

FAMILIAS



FEDERACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Nº26

LA CONCILIACIÓN FAMILIAR Y LABORAL

El mito de las madres de familia numerosa

La conciliación familiar y laboral es el mayor escollo
a la hora de plantearse aumentar la familia



nuestras

ASOCIACIONES

Comunidad Valenciana



Familias
Numerosas
Comunidad
Valenciana



ASAFAN

ASOCIACIÓN ALICANTINA DE FAMILIAS NUMEROSAS

García Andreu, 20 · 03007 Alicante

T. 965 143 274 | alicante@asafan.org

www.asafan.org



FANUCAS

ASOCIACIÓN DE LA FAMILIA Y FAMILIAS NUMEROSAS DE CASTELLÓN

Pº Morella, 34 bajo · 12004 Castellón

T. 964 202 320 · M. 625 388 628 | informacion@fanucas.org

www.fanucas.org



ASFANA

FAMILIAS NUMEROSAS

Av. País Valencià, 62 bajo izda. · 46117 Bétera (Valencia)

T. 961 601 364 · M. 640 832 267 | info@asfana.org

www.asfana.org



AVAFAM

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FAMILIAS NUMEROSAS

C/ Turia, 30 bajo · 46008 Valencia

T. 963 940 459 · M. 600 481 766 | informacion@avafam.org

www.avafam.org



MAS DE DOS

ASOCIACIÓN 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



Editorial

TIEMPO DE CAMBIOS

M^a Ángeles Fabrí

PRESIDENTA DE FANUCOVA

Son tiempos de cambio: cambios en la forma de trabajar, de organizarnos y reunirnos. También es tiempo de cambio para la administración, tal como se recoge en el nuevo Decreto para la renovación y emisión de la tramitación del título de Familia Numerosa, publicado en enero de 2021 que ofrece novedades como la presentación telemática, la obligatoriedad de presentar una declaración responsable que confirme las circunstancias para el mantenimiento de la categoría especial por razón de renta. Reconocimiento, en el caso de parejas de hecho, de que ambos progenitores aparezcan como titulares. Nuestra gran preocupación es que todos estos avances se traduzcan a corto plazo en acortar el tiempo de espera para la renovación y obtención del título y que podamos disfrutar de las ventajas que este nos otorga.

Desde FANUCOVA como habréis notado en este nuevo número de nuestra revista **Familias XL**, también es tiempo de cambio, de renovarse, de adaptarse a los nuevos tiempos y por eso con ilusión os invitamos a disfrutar de esta renovada imagen de nuestro magazine.

Pero también es tiempo de transparencia, de profundizar en nuestra forma de hacer las cosas. Estamos en plena fase final de auditoría de calidad para obtener el certificado de Calidad ISO 900. Nuestro siguiente paso será definir objetivos y metas para estar presente en los ODS 2030. Desde FANUCOVA y sus asociaciones que la componen estamos convencidos de poder actuar para la optimización de recursos, mejora en la educación, obtener sinergias con otras asociaciones, empresas, entidades públicas y privadas para poder dejar nuestro granito de arena. Estamos abiertos a lluvias de ideas y valoraremos todas vuestras contribuciones y aportaciones.



**También es tiempo de
transparencia, de profundizar en
nuestra forma de hacer las cosas**

Todas las asociaciones que forman FANUCOVA estamos formando parte muy proactiva en el aporte de ideas que promueve la Federación Nacional para la nueva Ley de Familias Numerosas, pues es una gran oportunidad para mostrar la diversidad de opiniones y establecer consensos. Desde aquí quiero agradecer a todo el equipo de la Federación Nacional el apoyo que siempre nos ofrece y su esfuerzo para que las familias numerosas no se vean perjudicadas —como ha pasado recientemente con la aprobación de la modificación del complemento en las pensiones por hijos—.

Echamos mucho de menos las actividades presenciales, convivencias, actos de entregas de premios, excursiones al aire libre, el día de la familia, nuestros congresos que tantas alegrías nos han dado. Oportunidades para que nuestras familias nos conozcan y nos pongan cara. Nuestro día a día se basa en nuestro personal laboral, entregado y plenamente profesionalizado, al que con frecuencia tengo que recordarles que es fin de semana y que desconecten. Pero detrás de cada asociación y de la Federación hay personas que formamos parte de las Juntas y voluntarios/as que dedican su tiempo libre para el beneficio de nuestro colectivo. A todos también mi más profundo agradecimiento.

Edición

FANUCOVA

Federación de Familias Numerosas
de la Comunidad Valenciana.
C/ Cronista Carreres, 11 - 2º C.
Despacho 6. 46003 Valencia
T. 963 942 635
info@familiasnumerosascv.org
www.familiasnumerosascv.org

Coordinadora de la revista

Marta Vallés

Redacción

Carmen Fernández
Marta Vallés

Responsable de publicidad

Arantxa Pons

Diseño y maquetación

SBQMEDIA

Impresión

Albograp

Colabora



SUMARIO



en portada

La conciliación laboral y familiar

El mito de las madres de familia numerosa.



cuídate

La importancia de cuidar la salud mental en familia

Las emociones de todos y cada uno de los integrantes de la unidad familiar pueden alterar el bienestar del hogar.

frente a frente

Mónica Oltra

Hablamos con la vicepresidenta
de la Generalitat sobre la protección
y el papel de las familias numerosas.

12





α la última

Cómo proteger a nuestros hijos de los riesgos digitales y ciberadicciones

Vivimos en una sociedad hiperconectada que ya no entiende de edades. Nuestros hijos necesitan estar protegidos ante estas amenazas.

15



18

te interesa

Novedades y beneficios

Te contamos todo lo que te interesa saber sobre ayudas, trámites y complementos.



21

día a día

El voluntariado saca lo mejor que hay en ti

21

El voluntariado nos obliga a mirar al otro, en un mundo que nos incita constantemente a fijarnos solo en nosotros.

Las claves del orden y la limpieza

24

¿Quieres saber las claves que te ayudarán a tener una vida familiar sana y más económica?



27

todos α la mesa

Cómo enfrentarnos a la misión imposible de comer sano todos

En este artículo te proponemos varios consejos para instaurar un estilo de vida saludable en tu familia dentro y fuera de casa.

así somos

30 **La Federación**

34 **El altavoz**

37 **Nuestras asociaciones**

40 **Descuentos para socios**

LA CONCILIACIÓN LABORAL Y FAMILIAR

El mito de las madres de familia numerosa

La conciliación familiar y laboral es el mayor escollo a la hora de plantearse aumentar la familia. Las madres de familia numerosa son claramente las más perjudicadas y las que más apoyo necesitan para poder compaginar en la vida su faceta de madre y su faceta laboral. En este reportaje os contamos cuáles son los grandes problemas y alguna de las soluciones.

Ser madre de familia numerosa implica sacrificar muchos caprichos que te brinda la vida por el cuidado y la dedicación de tus hijos, casa y marido. Entre estos sacrificios se encuentra el trabajo, ya que muchas madres deciden trabajar menos horas o, directamente, no trabajar, por lo que se elige prescindir de una aportación económica extra para luego no tener que invertirla en otras manos que ayuden externamente a la familia. Cada vez más los hombres están implicados en mayor medida en el cuidado y crianza de los hijos y también luchan por poder conciliar su vida familiar y laboral. Pero la realidad es que siguen siendo, mayoritariamente, los que más tiempo dedican a su trabajo y por tanto están menos en casa. Por ello, la carga del hogar, en la mayoría de los casos, sigue cayendo sobre los hombros de la madre, aunque algunos también se pongan manos en la masa con plancha o limpieza, o las más cocinitas se encarguen de preparar las comidas.

Además, para las madres supone también una renuncia de su carrera profesional, la pérdida de su libertad y de su capacidad para ejercer aquello por lo que se han formado; pierden las oportunidades de promocionarse y, por ello, la satisfacción que supone.

Sin flexibilidad horaria no hay conciliación



Supone
también una
renuncia de
su carrera
profesional



Sus carreras laborales se resumen en criar, educar, cocinar, limpiar y, en definitiva, ser madre. Y esto ocurre por la falta de flexibilidad horaria que la mayoría de las empresas no ofrecen a las madres de cualquier tipo de familia y que tan necesaria es.

Estas conclusiones han sido extraídas de una encuesta realizada por FANUCOVA a más de 450 madres de familia numerosa con motivo del día de la mujer.

MAYOR DIFICULTAD ACTUAL PARA CONCILIAR

42%

POCA FLEXIBILIDAD HORARIA
EN EL TRABAJO

27%

DESEMBOLSO ECONÓMICO
QUE SUPONE CONCILIAR
LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL

26%

DEPENDENCIA DE LOS HIJOS
CUANDO ESTÁN ENFERMOS

Retos de la conciliación

El primer reto al que se enfrentan las madres en cuanto se embarcan en un contrato con cualquier tipo de empresa es **la flexibilidad horaria. Y es que esta es la clave de la conciliación, pero el inconveniente es que no todas las empresas lo tienen tan claro** como lo contamos aquí. Sin flexibilidad no puede haber conciliación, ya que, si uno de tus hijos tiene una cita con el médico, necesita que le recojan antes del colegio o tiene que quedarse en casa por enfermedad, los padres, y en especial las madres, son los responsables de atender esas necesidades que se convierten en prioridad para los progenitores. Ahí es donde debe estar la empresa para apoyar la atención paternal a los hijos, pero en el momento que no lo está, se crea un conflicto que puede suponer la pérdida del empleo.

Es por esto por lo que muchas madres, un 74% de las mujeres encuestadas, **optan u optarían por renunciar a sus carreras profesionales**, porque al ser madre, las prioridades se invierten y los hijos superan a cualquier oferta de trabajo. Un 42% de las mujeres, al preguntarles sobre las mayores dificultades para conciliar, posicionan la flexibilidad en el número uno, seguido del desembolso económico que supone conciliar la vida familiar y laboral y, por último, la dependencia de los hijos cuando están enfermos.



OBLIGADAS A RENUNCIAR
A SUS CARRERAS PROFESIONALES

Las madres alzan la voz

Un estudio norteamericano ha confirmado que, debido a la pandemia, 4 de cada 10 mujeres se verán obligadas a renunciar a sus carreras profesionales. Pero ¿qué pasaba antes de la pandemia? ¿Y qué pasará después?

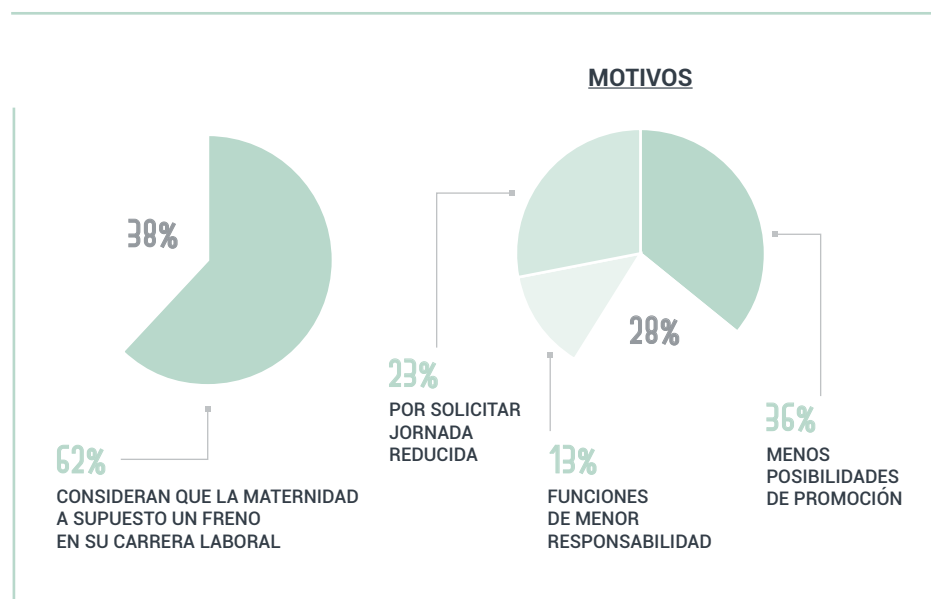
La realidad pre-COVID, y afirmamos que la posterior, es que la mayoría de las madres que tenían más de 3 hijos renunciaban a sus trabajos por la falta de flexibilidad que les ofrecía la empresa. Y es que según la encuesta en la que basamos el artículo, el 54% de las madres admiten que no tienen flexibilidad laboral en su empresa. Por ello y por la injusticia que supone una discriminación o renuncia por el mero hecho de ser madre, las mujeres proponen ciertos cambios a las empresas y gobiernos para aplicar en sus políticas de mejora, y así lo recoge nuestra encuesta.

La mayoría de las madres afectadas por esta realidad **abogan por una mayor conciencia y apoyo de la empresa a la maternidad**, para así poder vivir conciliando su trabajo y su familia.

Otras reivindicaciones que proponen son el solicitar una excedencia hasta los 3 años que esté parcialmente remunerada, la ampliación de la baja maternal o la petición de ayudas económicas para sufragar el gasto hasta la escolarización de los hijos. Todas estas peticiones reman hacia una misma dirección: **la lucha para que la maternidad no se convierta en el verdadero techo de cristal**, que hace perder oportunidades y hace sentir la desigualdad o la inferioridad por haber dado vida a los futuros trabajadores y cotizantes de la sociedad.

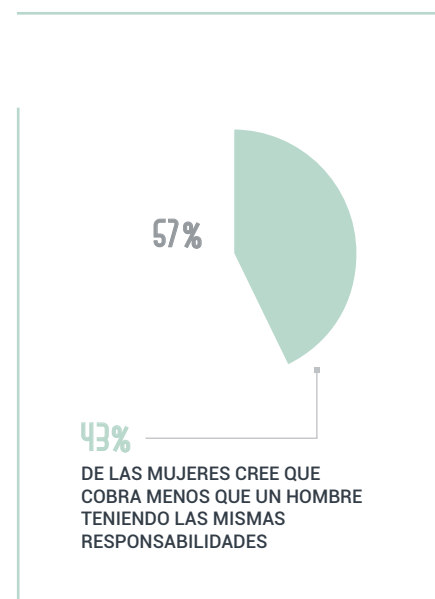


CARRERA LABORAL FRENADA POR LA MATERNIDAD



Conclusiones extraídas del formulario de conciliación y madres de familia numerosa '21 realizado por FANUCOVA en marzo de 2021.

BRECHA SALARIAL



La realidad de la brecha salarial

Tras mencionar los dos grandes muros que toda madre afronta diariamente, la conciliación y la renuncia a su carrera profesional, es necesario nombrar el hilo conductor que une a todos los impedimentos que se encuentran las mujeres y madres a la hora de lanzarse al mundo laboral. Esto es la brecha salarial.

Todavía hay gente que plantea que esto es un mito y que no es real la existencia de diferencias entre el sueldo de un hombre y una mujer, pero los datos y las encuestas nos dicen lo contrario. Según el informe que lanzó la Organización Internacional del Trabajo (OIT); los hombres cobran un 15% más que las mujeres, por lo tanto, la brecha salarial no es un cuento chino, y según las madres de familia numerosa encuestadas, el 43% cree que cobra menos que un hombre. Pero ¿cómo se explica esta realidad?

Lo cierto es que **hay más mujeres en ocupaciones peor pagadas y valoradas**, como pueden ser las tareas de limpieza, cuidado de niños, ancianos o enfermos, etc. También es verídico que las mujeres ocupan **puestos de menor responsabilidad que los hombres, menos cargos directivos** y que las **jornadas** de las mujeres, por lo que ya conocemos y hemos explicado, suelen ser **de menos horas**. Por último, es la existencia de los **estereotipos que asocian la**

La brecha salarial no es un cuento chino, los hombres cobran un 15% más que las mujeres

maternidad con menor compromiso laboral, es decir, que las mujeres por ser madres se implican en menor medida en sus respectivas labores profesionales.

Todo ello afecta a que las mujeres, al final del año, cobren menos que los hombres, algo que supone una lucha diaria para millones de mujeres y que, a día de hoy, necesita del **trabajo y la implicación de gobiernos, empresas y personas para su erradicación**.

Las madres y las mujeres buscan la manera de poder compatibilizar su vida laboral y familiar, para no dejar de lado sus carreras profesionales y poder ejercer su papel de madre al mismo tiempo. Esto únicamente se podrá lograr con la concienciación de la sociedad y la llamada a la acción de gobiernos, empresas y con nuestras pequeñas grandes actuaciones.



TE OFRECE UN MUNDO DE POSIBILIDADES

¡Hazte socio!



ACUMULARÁS PUNTOS AUTOMÁTICAMENTE.
PAGO ONE CLICK.
ACCEDE A PRECIOS ESPECIALES.



Instala nuestra nueva aplicación



COMPRA TUS
ENTRADAS
ONLINE

Aprovecha nuestros DESCUENTOS



PROMOCIÓN PARA CUALQUIER
FAMILIA NUMEROSA SOCIO DE
CUALQUIER ASOCIACIÓN
ENTREGADA EN **FANUCOVA**

TAMBIÉN PARA FAMILIA MONOPARENTAL,
CARNET JOVE Y MENORES DE 18 AÑOS.



Promoción para los jueves

HAZTE SOCIO Y DISFRUTA DEL
CINE POR SOLO **4,00€***

**no festivos en todos los cines excepto ABC... Park*

¡Celebra tu cumpleaños en nuestros Cines!



CONSULTA CONDICIONES EN TU
CINE HABITUAL.



¡Únete a nosotros en facebook e instagram!

PARTICIPARÁS EN SORTEOS DE ENTRADAS Y REGALOS
COMPRA TUS ENTRADAS EN **CINESABC.COM**

La importancia de cuidar

LA SALUD MENTAL

en familia

Si la salud de todos los miembros de la familia es algo que debemos cuidar, también lo es la salud mental. Las emociones de todos y cada uno de los integrantes de la unidad familiar pueden alterar el bienestar del hogar. Por ello es importante saber detectar y prevenir los problemas de salud mental. En este reportaje la psicóloga Lucía Pérez ¡nos cuenta cómo hacerlo!

La familia es un grupo de personas emparentadas entre sí. Es un sistema formado por cada uno de los miembros y por su manera de relacionarse, de comportarse, por sus tradiciones y creencias. **La familia y sus dinámicas forman una red compleja de individuos y vínculos.** Existen **diferentes tipos de familias:** las más aglutinadas que tienen relaciones estrechas y se ven constantemente, las que celebran hasta que a Pepito se le ha caído el primer diente, las que viven a kilómetros de distancia, las que comparten casa y empresa familiar... **Cada una de ellas es única** porque está compuesta por genuinos individuos que la hacen irrepetible.

La familia es importante porque **es la cuna del desarrollo personal, es una escuela de emociones**, es el primer micro mundo que conoce el bebé que el día de mañana será adulto. En el hogar aprendemos a relacionarnos, a entender que existe el otro, descubrimos pautas de comportamiento que consideraremos "normales" y, lo más importante, aprendemos a amar de una determinada manera.

El psicoanalista inglés John Bowlby, en su teoría del apego, ya suscribía que el niño está programado para formar vínculos con los demás. Los primeros vínculos que genera son con sus figuras de apego (generalmente los padres), luego va extendiendo sus relaciones a hermanos, abuelos, amigos. Desde esta perspectiva, el tipo de vinculación que establezca con sus figuras de referencia determinará la manera de relacionarse del niño a medida que vaya creciendo. Esto significa que el trato con padres, hermanos y miembros de la familia cercana, influirá en cómo el niño se acabará relacionando con los demás y, por supuesto, consigo mismo.

La familia también está estrechamente relacionada con la autoestima. El adulto consigue amarse y aceptarse porque en su día fue un niño que se supo amado y aceptado. Cuando no sucede así es necesario hacer un trabajo profundo para descubrir la valía personal con la que nunca se conectó.





Ante las teorías de apego de Bowlby, el psicoanalista americano Morris Eagle puntualizaba que los vínculos de apego eran tan profundos que tendían a mantenerse en la vida adulta, influyendo en aspectos tan cruciales como la elección de pareja.

Como vemos, **la familia y las relaciones que se generan dentro de ella condicionan en gran medida el desarrollo emocional**, la autoestima, la elección de pareja en la vida adulta, entre otras cosas. Se evidencia, pues, la importancia de este sistema y, por tanto, la necesidad de preservarlo. **Cuidar a las familias es cuidar a las personas, es cuidar la sociedad.**

Esta atención no se fundamenta exclusivamente en términos económicos y recursos, que también. Sino que nos referimos a **velar por la salud de la familia, en especial, la salud mental.**

Salud mental para toda la familia

Un hogar que prioriza la salud psicológica no es un hogar edulcorado donde todo son arcoíris. No significa que todo vaya bien, sino que se atiende a la persona en su totalidad, que abraza las imperfecciones y que intenta, en la medida de lo posible, adaptarse a las diferentes situaciones y escenarios.

En los sistemas familiares encontramos problemas de toda índole. A nivel conyugal, se pueden dar conflictos relacionados con la gestión de la crianza, la economía, las familias políticas, la falta de tiempo en pareja y/o problemas sexuales. Respecto a los hijos, los más pequeños pueden presentar problemas escolares o de conducta. Los adolescentes son más proclives a tener conflictos con padres o hermanos por deseo de autonomía, por el anhelo de ser tratados como adultos. Estas situaciones son generadoras de malestar, estrés, ansiedad, incluso depresión en algunos casos.

En el hogar se entremezclan diferentes etapas vitales, problemáticas, situaciones delicadas, deseos, preocupaciones, anhelos, proyectos. Es complejo, en cuanto menos, generar un ambiente armónico en un lugar donde cada miembro carga una mochila diferente e invisible. Pero interesa a todas y cada una de las partes velar por la salud mental de la familia, para **crear sintonía y algo de paz, que permita hacer del hogar un lugar de descanso emocional.**

Al final la vida tiene mucho más que ver con la cotidianidad que con situaciones heroicas. Por tanto, cuidar la salud mental de la familia es cuidar la convivencia, el trato diario.

¿Qué podemos hacer para generar una buena convivencia en el hogar?



Dedicar tiempo

Las necesidades emocionales del ser humano incluyen el profundo deseo de pertenencia, de sentir que formamos parte de algo. Para que la familia sea una red sólida de la que nos sintamos parte es necesario trabajarla. Dedicar tiempo, cuidar los detalles de cariño, dejar espacio a las celebraciones, reunirnos alrededor de la mesa, hacer planes fuera de casa, etc. Son medidas que ayudan a generar un hogar cálido, unido y dinámico. Cuidar lo cotidiano es heroico.



Fomentar la empatía

Cada miembro de la familia carga con esa mochila invisible que ya conocemos. Evitar los juicios y tolerar los altibajos es más sencillo cuando sabemos que el otro está viviendo cosas que desconozco. Preguntar, ofrecer apoyo, generan la sensación de que soy alguien valioso.



Tolerar la diferencia

En casa se entrelazan diferentes personalidades, situaciones, gustos y creencias. La familia no se elige, por tanto si nos apreciamos no es porque tengamos afinidad o porque nuestra visión de la vida sea parecida. Sino que el amor familiar se fundamenta en el parentesco. A priori, "te quiero porque eres mi hermano, o mi madre, o mi hijo". Esto genera un amor que quiere en la diferencia. Por otra parte, distanciarse de lo recibido para hacerlo propio, forma parte del proceso de maduración.



Validar las emociones

Es imprescindible crear un ambiente donde sea lícito expresar cómo me siento, expresar ira, alegría, frustración, culpa, tristeza, desasosiego, ilusión. No hay emociones prohibidas, todas son válidas y mediante esta normalización la familia puede educar dichas emociones para que cada miembro pueda adueñarse de ellas y gestionarlas adecuadamente. Pedir perdón es una manera maravillosa de educar el corazón.



Potenciar autonomía

El amor no ahoga, no ata en corto. Los padres son como unos arqueros que estiran la cuerda para soltar la flecha en el momento adecuado. Los límites, el afecto, la educación... están enfocados en crear personas capaces y autónomas, que sepan enfrentarse a los retos del día a día.

Crece en un sistema familiar sólido actúa como amortiguador ante las contrariedades de la vida

Los capitanes del barco

Papá y mamá son el eje principal del hogar y actúan como espejo de la riqueza del amor. En primer lugar, mediante el **amor conyugal**. Este demuestra el valor de la entrega, el compromiso, la reciprocidad, el respeto, el trabajo en equipo, la unión. En segundo lugar, mediante el **vínculo parental**. El amor de padres a hijos es gratuito, no exige un peaje de vuelta, no es una dinámica en la que los padres se dedican a los hijos para que el día de mañana ellos hagan lo mismo. Es un amor libre que no genera una deuda. Es una dedicación que busca que el niño se sienta amado y mirado.

Esta riqueza de la vida familiar pone de manifiesto la necesidad de cuidar la salud mental de sus miembros. Porque **crecer en un sistema familiar sólido actúa como amortiguador ante las contrariedades de la vida**. No nos exime de sufrimientos, pero sí nos hace más capaces de enfrentarnos a ellos.

Hagamos de cada familia un hogar, una posada de descanso emocional. En la medida de lo posible y dentro de su imperfección, un lugar que refleje el funcionamiento de una sociedad que atiende a la persona en su totalidad, que es consciente de la dignidad de cada uno.

Atender a la salud mental de la familia es cuidar nuestra sociedad.



Lucía Pérez Forriol
Psicóloga general sanitaria
@cuentaseloalucia



frente a frente con MÓNICA OLTRA

VICEPRESIDENTA GENERALITAT VALENCIANA

Y CONSELLERA DE IGUALDAD
Y POLÍTICAS INCLUSIVAS

“ES FUNDAMENTAL
VUESTRO PAPEL COMO
ESPACIO DE ENCUENTRO,
SOCIALIZACIÓN,
CONVIVENCIA Y SOLIDARIDAD”

En la Comunidad Valenciana existen más de 80.000 familias numerosas con el título. ¿Considera que este colectivo es un activo importante para la sociedad? ¿Por qué motivos?

La familia es una de las señas de identidad más importantes de las sociedades, especialmente las mediterráneas.

Es el primer espacio de socialización y la calidad de sus vínculos determina quiénes seremos como sociedad en el futuro. En una sociedad todavía muy individualista la familia numerosa tiene, generalmente, un sentimiento de pertenencia muy intenso basado en la cooperación, la solidaridad y lo colectivo. La familia es fundamental para aportar seguridad, certezas, afectos y compañía en un mundo frenético en constante cambio. Es un espacio en el que se aprende a convivir con las diferencias y con los diferentes. ¡Ah! Y amarse.

Llevamos ya varios años en los que en la Comunidad Valenciana hay más muertes que nacimientos, lo que indica que estamos inmersos en un invierno demográfico. ¿Considera que la baja natalidad es un problema para la sociedad? ¿Cómo tiene pensado hacer frente a él?

Ahora, ciertamente hay muchas personas jóvenes que les gustaría iniciar sus proyectos de paternidad y maternidad y no pueden principalmente por la incertidumbre sobre su propio futuro motivado por la volatilidad laboral, el encarecimiento de las condiciones de vida y las dificultades para asentar un proyecto de vida.

Según el Banco de España, cinco años después de haber tenido el primer hijo la brecha salarial en las mujeres se incrementa un 23%. La edad media de la primera maternidad ha pasado de los 25 años en 1980 a los 31 años en 2020. Otro grave problema, por sus consecuencias psicológicas y relacionales, es la brecha entre el deseo y la realidad. En España más del 70% de las personas quieren tener al menos dos hijos y, sin embargo, las que tienen el segundo no llegan al 30%.

Por tanto, compaginando la mirada global y local, cada Administración tenemos la responsabilidad de hacer frente al reto demográfico desde nuestras competencias.

En nuestro caso, la prioridad como se recoge en la “Estrategia Valenciana de Juventud” debe ser garantizar la emancipación de las personas jóvenes. Y poner las condiciones materiales, con medidas de distribución de la riqueza y de los usos de tiempos, para que aquellas familias que deseen tener hijos puedan.

Habría que tener en cuenta que el reto demográfico por la baja natalidad es una cuestión que sucede principalmente en los países desarrollados. Así pues, el reto demográfico habría que atenderlo con una mirada de gran angular y siendo conscientes de que existe un solo Planeta que requiere una estrategia común basada en la justicia social, la sostenibilidad medioambiental y la cooperación.

Son muchas las parejas que quieren tener hijos pero la falta de medidas de conciliación familiar y laboral son el gran escollo. ¿Cree que la Comunitat es un lugar que facilita la conciliación? ¿Qué medidas pueden ayudar a ello? ¿Se plantea introducir nuevas políticas que la faciliten?

El Botànic tiene como principales ejes la lucha por la justicia social y contra la emergencia climática. La respuesta de ambas luchas, el ecofeminismo, nos invita a replantear las prioridades colectivas y personales. La socióloga Arlie R. Hochschild destaca que la sociedad capitalista ha incorporado —con muchas resistencias— aquello del feminismo que no cuestiona el individualismo ni la productividad.

Ahora mismo, estamos trabajando en dos leyes fundamentales, como la ley de igualdad y la ley valenciana de diversidad familiar y apoyo a las familias, que tienen como objetivo la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y feminista. Una sociedad que conviva en el equilibrio entre la esfera pública y privada, reproductiva y productiva, las emociones y la razón. Sin este equilibrio las medidas de conciliación están llamadas al fracaso. El tiempo es sinónimo de poder y de exclusión.

Además, en el Parlamento valenciano está finalizando una comisión especial de estudio en la misma dirección y sus conclusiones se introducirán en la nueva normativa para garantizar la libertad y la igualdad de todas las familias.

Por tanto, garantizar tiempo de calidad, entre otras, para la crianza debe ser nuestra prioridad. Ello requiere fortalecer la renta valenciana de inclusión y los servicios públicos universales, especialmente los vinculados con los cuidados y el ámbito relacional, nuevas medidas valientes como la jornada laboral de 32 horas/4 días —actualmente, tenemos un plan piloto—, ampliar el permiso de nacimiento, adopción y

acogimiento, y, lo más difícil, acompañarlo con un cambio cultural que dignifique y reconozca la importancia de dedicar tiempo a los cuidados, la crianza, lo afectivo, la familia, las amistades, etc.

Seis años en primera línea del Consell. Durante este tiempo los retrasos en los trámites burocráticos —hasta 9 meses— han sido el principal reproche de las familias numerosas. Actualmente la situación está mucho mejor —dos meses desde que se solicita— ¿Cree que la situación ya está controlada y que se mantendrá en el tiempo? ¿Podríamos aspirar a que como en otras muchas comunidades los trámites se resolvieran, en su mayoría, el mismo día?

Muchas veces me habrán oído decir que cuando llegué a la Conselleria de Igualdad, los servicios sociales carecían de recursos, de organización y de un sistema. Y también he repetido que no llegué con una varita mágica. En estos seis años hemos estado trabajando para dignificar la atención social porque los valencianos y valencianas se merecen un sistema de derechos sociales que atienda sus necesidades.

En el caso de la obtención de los carnets de familias numerosas, los retrasos en la tramitación fue un aspecto más de la administración heredada que tuvimos que arreglar. Y lo hemos hecho. No en vano, la Federación de Familias Numerosas premió en 2018 a la Conselleria de Igualdad por el esfuerzo realizado para agilizar la tramitación de los títulos de familias numerosas.

Para que se hagan una idea del detalle y el mimo con el que se trabaja ahora en la Conselleria, durante la primera parte de la pandemia, con el estado de alarma en marcha, con las familias confinadas en sus casas, lo que hicimos fue prorrogar automáticamente las renovaciones de los carnets de familias numerosas. Había una situación extraordinaria con multitud de frentes abiertos y los hemos ido atendiendo uno a uno. También este.

**En estos seis años
hemos estado trabajando
para dignificar
la atención social**

¿Tiene previsto el Consell algún proyecto a futuro encaminado a la protección de la familia numerosa?

Actualmente estamos en el proceso participativo de la nueva ley valenciana de diversidad familiar y apoyo a las familias, sin duda, la protección a la familia numerosa estará contemplada. Queremos que sea una ley que cada persona haga suya y por eso hemos realizado un proceso de participación en el que también FANUCOVA puede realizar sus aportaciones.

¿Cómo valora la labor de nuestras Asociaciones y de FANUCOVA? ¿Cree que el asociacionismo es fundamental para la sociedad y en qué cree que ayuda?

La sociedad civil, en general, es clave para tener una democracia sana y fuerte. El voluntariado es una de las principales características de una sociedad avanzada y moderna. Y, en vuestro caso, con lo difícil que es conciliar, que tengáis la voluntad y el sacrificio de dedicar tiempo a lo colectivo es mucho más que meritorio. El asociacionismo, más si las Administraciones Públicas cumplimos con nuestras obligaciones, tenéis un papel fundamental de incidencia política, de escucha activa, diálogo, debate y representatividad que nos permita avanzar de una forma mucho más cohesionada en la elaboración y desarrollo de las políticas públicas. También es fundamental vuestro papel como espacio de encuentro, de socialización, de convivencia, de hermanamiento y solidaridad.

En estos años de vicepresidenta del Consell, ¿cómo resumiría el trabajo realizado en pro de las familias numerosas?

El balance es muy positivo. Pero lo importante no es que lo diga yo sino el reconocimiento hecho, en este caso, por la Federación Española de Familias Numerosas con el premio "José Ramón Losana" a nuestra gestión, apoyo y reconocimiento a las familias.

¿Valora poner en marcha un Observatorio de la Familia? Algo vivo donde participemos la Federación y Asociaciones, donde se pueda desarrollar una ley propia en la cual se legisle según las diversas circunstancias que atañen a la familia –numerosas, monoparentales, acogedoras,...-. Un articulado propio más ad hoc y no "café para todos". Sería un Observatorio donde se podrían hacer estudios, tomar medidas fiscales y jurídicas más adecuadas y donde se tomara el pulso de las familias valencianas.

Actualmente, como sabéis, hasta el día 20 de junio, está abierto el primer paso del proceso participativo de la elaboración de la ley valenciana de diversidad familiar y apoyo a las familias. Un proceso participativo donde se debatirán, sin un texto previo que pueda condicionar, las demandas de la sociedad y especialmente de las asociaciones de familias que deba incluir la nueva ley.

Y, sin duda, la ley deberá regular tanto la participación y representatividad de las familias como incluir, de forma transversal, la perspectiva de las familias en la política fiscal, social, ecológica y cultural.



**La protección
a la familia numerosa
estará contemplada
en la nueva ley**

Cómo proteger a nuestros hijos de LOS RIESGOS DIGITALES Y CIBERADICCIONES

¿Sabías que según el INE (Instituto Nacional de Estadística) el 88,4% de los niños de 10 años utiliza ordenadores y el 88,8% se conecta a Internet? Vivimos en una sociedad hiperconectada que ya no entiende de edades. Nuestros hijos necesitan estar protegidos ante las amenazas que esta realidad presenta y nosotros debemos estar formados y conocerlas. En este reportaje te damos las claves.

El uso del ordenador alcanza casi el 100% entre los 10 y 15 años. Además, está la cuestión de los teléfonos móviles. A los 10 años un 67,8% de niños los usan, alcanzando casi el 100% con 15 años.

Teniendo en cuenta todo esto, la pregunta es obligatoria. ¿Están realmente seguros niños, niñas y adolescentes en el nuevo entorno digital? ¿Qué deben hacer los padres y madres ante esta situación?

Ante todo, es importante que los padres contemos con **formación y herramientas que nos permitan educar y supervisar** a los menores en base a su edad y comportamiento digital.

En segundo lugar, **buscar en el colegio a un aliado** para coeducar e impulsar cuanto antes iniciativas de alfabetización digital para aprender a hacer un uso seguro y responsable de la tecnología.

Esto no es fácil para nadie. Padres, madres y educadores deben educar en algo que nadie les ha educado a ellos. Es por eso por lo que se necesita conocer de primera mano los riesgos en Internet y redes sociales, y las buenas prácticas y técnicas preventivas que nos ayuden a disfrutar de la tecnología con seguridad.

Pero el centro educativo es también un elemento fundamental en la educación digital. Colegio y familias deben

disminuir la conflictividad (en caso de que exista) y trabajar en equipo, porque la nueva educación necesita que ambos sean capaces de coeducar en este nuevo ámbito.

Además, debemos tener presente que **los niños a veces son incapaces por sí solos de comprender los riesgos** que la tecnología supone para ellos. Es por tanto tu responsabilidad como padre o madre informarte para poder educarles en un uso seguro y responsable.

No toda la tecnología está diseñada para mejorar la vida de las personas, es nuestra responsabilidad identificar y utilizar solo aquellas que realmente lo hagan. Entiendo a la tecnología como una herramienta para conseguir un fin, pero siempre en nuestro propio beneficio.

La educación en la prevención
de riesgos digitales es
la protección más eficaz



¿Qué riesgos tiene Internet para nuestros hijos?

- **Ciberbullying.** En España, el 58% de los jóvenes de entre 18 y 24 años sufrieron *ciberbullying* durante su infancia, y 3 de cada 10 ha utilizado su *smartphone* para enviar mensajes hirientes o insultos a alguien. En las redes, uno de cada tres niños y niñas denuncia que ha sido insultado por Internet o móvil.

Para proteger a tus hijos, debes aprender a detectar *ciberbullying* en base a su comportamiento y saber cómo actuar incluso si es tu hijo el que lo ejerce sobre otros.

- **Adicción móvil e Internet.** Según un estudio realizado por la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid, el Instituto de Adicciones de Madrid Salud, la Universidad Complutense y la Francisco de Vitoria, el 57,5% de los menores de 18 años presentan un uso problemático del móvil y un 45,1% de Internet. Es importante que, como padre o madre, conozcas los síntomas y consejos para combatir esta enfermedad.

Debes regular su uso condicionando la cesión del primer móvil en base a unas normas muy claras definidas por la familia. En esto puede ayudarte una herramienta de control parental que limite el uso del móvil al tiempo pactado. Pero ten en cuenta que lo podrás hacer durante uno o dos años después de darle el móvil, luego ya te será muy complicado de gestionar, y será motivo habitual de conflictos, por lo que es muy importante educar en este momento, después del móvil, cualquier tipo de acompañamiento o supervisión te costará cada vez más.

- **Sexting.** Según un estudio publicado por la revista *JAMA Pediatrics*, un gran número de jóvenes menores de 18 años participan o han participado en prácticas de *sexting*. En concreto 1 de cada 7 (15%) ha enviado contenido sexual propio y 1 de cada 4 (27%) lo ha recibido.

Debes educar a tus hijos en los peligros que entraña esta práctica, una vez que envías un contenido sexual perderás el control sobre él, y además existen cibercriminales que haciéndose pasar por sus amigos proponen hacer sexting, para en el momento en que reciben una foto o vídeo comprometido, comenzar a extorsionar al menor solicitando más contenido, o directamente dinero. Este delito se conoce como sextorsión.

- **Robo de datos privados.** Una de las cuestiones más importantes es educarles en la protección de sus datos personales y los de la familia, ya que no hacerlo puede derivar en problemas como *grooming* (pederasta que se hace pasar por un menor para llegar a sus víctimas), suplantación de identidad, contactos peligrosos... Debemos educar en la necesidad de mantener la privacidad en Internet y en redes sociales, mantener los perfiles privados y no aceptar como "amigo" a nadie que no conozcamos personalmente.

- **Compras online sin permiso.** En Internet se puede comprar a golpe de clic, por eso es tan peligroso dejar a tus hijos manejar los dispositivos con tus cuentas abiertas.

- **Contenido inadecuado.** Uno de los objetivos principales de los controles parentales es proteger a tus hijos del contenido inapropiado en Internet. Para que te hagas una idea, el 90% de los niños y el 70% de las niñas de entre 12 y 14 años accedió a pornografía al menos una vez en el año anterior.

Además, existen más peligros como los retos virales, el contenido violento o sitios que fomentan prácticas poco saludables para los menores.

- **Grooming es el abuso sexual a menores en Internet.** La red da la opción a pederastas de hacerse pasar por menores para acercarse a otros. Este delito se ha triplicado en los últimos años y es una de las mayores preocupaciones para padres y madres.

- **Contactos con desconocidos en redes sociales.** Siguiendo en la línea del *grooming*, encontramos los contactos con desconocidos en redes sociales.

Para protegerles de personas malintencionadas, debes conocer este mundo y explicar los riesgos de encontrarse en el mundo real con personas que has conocido en Internet, algo mucho más habitual de lo que crees.

- **Acceso a contenido sexual.** El acceso a Internet abre la ventana a la visualización de multitud de contenido sexual que inunda nuestras redes en muchas ocasiones de forma accidental y en otras buscado. En Primaria, al menos el 40% del alumnado ha visualizado contenido sexual en Internet sin quererlo, y solo el 12% afirma que le han hablado de sexualidad en casa o el colegio alguna vez. Y en Secundaria, casi la totalidad ha accedido a este tipo de contenido alguna vez, de los que el 54% ha accedido a pornografía antes de recibir algún tipo de educación afectivo-sexual en casa o el colegio.

Claves para protegerlos

La formación y la comunicación son las mejores medicinas preventivas para evitar que nuestros hijos se vean afectados por los riesgos que Internet les pone al alcance.

COMUNICACIÓN

Hablar con nuestros hijos, interesarnos por sus gustos, cuáles son sus *Youtubers* favoritos, mantener conversaciones que den pie a aconsejarles cómo deben actuar ante las redes y de todo lo que se pueden encontrar. Esto siempre de manera natural y desde el inicio al acceso a Internet, desde sus primeras exposiciones.

Es muy importante invertir tiempo en generar un clima de confianza familiar que facilite que cuando el menor tenga un problema en este ámbito, tú seas el primero en saberlo. Para lograrlo necesitarás jugar con tus hijos en este entorno, recomendarle contenido educativo y ser parte de su comunidad virtual. No tanto auditando, controlando, sino más bien orientando, guiando, educando... En el momento que dejes de hacerlo, dejarás de ser su referente, y ese a menudo es el comienzo de los problemas y el punto en el que la brecha comienza a ensancharse.

Debes saber que la mayoría de los casos graves de acoso escolar, o sextorsión, lo son porque los menores no se lo cuentan a sus padres ni a los profesores (por vergüenza o miedo a su reacción), y que cuanto más tiempo pasan expuestos a estas agresiones, mayores son los daños emocionales y más difícil será repararlos.

FORMACIÓN

Estar al día de las nuevas redes sociales, videojuegos, riesgos... Solo conociendo la realidad de la mano de expertos podremos ayudar y proteger a nuestros hijos.

También debemos asumir que en el momento en que les entregamos un móvil en propiedad les estamos facilitando un acceso "privado" a contenido e *influencers* que pueden ser negativos para su desarrollo intelectual y personal.

En ese momento deberíamos preguntarnos, ¿está preparado/a para visualizar contenido para adultos? ¿A contenido hiperviolento? ¿O sitios que recomienden retos virales, prácticas poco saludables que puedan llevar a trastornos tipo anorexia o bulimia?

Las amenazas a las que están expuestos cambian según la edad y actividad digital del menor. Educar y supervisar lo realmente importante en cada momento hará tu labor más fácil y, sobre todo, más eficaz.

Para todas las familias preocupadas por la educación digital, Gaptain ha diseñado un programa *online* que tiene como objetivo ayudar a educar en uso seguro y saludable, a resolver conflictos, a cuidar la identidad digital y a gestionar la relación con la tecnología de toda la familia.



Roberto Álvarez

Fundador y Director
GAPTAIN Educación y Seguridad Digital

LOS RIESGOS EN INTERNET POR EDAD Y COMPORTAMIENTO

**2-5
AÑOS**

Empiezan a consumir videos en sitios web como Youtube



Contenido inadecuado para su edad

**6-9
AÑOS**

Empiezan a navegar de forma autónoma y a tener contactos en las redes sociales



Pederastas, contactos peligrosos, peligro de publicar datos privados

**10-14
AÑOS**

Primer móvil



Bullying, ciberbullying, adicción al móvil e Internet, compras sin permiso

**15-17
AÑOS**

Empiezan a salir, la presión de las modas y amigos...



Sexting, grooming o chantaje sexual, ciberbullying

TE INTERESA...



¿Eres familia numerosa y quieres estar al día de todas las novedades en materia de ayudas, trámites necesarios y complementos que os puedan beneficiar? En esta sección te contamos todo lo que TE INTERESA saber.



Nuevo trámite obligatorio para las familias numerosas de categoría especial por renta

Este año 2021 la Generalitat Valenciana ha establecido un nuevo trámite obligatorio para las familias numerosas con cuatro hijos que ostenten la categoría especial por renta baja. Se trata de una declaración responsable de Ingresos de la Familia Numerosa que se deberá presentar en el primer trimestre de cada año.

La presentación de la "Declaración Responsable de Ingresos de la Familia Numerosa" es obligatoria, y el no presentarla puede suponer la pérdida de la categoría especial.

Una vez presentada, en caso de que los ingresos económicos superen el umbral establecido para ser reconocido como familia numerosa especial, el organismo competente podrá, de oficio, renovar el título en vigor de acuerdo con las condiciones económicas de la familia numerosa en cuestión, con la categoría que corresponda.



Ya está en vigor el complemento adicional de la renta valenciana

Las familias que estén formadas por más de seis miembros y sean perceptoras de la Renta Valenciana de Inclusión reciben desde diciembre del 2020 un complemento adicional de 60 euros por cada uno de sus integrantes a partir del séptimo.

Esta medida es fruto del nuevo decreto que modifica la Ley de Renta de Inclusión para compatibilizarla con el Ingreso Mínimo Vital (IMV).

Por tanto, el Consell complementará el IMV con 60€ al mes por cada persona en la familia, siempre a partir de la séptima persona que la conforma. La Renta Valenciana de Inclusión es actualmente una prestación que complementa el Ingreso Mínimo Vital.





Ayuda a las familias numerosas por nacimiento o adopción de hijos

Esta prestación económica que ofrece la seguridad social es una ayuda que pueden solicitar las familias numerosas, monoparentales o las madres con un porcentaje de discapacidad mayor al 65 por ciento, por el nacimiento o adopción de sus hijos. Es una prestación familiar no contributiva de un pago único que se puede solicitar al día siguiente del nacimiento o de la adopción del hijo.

Para las familias numerosas esta ayuda se puede solicitar a partir del tercer hijo (cuando ya esté reconocida la familia con el título de numerosa general) y para las monoparentales o madres con discapacidad, a partir del primero.



Las parejas de hecho se podrán beneficiar del título de familia numerosa conjuntamente

La Comunitat Valenciana permitirá que ambos miembros de una pareja de hecho puedan ser beneficiarios del título de familia numerosa. Esta es una de las novedades que incluye el decreto por el que se regula la emisión, renovación y modificación de los carnés.

Entre las novedades del decreto se incluye la regulación de la tramitación telemática de las solicitudes, que permite a las familias realizar la solicitud y todo el procedimiento a través de medios electrónicos.



Familia numerosa especial para 3 de 4 hijos procedentes de uno o varios partos múltiples

El Tribunal Supremo ha establecido que podrán acceder al título de familia numerosa especial aquellas familias en las que al menos tres de 4 hijos procedan de uno o varios partos múltiples.

Después de esta sentencia, la Dirección General ha dado instrucción que esos casos, tanto de parto múltiple o acogimiento, accedan a la categoría especial en el título de familia numerosa.

Para aquellas familias que tenían esa circunstancia, deben solicitarlo a través de una tramitación de renovación de título indicando la sentencia correspondiente. El cambio de categoría a especial tendrá efectos desde el momento de la solicitud en el registro, no tendrá efecto retroactivo.



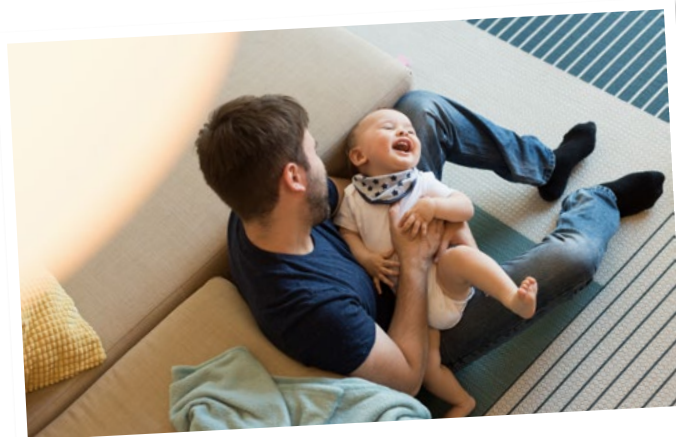
Hasta ahora, solo podía ser beneficiario una de las dos personas integrantes de la pareja de hecho, junto con los hijos que conformen la unidad familiar, lo que provocaba que el otro miembro no pudiera acceder a las ayudas, bonificaciones y descuentos que corresponden por ser familia numerosa.



Las claves de la nueva tarifa eléctrica

El pasado 1 de junio entró en vigor una nueva tarifa eléctrica, que establece tres tramos de consumo horario, con tres precios distintos, con objeto de fomentar el consumo eficiente en los hogares españoles. El nuevo sistema afecta a los consumidores acogidos al mercado de Precio Voluntario para el Pequeño Consumidor (PVPC), y por tanto a aquellos a los que se aplica el bono social de la electricidad, entre ellos, las familias numerosas.

La subida está determinada por el precio de la electricidad en el mercado y también por las horas en las que se haga un mayor consumo. Existen tres tramos con diferentes precios: el más caro de 10 a 14 horas y de 18 a 22 horas; el intermedio, "horas llanas", de 8 a 10 horas, de 14 a 18 horas y de 22 a 24 horas, y, por último, las "horas valle", las más económicas, desde las 12 de la noche hasta las 8 de la mañana, los fines de semana y los festivos.



Nueva baja por paternidad de 16 semanas

Los hombres disfrutan desde el 1 de enero de 16 semanas de permiso laboral remunerado por nacimiento de un hijo, el mismo periodo que tienen las madres. En 2021 se completa la ampliación de la baja de paternidad hasta hacerla idéntica a la de la madre, dentro de las políticas de igualdad entre hombres y mujeres y el objetivo final de corresponsabilizar a ambos en la crianza y cuidado de los hijos.

El plan para equiparar ambos permisos se puso en marcha en el año 2018, año en el que los hombres contaban con 5 semanas, que se irían incrementando de forma progresiva en el horizonte de tres años, hasta alcanzar las 16 semanas de la baja de maternidad.

IKEA Family

Únete gratis al club que te da más.

5% de descuento* en una única compra al día superior a 100€.



Escanea con la cámara de tu móvil y hazte socio **IKEA Family** gratis.

*Imprescindible ser miembro de IKEA Family y presentar el carnet de familia numerosa en vigor.



Más ofertas en [IKEA.es/jaencia](https://www.ikea.es/jaencia)

EL VOLUNTARIADO



saca lo mejor que hay en ti

El voluntariado nos obliga a mirar al otro, y en un mundo que nos incita constantemente a fijarnos solo en nosotros es urgente y necesario que aprendamos a mirar a los que más lo necesitan sin esperar nada a cambio. ¿Para qué? Muy sencillo, para que seas más feliz que ahora.

Suena paradójico, ¿verdad? **Ayudar a otros para ser feliz uno mismo.** De hecho, puede resultar una motivación egoísta, ayudar a los demás buscando nuestra propia felicidad, pero esto no nos debe paralizar porque todas las buenas acciones tienen su recompensa. Por eso, igual que debemos enfocar el amor como un acto de entrega y no de posesión, del mismo modo nuestra vida debe regirse por el principio de entrega a los demás, porque de lo contrario no alcanzamos esa felicidad. Así, cuanto más amor te intentas dar a ti mismo, más solo te sientes, mientras que cuanto más amor intentas dar al prójimo, más amado te sientes. Es como una fórmula matemática perfecta.

Dejemos claro que **el objetivo no es ayudarte a ti mismo, esto es solo una consecuencia.** Igual que la sonrisa que provocas o el cariño que recibes son preciosas consecuencias de algo que has hecho por otra persona. Generalmente, las ayudas de gente que solo quiere sentirse bien consigo misma no perduran en el tiempo, porque en cuanto encuentran otra cosa que también les hace sentir igual o mejor, abandonan. Es importante cuidar el compromiso con la entidad con la que colaboramos, por respeto a las personas a las que pretendemos ayudar y porque esto va a definir qué clase de personas somos.

¿Y qué puedes hacer tú? Quizá alguna vez te has preguntado qué se puede hacer para ayudar a los demás. Si es así, no hay entrega más grande que dar parte de tu tiempo.

El tiempo es algo que se esfuma y se desvanece, es algo que no se recupera, que nadie te puede devolver. **Por eso, regalarle a alguien parte de tu tiempo contigo es el acto de entrega más grande que podemos hacer.** Es decirle a otra persona "me importas". Corrijo, no es decírselo, es demostrarlo.

El voluntario no es una persona que le sobra tiempo y no sabe qué hacer con él. Es una persona comprometida, que prioriza y se organiza según aquello que considera importante. Cuando uno quiere hacer algo siempre encuentra el cómo, y si no, siempre encuentra excusas.





Yo he tenido la inmensa suerte de poder hacer voluntariado con distintos colectivos vulnerables: infancia, prisión, exclusión social, personas sin hogar, personas inmigrantes, diversidad funcional, personas mayores... Todos me han aportado algo distinto, **me han ayudado a ser la persona que soy ahora y, sobre todo, la persona que quería llegar a ser.**

Una de las cosas que más me ha aportado el voluntariado es que me ha servido para abrirme los ojos de par en par. Todas y cada una de las personas a las que he pretendido ayudar han contribuido de algún modo a que pueda tener una visión más amplia de la realidad, de las distintas realidades que existen en el mundo que vivimos. Sus historias de vida, cargadas de dificultades y superación, me han enseñado a "coger con pinzas" la información que aparece en los medios y en redes sociales, y ser más empático con las personas que están atravesando una situación como la de ellos.

El voluntariado termina siendo, más que una acción concreta a una hora concreta, **un estilo de vida.** Pues te marca de tal manera, que ya no eres capaz de ver el mundo con otros ojos. No puedes pasar de largo ni mirar hacia otro lado, porque ahora la pobreza ya tiene nombre y apellidos para ti, tiene el rostro de alguien que has conocido. Esa es la recompensa que obtienes, encontrar una fisura para salir de la burbuja en la que vivimos y conseguir ver el mundo desde fuera como realmente es. **Y créeme, es más duro, pero es infinitamente más hermoso.** La gente es más auténtica.

Son personas que día tras día les han ido diciendo que no valen nada, que valen menos, que son una lacra para la sociedad y no son suficientemente buenas para formar parte ella. Tristemente muchos se lo han creído y lo han interiorizado. Nuestro papel como voluntarios, además de la actividad concreta (que es lo de menos), es **ayudarles a reestablecer esa dignidad que les ha sido arrebatada.** ¿Cómo?

"Ventajas especiales para socios de Plan +Familia"

TERRA NATURA
ZOO. Benidorm

AQUA NATURA
Benidorm

Especies en peligro de extinción

EL MEJOR VERANO

www.terrannatura.com

f t i y

Viendo y haciéndoles ver el potencial que tienen. Porque lo tienen. Tratar de cambiar la visión asistencialista de cómo el mundo les puede ayudar, por el de cómo pueden ellos contribuir a este mundo.

En esa interacción descubres que por primera vez puedes volver a ser tú mismo, sin sentirte observado ni juzgado, y conectas desde lo más profundo de tu ser, desde la versión más frágil y sincera de ti con la versión más frágil y sincera del otro. Para no teorizar demasiado y verlo más claro con un ejemplo, ¿cómo es posible que una persona limitada en el lenguaje por una parálisis cerebral, o una persona refugiada en tu país que apenas hable tu idioma, o una persona enferma de Alzheimer, logre establecer un "vínculo" o "conexión" contigo más profundo que el que logran muchas personas que han estado a tu lado a lo largo de la vida?

Aunque suene contradictorio, cuando entregas tu tiempo a los demás, ganas tiempo. ¿Nunca has tenido la sensación de que estamos siempre corriendo? El voluntariado es un frenazo, es un sentarte a recuperar el aliento en medio de esa loca vorágine de prisas. Parar y experimentar como el tiempo prácticamente se detiene, mientras miras a los ojos a la gente y te das cuenta de quién eres y de por qué estamos aquí.

Lo complicamos todo demasiado y en el fondo es muy sencillo, **si queremos construir un mundo mejor, el único camino es que nos ayudemos unos a otros.** Eso es lo único que verdaderamente funciona. No hace falta ser la Madre Teresa ni irse a la India para atender a los más pobres de los pobres. Que es una labor encomiable, pero no tiene sentido si uno no es capaz de ayudar a los que tiene más cerca.

Cuando entregas tu tiempo a los demás, ganas tiempo



Santiago de Hevia Ivars

Coordinador de la escuela de voluntariado de la UCV

DIARIO DE UN NAVEGANTE

Sinopsis

El *Diario de un Navegante*, parte I y parte II, revela que no es necesario vivir en el pasado para embarcarse en una gran aventura.

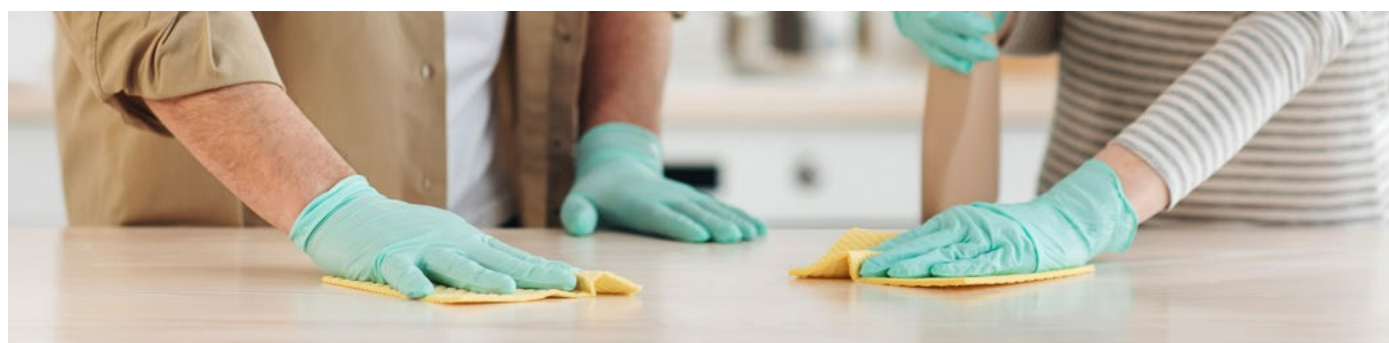
Daniel Montero del Liñán, con apenas 17 años y una vida infestada de comodidades, decide abandonarlo todo para ir en busca de un sentido a su vida. Una vez da el salto y escapa de esa vida cotidiana, se adentra en una historia única, donde tras encontrar un mapa del tesoro y el Ojo de Fuego, un viejo medallón codiciado por Diego López, capitán del temible *Drakkar*, debe sobrevivir a toda costa y encontrar la isla antes que el despiadado capitán.

El *Diario de un Navegante* es en realidad una crítica social a una época en crisis, donde el esfuerzo y la superación, la pasión por lo que nos rodea, compiten contra la abundancia, la excesiva preocupación por la imagen y la opinión de los demás, e insta a recuperar valores que aparentemente estamos perdiendo con rapidez. Una historia que nos empuja a plantearnos si estamos viviendo la vida que realmente queremos.



LAS CLAVES DEL ORDEN Y LA LIMPIEZA *en una familia numerosa*

¿Quieres saber las claves que te ayudarán a tener una vida familiar sana y más económica?



Los niños que aprenden a ser ordenados y a cuidar de sus cosas se manchan menos y reaccionan antes al desorden

En cualquier casa, pero con más motivo, en una casa donde vive una familia numerosa, lo primero que hay que hacer es organizar toda la vida doméstica.

Ordenar no es lo mismo que organizar, de hecho, es el paso previo. Se ordenan los espacios y las cosas que hay en ellos y, una vez hecho esto, entonces se organizan las tareas, rutinas que componen el trabajo doméstico.

En resumen: **primero se ordenan las cosas y luego se organiza el trabajo.** Y me gustaría que te detuvieses aquí y que pensaras si esto lo tienes bien enfocado en tu hogar. Porque si no, no vamos a poder seguir avanzando y te voy a explicar el porqué.

Los puntos claves del orden en una casa son tres: la cocina, el lavadero y el cuarto de baño. Si en estos tres espacios tienes más o menos bien planeado el orden de las cosas, entonces podrás limpiar mejor, con menos esfuerzo y tiempo.

Pero no solo eso, sino que, además, la vida y uso de esos espacios será mucho más fluida y dinámica porque está bien pensada y eso afecta al bienestar de las personas.

¿Qué requiere esa vida fluida en el hogar? De una mente profesional que sepa lo que hace y lo gestione muy bien. Ahí tienes la primera parte. El orden. Pero sigamos avanzando.

¿Qué es el orden? Tú mismo te vas a contestar con un sencillo test.

¿Es orden si lo que tengo...?

- No lo necesito.
- No lo uso.
- No lo quiero.
- No lo podré terminar por ahora o nunca.

Contéstate tú mismo. No vale decir que, en una familia numerosa con poco espacio en casa, es difícil de responder. No; ahí tienes la primera trampa. La respuesta a eso es: ten menos y pon la mirada y tu objetivo en lo esencial. Es un esfuerzo, sí, lo sé, pero ese es el que tienes que hacer tú y nadie lo hará por ti.

Por lo tanto, la respuesta a ese test es: desorden.

El orden aligera la mente y los espacios dándonos sensación de dominio y haciéndolo todo mucho más fácil

Diagnosticar el desorden es bastante sencillo y aunque hay dos ámbitos, el personal y el doméstico, en este caso, van muy relacionados, de hecho, todo empieza por uno mismo y su relación con las "cosas personales". Sí, tus cosas personales. Cómo cuidas de ellas, cómo las disfrutas y tratas de alargar su vida útil. Esto nos da un músculo especial para resolver todos los aspectos de la vida doméstica y profesional porque el hábito del orden, de la limpieza y los cuidados, comienzan en lo personal y se extiende como una mancha de aceite a todos los ámbitos de la vida y a las personas.

Por eso creo que hay que huir de tópicos, porque a veces pensamos que el desorden en casa se debe a la falta de tiempo o de espacio y no. Analiza. Gestiona mejor tu tiempo y espacio.

Dicho esto, **¿cuáles son las claves del orden en una casa con familia numerosa?**

- 1. Estudiar muy bien el espacio** en cada habitación y zona.
- 2. Conocer muy bien las necesidades** de cada persona.
- 3. Establecer muy bien los macros**, es decir, dónde van las cosas a nivel general. Por ejemplo, dónde va la ropa de cama, las toallas, los electrodomésticos, las cazuelas, la plancha, etc. Luego ya pasarás a la siguiente fase, la micro, en donde podrás perfilar algo más y hacer el orden más bonito, pero no empieces nunca por ahí, porque no avanzarás al no tener la visión global de las cosas. Primero siempre el macro. Esto, además, te ayudará para todo. Pruébalo. Ya me contarás.
- 4. Dar las herramientas.** Pon cestos para juguetes y ten solo los que usas, pon ganchos por todos lados.



*Una máxima comprobadísima:
no dejes nada en el suelo que
no tenga patas o ruedas*

- 5. Ordenar las habitaciones de los niños con ellos.** Ayúdales a valorar cada cosa y así se plantearán menos necesidades. Pon estanterías más que barras. Piensa muy bien la distribución de cada armario. Es clave para ser ordenados.
- 6. Comunicar el orden en las zonas comunes** a todos. Hazlo muy visual y pon algún cartel, pocos, pero claves.
- 7. Todos ordenamos:** compromiso y perseverar. Antes de irnos a dormir todos dedicamos cinco minutos a ordenar toda la casa. Son rutinas de orden que crean hábitos. Si hay motivación llegarán lejos.
- 8. Ten una caja para donaciones** en un lugar cercano y visible para todos. Cada semana debe salir.
- 9. Piensa muy bien la zona y la logística del reciclaje;** mínimo necesitas 1m².
- 10. Pon un reloj central que pautе la vida de la casa** y ten un horario. La vida familiar va acompañada por las horas que pasamos juntos.
- 11. Tareas compartidas, motivantes y retadoras**, por edades.

Enseñar a un niño a ser ordenado es prepararle para una vida de éxito

Pasamos a la organización de las tareas de la casa. En una familia numerosa **es clave la organización, especialmente de los horarios de la casa y de las actividades.**

Parto de la base de que la gestión doméstica es un trabajo profesional como otro cualquiera y que necesitamos preparación y organización. Y esto significa: tiempo de dedicación, una zona de trabajo y mi sistema de organización y libros.

Para organizar una casa por primera vez hay que dedicar tiempo y hacerlo con datos concretos. Luego, mantener y reajustar la organización cada semana, es más sencillo, pero hay que hacerlo. Necesitarás 30 minutos.

Los cuatro pilares de la organización de la casa son: organizar la limpieza, organizar la colada, organizar la alimentación y organizar las compras. Y ¡por supuesto! organizar el orden y mantenerlo.

ES CLAVE...



Organizar la limpieza

Es lo primero que organizo en una casa. Piensa primero en los materiales de la casa, la distribución y frecuencia de uso. Ten una zona para utensilios y productos de limpieza. Organiza una limpieza profunda de distintas zonas 1/semana y el resto mantén el orden, ventila y pasa la mopa de microfibra.



Organizar la colada

Es lo segundo. Pon cestos para clasificar. Calcula los kilos de ropa y tipo, semanales, y ahí tendrás las coladas. Ajústalas a los horarios económicos y en los que se pueda seguir el proceso para no planchar. Saca la ropa limpia y doblada cada día. No acumules. Te recomiendo tener y usar secadora.



Organizar la alimentación

Hacer los menús para ajustar la lista de la compra a la realidad de las necesidades nutricionales y no tirar la comida.



Organizar las compras

Como seguro que ya haces por pura necesidad. Antes siempre: párate y piensa. Ahorra dando importancia a cada €.

En el plan global, integra: limpieza, colada y alimentación. Así tendrás la visión completa de la foto.



Pía Nieto

Organizadora profesional de la casa y autora del Manual para organizar tu casa



Cómo enfrentarnos a la misión imposible de COMER TODOS SALUDABLE sin que parezca un castigo

Este año en el que las familias numerosas nos hemos visto encerradas en nuestras casas, donde parece que el pasatiempo más divertido es "hacer una visita a la nevera", se ha extendido, en mayor medida, la concienciación por el mantenimiento de una alimentación saludable para toda la familia. Pero, cuando el número de bocas que alimentar se multiplica, la palabra saludable se sustituye por "lo que resulte más sencillo y rápido posible", lo cual se suele traducir en "insano". Es lógico, es más sencillo cocinar cantidades industriales de arroz blanco con tomate frito de bote, que cortar vegetales todos los días para una ensalada. Pero no por ello hay que tirar la toalla. En este artículo te proponemos varios **consejos para instaurar un estilo de vida saludable** en tu familia dentro y fuera de casa, **concienciar a los más pequeños** de lo que es la buena alimentación y **desmentir los mitos más comunes** sobre qué es sano y qué no lo es. Muchos de estos consejos los aprendimos en la charla sobre nutrición y estilo de vida saludable en el entorno familiar que ofreció FANUCOVA gracias a la colaboración de dos expertos endocrinos del Hospital IMED.

La alimentación sana empieza en casa (trucos para llevar una alimentación sana en casa)

Los beneficios de comer saludable en familia son innumerables, pero sustituir de golpe las patatas fritas por las almendras sin sal es mucho más complicado de lo que parece. Los pequeños suelen ser los que lo ponen más difícil, porque únicamente con escuchar las palabras "verdura", "pescado" o "hervido" la cara se les transforma y de su boca solo salen quejas. Por eso os proponemos unos trucos sencillos y adaptados a niños, para que podáis llevar todos juntos una alimentación saludable:



1 Incluir a nuestros hijos en la elaboración del menú semanal

El primer truco clave para llevar una alimentación saludable en casa es elaborar un menú semanal para evitar caer en la improvisación, que suele llevarnos a comer insano por las prisas. Los platos que propongan los pequeños podemos recrearlos de manera saludable o adaptarlos con diferentes formatos. Los ingredientes son la clave y tienes millones de recetas on-line para platos aparentemente insanos, pero con ingredientes buenos. Hay que enseñar a nuestros hijos que la comida insana es perjudicial para ellos y ayudarles a sustituir sus platos favoritos poco saludables por otros mucho más ricos en nutrientes.

2 Jugar a ser chef de platos saludables

Este año en particular, en el que hemos estado encerrados, una actividad muy recurrente y divertida para hacer en familia era hacer repostería. Siempre se recomienda, si se va a consumir productos de repostería, que sean caseros, pero es cierto que no se libran de contener azúcar, mantequilla o chocolate en exceso. Os proponemos hacer un plan de cocineros con ingredientes más saludables y preparar recetas variadas como unas berenjenas rellenas e incluso algún arroz de pescado. Así, los pequeños aprenderán nociones de cocina y descubrirán que comer de manera saludable también es muy divertido.

3 Fomentar el amor por las verduras y la comida sana

Suele ocurrir que, tras una pelea con nuestros hijos para que se acaben el plato de verduras, les ofrecemos un dulce para compensar el esfuerzo que han realizado. Eso para ellos es un premio. En vez de premiar a los niños con un postre insano si se han comido el plato de verduras o pescado, hacerlo a la inversa; poner las comidas sanas que más les gustan como un premio. Además, siempre que haya para comer en casa algo que puede no gustarles, acompañarlo de comentarios positivos y motivantes. Si ven a los padres felices comiendo platos saludables, si los mostramos como nuestros favoritos, les ayudará a considerar esos platos como divertidos y apetecibles, y les resultará más sencillo escogerlos frente a otros menos saludables.

4 Transformar sus platos insanos favoritos en platos sanos

En este truco hay que dejar volar la imaginación. Una pasta blanca con tomate frito de bote puede transformarse en un plato saludable simplemente cambiando los dos ingredientes principales. En vez de utilizar pasta blanca, optar por una integral o hecha con harina de legumbres (que venden en los supermercados). El bote de tomate frito cargado de azúcares y aceites refinados se puede sustituir por una salsa de tomate más saludable o aprender una buena receta casera que incluya otras verduras que le aporten más sabor. Y como este ejemplo hay millones: nuggets caseros al horno en vez de fritos, lasañas de verduras, natillas con cacao y cacao puro... Y todos resultan más sabrosos que los ultraprocesados. De esta forma los niños aprenden a comer de manera saludable y a disfrutar de la comida.

Menú infantil para mayores. Alimentación saludable fuera de casa

Cuando salimos con nuestros hijos a comer o cenar en un restaurante, siempre en la carta se nos ofrece la opción de escoger el menú infantil, que suele estar protagonizado por productos fritos, ultraprocesados, con salsas poco saludables y sin ningún valor nutricional. Por ello **se recomienda que los niños no coman distinto a los adultos, y no solo en un restaurante, en casa también.** Aunque parezca una tarea imposible, nadie se sorprenderá si en un restaurante podemos pedir un plato de adulto en versión reducida, y en casa podemos adaptar los mismos platos que cocinemos para los adultos con distintas proporciones o cantidades de comida, modificando los alimentos con diferentes texturas, como un puré, trozos más pequeños, batido e incluso en helado. ¡Deja volar tu imaginación!

Desmintiendo mitos

En la era del exceso de información cuesta distinguir sobre lo que es cierto y lo que no lo es. Hoy en día, las redes sociales e Internet están plagados de cientos de consejos para adelgazar o para llevar una vida más saludable, pero la mayoría son falsos. No es hasta que hablas con un especialista en nutrición que te das cuenta de lo engañado que has vivido. Para ahorrarte el caer en mitos falsos, a continuación, te desmentimos los más comunes:

Uno de los mitos más comunes de la alimentación saludable es que **el desayuno es la comida más importante del día.** Esto no es cierto. Si el niño, o los adultos, no nos levantamos con hambre, no tenemos que obligarnos a cumplir esa comida. Además, esta tendencia puede llevar a que, si nuestro hijo se niega a desayunar y nosotros nos empeñamos porque es obligatorio, acabe consumiendo algo insano, como unos cereales ultraprocesados o unas galletas de chocolate, porque es la única manera de que no rechacen el desayuno. No está científicamente demostrado que nuestros hijos vayan a rendir menos por no desayunar, y es mejor que a mitad mañana consuma una pieza de fruta o un sándwich de pan integral, que, sin hambre por la mañana, coma un paquete de galletas con leche y cacao soluble azucarado.

Esto va ligado a otro mito, que solemos encontrar en las casas españolas: **hay que hacer 5 comidas obligatorias al día.** Esto es relativo, si hacemos un desayuno fuerte y completo, una comida adecuada y una cena un poco más ligera, no es necesario, si el cuerpo no nos lo pide por el nivel de actividad física que realicemos, que nos forcemos a tomar un almuerzo y una merienda. Y, al contrario, si las



comidas principales las realizamos más flojas, y el cuerpo lo requiere, es bueno incluir un snack saludable entre medio de las comidas como una pieza de fruta, un yogur o alguna tostada. Esto depende de nuestro metabolismo y de nuestro estilo de vida, pero para asegurarnos, siempre es mejor consultar con un especialista y que nos recomiende según lo óptimo para cada persona.

Otro de los mitos más populares para seguir una dieta saludable es el que afirma que **los lácteos son mejores desnatados que enteros**. Este mito suele surgir cuando buscamos una dieta para perder peso, cuando la realidad es que no vamos a engordar más o menos por tomar un yogur o una leche desnatada, y si nos sienta bien entero o no resultan muy pesados, además de no someter al lácteo a un proceso de eliminación de la nata en el que se utilizan químicos, se recomienda consumirlos enteros ya que conservan todos sus nutrientes y vitaminas y por lo tanto son más saludables.

Para los amantes de la fruta, el último mito para desmentir es que **tomar fruta por la noche engorda**. Con la fruta existe un debate importante ya que se considera el mejor alimento saludable para consumir a cualquier hora del día ya que es bajo en calorías y aporta un alto nivel de nutrientes, pero ¿qué pasa por la noche? ¿Se transforma en el alimento que más engorda? El problema reside en la existencia de fructosa en la fruta, que se traduce en azúcar, lo que hace que muchos se planteen si es bueno comerlas por la noche cuando no vamos a realizar ningún tipo de actividad física. Para desmentir el mito es bueno saber que no existe ningún tipo de evidencia científica de que tomar fruta por la noche provoque un aumento de peso, pero se recomiendan ciertas frutas con menos azúcar por el riesgo de que esta no se transforme en grasa. Como todo, hay ciertas frutas que se recomienda evitar por la noche y otras que incluso se aconseja su consumo. La manzana, la pera y el melón son las más recomendables para consumir después de cenar, por su bajo nivel calórico y de fructosa. En cambio, frutas como la naranja, las mandarinas, la piña, el kiwi, las frambuesas, el plátano y las fresas son las que menos se recomiendan, ya que pueden provocar acidez y contienen más calorías y azúcares.

Recuerda

La alimentación saludable empieza en el supermercado y en la cocina de casa. Procura no comprar productos ultraprocesados para evitar consumirlos diariamente e incluirlos en nuestro menú semanal. Aun así, no te olvides de disfrutar de la comida y no apliques restricciones demasiado duras, que también es saludable disfrutar de un helado en la playa en verano.

¿QUÉ TIPO DE NUTRIENTES HAY?

Macronutrientes

Los macronutrientes son aquellos que aportan la mayor cantidad de energía metabólica del cuerpo. Incluyen:



PROTEÍNAS. Carnes (las mejores carnes blancas y rojas con poca grasa en su medida), pescados, lácteos, huevos, legumbres, productos integrales, frutos secos, productos de soja.



GRASAS. Hay tres tipos de grasas (algunas mejores que otras) que son:

- **Grasas saturadas:** Carnes, lácteos, mantequillas, mantequilla de coco.
- **Grasas mono y poliinsaturadas:** Aceites de oliva, pescados, frutos secos, aguacate.
- **Grasas Trans (las peores):** bollería, frituras, algunos tipos de margarina.

El cuerpo necesita grasas no saturadas para regular el metabolismo. Las grasas deberían ser un 30-35% de tu ingesta calórica diaria, con un 20-25% de no saturadas y un máximo de un 10% de saturadas.



CARBOHIDRATOS. Frutas, verduras, legumbres, cereales y granos, patatas y boniatos, productos integrales. Dentro de los carbohidratos también están los prebióticos (legumbres, alcachofas, copos de avena) y los probióticos (yogur, kéfir, queso).

Micronutrientes

Los micronutrientes incluyen:

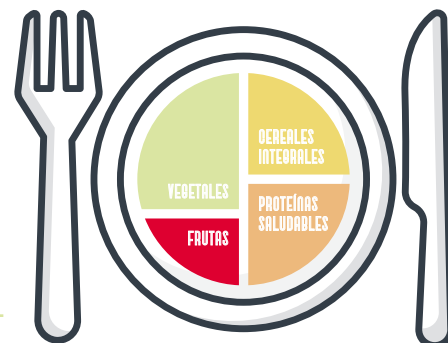


VITAMINAS. Los alimentos ricos en vitaminas son: vegetales de hoja verde, lácteos, aceites vegetales, salmón, mango, almendras, aguacate, brócoli, calabaza, carne de cerdo.



MINERALES. Los alimentos ricos en minerales: alimentos de origen animal y vegetal como frutos secos, legumbres, verduras de hoja verde, pescado, semillas, marisco, hongos o setas y cereales.

Para hacer más sencillo el desarrollo de una alimentación saludable, para planear una comida podemos optar por "el gráfico del plato saludable". La mayor parte del plato tiene que estar llena de vegetales o fruta, $\frac{1}{4}$ de proteínas y $\frac{1}{4}$ de carbohidrato. Esto nos ayudará a la hora de preparar platos de pasta o arroz que solemos inundar con salsas insanas y sin vegetales o proteínas.





Fomentamos el alcance de los Objetivos de Desarrollo Sostenible entre las familias numerosas

Durante los meses de marzo, abril y mayo, la Federación ha querido luchar por el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que deben alcanzarse en 2030 propuestos por la ONU, mediante acciones en las redes sociales.

Gracias a la colaboración de empresas y profesionales hemos realizado sorteos de productos y experiencias para nuestros seguidores de la red social Instagram, así como directos y entrevistas informativas sobre cada uno de los temas asociados con los ODS. Estos meses hemos enfocado los contenidos alrededor de un día internacional, por lo que marzo se dedicó al ODS de "igualdad de género y empoderamiento de la mujer" y el mes de abril a "salud y bienestar". En torno a esa temática se realizaron acciones con mujeres influyentes en redes, madres de familia, empresas sanitarias, hospitales, gimnasios y psicólogos.



Oceanogràfic y Bioparc

Con motivo del Día Internacional de la Familia, la Federación ha conseguido acuerdos con el Oceanogràfic y el Bioparc para las familias numerosas durante el mes de mayo de este año 2021. Estas acciones se impulsan debido a que el acceso al ocio para las familias con más miembros suele suponer un mayor gasto y la mayoría deciden no optar por este tipo de actividades. En FANUCOVA queremos que todas las familias puedan disfrutar del ocio en igualdad de condiciones.



Ofrecemos formación a nuestras asociaciones

Durante el mes de mayo de 2021, la Federación ha ofrecido a los miembros de sus asociaciones dos sesiones formativas, de la mano de la empresa Tejedor Publicitario para ampliar conocimientos y habilidades en materia de redes sociales y posicionamiento SEO de páginas web. En la primera sesión se trataron algunos puntos como la creación de un buen perfil en redes sociales y gestionar tu feed, además de consejos y estrategias para crear contenidos y generar campañas en redes. La segunda sesión giró en torno a cómo trabajar el SEO de una web a nivel técnico y los profesionales que la impartieron ofrecieron consejos para mejorar la redacción de artículos y el trabajo de la competencia.

Entrega de premios Familias XL 2021

Los Premios Familias XL son unos galardones que la Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana lleva otorgando desde el año 2015 con el objetivo de reconocer la labor de aquellas entidades públicas y privadas que, en el marco de su actividad, contribuyen a resaltar los valores de la familia, ampliar sus derechos y reforzar su imagen, en una sociedad que no siempre tiene presente lo importante que es la familia y el aporte esencial que las numerosas hacen en materia de capital humano.

Estos galardones se dividen en tres categorías: empresa, individual e institución. Este año los premios han sido otorgados a la empresa **Consum** por su colaboración en todos nuestros eventos y su apoyo diario a las familias numerosas más vulnerables mediante su programa PROFIT, al Chef **José Ramón Andrés Puerta** a nivel individual por su gran labor en la lucha contra el hambre a través de su ONG, World Central Kitchen, y a la **Unidad de Emergencias Militar (BIEM III)** como institución, en agradecimiento a su trabajo y compromiso con todas las familias durante los momentos más duros de la pandemia.



Cursos de verano con precios especiales para familias numerosas asociadas

Para ayudar en la conciliación laboral y familiar, que es uno de los mayores escollos que se plantean para las familias numerosas, la Federación gestiona ofertas para los asociados en distintos cursos de verano de la Comunitat Valenciana. De esta manera, los más pequeños disfrutan de las vacaciones aprendiendo y conociendo a nuevos amigos, y los padres pueden permitirse continuar con su rutina laboral sin tener que dejarla de lado por el tiempo libre de sus hijos.



FANUCOVA recibe 10.000 mascarillas donadas para repartir entre sus asociaciones

FANUCOVA recibió 10.000 mascarillas quirúrgicas donadas por la empresa Termik Control para repartir entre sus cinco asociaciones (ASAFAN, FANUCAS, ASFANA, AVAFAM y MÁS DE DOS) distribuidas en las tres provincias de la Comunidad Valenciana (Alicante, Castellón y Valencia).

Solicitamos a la ATMV descuentos en el transporte para las familias numerosas

Desde FANUCOVA nos hemos vuelto a reunir con la ATMV (Autoridad de Transporte Metropolitano de Valencia) para ultimar las gestiones sobre la aplicación de la bonificación para familias numerosas en la tarjeta integrada del transporte en la provincia de Valencia, y solicitar la creación de esta entidad además en las provincias de Alicante y Castellón.

En dicha reunión se nos avanzó que en la provincia de Valencia podremos disfrutar en breve de los descuentos y bonificaciones en todos los bonos combinados de transporte.



Reclamamos apoyo al Ayuntamiento de València, exponiendo el valor de las familias numerosas

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana, FANUCOVA, intervino en el pleno celebrado en el Ayuntamiento de València con el objetivo de exponer el valor y el aporte fundamental que las familias numerosas hacen a la ciudad de València y reclamar apoyo del Consistorio.

Todos los grupos políticos votaron a favor de promover bonificaciones para las familias numerosas, teniendo en cuenta el criterio *per càpita* considerando el número de miembros de la unidad familiar. Por ello FANUCOVA ha mantenido diversas reuniones para trabajar este objetivo con distintas concejalías. La primera reunión se mantuvo con Isabel Lozano, concejala de Servicios Sociales, la cual se comprometió a revisar y promover bonificaciones para las familias numerosas para el acceso a centros deportivos, museos, espacios culturales, etc. La segunda de las reuniones fue con Borja Sanjuán, concejal de Hacienda, con el objetivo de transmitirle la importancia de establecer el criterio *per cápita* en las bonificaciones para familias numerosas en los impuestos y cualquier ayuda basada en el tamaño de la vivienda, del vehículo o su cilindrada (más grandes por necesidad) con el objetivo de no penalizarlas, estableciendo la igualdad de oportunidades que el resto de los ciudadanos.



FANUCOVA forma parte del Consejo de Participación Ciudadana

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana (FANUCOVA) participó en la reunión del Consejo de Participación Ciudadana de la Comunidad el pasado 21 de abril, con el objetivo de poder difundir y expresar las necesidades de las familias numerosas y que se las tenga en cuenta a la hora de aprobar los presupuestos.

El Consejo de Participación Ciudadana nos da la posibilidad a las asociaciones y federaciones que formamos parte de votar diferentes presupuestos que posteriormente son aprobados por el Consell. Con ello quieren fomentar el asociacionismo y la unidad entre asociaciones.

FANUCOVA forma parte del Consejo desde hace varios años y ha conseguido dar visibilidad a sus asociaciones e introducirse en una mesa de trabajo junto con otros colectivos para mejorar la situación de las familias numerosas y coordinarse en la votación de los presupuestos que benefician a los colectivos incluidos en el grupo.



Hospital

IMED
VALENCIA



FANUCOVA
FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

CONSULTE LAS **CONDICIONES ESPECIALES**
PARA FAMILIAS NUMEROSAS ASOCIADAS A **FANUCOVA**



EL ALTAVOZ



DEFENSA DEL ACCESO AL BONO SOCIAL DE LA LUZ

Transmitimos, a través de nuestra Federación Nacional, a la Ministra Ribera nuestra preocupación y la del resto de asociaciones de España en relación con el bono social de la electricidad y la posibilidad de que se modifique el acceso de las familias numerosas a esta tarifa social, tal y como ella anunció.

Desde FANUCOVA y su FEFN le recordamos a la ministra que el bono social es una medida de protección económica para las familias numerosas, a las que se consideró un colectivo vulnerable por su alto nivel de consumo por el que se les llega incluso a penalizar, y por su perfil socioeconómico, que muestra que una gran mayoría de familias viven al día, muchas con dificultades para llegar a fin de mes.



RECLAMAMOS QUE SE FRENE LA SUBIDA DE LA LUZ

FANUCOVA transmitió su preocupación ante la importante subida de la luz que se produjo en los primeros días del año por el efecto que va a tener sobre la economía de las familias en un momento tan crítico como el actual.

Además, este incremento se produjo en medio de una crisis económica que afecta a miles de hogares y en plena ola de frío, con el añadido de tener que teletrabajar y asistir a clase desde casa.

Ante ello, reclamamos que se frenara la subida como medida de protección y solicitamos al Gobierno que introdujera medidas que permitieran contener el incremento en los recibos de las familias.

CRÍTICAS AL NUEVO COMPLEMENTO POR MATERNIDAD EN LA PENSIÓN

FANUCOVA critica que el nuevo complemento por hijos en la pensión, aprobado en Consejo de Ministros, reconozca solo hasta el cuarto hijo, lo que supone no compensar en su justa medida a las familias con 5 o más hijos.

El nuevo complemento por maternidad en las pensiones pasó de ser un porcentaje de la pensión, a una cantidad fija de 400 euros al año por cada hijo, con un máximo de 1.600 euros anuales, lo que supone que, a efectos de percibir este plus, solo se computarán 4 hijos.

Además FANUCOVA ha movido la campaña de recogida de firmas, creada por la Federación Nacional, con el fin de que todas las personas afectadas pudieran expresar su rechazo a este planteamiento. La campaña lleva recogidas más de 30.000 firmas.





DÍA DE LA MUJER

Llamamiento tanto a las instituciones políticas, empresas y a la sociedad en general para lograr un mayor reconocimiento a la mujer en su doble faceta de madre y trabajadora, para que la maternidad no sea castigada sino valorada como un aporte añadido fundamental para la sociedad en forma de capital humano.

Por ello, desde FANUCOVA quisimos reconocer el valor de la mujer como "dadoras de vida" y que este no sea visto como un inconveniente a la hora de incorporarse a la vida laboral. Porque consideramos que el papel de la mujer no es únicamente ese y de ellas, las madres trabajadoras, también depende el desarrollo de la sociedad.

DÍA DEL PADRE

Solicitamos el apoyo de las instituciones políticas, empresas y sociedad para juntos lograr dar una mayor visibilidad y puesta en valor de la figura paterna, además de trabajar para lograr facilitar la implicación del padre en la vida familiar y del hogar.

Reivindicamos que se facilite la conciliación de la vida familiar y laboral tanto al hombre como a la mujer mediante horarios flexibles que permitan que los padres también puedan dejar a sus hijos en el colegio o volver a casa antes y de esta manera ellos también tengan la posibilidad de implicarse a diario en la educación y la formación académica de los hijos.



EXPONEMOS EL VALOR DE LAS FAMILIAS NUMEROSAS PARA LA CIUDAD DE VALÈNCIA



FANUCOVA participó en el pleno celebrado en el Ayuntamiento de València con el objetivo de exponer el valor y el aporte fundamental que las familias numerosas hacen a la ciudad de València y reclamar apoyo del Consistorio.

Desde nuestra entidad quisimos dejar claro que el apoyo a la familia numerosa debe ser una apuesta de todos los partidos porque las familias numerosas somos, de la primera a la última, el claro ejemplo de la diversidad, porque las familias numerosas no tenemos ningún tipo de credo o condición política, tenemos familias de todo tipo de izquierdas, de derechas, de centro, católicas, musulmanas, judías... y eso no les tiene que frenar a la hora de legislar en favor. Actualmente atravesamos un grave problema de natalidad y la solución la tienen los políticos mediante su fomento a través de bonificaciones y ayudas.



TRABAJAMOS EN LA REFORMA DE LA LEY DE FAMILIAS NUMEROSAS

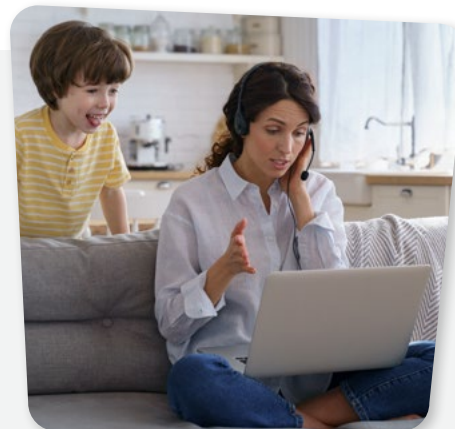
Dirigidos por la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN), estamos trabajando junto al resto de federaciones y/o asociaciones autonómicas en la reforma de la Ley de Familias Numerosas, estudiando cuáles son los aspectos que se deben modificar en el actual texto normativo para dar respuesta a las necesidades de las familias de hoy.

Consideramos que la Ley actual se ha quedado obsoleta en algunas cuestiones relativas a los supuestos de familia numerosa, que no cubren todas las situaciones familiares, lo que significa que hay un vacío legal en aspectos como la titularidad de familia numerosa en caso de divorcio con custodia compartida o situaciones generadas en familias que aportan hijos de relaciones anteriores.

DÍA DE LA MADRE

Reclamamos un mayor apoyo a la maternidad ya que los hijos son actualmente la única garantía de futuro para nuestra sociedad envejecida, inmersa en un invierno demográfico sin precedente.

Desde FANUCOVA tenemos claro que actualmente la maternidad se ve castigada en numerosos casos, pero fundamentalmente a la hora de conciliar con el trabajo. Por ello solicitamos planes y ayudas que faciliten la conciliación y eviten que ninguna madre se vea obligada a dejar su carrera o proyección profesional por ser madre.



DÍA INTERNACIONAL DE LA FAMILIA

Desde FANUCOVA, con motivo del Día Internacional de la Familia, pedimos al Gobierno que no castigue a las familias con hijos, que reconozca el valor que tienen, especialmente las numerosas, y las sitúe en el eje de todas las políticas, como elemento fundamental para hacer frente a la crisis económica y demográfica que sufre España en general y en la Comunidad Valenciana en particular.

Ambas entidades consideramos que las familias numerosas son una pieza muy importante para el funcionamiento de la sociedad; son un motor de desarrollo económico y social, por su alto nivel de consumo responsable, y porque son las únicas capaces de frenar el envejecimiento de la población y las consecuencias que, a medio plazo, este fenómeno tendrá para el conjunto de la sociedad.



nuestras

ASOCIACIONES



Charla "Presupuesto, familias y economía para adolescentes"

La economía se define como la ciencia que estudia la asignación eficiente de los recursos escasos. Y es especialmente importante cuando se trata de la familia y la importancia de la óptima distribución de los casi siempre escasos recursos familiares, especialmente en las familias numerosas.

La mayoría de departamentos que podemos encontrar en una empresa se identifican perfectamente dentro de la familia: la gerencia, los aprovisionamientos, la logística, recursos humanos, inversiones y finanzas,...

Debido a la importancia de la gestión económica familiar, organizamos esta charla con el economista y padre de 8 hijos Juan Bou, quien nos habló sobre el presupuesto familiar, cómo hacer partícipes a nuestros hijos adolescentes de la situación económica de la familia y nos dio buenos consejos para conocer y tener controladas nuestras cuentas.

Por su importante contenido y por la gran calidad técnica y humana del ponente, fue una actividad con muchísimo éxito entre nuestras familias.



Testimonio Familia Carratalá Cardona

"En mayo de 2020 nació nuestro tercer hijo, en plena pandemia y en una época convulsa en nuestra sociedad. Ser una familia numerosa conlleva muchos gastos y dolores de cabeza, aunque todo esto se olvida cuando ves a tus hijos jugando y riendo, llenando de ruido y alboroto nuestro hogar. Formamos parte de la Asociación desde hace 1 año y durante este periodo nos han informado de ofertas y ventajas que hemos aprovechado siempre que hemos podido. También cabe destacar la información de aspectos burocráticos que nos hacen llegar a través de múltiples vías de comunicación. ¡Agradecemos cada WhatsApp, mail o publicación en redes sociales! En fin, gracias a la Asociación este deporte de riesgo que es ser familia numerosa es un poco más llevadero".





Testimonio Familia Quílez González

“¡Hola, buenas tardes! Desde que tuvimos la enorme fortuna de conocer la existencia de la Asociación ASFANA, nuestra tranquilidad en relación con todos los temas asociados al hecho de ser familia numerosa es total. Puede sonar a eslogan publicitario, pero la realidad es que la economía de esfuerzo que la Asociación nos ha aportado, la agilidad en las gestiones administrativas que realizan en favor de las familias numerosas, la objetividad y claridad en las respuestas a las variadas cuestiones que les hemos planteado durante muchos años, unido a la enorme agilidad para la resolución de problemas asociados a diferentes situaciones (académicas, laborales...), ha hecho que, con el paso del tiempo, se haya reforzado nuestro reconocimiento y admiración al trabajo diario de esta Asociación.

Todo ello, unido al hecho de la cercanía, la familiaridad y la enorme amabilidad de las personas con las que nos relacionamos habitualmente, así como la total confianza en las gestiones que llevan a cabo, ha conseguido que toda la familia nos sintamos realmente parte integrante de la Asociación, a la que desde aquí aprovechamos para enviarles un cariñoso saludo”.



Salida a los puentes colgantes de Chulilla

Hace unos días pudimos, por fin, realizar una actividad lúdica al aire libre. La actividad consistió en una ruta desde el pueblo de Chulilla, dominado por un enorme castillo en lo más alto, y nos adentraba en el cañón del río, pasando por sus puentes colgantes hasta el pantano de Loriguilla. A pesar de que el tiempo amenazaba lluvia, finalmente nos salió un día espectacular. La salida, después de tanto tiempo, tuvo una gran acogida entre nuestras familias, siempre manteniendo un estricto protocolo de seguridad por la pandemia, pero por fin pudimos sentir la proximidad de nuestras familias, ver sus caras disfrutando y oír las risas de esos niños que son nuestra razón de ser.

ASFANA firma un acuerdo de colaboración con APNADAH

El pasado 21 de abril, ASFANA Familias Numerosas firmó un acuerdo de colaboración con la asociación APNADAH, Asociación de Padres para Niños y Adolescentes con Déficit de Atención e Hiperactividad. El objetivo principal de este acuerdo de colaboración es poder desarrollar actividades y programas de manera conjunta y poder ofrecer un servicio de asesoramiento mutuo.



En AVAFAM, todas las familias ganan

Desde hace mucho tiempo, en AVAFAM celebramos diversos concursos y sorteos para todas las familias asociadas. En estos concursos se busca la participación en familia en diversidad de formatos: concursos de fotografía familiar, juegos en familia, dedicatorias, concurso de post en redes sociales, concursos de dibujo, etc. Los más recientes han sido “Un selfie con papá” y “Tu madre es única”. “Un selfie con papá” sirvió para celebrar el día del padre, consistió en enviar una fotografía original y divertida para homenajear a los padres. “Tu madre es única”, con la idea de celebrar el Día de la Madre, consistió en rellenar un divertido formulario en familia con las expresiones más habituales que suelen decir las madres. Además, hacemos partícipes en muchos de estos sorteos a las empresas colaboradoras, que aportan productos y servicios para los premios que se entregan. La participación cada vez es más alta y hay concursos tan tradicionales que ya van por su duodécima edición.



Testimonio Familia Martínez Mello-Costa

“AVAFAM nos ayuda en todo lo que necesitamos: renovaciones del título, documentación, beneficios sociales, dudas sobre la renta, descuentos y un largo etcétera. También nos encanta participar en todas sus actividades, lúdicas y formativas, y en sus concursos y sorteos. Siempre están dispuestos a ayudar. Han habilitado un servicio de atención de WhatsApp por el que podemos realizar todas nuestras consultas, la respuesta es inmediata y nos dan solución a todas nuestras dudas. Además, la atención tiene un horario muy amplio, ya que están todos los días de la semana, también por las tardes y siempre nos atienden con una sonrisa, aunque la consulta no dependa directamente de ellos. Estamos muy contentos con toda la ayuda que nos ofrecen. Invito a todas las familias numerosas a conocer AVAFAM, a asociarse y a disfrutar de todas las ventajas de ser familia numerosa”.



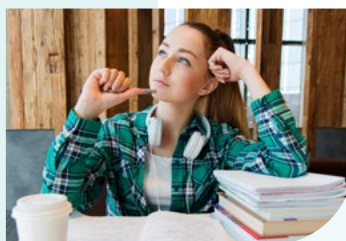


Educando adolescentes

Una de las cuestiones que más preocupa a las familias, según los estudios que hemos venido realizando en MAS DE DOS, es la educación a los adolescentes. Por eso, desde nuestra Asociación hemos querido dar las herramientas a las familias para que puedan sacar lo mejor de sus hijos en esta compleja etapa educativa. Por este motivo durante el ejercicio 2021 se están realizando varias sesiones *online* con la finalidad de facilitar las pautas que permitan abordar asuntos sobre cómo educarles para utilizar adecuadamente las nuevas tecnologías, cómo fomentar los *hobbies* en los más jóvenes, cómo elegir sus estudios universitarios, entre otros.

Programas de ayuda a las familias

Como consecuencia de la difícil situación que estamos atravesando, en MAS DE DOS hemos puesto en marcha más de 10 iniciativas encaminadas a ayudar a las familias que han sufrido un "revés" económico. Estos programas se centran fundamentalmente en el apoyo mediante la donación de alimentos, calzado infantil, productos de higiene, desayunos solidarios, material escolar, juguetes, cuentos y cuentacuentos, material deportivo, productos informáticos, y bienestar doméstico. Dichas acciones se están desarrollando gracias a nuestros voluntarios, para los que solo tenemos palabras de agradecimiento.



Testimonio Raquel Álvarez Nolting

"Estar en una asociación como MAS DE DOS nos permite, de un lado, agilizar todas las gestiones y burocracia que hay que realizar para tramitar el título de la GVA y los correspondientes a suministros, gasolineras, etc. Además, nos permite conocer las becas y ayudas a las que podemos optar las familias numerosas. Algo imprescindible dado que en numerosas ocasiones se publican con muy poco plazo para solicitarlas, y en ese sentido es estupendo que nos avisen de cuándo se publican y nos faciliten los trámites.

De estar asociada a MAS DE DOS también querría destacar la oferta de ocio y formación que ofrecen, que me parece importantísima. Tanto para los padres como para los hijos. Mis hijos están realizando el curso de guitarra y están encantados, y nosotros hemos asistido a varias conferencias sobre educación y utilización de nuevas tecnologías que nos han parecido sumamente enriquecedor".



Testimonio Falta nombre

"Cuando nos convertimos en familia numerosa nos asaltaron muchísimas dudas sobre diversos temas... y decidimos formar parte de esta gran FAMILIA llamada ASAFAN. Fue la mejor decisión que tomamos. Aún recuerdo la primera vez que llamé y desde el primer segundo de conversación me sentí arropada, sentí la seguridad de que todo iría bien pese a mis nervios, sentí el calor de una mano amiga pese a que no nos conocíamos de nada. Con el tiempo, hemos comprobado con creces lo bonito que es formar parte de ASAFAN, la valentía con la que luchan por los intereses de todos nosotros frente a las administraciones, dejándose la piel para que los que tenemos hijos con necesidades especiales podamos tener un plus de atención, formándose continuamente para estar al tanto de cualquier mejora que pueda hacernos la vida un poquito más fácil, ayudándonos a reciclarnos y a no perder jamás el aliento. ASAFAN es MAGIA en estado puro. Sin duda, la palabra FAMILIA va unida a ASAFAN... y nos sentimos muy afortunados y agradecidos de poder formar parte de ella.



ASAFAN y los adolescentes

No siempre es fácil incluir a nuestros hijos adolescentes en los planes de familia. Desde ASAFAN somos conscientes y, por eso, hemos iniciado entre nuestras actividades un programa especial para ellos. Barranquismo, rápel, o senderismo son algunas de las salidas que hemos ido haciendo mientras los padres en paralelo realizan otra actividad.

El poder juntarse con chicos de su edad, también familias numerosas y sin los padres en medio, les anima a querer participar de estas actividades.

La acogida ha sido excepcional, tanto por parte de los hijos que han disfrutado al máximo de las actividades, como los padres que se han sentido apoyados por su Asociación para sobrellevar esta etapa tan difícil de nuestros hijos.

ASAFAN intenta cubrir todas las situaciones vitales en las que se encuentran nuestras familias, que son tan variadas y numerosas como ellas mismas lo son.



nuevos **DESCUENTOS** *para socios*





ALIMENTACIÓN

DELIZIAS, TARTAS Y POSTRES

Descuentos especiales

Pol. Los Vientos. C/ Moncayo, parc. A-4. Valencia
T. 961 399 868 | www.deliziastartasypostres.com



NARANJAS TWINS

5% dto en cajas de naranjas de 10Kg, 15Kg y 20Kg
Valencia | M. 653 590 084



LA ZUMERÍA

5% dto

Avda. Pintor Xavier Soler, 3 - local 3. Alicante | T. 722 761 231



GARCÍA CARRIÓN

25% de descuento comprando en su tienda online

Solicita el código en tu Asociación | www.garciacarrion.com



DON SIMÓN

15% de descuento en zumos, gazpachos y resto de productos de su tienda online

Solicita el código en tu Asociación | www.donsimon.com



BODEGAS CLOS COR VÍ

5% de descuento comprando en su bodega online

Solicita el código en tu Asociación | www.closcorvi.com



LA MAR DE DULCE

10 % en general y 15 % en tartas o compras superiores a 50€

C/ María Roca, 2. La Pobla de Vallbona (Valencia)
T. 685 852 742



VEHÍCULOS . AUTOESCUELAS

FORMACIÓN VIAL 360

5% dto en todas las tarifas

Filet de Fora 96. Elche | T. 865 828 374





SALUD

VISOR MEDICAL

10% dto

Venta online de mascarillas y equipos de protección
T. 966 792 018 | www.visormed.com



IMED SERVICIOS GENERALES

10% dto en todos los **chequeos preventivos y deportivos**
(incluye los planes de salud y programas de prevención precoz impulsados por IMED)

10% dto en todas las **pruebas de diagnóstico por imagen**

5% dto en todos los **servicios hospitalarios**

privados no cubiertos por su seguro médico

Más descuentos de IMED en www.bit.ly/3cErIPD



FFP3 BARATAS.COM

15% dto en mascarillas FFP3

Solicita el código en tu Asociación

T. 650 760 147 | www.ffp3baratas.com

:: **FFP3 Baratas.com**



EDUCACIÓN . ACADEMIAS

ESTYLO PROPIO

12% dto en la mensualidad

C/ Pintor Goya, 13 bajo. Burjassot

T. 963 905 364 | www.academiaestylpropio.com



ROBOTIKIDS

10% dto

C/ Bellea del Foc, 6 - local 5. Alicante

M. 640 555 505 | www.robotikids.es



EDUCACIÓN . ASESORAMIENTO FAMILIAR

GAPTAIN

50% dto en el programa de educación digital "Educando en digital",
un programa de "alfabetización digital" pensado para que toda la familia aprenda a utilizar la tecnología como una herramienta que mejore sus vidas. El itinerario está formado por 5 módulos online que abordan cuestiones de gran interés para los padres sobre mediación parental, uso seguro de Internet, ciberadicciones o acoso digital

Precio de todo el itinerario con descuento 29€

www.gaptain.com/educacion-digital-fefn-familias-numerosas





ALOJAMIENTO Y RESTAURACIÓN

PARADORES

25% de descuento en todos los servicios

C/ Xàtiva, 24. Valencia

T. 695 317 584 | www.tourismhub.info



GRUPO VIPS

5% de dto en todas sus marcas de hostelería VIPS, Ginos, Fridays y Starbucks Coffee de lunes a jueves en horario completo y los viernes hasta las 17:30h

Imprescindible ser miembro del Club VIPS. Además acumularás en tu cuenta un 3% del importe en Eurovips, "dinero VIPS" que podrás canjear después en sus establecimientos.

Regístrate aquí para acceder a la promo



HOGAR

BOSCH

15% de descuento en electrodomésticos en la web de Bosch

Excepto productos del Outlet

www.bosch-home.es



BALAY

15% de descuento en electrodomésticos en la web de Balay

Excepto productos del Outlet

www.balay.es



MODA . ZAPATERÍAS

PASITO A PASITO

10% de descuento

C/ Reina Victoria, 87. Elche | T. 722 784 733



PABLOSKY

20% de dto en zapatos, a partir de la compra de tres pares en su tienda online. Este descuento se aplicará sobre todos los productos excepto rebajados.

Solicita el código promocional en tu Asociación

www.pablosky.com



KIDS KARMEL

10% de dto en compras hasta 100€, **15% de dto** en compras entre 100 y 200€ y **20% de dto** en compras superiores a 200€ en compras online. Solicita el código en tu Asociación

T. 618 095 922 | www.kids-karamel.com





SEGUROS . CORREDURÍAS

ALBROSKA

Hasta un 40% dto

Valencia | M. 637 244 135



NATIONALE NEDERLANDEN

15% dto en el seguro de vida Contigo Familia
y 10% dto en el seguro de vida ForYouWoman

T. 636 061 130 | www.nnespana.es

Más información en bit.ly/3wb1agi



MGS SEGUROS

Del 10 al 40% de descuento

C/ San Vicente, 14. Castellón

T. 607 658 164 | www.mgs.es



SERVICIOS . BELLEZA Y ESTÉTICA

PERFUMERÍA GALA

10% dto

C/ Alfonso XII, 16. Elche | Plaza Mayor, 3. Aspe

T. 966 442 556



SERVICIOS . OTROS

HAPPY TELECOM

Consultar promociones

C/ Músico Penella, 14 bajo. Valencia

M. 637 244 135 | www.happytelecomspain.es



ORDENATA INFORMÁTICA

20 % dto en mano de obra superior a 1 hora de trabajo
(Hora 45 € + IVA)

C/ Camino Moncada, 52 bajo. Valencia

T. 963 655 060 | www.ordenata.com



HOMIA

1 mes gratuito para profesionales
M. 722 598 168 | www.homia.es



CONSTRUELX 2013

5% dto
Avda. Cervantes, 31. Guardamar | T. 865 512 608



SERVICIOS . ASESORÍAS

VENTO ABOGADOS

20% en servicios de asesoría y defensa jurídica
www.complementomaternidad.vento.es



Consulta las más de 600 empresas
que nos apoyan
www.familiasnumerosascv.org



Aquopolis®

CULLERA · TORREVIEJA

NUEVA TEMPORADA VERANO 2021

**Ventajas especiales
para familias numerosas
asociadas**



DESCUENTOS *destacados*



Gracias a la tarjeta Repsol Travel Más podrás conseguir **DTO.** en Estaciones de Servicio de Repsol, Campsa y Petronor.

Solicita el código en tu Asociación.

Además, si dispones de la Tarjeta Repsol Más Visa también puedes aplicarte las ventajas del colectivo de familias numerosas comunicando la condición.

Consulta en la web las gasolineras adheridas.
T. 917 538 100 | www.repsol.es



30% de descuento en la matrícula para familias numerosas de categoría general y **60% de descuento** para familias numerosas de categoría especial.

Descuentos en sus clínicas.

Consultar descuentos.

C/ San Bartolomé, 55. 46115 Alfara del Patriarca
T. 961 369 000 | www.uchceu.es



Universidad
Católica de
Valencia
San Vicente Mártir

50% de dto en la matrícula para familias numerosas de categoría general y gratis para familias numerosas de categoría especial.

Descuentos en los servicios de sus clínicas.

C/ Guillem de Castro, 175. 46008 València
T. 963 637 412 | www.ucv.es



5% de descuento en una única compra al día superior a 100€ presentando el carné de familia numerosa.

C/ Alquería Nova, 12. Alfafar
www.ikea.com



10% de descuento en productos Planet.
5% de descuento en el resto de artículos.

C/ San Vicente Mártir, 90. Valencia
T. 961 228 069 | www.toyplanet.es



Consultar **promociones especiales** en la web y redes sociales.

C/ Roger de Lauria, 21. Valencia
C.C. El Saler. Valencia | C.C. Gran Túria. Valencia
Av. La Vital, 10. Gandía
C/ Jacarilla, s/n. Elche, Valencia y Alicante

T. 963 531 860 | www.cinesabc.com



30% de descuento en el precio de la entrada en taquillas.

PRECIO TAQUILLAS:
39 € Adulto / 29 € Junior

C / Sierra Helada, s/n. 03503 Benidorm
T. 965 860 100 | www.aqualandia.net



**Descuentos especiales
en la web**

Partida de Foia del Verdader, 1. 03502 Benidorm
T. 966 072 770 | www.terrannatura.com



Precio consulta para socios 30€ (valorada en 90€).
20% de dto en tratamientos quirúrgicos 1º miembro de la familia.
25% de dto a partir del 2º miembro de la familia.
Cirugía láser (fentolasik sin cuchilla) para miopía, hipermetropía y astigmatismo a 950€ por ojo.
2º miembro 900€ por ojo.
Revisión gratuita para menores de 5 años (toma de visión y refracción), por un optometrista.

C/ Ruzafa, 19. 46004 Valencia
T. 963 513 304 | T. 901 010 190 | www.oftalvist.es



Ofrece un **plan de prevención gratuito**, primera visita y revisiones periódicas gratuitas, estudio radiográfico digital sin coste, higienes bucales gratuitas. Además, **25% de descuento** en ortodoncia y un **20% de descuento** en el resto de tratamientos.

Av. Hermanos Bou, 35. Castellón · T. 964 228 207
Gran Vía Marqués del Túria, 37. Valencia · T. 963 517 350
www.ioa.es



Descuentos especiales
en seguros de salud para familias numerosas asociadas

C/ San Vicente Mártir, 61 Ent. 1ºB. Valencia
www.mgc.es



Descuento del IVA en la compra de productos frescos a las familias numerosas que sean titulares de la tarjeta Superfamilias de Carrefour.
Consulta en la web de tu Carrefour más cercano

T. 914 908 900 | www.carrefour.es



10% de dto en todos los chequeos preventivos y deportivos (incluye los planes de salud y programas de prevención precoz impulsados por IMED).

10% de dto en todas las pruebas de diagnóstico por imagen.

5% de dto en tratamientos de medicina estética y cirugía.

Precios especiales en pruebas de detección COVID-19.

Descuentos de hasta un **20%** en servicios dentales y oftalmológicos especializados.

10% de dto en tratamiento de lesiones, cardiología, traumatología, fisioterapia, nutrición... y muchas más ventajas.

www.imedhospitales.com



15% de descuento para familias numerosas asociadas en los siguientes establecimientos

Plz. Cánovas, 2. Valencia | CC. Heron City. Paterna.
C/ Alquería Nova, 9. CC Alfafar.



Mercedes-Benz

16% de descuento en el nuevo Clase V
y en toda la gama Mercedes-Benz Vito
y del **17%** en toda la gama
Mercedes-Benz Citan

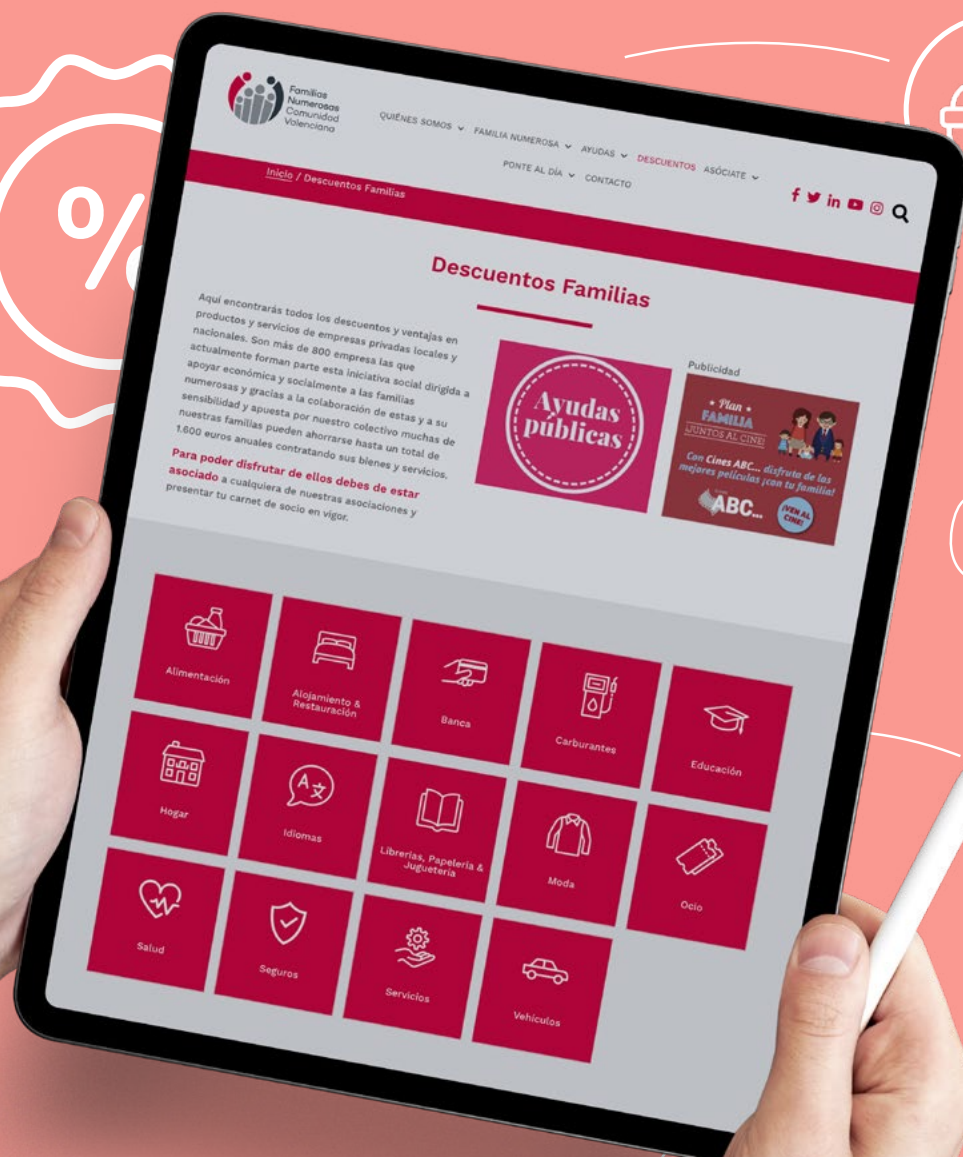
Avenida La Pista, 50. 46470 Massanassa
T. 900 142 004 | www.valencia.mercedes-benz.es



Consulta las más de 600 empresas
que nos apoyan

www.familiasnumerosascv.org

Consulta las **más de 600** **empresas** que nos apoyan Y APROVECHA SUS DESCUENTOS



www.familiasnumerosascv.org

Porque
DEFENDEMOS TUS DERECHOS
Trabajamos para conseguir
mayores y mejores
prestaciones públicas

Porque
**TE INFORMAMOS
Y ASESORAMOS**
Becas, solicitudes,
beneficios fiscales, deducciones
autonómicas, ayudas...

Porque
**PODRÁS ACCEDER A
VENTAJAS EXCLUSIVAS**
Importantes descuentos en múltiples
sectores y planes en familia
con costes reducidos



¿TE APUNTAS?



Familias Numerosas
Comunidad Valenciana



familiasnumerosascv.org

