recoger todos los deseos e ilusiones de las familias numerosas de la Comunitat con el fin de encaminar nuestros esfuerzos del 2021 para tratar de alcanzarlos.

El sorteo ha supuesto un gran éxito de participación entre las familias asociadas de nuestras cinco asociaciones (ASAFAN, FANUCAS, AVAFAM, ASFANA y MAS DE DOS). A lo largo de cinco días recibimos más de 450 peticiones de deseos. Pero solo cinco familias pudieron llevarse la cesta de Navidad de Carrefour valorada en casi 90 euros y compuesta por un jamón, embutidos, turrone y dulces, cava, vino tinto y blanco y conservas como mousse de pato o aceitunas.

Además, Carrefour también ha querido colaborar en estas fiestas repartiendo unos cupones descuento del 15 % para repartir entre las familias asociadas que tengan la tarjeta Superfamilias. Descuento que se aplicarán en productos frescos que se acumulan al 5 % de descuento por tener la tarjeta.

TARJETA SUPERFAMILIAS

La tarjeta Superfamilias es la tarjeta que Carrefour dirige a las familias numerosas con título en vigor y la cual ofrece un 5 % de descuento directo en todos los productos frescos de sus supermercados (carnicería, pescadería, panadería, pastelería, frutería y verdulería, charcutería, quesos, huevos y platos cocinados).

Si posees el Título Oficial de Familia Numerosa en vigor, acércate a cualquier centro Carrefour para conseguir la nueva Tarjeta Superfamilias de forma inmediata y gratuita. Tendrás todas las ventajas de ser socio de *El Club* y además te descontamos el IVA de los productos frescos.

IVA Y COSTE DE LAS MASCARILLAS



Las familias numerosas tienen muy claro que el Gobierno debe asumir parte del coste de las mascarillas, un producto de uso obligatorio en España para todas las personas, incluidos los niños a partir de 6 años. Así lo manifestaron en una encuesta elaborada por la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN), en la que han participado 1 800 familias numerosas, de las que el 99 % cree que este nuevo gasto no puede ser asumido en su totalidad por las familias, sino que debe ser compartido de alguna forma por la Administración.

Las familias pidieron principalmente la rebaja del IVA, teniendo en cuenta que este producto de tipo sanitario y obligatorio para todos los ciudadanos no debe soportar el tipo más alto de este impuesto, el 21 %, lo que las encarece notablemente. Desde la organización consideramos que, "es totalmente abusivo que se pague un 21% de IVA en un producto de tipo sanitario y que además es obligatorio en España, el único país donde se ha impuesto su uso para adultos y niños y donde, curiosamente, las mascarillas tienen el IVA más alto, el de los artículos de lujo, como pasa con los pañales, que también están gravados con el 21 %".

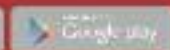
Días después de la reclamación el gobierno anunciaba la rebaja del IVA de las mascarillas



**¡En Cines ABC...
ser más te
costará menos!**



**Cines ABC...
con las familias
numerosas**



www.cinesabc.com



Disponible en ANDROID
¡SENTIDO DE ENTALDAS
TODAS LAS SEMANAS!



MÁS VALE PREVENIR QUE CURAR. ESTA FRASE HOY COBRA MÁS SENTIDO QUE NUNCA

LA PARADOJA DE LA “NO VACUNA” DEL COVID_19

EL ANHELO POR LO QUE NO TENEMOS PARECE UNA CONSTANTE EN EL MUNDO ACTUAL SON NUMEROSAS LAS OCASIONES EN LAS QUE AMIGOS Y CONOCIDOS PREGUNTAN POR LA VACUNA DEL CORONAVIRUS. TODO EL MUNDO LA QUIERE PERO NO EXISTE, AL MENOS DE MOMENTO. ¿LA PARADOJA? CASI NADIE SE PREGUNTABA POR LA GRIPE, QUE ES UN IMPORTANTE PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA A NIVEL MUNDIAL TANTO POR LA ELEVADA CAPACIDAD DE PROPAGACIÓN, AFECTANDO A UN ELEVADO NÚMERO DE PERSONAS EN UN CORTO PERÍODO DE TIEMPO, COMO POR LAS TASAS DE MORTALIDAD QUE PUEDE OCASIONAR.

La paradoja de la “no vacuna” del COVID_19

La herramienta preventiva más efectiva frente a la gripe y sus graves efectos en salud es la vacunación anual. Cada año nos esforzamos por vacunar fundamentalmente a las personas que tienen un mayor riesgo de presentar complicaciones en caso de padecer la gripe y a las que pueden transmitir la enfermedad a otras que tienen un alto riesgo de complicaciones y, según las cifras del Ministerio de Sanidad, en la campaña 2018 - 2019 la cobertura vacunal en el mejor de los grupos fue del 54,3 %, lejos del 75 % que se pretende alcanzar esta temporada 2020 - 2021. ¿Lo lograremos? ¿Qué coberturas vacunales alcanzaríamos con la “no vacuna” del coronavirus?

El coronavirus tiene un perfil muy similar a los virus de la gripe, pero ahora el SARS-COV-2 está revolucionando nuestro mundo. Posiblemente porque lo llena de mucha incertidumbre, que tanto nos incomoda, aunque nos introduce oportunidades, solo hay que buscarlas: la oportunidad de crecer, de crecer juntos.

No se trata de ser negacionistas, tampoco de ser histéricos, como siempre, en el medio, la virtud: seamos prudentes y con eso basta. No es la ocasión para lamentarse por no haber hecho los deberes, es momento de sumar, utilizando las estrategias preventivas.

¿QUÉ SUMA?

El seguimiento estricto de las medidas generales de higiene recomendadas para la prevención de la infección por coronavirus, insistiendo en la importancia de la higiene de manos frecuente con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado al toser o estornudar, usar pañuelos desechables y tirar estos tras su uso, así como evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Extremar al máximo la ventilación natural y lim-

pieza del hogar, mediante la apertura de ventanas y la utilización de desinfectantes de uso doméstico.

“ En el caso de familias convivientes debemos ser conscientes de la importancia de nuestras actuaciones individuales para cuidar de la salud de todos”

El uso de mascarillas es una medida más de prevención en la transmisión del virus que no sustituye a las demás, por lo que su recomendación debe ir asociada a garantizar unas buenas prácticas que avalen el cumplimiento de la distancia física. En el caso de las personas que viven en el mismo hogar debemos ser conscientes de la importancia de nuestras actuaciones individuales para cuidar de la salud de todos, ya que, al funcionar como una unidad, prescindiremos en casa de la distancia física y del uso de mascarilla, salvo caso activo o indicación médica.

Abstenerse de acudir al lugar de trabajo con fiebre o sintomatología respiratoria aguda.

También, como ya hemos visto, aquellos pertenecientes a alguno de los grupos de riesgo deben vacunarse de la gripe, así como de todas aquellas enfermedades prevenibles mediante vacunación, siguiendo las recomendaciones de profesionales. Debemos cumplir las indicaciones de los expertos en Sanidad. No hay mejor forma de prevenir este

virus que desde el respeto a los demás y a las leyes, aunque no siempre las entendamos y/o estemos de acuerdo.

Actuando así, usaremos lo que está a nuestro alcance y nos olvidaremos de todo aquello que no poseemos. En primer lugar, de la vacuna del coronavirus, acordándonos de que cuando las vacunas están a nuestra disposición también nos olvidamos de ellas. Asimismo, del control sobre lo que otros hacen, evitaremos enfadarnos y juzgar los comportamientos y actitudes de terceros, optaremos siempre por la comprensión.

Ninguna de las medidas mencionadas es nueva ni está llena de glamur. La medicina preventiva nunca ha tenido el prestigio de otras especialidades. En España se invierte más del doble en curar que en prevenir, pero tiene un papel fundamental y siempre ha sumado. Una de las joyas de nuestro refranero, que todos hemos escuchado en casa y que el COVID_19 ha dejado patente, es que “Más vale prevenir que curar”.

De hecho, todas las medidas anteriormente descritas responden a normas de higiene básica y de respeto a la autoridad, valores que se han enseñado siempre en el seno de la familia.

Por ello, desde las familias debemos de ser conscientes de nuestra capacidad para promover cambios útiles en la sociedad, sembrar con sentido común (que es el menos común de los sentidos) estrategias que aporten valor, evitando que el coronavirus se convierta en el virus del odio para convertirse en el virus del respeto y la prudencia.

MARÍA ISABEL PENA YÁÑEZ

Médica Interna Residente de Medicina Preventiva y Salud Pública.

Hospital Universitario Severo Ochoa



M^a ANGELES FABRÍ

“ Las familias numerosas necesitamos el reconocimiento del material humano y de los valores que aportamos a la sociedad ”.

M^a ÁNGELES FABRÍ ES LA NUEVA PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DESDE HACE ESCASOS MESES. A FINALES DE JUNIO FUE ELEGIDA EN LA ASAMBLEA GENERAL PARA DAR RELEVO A CELIA CHAVERO. MÁS DE 20 AÑOS DEDICADOS AL MUNDO DEL ASOCIACIONISMO, EN CONCRETO A LA DEFENSA DE LAS FAMILIAS NUMEROSAS DE LA PROVINCIA DE ALICANTE, SU EXPERIENCIA COMO MADRE DE FAMILIA NUMEROSA Y SUS GANAS DE APORTAR JUNTO A LOS NUEVOS MIEMBROS DE LA JUNTA DIRECTIVA NUEVAS IDEAS, HACEN DE FABRÍ UNA GARANTÍA DE PROTECCIÓN AL COLECTIVO Y DE LUCHA HACIA EL RECONOCIMIENTO SOCIAL QUE LAS FAMILIAS CON MÁS HIJOS SE MERECE.

¿Cómo empieza tu andadura en el mundo del asociacionismo de las familias numerosas y cómo llegas hasta la presidencia de FANUCOVA?

Empecé en el mundo del asociacionismo a los pocos meses de nacer mi tercera hija, hace ya 20 años. Una compañera del trabajo me lo propuso y me picó la curiosidad. Empecé como vocal en mi asociación de Alicante (ASAFAN), más tarde, tesorera. Cuando vi la labor y el carisma de las personas que trabajan de forma altruista por los demás quise también participar a nivel autonómico y en julio del 2008 fui nombrada vocal de FANUCOVA y en 2012, tesorera hasta que en junio de 2020, con gran sorpresa, ilusión y responsabilidad fui nombrada presidenta.

Vienes de una familia numerosa, tu marido también. ¿Tenías claro que querías formar una familia numerosa o ha sido casualidad?

Yo siempre digo que la mejor herencia que me dejaron mis padres han sido mis hermanos. Yo vengo de una familia numerosa en cuanto a hermanos/as y abuelos/as. En aquella época era normal que los abuelos, en mi caso abuelas, vivieran en casa de los hijos/as. Así que el número no ha sido un problema en casa. Nosotros somos cuatro hermanos y mi marido también. Sabíamos que queríamos tener hijos, pero la familia numerosa viene y se hace (generalmente) poco a poco. En nuestro caso tomamos la decisión de tener un tercer hijo.

¿Qué es para ti la familia?

Es una pregunta muy difícil, ¡esta es de nota! Para mí la familia es un sentimiento de cariño, amor, respeto, confianza, amistad hacia las personas que tienen un vínculo de parentesco tanto por línea directa como colateral. Para mí,

familia son incluso los nietos de mis primos... Mis padres y suegros han mantenido bastante relación con sus primos hermanos, por lo tanto nuestra familia es muuuy grande.

¿Qué razones te mueven para implicarte en la defensa de la familia numerosa asumiendo un cargo de envergadura como es la presidencia de manera totalmente altruista?

Como has podido ver, al estar tanto tiempo implicada ves a personas muy volcadas en la labor, con sus trabajos, familias, enfermedades y encima trabajando por los demás. Piensas que hay que coger el relevo y asumir responsabilidades. Siempre ves cosas que te gustan y cosas que piensas que se podrían hacer de otra forma, en ese caso es el momento de dar un paso adelante e implicarse más.

“Hay que tirar por la borda la idea que se tiene de familia numerosa. Ni tienen un nivel económico o salarial más alto, ni una religión determinada. Existe una gran diversidad en el colectivo”.

¿Qué necesidades tienen actualmente las familias numerosas?

Creo que una de las cosas más importantes es que hay que tirar por la borda la idea que se

tiene de la familia numerosa. Normalmente se piensan que tienen un nivel social, salarial e incluso religioso, con recursos económicos. Hoy en día, hay una gran diversidad de tamaños, formas y colores, como comúnmente se dice.

Las familias numerosas necesitan el reconocimiento del material humano y valores que aportamos a la sociedad. Las familias numerosas necesitamos recursos para que nuestros hijos salgan a la vida igual de preparados que los hijos únicos. Los padres necesitamos tiempo, conciliación laboral.

¿Crees que existe actualmente el reconocimiento y la protección por parte de las administraciones que se merecen las familias numerosas?

Dado a gran cantidad de Administraciones de las que dependemos es muy difícil contestar. Hay Ayuntamientos muy receptivos y otros menos. Desde FANUCOVA vemos que las Administraciones Autonómicas nos tienen cada día más en cuenta, nos preguntan nuestras necesidades. Tenemos una relación continua y fluida. A nivel Estatal, después de las últimas declaraciones del Vicepresidente y Ministro Pablo Iglesias, hay que esperar a evaluar. Somos conscientes que en muchos casos también para la Administración es difícil, pero pasito a pasito vamos acercando posturas.

¿El confinamiento es más o menos llevadero si vives en una familia numerosa?

El confinamiento ha supuesto todo un reto a las familias numerosas. El estar las 24h todos en casa, con sus clases y trabajos implica una redistribución del espacio de forma excelente.



¿Cuál es el principal aporte que hacen las familias con más hijos a la sociedad?

Las familias numerosas aportamos principalmente capital humano con grandes valores. Valores como pensar en los demás, capacidad de adaptación, capaz de saber maximizar los recursos. Capital humano imprescindible para la continuidad del Estado del Bienestar, ya que son los futuros cotizantes, mano de obra bien formada y potenciales consumidores imprescindibles en el tejido empresarial.

Si conciliar es el mayor reto con el que se encuentra las familias actualmente, hacerlo teniendo una familia numerosa debe de ser prácticamente imposible. ¿Qué crees que ayudaría a las familias a poder hacerlo?

Estamos en una época de máxima incertidumbre, donde las empresas y trabajadores hemos tenido que adaptarnos a una nueva forma de trabajo, y en la mayoría de los casos se ha aprobado con nota. Ha permitido comprobar que, en una situación nor-

mal, con los niños en las guarderías y colegios, se puede conciliar familia y trabajo. Necesitamos flexibilidad en los horarios y lugares de trabajo. Los acuerdos entre Empresa y trabajador son fundamentales.

¿Cuáles son las principales demandas de FANUCOVA? ¿Y el principal escollo de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana?

El principal problema era la tardanza de los títulos de familias numerosas ya que afecta de forma muy directa a ayudas económicas que tenemos reconocidas, como las matrículas universitarias o transportes. La solución tiene que ser de forma permanente. Otro problema es la forma de calcular la renta familiar no teniendo en cuenta el número de hijos. Por ejemplo, en los ERTES solo se tiene en cuenta hasta el segundo hijo. La diversidad familiar y la casuística de la custodia compartida, entre otros.

¿Qué es FANUCOVA y qué aporta a la sociedad la existencia de una entidad como ella?

Igual que las asociaciones son el nexo entre las familias y las administraciones de ámbito local, FANUCOVA es el nexo de unión de las asociaciones (familias) y las administraciones autonómicas. Juntos buscamos soluciones a los requerimientos de las Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana. Sin FANUCOVA las administraciones desconocerían los problemas que afectan a una gran parte de la población, que son las FAMILIAS NUMEROSAS.

¿Por qué crees que es importante asociarse?

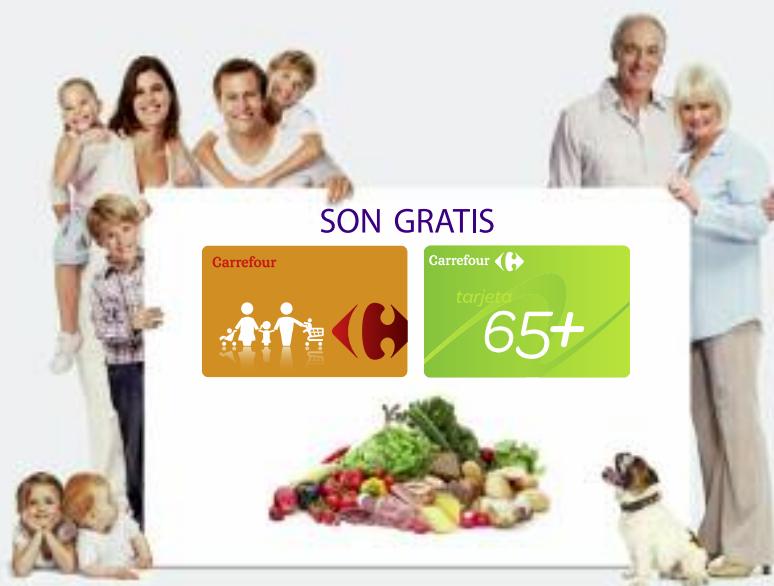
Porque la unión hace la fuerza. Porque cuando una familia se asocia, enriquece a la asociación. Plantea nuevas dudas y problemas que de otra forma la asociación desconoce. La nueva familia también puede encontrar solución a sus problemas. Las asociaciones no estamos solo para resolver las dudas del carnet de familias numerosas. Ayudamos con el banco de alimentos, apoyos de estudios, voluntariado. Somos los nexos entre las familias y las administraciones, otras asociaciones y fundaciones.

¿Qué retos o metas te has propuesto durante los años de presidencia? ¿Te gustaría cambiar algo o apostar por algo en concreto?

Con mi entrada como presidenta, también hemos renomebrado cargos. Han entrado nuevas personas y con ellas nuevas ideas. Hemos implantado reuniones más frecuentes esperando que la gestión de la Federación sea más ágil. Por otra parte, me gustaría que coordinados por la Federación las asociaciones nos impliquemos más en la consecución de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030. Somos un colectivo que podemos hacer mucho trabajando con otras asociaciones, fundaciones, implicamos en la igualdad de género, en el consumo responsable, aprovechamientos de los recursos (aunque creo que las familias numerosas somos expertas en esto).

NO PAGAS EL IVA

de los productos frescos si eres familia numerosa o mayor de 65 años



En Carrefour queremos ayudarte, por eso todo lo que compres en carnicería, pescadería, panadería, pastelería, charcutería, quesos, huevos, fruta y verdura... no tendrá IVA para ti. Ven a disfrutar de esta gran ventaja

¿A QUÉ ESPERAS PARA CONTARLO?

Síguenos en  

www.superfamiliascarrefour.com y www.amadorelahorrador.com

Consulta condiciones en carrefour.es o en Atención al Cliente



TELETRABAJO Y FAMILIAS NUMEROSAS

DURANTE EL CONFINAMIENTO TODOS LOS HOGARES VIVIMOS LA MISMA REALIDAD, Y A LA VEZ, EN CADA CASA SE ESTABA VIVIENDO UNA REALIDAD COMPLETAMENTE DIFERENTE A LA DE SUS VECINOS. PERO LO QUE ESTABA CLARO ES QUE LAS FAMILIAS NUMEROSAS VIVIERON UN DESAFÍO TODAVÍA MAYOR. FUERON JORNADAS INTENSAS LLENAS DE DEBERES, EXÁMENES, VIDEOCONFERENCIAS, TAREAS DEL HOGAR...Y A TODO ELLO HUBO QUE SUMARLE EL TELETRABAJO. EN UN AMBIENTE DE DIFÍCIL CONCENTRACIÓN, LOS COMEDORES SE CONVIRTIERON EN CENTROS DE COWORKING DONDE LA WIFI ECHABA HUMO. LO QUE ESTÁ CLARO ES QUE NO FUE SENCILLO PERO LO SUPERAMOS. AHORA CON PERSPECTIVA Y SERENIDAD QUIZÁS SEA EL MOMENTO DE PREPARARNOS PARA SACAR LO MEJOR DE NOSOTROS FRENTE A POSIBLES CUARENTENAS.

En marzo no pudimos anticiparnos y prever lo que íbamos a vivir. Cada uno, como pudo, sacó adelante sus obligaciones y sobrevivimos. Ahora podemos estar preparados si nos toca quedarnos en casa con nuestra familia y teletrabajando. Estos *tips* nos ayudarán a vivirlo con mayor serenidad y alegría.

Fórmate de antemano

La demostración pública de una acción, puede o no generarnos ansiedad, dependiendo de lo diestros que seamos en dicha acción. Nos hemos visto teniendo que trabajar a través de plataformas que no controlábamos, y eso nos ha asustado y puesto muy tensos. Este es el momento de formarse en competencias digitales. Preguntar a compañeros que dominan estos medios y hacer alguna prueba, con el fin de descubrir dónde encontramos los problemas y ponerles remedio. Sentir que dominas los medios disminuirá tu miedo a trabajar desde casa.

Ordena prioridades

La pandemia ha hecho que hablemos de temas importantes y los pongamos en su lugar: la salud, la familia, el trabajo, el hogar. Hay cosas que son pasajeras y otras que siempre estarán ahí. Esforzamos en el trabajo que nos realiza y nos da de comer es necesario, pero nuestro proyecto de vida tiene que ver con nuestros seres queridos, y sin duda para unos padres su principal negocio son sus hijos.

Parar antes de actuar

La familia que se encuentra en esta situación debe de pararse a pensar cómo va a poder hacerlo. Sabemos por experiencia que ha sido difícil, por lo tanto, no podemos creer que apagando fuegos llegaremos a buen puerto. La casa, los hijos y el trabajo profesional requieren de la dedicación y el esfuerzo de los padres. Cada uno debe plantear sus necesidades, sus momentos más flexibles, su disponibilidad y sus incertidumbres. Una vez tengamos todo sobre la mesa buscaremos un orden.

Crea un horario

Es importante crear un horario satisfactorio para ambos

miembros de la pareja. Los dos deben poder disponer de un tiempo exclusivo para trabajar sin ser molestados. Este tiempo no tiene por qué ser el mismo para ambos, pero sí que es necesario contar con ese rato en el que el trabajo cunde y no recibe interrupciones.

Cambiar el horario habitual

Conviene utilizar las primeras horas de la mañana y las últimas del día. Aunque suponga un esfuerzo, estar intentando lo imposible solo genera sensación de culpa, riñas injustas y mucha tensión.

Informar a los hijos

Es bueno anticipar a los hijos cómo hemos diseñado el día para llegar a todo. Saber a quién tienen que acudir y qué pueden esperar les dará serenidad.

“ En marzo no pudimos anticiparnos al teletrabajo con hijos en casa. Ahora podemos estar preparados por si nos toca”.

Diferenciar el tiempo de trabajo y descanso

Hemos de conseguir blindar algunos momentos para únicamente descansar. El móvil y los otros dispositivos que nos conectan con lo laboral deben desaparecer a la hora prevista. En ese momento, conviene no hablar de trabajo ni pensar en él.

Cuando no trabajamos que lo noten

Dedicar un tiempo a cada hijo, hablar alegre y con energía cambiando el tono empleado durante el tiempo de jornada laboral.

Ser comprensivos con nosotros mismos

No podemos pretender trabajar de la misma manera

que cuando vamos presencialmente. Tampoco atender a nuestros hijos como si no tuviéramos que trabajar. Es bueno bajar la exigencia en algunos aspectos haciéndola más realista. Esto nos traerá paz y buen humor.

Enseñar el amor por el trabajo

El estrés puede llevarnos a decir frases muy negativas a cerca de la necesidad de trabajar. Es bueno que nuestros hijos sepan que nos gusta nuestro trabajo, contarles lo que hacemos y que vean que al terminar nos alegramos por el descanso, porque por fin podemos estar con ellos, que es nuestra actividad favorita. Que sepan que nos gusta servir a la sociedad desde quienes somos y lo sabemos hacer.

Agradecer

Agradecer con cariño a tu pareja el tiempo que te ha dejado trabajar encargándose de los hijos. O al revés. A todos nos gusta que nos reconozcan y valoren nuestro esfuerzo. Agradecer también a los hijos su paciencia.

Mejorar cada día

Al terminar el día se puede hablar sobre aquello que ha funcionado y conviene repetir, y por el contrario, sobre lo que hay que cambiar porque no ha resultado buena idea.

Sentimos satisfechos con el trabajo hecho

Durante el día habremos sido padres, madres, cocineros, psicólogos, mediadores, profesoras, limpiadores. Habremos ejercido nuestra profesión y llevado a cabo multitud de tareas. Puede que sintamos que todo ha salido de manera imperfecta y que nos veamos culpables por no haberlo hecho mejor. Hemos de hacer un esfuerzo por manifestar en voz alta que estamos satisfechos por el gran esfuerzo realizado y por todo lo trabajado. Hemos de reconocer los frutos del trabajo como buenos y darles el valor profundo que tienen.

LOURDES LUCEA

Psicóloga de centros escolares



BÚSQUEDA DE EMPLEO

Claves y consejos para el éxito

Si estabas trabajando y te has quedado en situación de desempleo como consecuencia de la pandemia de COVID_19, o bien ya habías perdido el empleo antes de esta crisis sanitaria, es el momento de trazar un plan de trabajo efectivo para encontrar empleo.

Buscar empleo es algo por lo que todos en algún momento de nuestra vida nos hemos visto o nos veremos haciendo. Buscar trabajo es un trabajo en sí mismo, un proceso que requiere estar preparado para enfrentar cualquier dificultad. Estos cinco consejos te llevarán a diseñar una estrategia de búsqueda de empleo exitosa:

MODERNIZA TU CURRÍCULUM

Los seleccionadores reciben muchísimos CV de personas que postulan a un puesto y suelen dedicar unos 20 segundos a leerlo, por lo que debemos captar rápido su atención. La diferenciación es la clave para destacar de otros candidatos. Debes cuidar al máximo cada detalle que aparezca. No solo el contenido es importante, también lo es la presentación y la imagen que proyectas.

No debe exceder de dos páginas y tiene que reflejar tu experiencia profesional indicando las diferentes responsabilidades y cargos desempeñados. Empieza a redactar tu CV por la última experiencia profesional hacia la primera. Expón tu experiencia profesional con un

lenguaje sencillo y que sea fácil de leer. El CV debe tener un título que defina tu experiencia o saber hacer, esto servirá para que la persona encargada del proceso, al comenzar a leerte, pueda ir formándose una idea sobre ti. Es importante tener más de un CV preparado según el trabajo al que deseas optar. Da a conocer todas aquellas experiencias que aporten valor a tu candidatura. Recuerda que el objetivo es generar interés en la persona de RR.HH. y ser llamados a una primera entrevista personal.

“ Buscar trabajo es un ‘trabajo’ en sí mismo, un proceso que requiere estar preparado para enfrentarse a cualquier dificultad”.

ACTUALIZA TU LINKEDIN

La red social profesional por excelencia es LinkedIn. Una herramienta que nos facilita la búsqueda de empleo, es necesario tenerlo actualizado porque nos ayuda a ampliar nuestra red de contactos y nos conecta con aquellos con los que hemos trabajado a lo largo de los años. Aprovecha la red de contactos generada durante todos estos años pues es la mejor estrategia para ser conocedores de todas esas

ofertas de empleo que se encuentran en el mercado laboral oculto.

Lo primero que hará un reclutador es googlearte y si no lo tienes optimizado, perderás una gran oportunidad. Tienes que incluir palabras clave en tu perfil para asegurarte de que serás fácilmente encontrado. Por otro lado, facilita la tarea al reclutador incluyendo tu *e-mail* en el extracto público, para que pueda contactar contigo.

LinkedIn también ofrece la oportunidad de tener contacto directo con los responsables de recursos humanos de las empresas, una ventaja indudable en ciertos procesos de selección. Nos dará visibilidad y mucha información sobre ofertas.

Recuerda: ten actualizada tu foto, revisa tu titular profesional porque es la primera información que aparece y se muestra en la red, añade tu propuesta de valor profesional e indica tus proyectos y/o logros de tu carrera profesional. LinkedIn tiene una gran cantidad de funciones y objetivos que debes conocer al utilizarla. Sácale el máximo provecho, pero, sobre todo, cumplimenta muy bien tu perfil, el objetivo es ser encontrado por los reclutadores y que las oportunidades laborales te lleguen.



NETWORKING

No podemos centrarnos única y exclusivamente en enviar autocandidaturas a las empresas o inscribirnos en sus ofertas de empleo en un portal. Tenemos que ir más allá, hay que reforzar tus contactos personales y profesionales a través del *networking* y abrirnos la puerta a nuevas oportunidades laborales. El *networking* es la gestión de la red de contactos que tiene cada persona y que pueden ayudarte a encontrar un empleo. Es primordial que te anotes en una agenda una lista de conocidos y amigos que podrían servirte de ayuda a la hora de encontrar empleo.

Debes contactar con ellos de manera organizada, cuanta más gente conozca que estás buscando trabajo, mayores serán tus posibilidades de que te llegue tu oportunidad, nunca se sabe dónde puede estar.

Acude a los eventos de tu sector: ferias, congresos, ponencias, conferencias que se celebren con un doble objetivo: por un lado, mantenerte actualizado y por otro conocer a profesionales con los que quizás en un futuro puedas colaborar.

Es imprescindible que cuentes con herramientas de búsqueda y alertas para poder estar al día de todos aquellos eventos que se celebren en tu zona. Prepárate tu propio calendario de eventos y planea tu año para que no se te pase ninguna oportunidad.

“Dedícale todos tus esfuerzos, ten paciencia, canaliza tu frustración para no perder la energía y alcanzarás tus objetivos”.

ORGANÍZATE

Planifícate el tiempo y márcate una rutina diaria de búsqueda de empleo. Empieza la búsqueda después de desayunar, como si estuvieras en un trabajo, estableciendo tareas diarias y semanales. Puedes elaborar una tabla de seguimiento anotando las solicitudes de empleo por las

que has postulado y las empresas con las que has contactado. Trabaja como mínimo 6 horas al día y concédete una pequeña recompensa tras cada día de trabajo.

NO DESANIMARSE

Lo primero es no rendirse. Es más fácil decirlo que hacerlo, pero intenta mantener una actitud optimista y proactiva durante tu búsqueda de empleo. La constancia y la paciencia son tus mejores aliadas en estos momentos. La clave es la motivación y la perseverancia.

Ahora que ya tienes unas pautas sobre cómo buscar empleo, únicamente me queda darte un último consejo: dedícale todos tus esfuerzos desde el principio hasta el final. ¡Ten paciencia! toma un tiempo para valorar los momentos positivos. Recibirás respuestas positivas y otras menos, pero canalizando tu frustración y conservando tu energía, conseguirás tus objetivos.

MARTA CORTÉS YANINI

Orientadora Laboral



Asociaciones Comunidad Valenciana



ASAFAN

ASOCIACIÓN ALICANTINA DE FAMILIAS NUMEROSAS

García Andreu 20, 03007 Alicante

T. 965 14 32 74

alicante@asafan.org | www.asafan.org



FANUCAS

ASOCIACIÓN DE LA FAMILIA Y FAMILIAS NUMEROSAS DE CASTELLÓN

Pº Morella, 34 -Bajo. 12004 Castellón

T. 964 20 23 20 | M. 625.388.628

informacion@fanucas.org | www.fanucas.org



ASFANA

ASFANA FAMILIAS NUMEROSAS

Av. País Valencià, 62 bajo Izda. | 46117 Bétera - Valencia

T. 96 160 13 64 | M. 619 679 543 |

info@asfana.org | www.asfana.org



AVAFAM

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FAMILIAS NUMEROSAS

C/ Turia, 30. Bajo. 46008 Valencia

T. 963 94 04 59 | M. 600 481 766|

informacion@avafam.org | www.avafam.org



MAS DE DOS

FAMILIAS NUMEROSAS DE VALENCIA

C/ Jorge Juan 27, pta 3 - 46004 VALENCIA

T. 962 025 978 | M. 647 440 275

info@masdedos.org | www.masdedos.org



FANUCOVA
FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

C/ Cronista Carreres 11, 2ºC Despacho 6

46003 Valencia. T. 963 94 26 35

info@familiasnumerosascv.org | www.familiasnumerosascv.org



MEJOR PROTECCIÓN FISCAL A FAMILIAS

FANUCOVA, junto a su Federación Española de Familias Numerosas, ha pedido al Gobierno una mayor protección fiscal a las familias numerosas, con el fin de compensar el esfuerzo económico que realizan estos contribuyentes en la crianza de sus hijos. En concreto, pide que se incrementen las deducciones por familia numerosa para poder “devolver” a las familias una tercera parte de lo que destinan el cuidado de hijos, compensando así la aportación que hacen a través de sus hijos, que son un activo para la sociedad.

Según un estudio elaborado en 2018 por Save The Children, el coste del cuidado de un hijo se sitúa, dependiendo de la edad del niño, entre los 5 700 y los 7 000 euros, una cantidad que en el caso de las familias numerosas se incrementa considerablemente dejando muy mermada la capacidad contributiva efectiva que tienen estos hogares.

Con este escenario y teniendo en cuenta la actual crisis económica, la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) ha realizado un estudio, en colaboración con la Universidad de Vigo y con el apoyo del Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales, para investigar posibles vías

para mejorar la protección económica a las familias numerosas. El estudio, centrado en temas fiscales, ha concluido que triplicar las actuales deducciones para estas familias, com-

“ Las actuales deducciones fiscales para familias de tres hijos compensan el coste de los hijos en un 15,7 %, mientras que, triplicando esas deducciones se alcanzaría un 28’6% del dinero destinado a la crianza”

pensaría en casi un tercio lo que destinan al cuidado de sus hijos. Las actuales deducciones fiscales para familias de 3 hijos sin hijos menores de 3 años, es decir, que no reciben la deducción fiscal para madres trabajadoras (con hijos de 0

a 3 años), compensan el coste de los hijos en un 15,7 %, mientras que, triplicando esas deducciones, en el caso de una familia tipo con dos rentas de 25.000 euros (brutos anuales) cada una, se alcanzaría un 28,6 % de todo el dinero destinado a la crianza y educación de sus hijos.

FANUCOVA y su FEFN consideran que esta medida marca un camino necesario para apoyar a las familias, en especial, en la actual situación de crisis que se está viviendo, y es también una medida de justicia social por lo que las familias numerosas aportan: “Las administraciones deben ser conscientes del esfuerzo que están haciendo las familias con hijos y en especial, las numerosas, y no olvidar que sus hijos son un bien social, son un activo para la sociedad porque son los trabajadores del futuro, los que van a cotizar y a contribuir al mantenimiento del estado del bienestar. Todo ello hace necesario que sean compensados y hay que hacer cálculos para que la compensación sea real, es decir, que haya un equilibrio entre lo que aportan al Estado, vía impuestos y en forma de capital humano, y lo que el Estado les devuelve. Si aportan más, no pueden recibir menos”, explica presidente de la FEFN, José Manuel Trigo.

ESPAÑA, LEJOS DE SU ENTORNO EN COMPENSACIÓN FISCAL

Este equilibrio no se da en el actual sistema del IRPF, que, según la FEFN, no compensa adecuadamente el gasto que hacen las familias con hijos, no al menos, si se compara con lo que hacen otros países.

Según datos del Informe Tax Wages 2019 de la OCDE, en España el tipo impositivo que soporta una pareja con dos niños es del 17,5%, 2,1 puntos porcentuales menos que el que soporta una pareja sin niños (19,6%).

En la República Checa, Hungría y Alemania esta diferencia en el tipo impositivo medio entre una familia con dos hijos y una familia sin hijos supera los 6 puntos, mientras que en Estados Unidos asciende a 4,6 puntos porcentuales, en Portugal a 3,9 y en Francia a 3,6. España está por debajo de todos ellos, y por debajo también de la media de

la OCDE-UE23, que está en los 2,4 puntos porcentuales

“ En España no se compensa adecuadamente el gasto que hacen las familias con hijos, no la menos, si se compara con los que hacen en otros países” .

Respecto a lo que destinan del PIB a desgravaciones fiscales para familias, según datos de la OCDE de 2018, España dedica tan solo un 0,12% del PIB frente al 0,85% de Alemania o el 0,75% de Francia.

Además, en España las ayudas fiscales se concentran en los tres primeros años de vida del hijo, a través, por ejemplo, de la deducción por maternidad para madres trabajadoras con hijos de 0 a 3 años, mientras que se reducen o desaparecen según van creciendo los hijos, sin tener en cuenta que estos permanecen en el hogar familiar muchos años, actualmente hasta los 29 años, edad media de emancipación de los jóvenes españoles.

Por todo ello, la FEFN considera que el Gobierno debe revisar la actual política fiscal y reforzar las deducciones para compensar adecuadamente a los contribuyentes con hijos, que asumen un coste privado que redunda a posteriori en beneficio de toda la sociedad.

El estudio realizado por la Universidad de Vigo se enmarca en un proyecto que cuenta con el apoyo del Ministerio de Sanidad y Servicios Sociales.



Batch Cooking

Es la técnica que te permite cocinar un día para toda la semana. Son muchas las personas que dedican el domingo a meterse en los fogones para abastecer la nevera y así ahorrar tiempo. En este artículo te contamos ¿cómo podemos sacar el máximo partido a esta idea?

El ritmo vertiginoso que guía en la actualidad nuestro estilo de vida ha obligado a muchas personas a relegar la cocina a un segundo plano, recurriendo así a platos precocinados en los que la sencillez y la rapidez son elementos indispensables. Esto deja una huella nutricional muy pobre en nuestro organismo, que influye después en nuestro rendimiento, concentración o cansancio. Es en este ambiente donde surgió una técnica que ha arrojado luz y esperanza a los amantes de la vida sana. ¿Habéis oído hablar alguna vez del *Batch Cooking*?

Este método consiste en dedicar parte del fin de semana -basta únicamente con medio día- para planificar y preparar las comidas y cenas que degustaréis durante toda la semana, o al menos aquellas que requieran más tiempo y dedicación frente a los fogones. Una técnica a la que durante años han recurrido nuestras madres y abuelas, y que

ahora ha vuelto con más fuerza que nunca, dado los tiempos ajetreados de la sociedad actual. ¿Cuáles son las ventajas de practicar el *Bath Cooking*?

Un ahorro de tiempo y dinero

Uno de los beneficios de introducir el *Batch Cooking* en nuestra rutina diaria es ahorrar en la cesta de la compra. En la mayoría de ocasiones, compramos comida en exceso al no saber a ciencia cierta qué y cuántos alimentos utilizaremos durante la semana. Sin embargo, gracias a este sistema, nos obligamos a adquirir únicamente los ingredientes que forman parte de ese plan culinario previamente establecido. Además, y como resultado de esta organización, el nivel de desperdicios también se reduce considerablemente, pues gran parte de los alimentos que compramos en el supermercado acaban en la basura.

No obstante, el término ahorro no solo hace referencia a nuestro bolsillo, sino también a nuestro tiempo. Pensadlo bien, si dedicamos un par de horas del domingo a preparar todas las comidas de la próxima semana, luego podremos dedicar esos minutos sobrantes a descansar, hacer deporte o disfrutar de nuestros *hobbies*

Otro aspecto a tener en cuenta es la diversidad que a partir de ese momento tendrá nuestra alimentación, además de un extra de salud. Ya no necesitaremos recurrir a productos precocinados, empaquetados y cargados de componentes químicos. Todas nuestras comidas serán 100 % caseras y naturales, beneficiando así al organismo. Asimismo, “el hecho de dedicar espacios a pensar y planear te llevarán a querer probar nuevos platos, buscar información de productos y a comer variado y diverso los días laborales.

Debemos escoger bien e intentar ser creativos porque comer es una necesidad pero sobre todo un placer”. Bajo esta premisa, ¿qué pasos debemos seguir para sacar el máximo partido al *Batch Cooking* ? **¡Apunta estos trucos!**

1. Teniendo en cuenta que los vegetales deben ser la base de una alimentación sana y equilibrada, estos siempre deben ocupar un puesto privilegiado en nuestro menú semanal. De hecho, los nutricionistas recomiendan tener siempre algunas piezas a mano para poder elaborar toda clase de purés,

cremas, pistos, ensaladas, potajes o hervidos, ideales para la cena.

2. Tal y como hemos visto anteriormente, en la variedad está el gusto y, al tener tanto tiempo para cocinar, es el momento adecuado para innovar y probar nuevas recetas y sabores. De esta forma, jamás nos aburriremos. Eso sí, hay que intentar incluir alimentos que pertenezcan a todos los grupos, a excepción de los azúcares y las grasas.

“ Ahorras tiempo y dinero y aportas a tu alimentación y la de los tuyos un extra de salud ”.

3. Otro truco de lo más eficaz es preparar comidas que puedan congelarse como sopas, guisos, platos de arroz, hamburguesas caseras... Incluso si tenemos suerte, podremos recurrir a ellas en semanas posteriores. Los únicos alimentos que no soportan este proceso de conservación son los huevos, la pasta, las patatas guisadas o cocidas, el queso, las verduras que se pueden comer en crudo o las salsas emulsionadas.

4. La organización es también un factor muy importante. Para aprovechar al máximo el tiempo de-

bemos realizar las elaboraciones y utilizar los electrodomésticos de manera estratégica. Una buena inversión es comprar bandejas de horno con secciones separadas, para así poder cocinar al mismo tiempo diversos alimentos.

5. “Intenta que algunos de los ingredientes o preparaciones sean reutilizables, es decir, que un mismo ingrediente, sofrito, salsa o aliño sirva para varios platos. Por ejemplo, el sofrito de un pisto antes de añadir tomate puede servir para una tosta con pipas de calabaza para cenar o como acompañamiento de una hamburguesa vegetal”, aconsejan desde Conasi, tienda de artículos de cocina.

6. Para conservar adecuadamente los alimentos, los envases deben ser de la mejor calidad, no vale con el clásico túper de plástico. Las mejores opciones son los contenedores de cristal herméticos y las bolsas de silicona con cierre. Evita también los envases abiertos y rotos, pues la comida puede estropearse. Además, se recomienda señalar posteriormente la fecha de congelación y su contenido.

7. Para evitar este tipo de problemas, muchas personas recurren al uso de máquinas al vacío. Estas prolongan el tiempo de conservación de los alimentos en la nevera, optimizan la congelación y aportan un gusto y aroma muy especiales a los alimentos.



PANTALLAS. AMIGAS, CLARO; OKUPAS, NO.

JUAN MARTINEZ OTERO, AUTOR DEL LIBRO *TSUNAMI DIGITAL*, *HIJOS SURFEROS* NOS AYUDA A REFLEXIONAR EN ESTE ARTÍCULO SOBRE LAS PANTALLAS EN TIEMPOS DE PANDEMIA. Y LO QUE ESTÁ CLARO ES QUE LA PANDEMIA HA ACELERADO LA INSTALACIÓN DE PANTALLAS EN CASA. NO ES QUE ANTES NO TUVIERAMOS, PERO AHORA HAN AUMENTADO SU NÚMERO Y SU PRESENCIA EN CADA RINCÓN DEL HOGAR. LAS PANTALLAS HAN SALIDO A NUESTRO AUXILIO Y NOS HAN AYUDADO A PODER MANTENER EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE NUESTRAS RELACIONES LABORALES, EDUCACIONALES Y PERSONALES.

Para empezar, hay que reconocer que las pantallas nos han sacado de una buena. Gracias a ellas hemos podido mantener una mínima normalidad durante estos últimos meses tan extraños: teletrabajo, colegio *online*, deporte en casa a través de Youtube, eucaristías en el cuarto de estar, reuniones familiares por Zoom... Y tantos otros usos fabulosos que hemos podido hacer de la tecnología en estos tiempos de pandemia.

Este conjunto de usos positivos, sin embargo, no nos debe hacer olvidar algo: las herramientas digitales son amigas gorronas. Les das la mano y te cogen el brazo. Siempre quieren un poco más: más vídeos de Youtube, más *likes*, más noticias, más tiempo. Y, si no las mantenemos a raya, de amigas gorronas pueden convertirse en okupas: okupas de nuestro horario, de nuestra mente y de nuestro corazón.

El okupa -no soy un experto en el tema, perdonadme si digo alguna tontería- invade un espacio que está vacío y lo convierte en su morada. Cuando, al cabo del tiempo, el propietario quiere utilizar ese espacio, se encuentra con esa incómoda presencia okupa, que no siempre es sencillo desalojar. Y entonces hay que llamar a las fuerzas del orden para que, tras fatigosas negociaciones, resoluciones judiciales, e incluso el uso de la fuerza, el okupa salga del espacio y permita a su legítimo dueño utilizarlo otra vez.

No deberíamos dejar que la tecnología okupa espacios de nuestra alma que deberían estar reservados para aquello que realmente da sentido a nuestra vida: el amor, la familia, los amigos, el trabajo, el descanso, la reflexión y las aficiones.

Hay muchos padres preocupados por cómo la tecnología - en forma de tabletas, móviles, apps, videojuegos - está colonizando ámbitos

cada vez más amplios de la vida de sus hijos y de sus familias. Pienso que la solución no es demonizar a la tecnología, que no deja de ser una buena amiga un poco gorrona, como hemos dicho. La solución para evitar que el gorrón devenga en okupa es no dejar espacios vacíos. Donde vive alguien no entran los okupas.

Si te preocupa el tiempo excesivo frente a las pantallas que ves en tu hogar, piensa en cómo habitar esos espacios con actividades y tareas que os hagan crecer, mejorar y quereros más. A lo mejor puedes reivindicar un rato diario de tertulia o conversación familiar, proponer algún juego de mesa semanal, rescatar alguna afición que practicar con los hijos, o salir a cenar con tu marido o tu mujer más frecuentemente. Como ya hemos comentado, un espacio habitado no es okupado. En la medida en que en el horario diario o semanal en tu casa haya ratos libres de tecnología y dedicados a estar juntos haciendo cosas interesantes - y, con cariño, casi cualquier cosa puede llegar a serlo- la tecnología se mantendrá en su espacio natural, sin invadir otros ámbitos que no le corresponden.

“ Las herramientas digitales son amigas gorronas. Les das la mano y te cogen el brazo”.

¿Qué pasa si el okupa ya está en tu casa, si la tecnología ya ha invadido horarios, cabezas y corazones en tu familia? Pues que habrá que recurrir a la negociación, a las resoluciones judiciales y al moderado uso de la fuerza, como hacemos en la vida real cuando unos simpáticos señores okupan una propiedad ajena. La

negociación supondrá hablar con nuestra pareja o nuestros hijos y explicarles que la tecnología está invadiendo demasiados espacios de su vida. Las resoluciones judiciales serán decisiones y normas que tendréis que adoptar, siempre con sentido de justicia y habiendo oído a la parte interesada. Y el uso de la fuerza consistirá en la fortaleza para saber decir que no y hacer cumplir las reglas de casa, aunque a veces os suponga algún disgusto. Quien no sabe decir que no a los hijos educa pequeños tiranos que a la larga son infelices y mimados.

Nos gustan las pantallas. Nos encanta la tecnología. Es una buena amiga, aunque a veces se pone un poco pesada e insistente. Qué va a hacerle, la pobre. Ha nacido gorrona y gorrona morirá. En nuestra mano está mantenerla a raya para que siga jugando a nuestro favor, y no se convierta en una odiosa okupa que ha invadido nuestra intimidad y nos impide ser felices. Para ello, la mejor solución consiste en llenar nuestro tiempo y nuestro corazón con las cosas -con las personas- que realmente merecen la pena.

Artículo de Juan Martínez Otero
Autor de Tsunami Digital, hijos surferos.



RECLAMACIONES EN TIEMPOS DE COVID _Familias Numerosas

FANUCOVA HA SIDO LA VOZ DE LAS FAMILIAS NUMEROSAS Y HA REIVINDICADO A LAS ADMINISTRACIONES PÚBLICAS LAS MEDIDAS DE APOYO QUE NECESITAN LAS FAMILIAS. A CONTINUACIÓN PODÉIS VER UN RESUMEN DE LAS RECLAMACIONES DURANTE ESTA CRISIS PRODUCIDA POR LA PANDEMIA.

01

ERTES

Pedimos al Gobierno que no se olvide de las familias numerosas, muy castigadas por la crisis del coronavirus. En el caso de los ERTES se produce una discriminación que viene produciéndose desde siempre en la prestación por desempleo y que no se ha corregido en esta situación especial, y es que el incremento por hijos se contempla sólo hasta el segundo, lo que supone que a partir del tercer hijo no hay ningún incremento en la cuantía de la prestación y cobrará lo mismo un padre o madre con 2 hijos que uno que tenga 6 o 7.

02

PRORROGA TÍTULO

La Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, tras solicitar la posibilidad de continuar la validez de los títulos durante el confinamiento, hizo pública en el DOCGV la resolución de una prórroga hasta marzo del 2021 de la vigencia de los títulos y carnets de familia numerosa expedidos en la Comunidad Valenciana. La prórroga hasta el día 14 de marzo de 2021 supone la validez de los títulos y carnés de familias numerosas que hayan caducado o caduquen entre el 1 de junio de 2019 y el 13 de marzo de 2021. Pero no exime de la obligación de efectuar el trámite de renovación.

03

SALIDAS CON NIÑOS

Desde FANUCOVA nos unimos a La Federación Española de Familias Numerosas para pedir al Gobierno que permita las salidas a la calle con más de 3 niños por adulto cuando las circunstancias lo justifiquen, esto es, en familias en las que haya un mayor número de niños y solo uno de los padres al cargo. La norma anunciada por el Gobierno establece en principio que sólo podrán salir un máximo de tres niños acompañados de un adulto, lo que deja fuera a miles de familias que tienen más hijos, algunos de corta edad, y solo un progenitor para poder sacarlos si el otro está trabajando.

04

CONCILIACIÓN

Desde FANUCOVA y ante el anuncio del gobierno de que no habrá más clases hasta septiembre, nos vemos en la obligación y necesidad de solicitar al gobierno tanto autonómico como nacional que ponga en marcha de manera inminente un plan real de conciliación laboral y familiar en la desescalada para poder mantener los empleos de ambos progenitores en los hogares. La expresidenta de FANUCOVA, Celia Chavero ha querido hacer un llamamiento tanto al gobierno autonómico como al nacional para que destinen recursos para facilitar cuanto antes la conciliación.

05

VUELTA AL COLE

FANUCOVA reclama apoyo y soluciones de conciliación de cara al curso escolar. Queremos dejar claro que la problemática es mucho mayor para las familias con más hijos tanto a la hora de conciliar como a la hora de poder facilitar el acceso a las clases *online* a todos los hijos ya que estos necesitan de un soporte informático para cada uno. Chavero ha añadido al respecto que "lo que está claro es que las familias numerosas vamos a ser las grandes perjudicadas y se va a evidenciar grandes desigualdades si el gobierno no nos facilita los soportes necesarios".

06

MASCARILLAS

FANUCOVA pide al Gobierno que apoye de alguna forma a las familias ante el gasto extraordinario que tendrán que hacer para adquirir las mascarillas de uso obligatorio para adultos y niños mayores de 6 años, en todos los espacios públicos, incluida la calle. Tomando como referencia las mascarillas higiénicas y que tienen un precio máximo de 0,96 euros, el gasto para un hogar de 4 personas no bajará de los 120 euros. Por ello, solicitamos al Gobierno que estudie varias fórmulas de apoyo a las familias para afrontar la compra.

07

PROPUESTAS CRISIS

Desde FANUCOVA hemos elaborado un documento para reclamar al Consell ayudas para sobrevivir a la crisis. Las propuestas se centran en medidas que ayuden a soportar la carga económica de las familias, fomenten la conciliación, apoyen el teletrabajo y articulen planes que eviten que las familias tengan que reducirse la jornada o pedir excedencias a la fuerza. Además, el documento reclama una vez más soluciones a los retrasos en la tramitación de los títulos de familia numerosa.

08

APOYO CUARENTENAS

Familias numerosas pide al Gobierno "apoyo real y claro" a las familias para afrontar posibles cuarentenas de los niños en la vuelta al cole. FANUCOVA muestra su preocupación en relación con el panorama que se presenta a las familias con el inicio del curso escolar y la posibilidad de que haya contagios en los centros, debido a la indefinición del Gobierno sobre las bajas laborales retribuidas a las que podrían acceder los padres de los menores afectados por casos de COVID_19 en los colegios.

Tu hijo es el 29



Contrata ahora el seguro de salud de tu familia
y la cuota de tus hijos será solo de 29 €*.

*consulta condiciones de la promoción vigente

¿Qué marca la diferencia en nuestros seguros de salud?



**EL CUADRO MÉDICO
MÁS AMPLIO**
Incluye los centros más
prestigiosos y el personal
médico de dichos centros.



ASISTENCIA EN VIAJE
Con validez en todo el
mundo.



**ASISTENCIA INTEGRAL
DEL CÁNCER**
Incluye medicaciones
y terapias que otras
compañías no cubren.



**HOSPITALIZACIÓN EN
TODO EL MUNDO**
Hasta 42.000 euros para
tratamientos especiales
fuera del cuadro médico.



COBERTURA DE PRÓTESIS
La más amplia del
Mercado; cubre todas
las prótesis internas y
mucho más.



**TELECONSULTA
Y VIDEOCONSULTA**
Para consultas sobre
temas de salud,
sin necesidad de
desplazamientos.



**COMPLEMENTO
SPORT**
Con coberturas exclusivas
de medicina deportiva.



PSICOLOGÍA CLÍNICA
Sin necesidad de
prescripción médica,
hasta 24 sesiones al año.



COBERTURA DENTAL
Odontología básica y
dos higienes anuales
cubiertas.

 **MGC** *mutua*

San Vicente Mártir, 61, entlo. 1-B | 46002 Valencia - Tel. 96 352 45 80

Infórmate



Pide la palabra



FANUCOVA

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE FAMILIAS
NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



www.familiasnumerosascv.org