

FAMILIAS



FEDERACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSEAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Nº28

LAS FAMILIAS NUMEROSEAS
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA
SON SOLIDARIAS Y SOSTENIBLES

*Un estudio demuestra que un 80%
ha donado ropa a ONGs este año*



nuestras

ASOCIACIONES

Comunidad Valenciana



Familias
Numerosas
Comunidad
Valenciana



ASAFAN

ASOCIACIÓN ALICANTINA DE FAMILIAS NUMEROSES

García Andreu, 20 · 03007 Alicante

T. 965 143 274 | alicante@asafan.org

www.asafan.org



FANUCAS

ASOCIACIÓN DE LA FAMILIA Y FAMILIAS NUMEROSES DE CASTELLÓN

Pº Morella, 34 bajo · 12004 Castellón

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

www.fanucas.org



ASFANA

FAMILIAS NUMEROSES

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

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

wwwASFANA.org



AVAFAM

ASOCIACIÓN VALENCIANA DE FAMILIAS NUMEROSES

C/ Turia, 30 bajo · 46008 Valencia

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

www.avafam.org



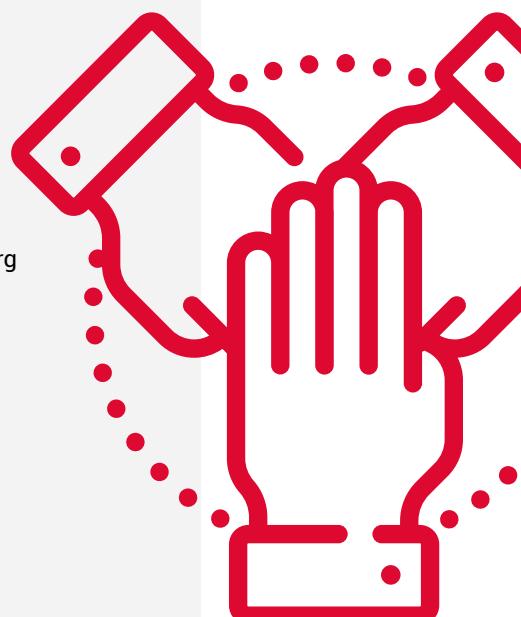
MAS DE DOS

ASOCIACIÓN FAMILIAS NUMEROSES 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

VOLVER A ESTAR DE MODA

M^a Ángeles Fabrí

PRESIDENTA DE FANUCOVA

Es cierto que las familias numerosas no estamos de moda y sin embargo cada vez hay más encuestas y preocupación por el descenso de la natalidad ¿Por qué es tan difícil hacer una política familiar, ver dónde estamos y a donde queremos ir?

Cambiar la curva demográfica, rejuvenecer un país no es algo que se pueda hacer con parches y en un horizonte de cuatro años, necesitamos un gran pacto de Estado. Un hijo/ hija tiene un horizonte de dependencia como mínimo de 18 años. Los padres y madres, queremos tener hijos, es un hecho. Y muchos queremos tener mas hijos e hijas que la media, en la Comunidad Valenciana somos mas de 79 mil familias numerosas. Mucho de los padres y madres de familias numerosas hemos vivido con una familia así. Hemos aprendido a compartir, a entender las dificultades de nuestros padres y madres, a buscar alternativas, hemos sido muy imaginativos, versátiles, adaptables y sobre todo muy queridos, alegres y cómplices. Y digo yo, algo bueno debimos tener, para querer replicar el modelo de nuestros padres y madres. Siempre digo que la mejor herencia que me dejaron mis padres fueron mis hermanas y hermano.

Es un modelo familiar que pensamos que hay que potenciar, tenemos que volver a estar de moda, es un modelo familiar que dio y da buenos frutos.

Ha habido un cambio de gobierno y aunque es cierto que está empezando a caminar, pedimos en nuestra Comunidad Valenciana que se priorice una Ley de Familia, donde todas tengamos cabida, donde nuestros

jóvenes se vean respaldados con medidas efectivas a largo plazo en sus planes de futuro, que vean de forma optimista la decisión de tener hijos y en particular la decisión de tener más hijos o hijas. Que tener descendencia, no es una decisión de lanzarse al vacío. Algunos países de nuestro entorno ya están empezando a tomar medidas, no nos quedamos atrás.

Los Ayuntamientos tienen que apostar por las familias, hacer municipios donde los jóvenes quieran establecerse, porque se sientan respaldados, donde vean oportunidades para sus hijos en educación, actividades culturales, deportivas, de ocio. Vivienda digna, acceso a las tecnologías.

Las empresas tienen que considerar que tener hijos e hijas no es una señal de absentismo, ni fin de la carrera profesional. El trabajo a distancia se ha comprobado que es plenamente posible y positivo. Los padres y madres con trabajo a distancia y flexibilidad horaria lo valoran más que un aumento de sueldo. Se sienten valorados tanto en su vida profesional como personal, lo que se traduce en fidelidad y productividad en su empresa.

Las familias numerosas somos un modelo familiar que dio y da buenos frutos



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

Mar Benlloch
Marta Vallés

Responsable de publicidad

Arantxa Pons

Diseño y maquetación

walk[think]

Impresión

Albograf

Colabora



SUMARIO



04

en portada

Solidarias y sostenibles

Así son las familias numerosas de la Comunidad Valenciana.



09

cuídate

Microbiota y patologías digestivas

La manera de alimentarnos tiene consecuencias en nuestro organismo más allá del simple hecho de nutrirnos.



12

frente a frente

Susana Camarero Benítez

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



16

a la última

14

Los peligros del consumo de pornografía

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

16

Cómo entender el cerebro y el comportamiento de un hijo o hija TDHA

Conocer los porqués de las conductas de nuestros hijos nos permite ayudarlos y evita culpabilizarnos.

te interesa

Novedades y beneficios

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

18



24

todos a la mesa

Cómo las familias numerosas pueden llevar una alimentación saludable

El impacto de una alimentación saludable en el bienestar físico y mental de los miembros de la familia puede ser muy positivo.



21

día a día

Las claves del orden y la organización

Consejos y pautas para que las familias numerosas tengan un hogar ordenado.

así somos

30

La Federación

34

El altavoz

37

Nuestras asociaciones

40

Descuentos para socios

Solidarias y sostenibles

ASÍ SON LAS FAMILIAS NUMEROSAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

***Estudio de las familias numerosas
y su relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible***



“
Más de un 80% de las familias ha donado ropa a ONGs este año y más del 50% ha hecho donaciones económicas a ONGs, lo que revela que las familias numerosas somos solidarias



Las familias numerosas de la Comunidad Valenciana son solidarias y sostenibles. Así lo revela la I Radiografía de las Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana y su relación con los ODS realizada a 966 familias de las tres provincias (Alicante, Valencia y Castellón).

El estudio realizado por la empresa GAD 3 ha contado con la colaboración del Gran Hotel Peñíscola y nuestras cinco Asociaciones (ASAFAN, FANUCAS, AVAFAM, ASFANA y MAS DE DOS) y está subvencionado por la Conselleria de Participación, Transparencia, Cooperación y Calidad Democrática.

Los resultados indican que se ha producido un **cambio de conciencia ecológica** en las familias potenciando las medidas de ahorro. Un **97,3%** estima que fomenta en sus hijos el **uso responsable de la luz**. Para un **97,2%** es primordial **evitar que se desperdicie comida** y para un **96,6%** es trascendental el **ahorro de agua**. En cuanto al **reciclaje** más de un **75%** de las familias numerosas reciclan en sus hogares.

A pesar del panorama económico, los datos obtenidos por este estudio desvelan que los **hogares** de las familias numerosas son **solidarios**. En el último año las donaciones a ONGs y el voluntariado han sido algunas de las actividades más comunes. Un **83,5%** ha donado ropa a ONG y un **51%** ha realizado **aportaciones económicas**. Además, en el caso de las familias numerosas, es interesante poner énfasis en el hecho que ven en estas acciones una forma de involucrar a los niños y, a la vez, fomentar en ellos valores como la empatía.

Esta I Radiografía revela que la **complicada situación económica** está **dificultando alcanzar algunos de los objetivos**. 7 de cada 8 personas admite que este problema **está dificultando llevar una alimentación saludable**. Las familias más jóvenes (89,2%) aceptan que son las más afectadas por este factor. Dentro de las provincias se observan escenarios diferentes, Castellón es la menos golpeada frente a Valencia que nota más este impacto negativo.

CAMBIO DE CONCIENCIA ECOLÓGICA



97,3%

FOMENTO DEL USO RESPONSABLE DE LA LUZ EN SUS HIJOS

97,2%

ES PRIMORDIAL EVITAR QUE SE DESPERDICIE COMIDA

96,6%

ES TRASCENDENTAL EL AHORRO DE AGUA

75%

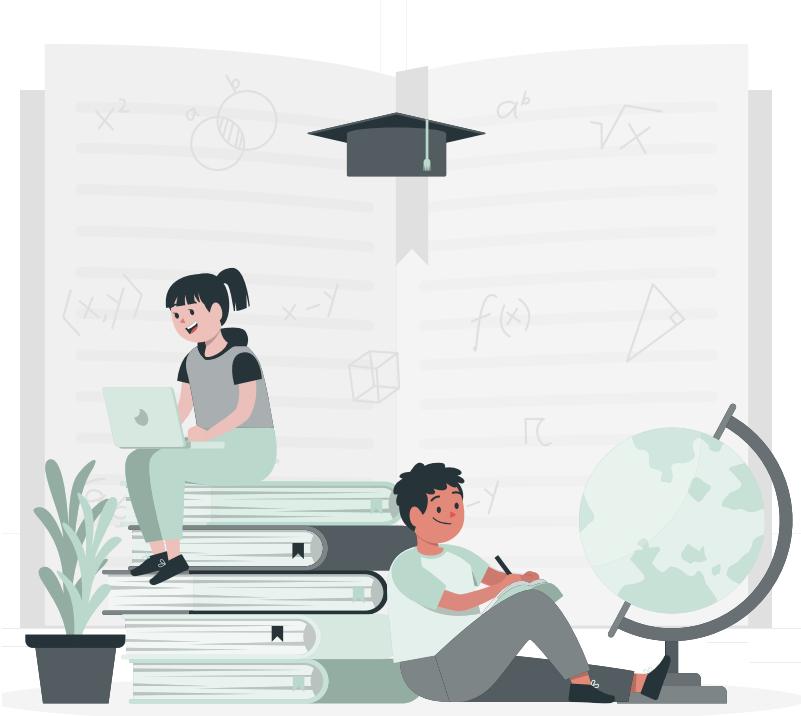
LAS FAMILIAS NUMEROSAS RECICLAN EN SUS HOGARES

Conocimiento y percepción de los ODS y la Agenda 2030

Dos tercios de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana están familiarizados con los **Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)**. Y más de la mitad de estos núcleos (**61,6%**) manifiesta tener **interés por conocer más** información sobre este ámbito.

Prosiguiendo con el nivel de conocimiento, en el caso de la **Agenda 2030** se da un escenario diferente. **Solo 1 de cada 3 personas reconoce haber oído sobre ella**. A esto se suma que un alto porcentaje (38,1%) no tiene claro su propósito.

Profundizando en la **labor** que está realizando esta **Comunidad**, esta encuesta ha arrojado que **solo el 35,1% de la población cree que se está trabajando "mucho o bastante" por el desarrollo sostenible**. Mientras, aproximadamente 2 de cada 5 personas opina que "poco". En el análisis por provincias, Castellón es la más optimista, en este territorio la mitad de los ciudadanos considera que se está trabajando en esta materia.

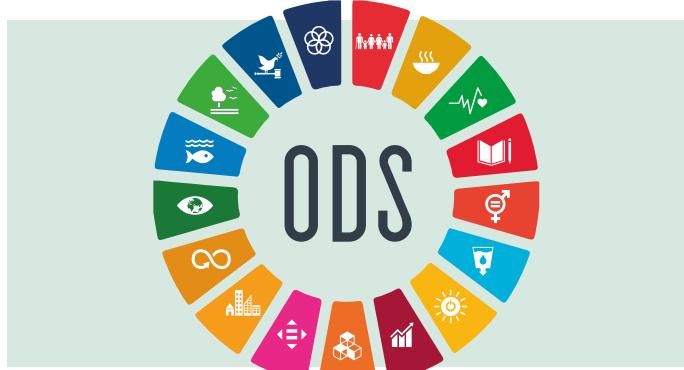


Aplicación de los ODS en los hogares de familias numerosas

Dentro de esta misma línea, se ha examinado la aplicación de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, uno de ellos es la **educación**. Entre los valores que conlleva este marco, las familias numerosas exponen que **la igualdad entre hombres y mujeres, y la tolerancia y el respeto hacia personas con opiniones distintas son algunos de los valores más integrados**. Este es un pensamiento que comparten ambos sexos, con la puntualización que en el caso de las mujeres dan más importancia a la salud mental.

En cuanto al camino que se debe seguir, más del **90% de los encuestados estiman que un plan personalizado tanto en casa como en el colegio es un aspecto de gran importancia en la calidad de la educación**. Asimismo, casi un 91% de los participantes ha señalado que el acceso a las tecnologías es relevante para que el aprendizaje sea bueno.

En cuanto a **movilidad** la encuesta ha testado el tipo de transporte que usan las familias con más hijos para desplazarse. **La mayoría utiliza el coche (53,1%)**, frente al 12,1% que recurre al transporte público o el 3,3% que va en bicicleta o patín.



Perfil de las familias numerosas de la Comunitat

El estudio revela que una gran mayoría de familias numerosas (**69,6%**) **son de 3 hijos**, les siguen en tamaño las familias de 4 hijos, que son 14%, y las de 2 hijos, que suman un 18%. Las familias más grandes son minoría, las de 6 o más hijos suponen solo el 4,5% del total de familias.

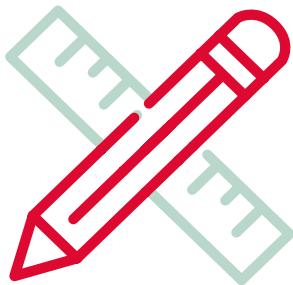
El **50,3%** de estas familias tiene una **edad superior a 45 años**. Un **18,4%** de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana tienen algún miembro con **discapacidad**.

Casi un **17%** tiene hijos e hijas fruto de **partos múltiples**.

Casi un **18%** es **una familia reconstituida** las que aportan hijos de relaciones anteriores.

El **67,5%** de las familias numerosas de la CV **viven con menos de 2.500€** al mes, lo que supone 500€ per cápita.

RADIOGRAFÍA DE LA VUELTA AL COLE



de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana

Las familias numerosas de la Comunidad Valenciana califican **esta vuelta al cole como la más dura de estos últimos años**.

Así lo revela la Radiografía de la vuelta al cole de las Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana realizada a cerca de 450 familias de las tres provincias (Alicante, Valencia y Castellón).

Frente a este gran desembolso que supone la vuelta al cole sin duda las familias numerosas somos las grandes perjudicadas, ya que según los resultados de la encuesta **el coste total** de esta vuelta al cole para más de la mitad de las familias numerosas de la Comunitat **superá los 900 euros**, que supone para el 72% de ellas un **gasto medio igual o superior a los 300 euros por hijo o hija**.

Respecto a la inmersión de las nuevas tecnologías en las aulas y el uso de tablets más de la mitad de las familias numerosas de la Comunitat (53,3%) **consideran que las nuevas tecnologías han incrementado mucho el gasto relacionado con el regreso a las aulas**.

Ayudas

Ante este panorama el 82% de las encuestadas considera que la mejor fórmula para poder hacer frente de manera más holgada a los gastos del comienzo de curso escolar es que el Consell proporcione ayudas directas por hijo, seguido de descuentos importantes en materiales relacionados con la vuelta al cole (38 %) (calzado, ropa, uniformes, papelería, libros, dispositivos informáticos...) y desgravaciones fiscales por gasto (32,1%).

Los datos de esta encuesta revelan que actualmente el 78,4% de las familias numerosas recibe ayudas, siendo la "xarxa de llibres" la ayuda de la que más familias numerosas se beneficia (69,3%), pero a pesar de ello los datos recogen que las áreas donde más libros y licencias (65%), seguido de ayudas en material escolar (60,8%) y compra de dispositivos (54,4%).

Recursos empleados

Aun así, les hemos preguntado a las familias numerosas cuáles son los **recursos** de los que hacen uso **para poder hacer frente** a esta realidad de la cual no hay escapatoria.

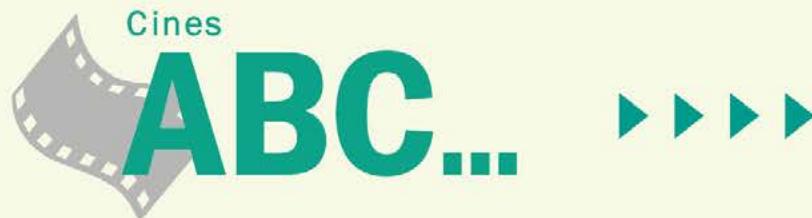
El 24,1% hereda entre hermanos o hermanas la ropa, calzado... El 14,1% tira de tarjeta de crédito, el 13,4% distribuye el gasto en distintos meses y el 4,3% pasa los libros de un hermano o hermana a otro u otra. Y el 41,2% hace uso de todos estos recursos para poder subir esta gran cuesta de septiembre.

El **uso de uniformes** es considerado para el 57,6% como una forma de ahorro en ropa, mientras que para un 43,4% no hacer uso de uniformes les parece una manera más de disminuir el gasto.

Otros datos

El 58,1% de las familias numerosas de la Comunitat tienen a 3 **hijos o hijas escolarizados**, seguido de un 19,6% que tiene dos hijos o hijas en edad escolar y el 22,3% tiene más de tres hijos escolarizados.

En cuanto al **tipo de educación** que las familias numerosas de la Comunidad Valenciana escogen para sus hijos e hijas, el 63,8% elige una educación pública, el 37,6% una educación concertada y tan solo un 5,2% escoge una enseñanza privada.



>> TE OFRECE UN MUNDO DE POSIBILIDADES



APROVECHA NUESTROS DESCUENTOS PARA FAMILIAS NUMEROSEAS

25% DESCUENTO PARA FAMILIAS NUMEROSEAS 6,60€

45% DESCUENTO PARA FAMILIAS ASOCIADAS A CUALQUIER ASOCIACIÓN DE FANUCOVA 4,75€

ADEMÁS...



¡HAZTE SOCIO!

ACUMULA PUNTOS.
PAGO ONE CLICK.
ACcede A PRECIOS ESPECIALES.



INSTALA NUESTRA APP SIN DESCARGA



COMpra TUS ENTRADAS ONLINE



CELEBRA TU CUMPLEAÑOS

CONSULTA CONDICIONES EN TU CINE HABITUAL

www.cinesabc.com



MICROBIOTA Y PATOLOGÍAS DIGESTIVAS



Marta Nebreda González
Nutricionista colegiada

Somos lo que comemos. Y es por ello por lo que nuestra manera de alimentarnos, desde que nacemos tiene consecuencias en nuestro organismo, más allá del simple hecho de nutrirnos. La alimentación es un factor clave a la hora de desarrollar o prevenir patologías digestivas, puesto que el tipo de alimentos que comemos influye directamente sobre la microbiota.



¿Qué es la microbiota?

La microbiota es el conjunto de microorganismos, como bacterias, virus, hongos y parásitos que habitan en nuestro organismo. Ejercen funciones protectoras, reguladoras del metabolismo y moduladoras del sistema inmune, entre otras, pero siempre que se encuentren en un equilibrio. Se calcula que tenemos aproximadamente 100 trillones de microorganismos habitando en nuestro organismo y que pesan entre 1 y 2kg en una persona adulta. De hecho, es tan importante que es incluso considerada como un órgano en sí mismo,

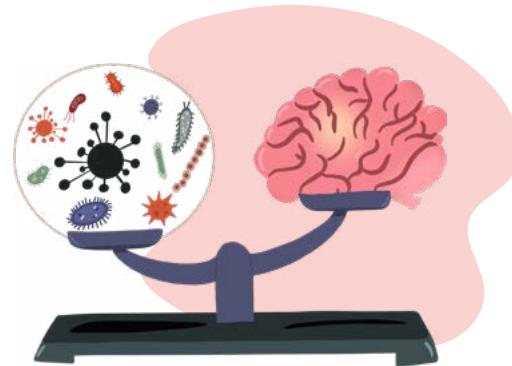
por las funciones que lleva a cabo. Tenemos distintos tipos de microbiota, como la que forma parte del intestino, de la piel, del aparato respiratorio, o del aparato genito-urinario.

Se adquiere en el momento del nacimiento. Es la madre la que se la transmite al recién nacido en el parto y se termina de formar a lo largo de los tres primeros años de vida, en los que la alimentación juega un papel fundamental. La calidad de la alimentación de los niños en estos primeros años va a determinar a su vez la calidad y diversidad de la microbiota.



intestinal. Por ello es super importante aportar una gran variedad de alimentos, especialmente frutas y verduras, y fomentar unos buenos hábitos alimenticios. Además, es importante también no abusar e incluso, en la medida de lo posible, evitar, el consumo de alimentos ultra procesados, que son más inflamatorios y alterarán la composición de las bacterias "buenas" de las que hablamos. También tienen mucha influencia sobre la microbiota los hábitos higiénicos, puesto que, aunque por supuesto la higiene es importante, un exceso de esta tendrá un efecto negativo sobre el sistema inmune todavía en formación, al limitar el contacto con ciertos microorganismos. **Por tanto, tener una microbiota sana y diversa va a ayudar a que el sistema inmune sea mucho más fuerte, y contribuirá a evitar que enfermemos** con la infección de cualquier virus o bacteria.

Hay muchas patologías, que se producen tanto en niños como en adultos, que no tienen que ver específicamente con el sistema digestivo, puesto que quizás no causan síntomas asociados a la digestión, pero sí que tienen su origen en una desregulación o alteración en la microbiota. Este tipo de alteraciones, comienzan con una alteración en la diversidad microbiana, o incluso una pérdida de esta. Como consecuencia, se produce una alteración en una de las funciones principales de la barrera intestinal, que es impedir el paso de sustancias nocivas a la sangre, ya que esta actúa como filtro. Y una vez se pierde esta función de protección, como consecuencia, se altera el sistema inmune, provocando diferentes tipos de enfermedades autoinmunes, problemas de tiroides, alergias, dermatitis, o incluso síndrome metabólico.



Conección intestino - cerebro

Existe una conexión entre el intestino y el cerebro. Se sabe que los microorganismos que viven en el intestino tienen bastante influencia sobre el desarrollo y la función cerebral. Generan gran cantidad de neurotransmisores que ejercen su efecto a nivel local, en el intestino, pero que a su vez tienen la capacidad de viajar a través del sistema circulatorio para ejercer su efecto en otras zonas, como en el cerebro.

- ✓ Se ha observado que alteraciones en la microbiota influyen en los síntomas de patologías como la ansiedad, depresión y otras enfermedades neurológicas como el parkinson, o el autismo.
- ✓ Seguir una dieta equilibrada, antiinflamatoria, basada en alimentos naturales y rica en nutrientes contribuirá a mejorar la concentración, el estado de ánimo, la memoria... en definitiva, contribuirá a mejorar las funciones cognitivas.

Patologías digestivas

Entendemos por patología digestiva todos aquellos trastornos del sistema digestivo que dan lugar a síntomas asociados a la digestión como distensión abdominal, hinchazón, gases, estreñimiento, diarrea, ardor, acidez, reflujo... etc. Pueden estar causados por distintos factores como la alimentación, el estilo de vida, el consumo de medicamentos o el estrés.

Hace unos años la mayoría de estos síntomas se asociaba a lo que conocemos como síndrome de intestino irritable, o colon irritable. Se pensaba que era una patología asociada al estrés y no se conocía tratamiento. Sin embargo, hoy en día, estamos viendo que detrás del diagnóstico de colon irritable, puede haber muchas patologías para las que sí que existe tratamiento.

Entre ellas encontramos algunas como:

Sobrecrecimiento bacteriano (SIBO)

El sobrecrecimiento bacteriano (SIBO), que es un crecimiento de bacterias patógenas en el intestino delgado. Como consecuencia, puede producir síntomas como distensión abdominal, gases, diarrea o estreñimiento. Aparece por múltiples causas, como aquellas relacionadas con el estilo de vida o la alimentación, pero también por consumo de fármacos como antibióticos o antiácidos. El estrés también es factor causante de sobrecrecimientos bacterianos. Esto es debido a que la hormona del estrés, el cortisol, daña la mucosa, alterando así el proceso digestivo y las barreras de defensa naturales.

Helicobácter Pylori

Se trata de una bacteria que generalmente ya se encuentra dentro de nuestro organismo. Concretamente, solemos tenerla en el estómago y convive con nosotros desde la infancia. De manera general no tiene por qué causar síntomas, y, de hecho, en unos niveles controlados su presencia tiene incluso un efecto positivo para el sistema inmune. Si que puede llegar a ser patógena cuando ocurre un desequilibrio en la microbiota. O bien, cuando se daña la mucosa del estómago.

Celiaquía

Se trata de una enfermedad de carácter autoinmune. Esto quiere decir que el sistema inmunitario, que en situaciones normales tiene la función de defensa natural ante cualquier agente extraño que pueda producir un daño en nuestro organismo, actúa en este caso atacando a sus propios tejidos, a causa del consumo de gluten.

Claves para prevenir patologías digestivas y mejorar la microbiota:



Llevar a cabo una alimentación rica en fibra va a mejorar el tránsito intestinal, y a aumentar la producción de ácidos grasos de cadena corta, que sirven como alimento para las bacterias buenas.



Aumentar el consumo de alimentos probióticos y prebióticos como el yogur natural, el queso de cabra o de oveja los encurtidos, las aceitunas... al igual que alimentos con gran cantidad de fibra como las verduras, las legumbres, los granos integrales.



Disminuir el estrés, porque es uno de los principales causantes del aumento en la permeabilidad intestinal.



Aumentar la variedad de los alimentos. Cuanto más variada sea la alimentación, también lo serán las bacterias de nuestro intestino.



Espaciar comidas. El número de comidas que se hace en el día va a depender del estilo de vida y las necesidades de cada uno, pudiendo variar de una persona a otra.

Conclusión

En definitiva, la microbiota, considerada por su importancia como un órgano más, es uno de los pilares de nuestra salud. **Sus funciones van desde la absorción de vitaminas y minerales... hasta la mejora el estado de ánimo pudiendo incluso tener influencia sobre las emociones.** Para poder mantener una microbiota saludable, que pueda llevar a cabo de manera óptima sus funciones, se recomienda llevar una alimentación basada en alimentos naturales y rica en frutas, verduras, hortalizas, legumbres, y que incluya alimentos fermentados. No abusar de fármacos como antibióticos o antiácidos, ya que estos actúan directamente contra la microbiota. Y, por último, mejorar la calidad del sueño y el descanso e incluir el ejercicio físico también son factores que contribuirán a mejorar la salud y fortalecer el sistema inmune.

frente a frente con

SUSANA CAMARERO BENÍTEZ

VICEPRESIDENTA SEGUNDA GENERALITAT VALENCIANA

Y CONSELLERA DE BIENESTAR
SOCIAL, IGUALDAD Y VIVIENDA

En la Comunidad Valenciana existen casi 80.000 familias numerosas. ¿Considera que este colectivo es un activo importante para la sociedad?

Para el Consell, las familias son el eje de la sociedad y cumplen una función irremplazable de cohesión social y solidaridad intergeneracional. Las familias numerosas son un pilar fundamental y más aún en una época con la natalidad a la baja que amenaza la sostenibilidad de las cuentas públicas, de ahí que este Consell ya esté poniendo en marcha medidas de apoyo económico que contribuyan a compensar el esfuerzo añadido que soportan estos hogares.

Fruto del compromiso de este Consell con las familias, y en especial con las familias numerosas, ya se han incorporado una serie de medidas fiscales para reducir y aliviar la carga de las familias; como las deducciones sociales en el IRPF, entre las que se incluyen las derivadas de gastos de salud bucodental, gafas o lentillas, generados por problemas de salud mental, enfermedades raras, daño cerebral adquirido o alzhéimer, o de la práctica de deportes. Unas deducciones que se ven incrementadas en el caso de las familias numerosas.

Asimismo, hemos aprobado rebajas fiscales para la compra de vivienda habitual por parte de colectivos vulnerables como jóvenes menores de 35 años, personas con discapacidad, o familias con bajos recursos que acceden a la vivienda de protección oficial, además de la congelación de las tasas universitarias para el curso 2023-2024, o la reducción del 50% en las tarifas del transporte y la aprobación del Abono temporal gratuito para jóvenes.



“YA ESTAMOS FOMENTANDO MEDIDAS DE APOYO A LA NATALIDAD Y LAS FAMILIAS PORQUE LA SOCIEDAD NECESITA NIÑOS”

Llevamos años hablando de reto demográfico, baja natalidad, envejecimiento de la población... ¿Tiene previsto el Consell realizar acciones encaminadas a frenar el invierno demográfico?

Naturalmente. Creemos imprescindible adoptar medidas de fomento de la natalidad y de apoyo a la crianza, pero también de protección y apoyo a las mujeres embarazadas, en especial, las que se encuentren en situación de vulnerabilidad.

¿Considera que la baja natalidad es un problema para la sociedad actual y futura?

El descenso de la natalidad, el aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población nos plantea uno de los principales desafíos de nuestra sociedad...

Vamos a trabajar por fomentar el apoyo a la familia y la natalidad, sobre todo en el ámbito rural del interior de nuestro territorio donde la situación es de emergencia. Sabemos que una región despoblada y envejecida es menos dinámica y competitiva, y por eso hacen falta políticas decididas en este ámbito.

Está claro que la mayoría de nuestros jóvenes no tienen hijos. ¿Por qué cree que no lo hacen? ¿Tiene el Consell previsto llevar algún tipo de acciones para fomentar en ellos la ilusión por embarcarse en la maternidad/paternidad?

Desde el gobierno de la Generalitat ya estamos fomentando medidas de apoyo a la natalidad y las familias porque la sociedad necesita niños ya que sin ellos no hay presente ni construimos futuro.

En estos momentos el grupo de edad con más personas vulnerables económicamente ya no son las personas mayores, sino los y las jóvenes de 20 a 29 años. Se trata de una realidad que desde los poderes públicos debemos afrontar con actuaciones concretas para facilitar la emancipación, que tiene hoy dos retos: el mercado laboral y la vivienda.

Con este objetivo vamos a implementar las políticas de vivienda integradas con una perspectiva social y diseñadas para las personas jóvenes.

La falta de medidas de conciliación familiar y laboral son una de las causas que impiden a los jóvenes lanzarse a la paternidad/maternidad. ¿Qué tiene pensado el gobierno de la Generalitat para facilitar la conciliación?

Se ha creado en el Consell Valencià de la Dona un grupo de trabajo para estudiar las medidas que fomenten la conciliación, compuesto por diferentes asociaciones de mujeres, con el objetivo de buscar acciones y propuestas encaminadas a mejorar la conciliación y la corresponsabilidad, para que la maternidad no suponga un obstáculo añadido en el desarrollo profesional de madres y padres.

Actualmente las familias jóvenes y con más de 2 hijos son un bien escaso, durante estos años atrás la maternidad y paternidad en los jóvenes se ha enfocado como una pérdida de libertad. ¿Cree que hay que darle la vuelta?

Tener hijos no es solamente una cuestión económica, pero está claro que este factor tiene mucho peso a la hora de tomar la decisión de aumentar la familia.

Hablar de familias numerosas es hablar de una carrera de obstáculos, pero también es sinónimo de generosidad, de crecer compartiendo, de saber entender y perdonar, de tener referentes.

Y por ello, desde el Gobierno de la Generalitat, sabemos, que mejorar las condiciones económicas, sociales y jurídicas de las familias valencianas, es la mejor inversión para el futuro.

Vivimos en la era de las tecnologías sin embargo en la Comunidad Valenciana aún no está digitalizado el título de familia numerosa. ¿Para cuándo un APP como la de otras comunidades que facilite los trámites relacionados con el título y carnet de familia numerosa?

Precisamente, era una de nuestras prioridades reducir el tiempo de obtención y renovación de los títulos a 3 meses y ya lo hemos conseguido. Y, por supuesto, vamos a seguir trabajando para reducir todavía más estos plazos y facilitar a las familias numerosas la obtención y renovación de sus títulos, simplificando las trámites burocráticos y reduciendo los tiempos.



¿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?

Por supuesto, valoramos vuestra labor y ayuda para desarrollar las políticas de familia que vamos a poner en marcha. Este Gobierno cree en la familia como núcleo de nuestra sociedad y en las entidades que trabajáis con y para las familias, porque somos conscientes de la necesidad de contar con la sociedad civil, con las entidades del tercer sector, ya que llegáis donde la Administración no puede llegar. Por eso toda nuestra gratitud y reconocimiento.

¿Qué mensaje transmitiría a las familias numerosas de la Comunidad Valenciana y a esos jóvenes que son la llave del futuro de la sociedad valenciana?

El Consell quiere trasladar su compromiso y apoyo al imprescindible papel que realizan las familias, a través de un acto institucional, que se organiza por primera vez en la Comunitat, con motivo de la celebración el 15 de mayo "Día Internacional de la Familia".

Los peligros del consumo de pornografía

Asociación Dale Una Vuelta
www.daleunavuelta.org

Los efectos del consumo de pornografía son distintos según la edad y el sexo, según el criterio para identificar lo real de lo ficticio, y en función de variables moduladoras que también influyen y afectan de manera diferente a cada persona (biológicas, psicológicas, sociales, genéticas, familiares, socioculturales, etc.).

Son muchos los autores e investigaciones que coinciden en el gran potencial nocivo de la pornografía y en que su consumo afecta siempre al sujeto, independientemente de sus características personales. Entre los mayores efectos encontrados, observamos, por ejemplo, la **alteración de la formación sexual, las conductas sexuales de riesgo, las expectativas irreales o la potenciación de la agresividad sexual**, entre muchas otras.

Como explica el psicólogo Alejandro Villena, en su libro “¿Por qué no?”: “Desde que nos subimos en el tren de la pornografía, asumimos unos costes y un impacto negativo”. Es muy importante concienciar sobre los peligros que tiene la pornografía en los más jóvenes, ya que habitualmente, los adolescentes en este caso, no son capaces de identificar y pensar sobre el daño que puede provocar en su salud psicológica y sexual.

La pornografía puede tener una variedad de impactos y peligros significativos. Genera **cambios en el sistema neurológico** y puede fomentar **conductas de riesgo**. Asimismo, puede llevar al **aislamiento social y la desconexión emocional**, provocando una desvinculación de la afectividad y una alteración en la capacidad de empatía. A la vez, tampoco hay que exagerar unas consecuencias que no existen en todos los casos ni en el mismo grado.

Además, **puede violar los derechos sexuales**, afectar a la ética en torno a la sexualidad y llevar a la objetivación y la instrumentalización de las personas. Esto, a su vez, puede desencadenar consecuencias psicológicas y legales, incluyendo el ciberacoso, así como la **erotización de la violencia** y su explotación industrial.

La pornografía está relacionada con la explotación, incluso de menores, y se asocia a una desinformación sexual en

los jóvenes, reforzando estereotipos de género y jerarquías sexuales. Puede ser un potenciador de comportamientos violentos y de victimización, así como del desarrollo de un uso problemático, afectando la respuesta sexual y creando expectativas irreales sobre el sexo. Por todo ello, es indispensable la prevención y el control del acceso a Internet de los niños y adolescentes.

Cómo evitar el consumo de pornografía en tu hijo adolescente

Se proponen cuatro aspectos e ideas fundamentales sobre los que potenciar la supervisión y prevención de los más pequeños y los adolescentes al acceso temprano de pornografía.

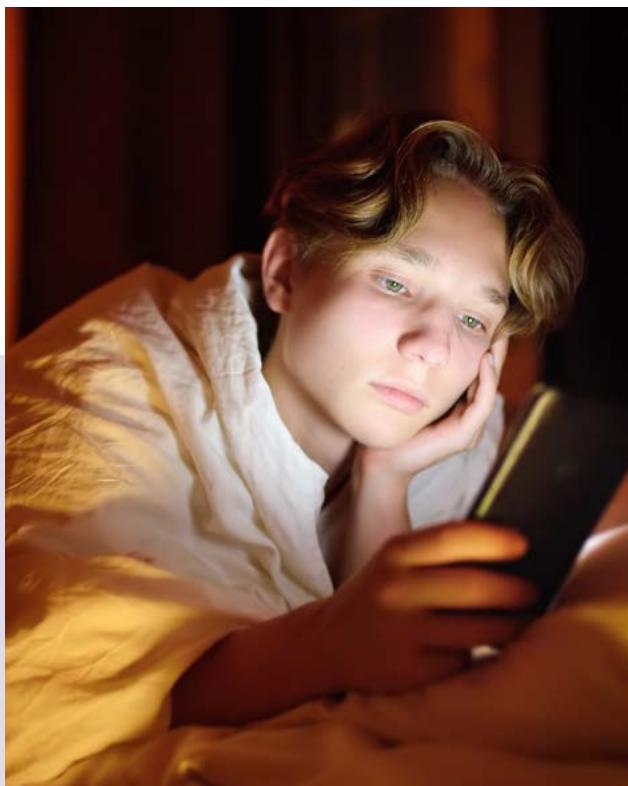
Observar. Para evaluar la exposición de adolescentes a la pornografía, es esencial **conocer sus hábitos tecnológicos** y perder el temor a hacer preguntas al respecto. El acceso accidental a contenido pornográfico es común, incluso en entornos domésticos, por lo que se debe estar al tanto de los dispositivos y canales que podrían facilitar dicho acceso. Cada dispositivo puede ser una puerta abierta a la pornografía, y se deben considerar preguntas sobre la cantidad de dispositivos, su uso, acceso a internet ilimitado, actividades en línea y perfiles en redes sociales, incluyendo aplicaciones de contacto con desconocidos.

Limitar. La palabra “límite” tiene mala prensa, pero es también un buen y necesario educador. No es preciso invadir la privacidad del adolescente, pero ignorar por completo el acceso a la pornografía no es adecuado. Tras observar sus hábitos, es recomendable cerrar las posibles brechas en el acceso a internet en casa. Se pueden utilizar herramientas como Google Kids y sistemas de filtro en los dispositivos, como Qustodio, junto con diálogo, explicaciones, negociación y cariño para **establecer límites y privilegios de manera coherente**. El enfoque no ha de ser como policías que controlan, sino como socorristas que protegen.



Cómo detectar si tu hijo consume pornografía

El consumo de pornografía en adolescentes puede verse influenciado por diversos factores, como son los aspectos sociodemográficos, rasgos de personalidad, normas sociales, intereses sexuales y comportamiento en línea. Además, hay factores vinculados al desarrollo adolescente, como la madurez puberal, la experiencia sexual, las ocupaciones y las habilidades de desarrollo. Por último, los factores sociales, relacionados con la familia, los padres y la victimización (el acoso en línea o fuera de internet), también desempeñan un papel relevante.



Negociar. Es importante complementar estas medidas con **diálogo**. No se trata de imponer ideas rígidas al adolescente, sino de guiarlo para que sea más consciente y hábil en el mundo tecnológico inevitable al que se enfrentará. **La comunicación**, preferiblemente de manera amena, **es clave**. Se pueden buscar estrategias, como contratos entre los educadores y el adolescente, para alcanzar estos objetivos juntos.

Ser ejemplar. La coherencia del cuidador es fundamental. No puedo exigir a mi hijo que tenga ciertos hábitos si yo mismo no los practico. **Ser un ejemplo en el uso de la tecnología es clave**, ya que no puedo demandar comportamientos que no reflejan mi propia conducta diaria.

Si las medidas preventivas no son efectivas, será crucial identificar signos que puedan indicar un uso problemático de pornografía en el adolescente.

Para detectar si tu hijo tiene un consumo perjudicial de pornografía -consumo "perjudicial" en términos clínicos es un consumo cercano a la adicción-, será necesario evaluar las siguientes señales de alarma que caracterizan a la persona en potencial riesgo:

- 1 Tu hijo pasa la mayor parte del tiempo utilizando dispositivos, lo que le impide realizar otras actividades.
- 2 Se notan cambios en el patrón de sueño del adolescente, experimentando ansiedad al intentar dormir, hiperactividad o dificultades para conciliar el sueño.
- 3 El adolescente se aísla en espacios privados con el móvil, tendiendo a lugares que faciliten el acceso a contenido pornográfico.
- 4 Se observan cambios en su estado de ánimo y comportamiento, incluyendo mayor ansiedad, indiferencia, depresión, irritabilidad o dificultad para manejar emociones.
- 5 Podría manifestar otras adicciones si existe predisposición a una adicción específica.
- 6 Hay un declive en su rendimiento escolar, reflejado en calificaciones más bajas, ausencias o falta de motivación para el aprendizaje.
- 7 Se percibe un cambio en su lenguaje, utilizando expresiones y términos de naturaleza sexual que antes no utilizaba.
- 8 Muestra actitudes machistas que menoscapan a las mujeres, resaltando el control y dominio sexual del hombre sobre ellas.
- 9 Presenta conductas sexuales explícitas que no respetan los límites personales de otros, invadiendo la intimidad sin consentimiento.
- 10 Tiende a aislar, permaneciendo en Internet hasta altas horas de la madrugada, con potenciales consecuencias.
- 11 Protege excesivamente sus dispositivos tecnológicos, sugiriendo la posibilidad de ocultar algo.

Cómo entender el cerebro y comportamiento

DE UN HIJO O HIJA CON TDAH

Conocer los porqué de las conductas de nuestros hijos nos permite ayudarlos, evita culpabilizarlos y culpabilizarnos.

Cuando en la infancia salta la alarma de que nuestros hijos e hijas puede tener un TDAH los padres tenemos la labor y el compromiso de conocer a fondo las razones que le llevan a tener determinadas conductas y en la medida de lo posible ponernos manos a la obra lo antes posible porque en muchas ocasiones su evolución dependerá de ello. En este artículo os explicamos que es y cómo actuar cuando nuestros hijos e hijas tienen TDAH.

El trastorno por déficit de atención con hiperactividad pertenece al grupo de trastornos del neurodesarrollo, siendo el más frecuente en la infanto-adolescencia con un 6,8 % de la población y el tercer trastorno mental, a lo largo de la vida, con un 3,2 % tras la depresión y la ansiedad.

Causas

La causa última del trastorno no es más que una baja concentración, dentro del cerebro de unas moléculas encargadas de transmitir la información entre las neuronas responsables de las funciones ejecutivas y de la gestión emocional. El diagnóstico de TDAH es únicamente clínico como lo son el autismo, el trastorno bipolar o la depresión.

Tiene una predisposición genética (más del 80 %). Hay padres que se sienten identificados con los comportamientos de su hijo, pero no terminan de aceptar el diagnóstico. En cambio, otros, cuando les dicen lo que sucede en el cerebro de su hijo y por qué su hijo se comporta así, dejan de sentirse culpables, aceptando esa condición personal e iniciando la búsqueda de ayuda y la información necesaria para aprender a gestionar sus emociones y las de sus hijos.

Rasgos característicos

Estos niños, en general y dependiendo del tipo de TDAH que presenten, pueden ser distraídos, olvidadizos, apáticos a las órdenes, poco sociales, excesivamente movidos, con bastantes accidentes domésticos, muy habladores, a veces, sin un discurso coherente, por su falta de autocontrol. Sacan todos los juguetes y no terminan de guardarlos, molestan a los hermanos continuamente, con palabras o con movimientos que no pueden evitar, ni no se les conoce intención malévolas de hacer daño, más bien se interpretan como llamadas de atención a los padres o simplemente porque no pueden estarse quietos. Les cuesta levantarse, asearse, vestirse, organizarse la mochila, planificar algún trabajo escolar, llegar a su hora, guardar un secreto, controlar el dinero, etc. Pero también suelen ser, en general, muy nobles, generosos, amigos de sus amigos, creativos, ingeniosos, deportistas y animadores de cualquier comida familiar o reunión de amigos.





Tipos de TDAH y comorbilidades

Por todas estas características tan diversas, el TDAH se clasifica en: TDAH inatento, TDAH hiperactivo/ impulsivo y TDAH combinado, cuando confluyen todos los síntomas de los grupos anteriores. En este último tipo pueden aparecer solapados, otros trastornos mentales, a los que se les conoce como "**co-morbilidades**" (dificultades del aprendizaje, trastornos del ánimo, trastornos de la conducta alimenticia, tics...) que puede empeorar el pronóstico del TDAH y aumentar las dificultades para la convivencia familiar.

El abordaje terapéutico del TDAH radica en 4 pilares

La familia

Es el principal núcleo de aprendizaje y de convivencia mediante normas internas que todos los miembros han de cumplir, hacer cumplir y respetar. No podemos pretender educar en valores si nosotros, los padres, no tenemos esos valores. Las normas han de existir siempre y los límites se han de respetar. Decir NO a tu hijo no significa que no le quieras y a una persona con TDAH se le han de decir muchísimas veces que NO.

La educación de los hijos, máxime en familias numerosas, sabéis que ha de ser tarea simbiótica de la pareja.

La escuela

Es territorio "comanche" para nuestros hijos. Es un verdadero destino hostil al que no desean ir. No se enteran de lo que explican porque no han estado atentos. Si prestan atención con todo su esfuerzo mental, no entienden nada, por lo que su atención se va por otros focos. El aburrimiento es una constante en el aula y es responsabilidad de los profesores que esto no suceda. El niño no es así porque él quiera serlo, es que no aprende al ritmo de los demás por lo que se ha de solicitar al equipo docente y a las autoridades educativas un cambio de paradigma pedagógico.

La falta de habilidades sociales de las personas con TDAH, el no controlar su fuerza en los abrazos, la no anticipación de las consecuencias de sus actos, el lenguaje disparado y grandilocuente, la falta de memoria de trabajo a corto y largo plazo, y más características de sus limitadas funciones ejecutivas, derivan en malas calificaciones, repetición de curso, ausencia de amigos, no participa en juegos colectivos, puede sufrir acoso escolar o ser generador del mismo. Hasta que llega la baja autoestima, el fracaso y abandono escolar. Es tarea y responsabilidad de toda la comunidad educativa y de los padres que esto no llegue a suceder.

La psicoterapia

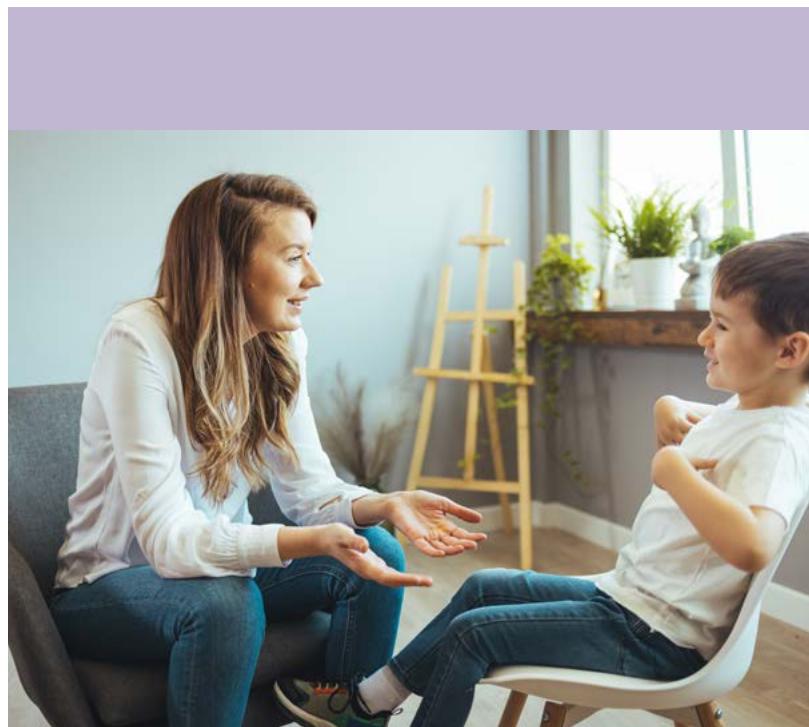
Es muy útil para modificar la conducta y entrenar la organización, la planificación de tareas, aumentar la memoria y cambiar las respuestas a emociones negativas como la frustración, la ira o el miedo.

Los fármacos

Han demostrado ser muy eficaces y seguros para la concentración, disminuir la impulsividad y el movimiento exagerado. Con ellos, el grado de maduración cerebral de niños con TDAH llegaría a ser similar a niños sin TDAH, pudiendo ser, incluso, un factor disuasorio de las adicciones que pueden llegar a aparecer en la adolescencia.



Concha Serrano Martínez
Presidenta de APNADAH



TE INTERESA...



Una sentencia del Tribunal Supremo permite a una familia numerosa recuperar la categoría de especial

Una sentencia del Tribunal Supremo permitirá a una familia numerosa de Cataluña recuperar la categoría especial que perdió en el año 2014, es decir, antes de que entrara en vigor la reforma por la que el título de familia numerosa se mantiene hasta que el último de los hijos cumple la edad establecida en la ley, los 21 años o los 26 si está estudiando.

La familia mantuvo el título de familia numerosa al entrar en vigor la reforma, pero no la categoría especial, que ya había perdido en noviembre de 2014 por quedarse solo con 3 hijos en el título. Sin embargo, en 2019, al conocer la sentencia del Supremo que dictaminó que se debía mantener la categoría de familia numerosa, la familia decidió reclamar.

Finalmente, la familia recuperó la categoría especial, que ostentaba anteriormente a la reforma, desde el 15 de marzo de 2019, fecha en la que inició los trámites para recuperarla.



El Ayuntamiento de Valencia prevé ampliar la bonificación del IBI a las familias numerosas a partir de enero

Está previsto que se amplíen próximamente las bonificaciones en el IBI para aquellas familias numerosas que dispongan de su primera vivienda dentro del municipio de Valencia, según nos ha informado la recién alcaldesa, M^a José Catalá.

La mejora supondrá, según nos ha indicado en un comunicado la alcaldesa de Valencia, M^a José Catalá, una bonificación del 60% para las Familias Numerosas de categoría general y del 90% para las Familias Numerosas de categoría especial. Esta medida entraría en vigor el 1 de enero de 2024.

Además, desde FANUCOVA se han llevado recientemente distintas acciones para reivindicar y solicitar a los ayuntamientos de las tres provincias, Alicante, Valencia y Castellón que se establezcan bonificaciones en los impuestos municipales entre los cuales se encuentra el Impuesto de Bienes Inmuebles (IBI).

También cabe recordar que a principios del 2023, la entonces candidata del Grupo Popular a la alcaldía de Valencia, M^a José Catalá, se interesó por conocer las necesidades y demandas de las familias numerosas entre las cuales desde la Federación solicitamos la mejora de las bonificaciones en el IBI.





Los jóvenes menores de 30 años seguirán usando el transporte público gratis hasta junio del 2024

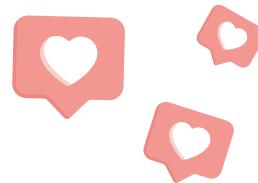
Los jóvenes que sean menores de 30 años continuarán teniendo el transporte público gratuito hasta el 30 de junio de 2024. Además seguirá el descuento del 50% para todos los usuarios en los transportes de la Generalitat, bien sea Metrovalencia, Tram d'Alacant, Tram de Castelló o autobuses interurbanos hasta el 31 de julio de 2024.

Una medida que las familias numerosas agradecen enormemente, ya que les permite tener que desembolsar menos dinero en el transporte, ya que al tener varios hijos/as la inversión de normal se multiplica.

En la EMT, el bonobús personalizado de diez viajes (para familias numerosas y monoparentales) de categoría general pasará de los 6,80 a 3,40 euros, y el de categoría especial de los 4,25 a 2,15 euros.

En el caso de metrovalencia, los títulos SUMA 10 reducen su coste inicial de 8 a 4 euros para una zona; de 12 a 6 euros en dos zonas; y de tres zonas de 20 a 10 euros. SUMA mensual pasa a costar 14,85 euros para una zona y 22,5 para tres. Además, la reducción del 50 % se aplicará en todos los títulos TuiN y abonos temporales.

En lo que respecta a los títulos propios del TRAM d'Alacant se reducen de nuevo, tras la modificación aplicada en junio de este año, aunque se ha de tener en cuenta que se mantiene el descuento adicional del 50 %. Y en Castellón, el bono de 10 viajes pasará a costar 4,1 euros y, el de 30 días, 15 euros.



COMPROMETIDOS CON LOS ODS

Trabajando para mejorar el futuro y alcanzar el desarrollo Sostenible de la Agenda de 2030



FANUCOVA
Familias Numerosas
Comunidad Valenciana



Las familias numerosas se podrán beneficiar de tres nuevos permisos para facilitar la conciliación y el cuidado

El gobierno ha aprobado por decreto los tres nuevos permisos para facilitar la conciliación y el cuidado. Los ciudadanos podrán disfrutar de permisos retribuidos en sus trabajos de cuatro y cinco días al año por causas de fuerza mayor y por cuidado de familiares, respectivamente, y también de otro de ocho semanas para cuidado de los hijos/as.

El permiso de ocho semanas para los padres o madres con hijos/as menores de ocho años es el único que no incluirá remuneración, y podrá disfrutarse de manera continua o discontinua. Sin embargo, el permiso de cinco días al año para que los trabajadores cuiden a familiares a su cargo sí será remunerado. Este permiso de cuidados se podrá disfrutar siempre y cuando la persona enferma o accidentada sea un familiar de hasta segundo grado (hermanos, abuelos, nietos o cuñados) o bien un conviviente, para cubrir los casos de parejas que viven bajo el mismo techo pero no están casadas.

El tercero de los permisos es el de hasta cuatro días al año, se podrá disfrutar en casos "de fuerza mayor". Al tratarse de un permiso diseñado para este tipo de situaciones imprevistas, se podrá coger por horas, y la empresa tendrá la obligación de retribuir con normalidad el tiempo de trabajo que el empleado no haya estado en su puesto.



Fin de la bonificación en la contratación a nuevos cuidadores/as

La bonificación del 45% en las cuotas de la Seguridad Social que se ha estado aplicando a las familias numerosas que contrataran personal de apoyo en el hogar no se prorroga 1 año, como inicialmente se informó. Sin embargo, las personas que tengan esa bonificación no la perderán salvo que hagan un contrato nuevo o pierdan el que tengan vigente.

La bonificación solo se prorrogó de forma transitoria hasta la aprobación de la Ley 11/2023 del 8 de mayo, de Transposición de Directivas de la Unión Europea, una normativa "cajón" en la que se incluyen diversas cuestiones, entre otras algunas relativas a las nuevas bonificaciones que se establecen en la contratación de personal doméstico, que fueron modificadas en el Real Decreto de Empleados de Hogar aprobado en 2022.



ORDEN Y ORGANIZACIÓN

Las claves del orden y la organización en familias numerosas

Las familias numerosas pueden ser un torbellino de actividad, pero necesitan una estructura y un orden para que su día a día sea funcional y sin un desgaste excesivo para los progenitores. Con María Leániz, Organizadora Profesional y fundadora y CEO de Atelier del Orden, descubrimos los consejos y hábitos esenciales para mantener la organización en un hogar numeroso.

En muchas casas donde vive una familia numerosa existe lo que yo llamo un "caos controlado", es decir, si una persona ajena abriese la puerta de esa vivienda un día cualquiera media hora antes de que los niños o adolescentes de la casa vayan al colegio, percibirían una sensación de desorden, quizás caos, carreras y algún que otro grito.

Pero para los integrantes de la casa todo está controlado, cada uno sabe dónde ha dejado sus zapatos y sus libros, aunque quizás no sea el lugar perfecto para dejarlos. 6 o 7 personitas van a salir de la vivienda con su fruta o su bocata en la mochila o el dinero para comer en la universidad. Hay una organización y una estructura que subyace, porque, si no, esa familia no podría funcionar.

Las familias numerosas son más organizadas que la media, porque lo necesitan para llevar una vida funcional. Pero el orden, en muchas ocasiones, es diferente. Tienen sus propias técnicas y tácticas para que el engranaje funcione cada día. Y, en muchos casos, podrían darnos lecciones de organización a cualquiera porque su supervivencia diaria depende de ello.

Para una familia que va creciendo y se convierte en familia numerosa el reto es transformar el caos en orden y recuperar la cordura en medio del frenesí diario.

Como Organizadora Profesional de Espacios, con mi empresa Atelier del Orden, he ayudado a muchas familias numerosas que, por circunstancias vitales, se habían visto superadas por el caos. También ordeno y organizo empresas y, en muchos casos, el padre o madre de familia numerosa me ha pedido reorganizar su empresa para que todo en su vida fluyese mejor.

Hoy me gustaría poner a vuestra disposición las ideas que me han funcionado con familias numerosas para que cada uno aproveche lo que considere que puede mejorar su organización del día a día.



**"¡Mamá,
no encuentro
mis zapatos!"**

Si tienes una familia numerosa,
seguro que esta frase te resulta
más familiar de lo que quisieras



HÁBITOS CLAVE PARA LA ORGANIZACIÓN EN FAMILIAS NUMEROSEAS

Planificación Familiar

La planificación es la base de cualquier estructura organizada. En el caso de las familias numerosas uno de los primeros pasos es **establecer un calendario familiar**. Puede ser en papel, colocado en la puerta de la nevera, o en un corcho comunitario donde todos podáis verlo. De esta manera, se evitan conflictos de horarios y se mantiene un control sobre las actividades de todos los miembros de la familia. Además, permite establecer recordatorios para las tareas y responsabilidades de cada uno.

Espacio Personal

En una familia numerosa, la privacidad y el espacio personal pueden ser un lujo escaso, por lo que es importante mantener la intimidad en un espacio lleno de gente. En una casa llena de personas de distintas edades es fundamental asignar un espacio personal a cada miembro de la familia. Esto no significa que cada uno tenga su propia habitación, pero sí un lugar donde puedan guardar sus pertenencias y sentirse cómodos. Podrá ser una habitación individual, una balda del armario o unos cajones. **El respeto por los espacios individuales fomenta la armonía.**

Sistemas de Almacenamiento

Un sistema eficiente de almacenamiento es esencial. Asignar áreas específicas de almacenamiento individual es una muy buena práctica. Así cada miembro de la familia se siente tenido en cuenta y, a la vez, tendrá que desarrollar habilidades de selección de pertenencias y desapego, porque el espacio es finito, y responsabilizarse del orden de sus propios espacios.

Zonas de Almacenamiento Estratégicas

Además de las estanterías y los contenedores, es importante establecer **zonas comunes de almacenamiento estratégico** en la casa. Por ejemplo, un área de entrada con perchas y cestas para abrigos y mochilas, o un armario en el pasillo para guardar zapatos, son ejemplos de soluciones que ayudan a mantener el orden en las áreas de alto tráfico de la vivienda.

Participación de todos

En una familia numerosa, **todos deben contribuir a mantener el orden**. Asignar tareas domésticas a cada miembro de acuerdo a su edad y capacidad no solo alivia la carga de los padres, sino que también enseña responsabilidad a los niños.

Desapego y Donación

Aunque los miembros de las familias numerosas suelen ser más despegados que otros porque les toca compartir, y compartir mucho, el **hábito de desapego y la donación** les va a facilitar el proceso.

Para una mayor organización se recomienda revisar y deshacerse de lo que ya no se necesita, e intentar integrar la rutina de donar objetos en buen estado a organizaciones benéficas.

Si quieres mantenerte al día en cuanto a trucos y reflexiones sobre orden, organización, limpieza, bienestar y armonía familiar en el hogar y en la empresa, puedes seguirme en mi perfil de Instagram **@atelierdelorden** o escuchar mi podcast semanal **"En casa con María"**, en el que trato todos estos temas. Tienes todos los episodios emitidos en mi web atelierdelorden.com o lo puedes escuchar cada sábado en **iVoox, Spotify o Apple Podcast**. Si te suscribes al podcast, te avisará cada vez que publique un nuevo episodio. Me encantaría que me acompañes.

MÁS ALLÁ DEL ORDEN: LA ARMONÍA FAMILIAR Y LA CONEXIÓN

En una familia numerosa, para los progenitores el tiempo parece que dura menos porque se multiplican los quehaceres y las demandas de cada miembro de la unidad familiar.

Pero **el orden mental y emocional es, como mínimo, igual de importante que el orden y la organización de las rutinas diarias**. Y, en mi opinión, más importante aún para mantener vivos los lazos familiares y arraigar en cada hijo o hija valores, reflexiones y recuerdos..

Por eso, aunque muchos ya trabajaréis estos puntos a diario, quería acercaros algunas formas de lograr o mantener la armonía familiar en esa bonita ¡y numerosa! familia que con tanto amor habéis formado.

Tiempo en Familia

No se trata solo de tener un hogar organizado, sino de disfrutar juntos de la vida en familia. **Programar tiempo de calidad, juegos y actividades en común fortalece los lazos familiares y hace que el esfuerzo valga la pena.**

Serenidad para Escuchar

En medio de la revolución que se genera en algunos momentos en una casa donde conviven muchas personas, a veces es difícil encontrar el sosiego y el foco para atender a cada

miembro, no solo como se merece, sino como necesita en ese momento.

Para los padres y madres de familia es fundamental tener las antenas siempre activas para detectar preocupaciones, tristezas, dudas, nervios, necesidades de afecto, de información, de compartir logros; sensaciones de baja autoestima o confusión ante los caminos de la vida.

La organización es clave para sacar esos 'minutiempos' que refuerzan el sentimiento de pertenencia, que van a hacer que cada miembro de la familia se sienta escuchado, querido e importante para los suyos.

Espacios y Momentos para la Reflexión

También es importante crear espacios para la reflexión y la relajación, para que en caso de ser necesario se pueda tener tiempo para uno mismo. A su vez es muy importante detectar esos momentos en los que nuestros hijos se abren más a nosotros para contarnos que tal ha ido su día.

Respeto por los Espacios Ajenos

Es importante establecer límites claros y enseñar a los niños a respetar la privacidad de los demás. Esto incluye llamar antes de entrar en una habitación o pedir permiso para usar las pertenencias de los demás.

Reuniones Familiares Regulares

También cabe destacar la importancia de realizar reuniones familiares regulares. Es un espacio donde todos los miembros pueden expresar sus necesidades y preocupaciones, lo que promueve un ambiente de colaboración y entendimiento. En estos puntos de encuentro no solo sirven para discutir la planificación de la semana, sino también para **mantener una comunicación abierta y resolver posibles conflictos**.



Diversión

Programar actividades divertidas juntos, como noches de juegos, paseos en bicicleta o picnics, refuerza los lazos familiares y hace que todos se sientan valorados y conectados.

En definitiva, formar una familia numerosa es una experiencia única, llena de satisfacciones, y así hay que vivirla. Pero para mantenerla y permitir que cada uno de los miembros crezca como persona es bueno sentar unas bases organizativas que todos respetemos, de forma que quede tiempo y espacio para sentirse bien y fortalecer los lazos que unen a la familia.



María Leaniz
Creadora del
Atelier del Orden



AQUOPOLIS®

CULLERA · TORREVIEJA

NUEVA TEMPORADA VERANO 2024

Ventajas especiales
para familias numerosas
asociadas

Cómo las familias numerosas

PUEDE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Cristina García Ferreira, chef y experta culinaria encargada de elaborar las recetas de HelloFresh, nos revela de qué forma podemos cuidar la alimentación de todos los miembros de la casa de una manera consciente.

El impacto de una alimentación saludable en el bienestar físico y mental de los miembros de la familia puede ser muy positivo. Y, aunque conseguirlo será en muchas ocasiones un desafío, con planificación, organización y teniendo claro nuestro enfoque, podremos lograrlo.

Antes de abordar de qué forma podemos llevarlo a cabo, es importante considerar todas las **ventajas** que una **alimentación saludable** puede suponer para una familia numerosa:

Refuerzo del sistema inmunitario. Una dieta equilibrada y balanceada permitirá que los distintos miembros de la familia cuenten con los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para funcionar correctamente; además, fortalece nuestro sistema inmunológico.

Energía y vitalidad. En una familia numerosa, con múltiples responsabilidades y actividades, contar con una alimentación saludable nos permitirá **contar con los niveles de energía y vitalidad** que necesitamos para afrontar las demandas diarias.

Mejor desarrollo físico y mental. En el desarrollo físico y mental de los más pequeños de la casa una dieta adecuada es fundamental. Una alimentación equilibrada contribuirá a su **crecimiento**, al desarrollo de huesos fuertes, así como a su desarrollo cognitivo y a mantener un peso saludable.

Prevención de enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada nos ayudará a **prevenir enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2 o enfermedades cardíacas.

Fortalecer lazos familiares. Compartir comidas saludables puede convertirse en un momento especial para la familia. Cocinar y disfrutar juntos de alimentos nutritivos puede **fortalecer los lazos familiares** y crear un ambiente positivo. De acuerdo con el "HelloFresh 2023 Food for Thought report" elaborado por la compañía de kits de recetas, a un 63% de los españoles nos gustaría comer más en familia.

Ahorro a largo plazo. Algo que no solemos ver de forma tan evidente es que conseguir una alimentación saludable puede resultar en ahorro a largo plazo, ya que prevenir enfermedades relacionadas con la dieta puede reducir la necesidad de gastos médicos en el futuro.

Mejora del rendimiento académico. Una dieta saludable puede contribuir a mejorar el rendimiento académico y/o laboral de los miembros de la familia, puesto que los nutrientes adecuados son fundamentales para el funcionamiento del cerebro y para nuestra concentración.

Crear un plan para una familia numerosa puede ser algo que de primeras nos puede abrumar, sin embargo, conociendo los pasos a llevar a cabo para ello, podremos ver que es posible y que nos reportará grandes beneficios.





Compartir comidas saludables puede convertirse en un momento especial para la familia

LA PLANIFICACIÓN ES LA CLAVE

- 1 Decidir si queremos **planificar las comidas semanal o mensualmente**. Para que sea un calendario ajustado a nuestras necesidades es tener siempre en cuenta posibles eventos especiales, horarios particulares de la familia o cualquier otra variable que pueda afectarnos.
- 2 **Definir un presupuesto**, aquí hay dos pasos clave. El primero, por supuesto, intentar ceñirse a él. Y el segundo, buscar las alternativas para poder ahorrar cuando sea necesario sin comprometer nuestra alimentación saludable. En el contexto actual esto puede ser muy retador, con la subida de precios de los alimentos. Sin embargo, podemos encontrar soluciones creativas. Por ejemplo, durante el último año ha habido una tendencia en el mundo gastronómico, los kits de recetas, que permiten pagar una suscripción, por lo tanto, un coste que no fluctúa como el de los alimentos, y recibir en nuestra casa los ingredientes con las recetas para toda la familia. Al fin y al cabo, es importante siempre definir un presupuesto y estar atento a cualquier solución que nos permita ajustarnos a él.
- 3 Ten en cuenta las **necesidades alimenticias de los distintos miembros de la familia**. Aquí entran en juego cualquier condición médica, cualquier tipo de alergia o si algún componente familiar es vegetariano o vegano, por ejemplo.
- 4 **Incluye todos los grupos alimenticios en vuestras recetas**. Recuerda que debe haber siempre frutas, verduras, proteínas, granos enteros y productos lácteos.
- 5 En relación con lo anterior, prepara **menús equilibrados**. En primer lugar, comidas que combinen proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales. Y, en segundo, porciones que garanticen que todos obtengan la cantidad adecuada de nutrientes, siempre teniendo en mente, por otro lado, la importancia de evitar el desperdicio de alimentos.
- 6 **Aprovecha las sobras**. Planifica comidas que puedan convertirse en ingredientes para otras recetas. Por ejemplo, un pollo asado puede convertirse en una rica receta de tacos al día siguiente.
- 7 **Cocina en lotes grandes**. Preparar comidas en grandes cantidades y congelar lo que no vayas a usar en el momento te ahorrará tiempo en la cocina y te permitirá contar con opciones rápidas durante la semana.
- 8 **Asigna roles y horarios en tu familia**. Establece las responsabilidades de los miembros de la familia en términos de preparación y limpieza en la cocina. Cargas rotativas entre los adultos y, siempre que sea posible, involucrar a los niños en tareas sencillas.
- 9 Toda planificación requiere un mínimo punto de **flexibilidad**. Sabemos que habrá ocasiones en las que, por supuesto, no todo podrá salir según lo planeado. Sin embargo, para esos momentos es importante tener opciones de comidas sencillas y que se pueden elaborar de manera rápida para contrarrestar esos imprevistos.

Esta es, sin duda, una forma ideal de fomentar hábitos alimenticios saludables y algo que puede ser muy educativo para ellos, tanto para su presente como para su futuro.

INVOLUCRAR A LOS MÁS PEQUEÑOS DE LA CASA

Hay múltiples formas de involucrarlos de manera consciente



Crea un espacio seguro. Explica bien las reglas de seguridad, enséñales a usar utensilios de cocina y electrodomésticos de manera adecuada, siempre con una supervisión cercana.



Asigna tareas teniendo en cuenta la edad. Por ejemplo, los más pequeños pueden lavar verduras, mezclar ingredientes o poner la mesa, mientras que los mayores, siempre bajo supervisión, pueden empezar a ayudar con tareas más avanzadas como cortar algunos ingredientes.



Empieza por recetas simples. A partir de ahí, podrás ir aumentando gradualmente la complejidad a medida que los niños adquieran más habilidades. Aquí, por ejemplo, puede ser interesante comenzar con postres o ensaladas, platos que no requieren cortes que pueden ser peligrosos para ellos.



Hazlo divertido. Transforma tu cocina con utensilios y platos coloridos e incorpora música para hacer que la experiencia sea más entretenida



Asigna diferentes roles. También es interesante que todos los niños puedan tener la oportunidad de participar en distintas actividades dentro de la cocina; un día pueden ser el chef principal y al siguiente el pinche de cocina.



Haz una labor de concienciación. Cuando estén involucrados en la cocina, es el mejor momento para explicarles de dónde provienen los distintos ingredientes y cómo contribuyen de distinta forma a nuestro cuerpo.



Crea un jardín de vegetales. Si es posible, también es interesante poder plantar y cuidar con ellos un jardín de hierbas o vegetales. Esto hará que tengan un mayor sentido de responsabilidad sobre los alimentos y una conexión más profunda con ellos.



Organiza competiciones amistosas. Esto puede aumentar su motivación y su interés por la cocina.



Celebra sus logros. Ya sea mediante elogios en el momento, mostrando sus creaciones a la familia, o incluso organizando alguna cena especial en la que puedan tomar el rol de chefs principales.



Comed juntos. Es importante fomentar el hábito de comer en familia. Cuando los niños ven que sus esfuerzos culinarios se disfrutan juntos, es más probable que se sientan motivados para participar más activamente en la cocina.

Siguiendo estos consejos fomentarás en tus hijos una relación saludable con la comida; algo fundamental y que les servirá como base para que, posteriormente, en su vida adulta, puedan seguir haciéndolo.





AYUDA A TUS HIJOS A ENTENDER MEJOR LA CONEXIÓN ENTRE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMEN Y SU SALUD

- 1. Ejemplo para los niños.** Los padres son modelos a seguir para sus hijos, sin duda alguna. Por lo tanto, si los padres siguen una dieta saludable, es más probable que los niños también lo hagan y que adopten hábitos alimenticios positivos que llevarán consigo a lo largo de sus vidas.
- 2. Lenguaje sencillo.** Puede ser evidente, pero en ocasiones nos olvidamos de ello, evita utilizar términos técnicos y adapta tu lenguaje con palabras que sean comprensibles para ellos. En este caso, los tarjetones que incorporan los kits como los de HelloFresh, son una muy buena forma de adaptarse a ello, ya que se presenta toda la información sobre una receta de una manera sencilla y muy visual.
- 3. Juegos educativos.** Por ejemplo, puedes organizar un juego que consista en clasificar los alimentos en grupos como frutas, verduras, proteínas, etc., y explicar por qué cada grupo es importante.
- 4. Crea historias.** Por ejemplo, puedes organizar un juego que consista en clasificar los alimentos en grupos como frutas, verduras, proteínas, etc., y explicar por qué cada grupo es importante.
- 5. Conéctalo con sus actividades favoritas.**
Relaciona la importancia de los ingredientes con actividades que les gusten. Por ejemplo, puedes explicar cómo los alimentos proporcionan la energía necesaria para jugar o participar en distintos deportes.



Trabajar el hábito de comportarse bien en la mesa

Educar a los niños para **que se comporten bien mientras comen**, contribuye de igual forma a fomentar su respeto por los alimentos:

- ✓ **Establece reglas claras.** Reglas básicas como enseñarles a sentarse correctamente, a usar cubiertos de manera adecuada o a hablar en un tono de voz moderado.
- ✓ **Enseña buenos modales.** De nuevo algunos básicos como esperar a que todos estén servidos antes de empezar a comer, o pedir las cosas "por favor" y "gracias" y no interrumpir mientras otros están hablando.
- ✓ **Promueve la paciencia.** Esto tiene que ver con esperar a que todos estén listos para empezar a comer y no apresurarse.
- ✓ **Fomenta la conversación.** Anímalos a tener una conversación positiva durante las comidas, ya sea hablando de su día, con anécdotas divertidas o temas interesantes que puedan mantener un ambiente agradable.
- ✓ **No toleres comportamientos inadecuados.** Si alguien se comporta de manera inapropiada en la mesa, como jugar con la comida, aborda el comportamiento de manera firme pero tranquila. Explica por qué ciertos comportamientos no son aceptables.
- ✓ **Sé realista.** Evidentemente es necesario ajustar nuestras expectativas a la edad de cada niño. No podemos esperar que un niño pequeño se comporte de la misma forma que un adolescente.
- ✓ **Celebra los buenos momentos.** Reconoce aquellas comidas en las que los niños se comportan bien en la mesa. Esto reforzará positivamente su buen comportamiento y les motivará a seguir haciéndolo.

Además te ayudará poner en práctica estas recomendaciones

1

SNACKS SALUDABLES

Ten a mano opciones de snacks saludables para cualquier miembro de la familia como frutas, verduras cortadas, nueces o yogur. Esto evitara que recurras a opciones menos saludables entre comidas



2



LIMITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Reduce la cantidad de alimentos de este tipo y los que sean ricos en grasas saturadas y azúcares agregados. Siempre que puedas, opta por alimentos frescos y naturales. En este caso, si la inflación de la cesta de la compra o la falta de tiempo te complica contar con alimentos frescos y naturales, siempre puedes optar por alternativas como los kits de recetas de HelloFresh que suelen incluir alimentos de este tipo.

3

HIDRATACIÓN ADECUADA



Limita las bebidas azucaradas y anima a los miembros de la familia a optar por agua como su principal fuente de hidratación

4



APOYO MUTUO

Trabajar juntos contribuirá a que sea más fácil mantener los hábitos alimenticios saludables.



Conseguir que una familia numerosa lleve a cabo una alimentación saludable es un trabajo en equipo. Requiere de planificación, puede ser divertido y nos puede reportar muchos beneficios inmediatos y a largo plazo, tanto a nosotros como a los más pequeños de la casa.

Hello Fresh te ayuda a esto y mucho más en www.hellofresh.es.
Además por estar asociado tienes descuentos especiales.

LA FEDERACIÓN



Familias
Numerosas
Comunidad
Valenciana

FANUCOVA ofrece a sus asociaciones una Sesión en Formación de ODS

FANUCOVA ofreció a finales de febrero una nueva sesión de formación sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible establecidos por Naciones Unidas al personal de sus asociaciones, en esta ocasión asistieron tres de sus asociaciones (FANUCAS, AVAFAM y MÁS DE DOS) y otras tres asociaciones con las que FANUCOVA lleva trabajando en red (APNADAH, ASINDOWN y MONOFAMILIAS).

El objetivo de estas formaciones es el de seguir ampliando conocimientos en este ámbito y aplicarlos en la actividad diaria que cada una de las entidades realiza. Esta en concreto forma parte del programa de formación para el personal laboral que FANUCOVA lleva a cabo desde hace años gracias a las ayudas que recibe por parte de la Generalitat Valenciana.

La formación que tuvo lugar en nuestras sede de Valencia, fue impartida por María Ardiz, Consultora Social y CEO de Todo en Común. En el encuentro pudimos profundizar en la necesidad de implantar los ODS no solo en los proyectos y actividades que realizamos, sino también de manera práctica conocer cuáles son los ODS que en cada una de las entidades trabajamos más de manera inconsciente y elaborar una hoja de ruta que nos permita establecer metas e indicadores que nos hagan saber si nuestras acciones están ayudando a la consecución de la Agenda 2030.



FANUCOVA y sus asociaciones participan en la II Convivencia Formativa

FANUCOVA organizó el pasado 28 de abril la II Convivencia Formativa con Asociaciones sobre Alianzas y Trabajo en Red. La formación iba orientada hacia el ODS 16 "Alianzas y Trabajo en Red" y asistieron tanto miembros de la Junta Directiva de FANUCOVA como trabajadores de las Asociaciones AVAFAM, MÁS DE DOS, ASFANA y ASAFAF.

El objetivo de la formación que fue impartida por María Ardiz, Consultora Social y CEO de Todo en Común, fue no solo profundizar en la necesidad de implantar proyectos en Red en nuestras Asociaciones, sino también en la importancia y el potencial que tiene para el cumplimiento de determinados objetivos el realizar proyectos en red con otras asociaciones.

La formación además contó con una dinámica de grupo llamada "Maestros arroceros" planteada como forma de puesta en práctica de lo aprendido. En ella los equipos azul, amarillo y verde tuvieron que presentar sus especialidades a nuestro jurado formado por miembros de la Junta Directiva de FANUCOVA.



FANUCOVA presenta su proyecto de ODS a las asociaciones de familias numerosas de España

Los Premios Familias XL son unos galardones que La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana (FANUCOVA) asistió a las jornadas formativas que organizó la Federación Española de Familias Numerosas en Segovia y presentó el proyecto en el que se encuentra inmersa, que tiene como objetivo sensibilizar, informar, formar y comunicar a las familias numerosas de la Comunidad Valenciana, así como a los equipos profesionales de las asociaciones, sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030, y hacer ver el importante papel que tenemos como motores de la sociedad para su consecución.

Además desde FANUCOVA se han llevado a cabo acciones para fomentar los ODS entre sus miembros, como por ejemplo su primera edición del Día del Deporte en Familia,directos en Instagram para fomentar una educación de calidad entre las familias, sorteos para impulsar un ocio saludable...

Al igual que cabe destacar los convenios con entidades como Asindown, Monofamilias... con las que a partir de este año FANUCOVA trabajará mano a mano para realizar un trabajo en red y poder ayudar a sus miembros y que se beneficien de las ventajas que ambas entidades ofrecen y así puedan tener un día a día mucho más fácil.



FANUCOVA congrega a multitud de familias en su I edición del "Día del Deporte"

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana reunió en mayo, en el Campo de Rugby de Valencia, a cerca de 200 personas para participar en la I Edición del Día del Deporte en Familia.

El evento comenzó contando con la participación de más de 50 familias en las Olimpiadas organizadas en torno a las cinco disciplinas (relevos, velocidad, resistencia, lanzamiento de peso y longitud) y dividida en cinco categorías deportivas (Kids, Alevines, Prebenjamines, Benjamines e Infantiles) en la que participaron 158 niños/as de entre 4 y 16 años, posteriormente las familias participaron en una Yincana familiar, seguida de un torneo de fútbol de padres/madres e hijos/as.

Además al evento acudió el, en ese momento actual, director General de Igualdad en la Diversidad, José de Lamo, que fue recibido por nuestra vicepresidente, Celia Chavero y responsable de Relaciones Institucionales, Eduardo Pinazo, quienes agradecieron la apuesta por las familias numerosas y sus Asociaciones de la Generalitat Valenciana, concretamente de la conselleria de Igualdad y Políticas Inclusivas.

El proyecto estuvo organizado por FANUCOVA conjuntamente con nuestras asociaciones de Valencia (AVAFAM, ASFANA y MÁS DE DOS) y contó con la colaboración de nuestra asociación de Castellón (FANUCAS) y nuestra asociación de Alicante (ASAFA). Además el evento tuvo como objetivo principal fomentar el ODS 3 "Salud y Bienestar" y tuvo como lema "Ser más mola más". Con esta actividad también se pudo demostrar una vez más que las familias numerosas son solidarias ya que casi el 100% de las participantes contribuyeron a reducir la pobreza mediante sus donaciones de ropa ODS 1 'Fin de la Pobreza'





FANUCOVA y sus asociaciones solicitan ante Les Corts apoyo ante La Ley Nacional y proponen enmiendas al Anteproyecto de Ley de Diversidad Familiar

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana, FANUCOVA, y sus asociaciones (ASAFA, FANUCAS, ASFANA, AVAFAM y MÁS DE DOS) solicitaron en febrero ante Les Corts el apoyo de los diputados y diputadas y partidos valencianos ante la futura Ley Nacional de Belarra y propusieron diferentes enmiendas para mejorar el Anteproyecto de Ley Valenciana de Diversidad Familiar y Apoyo a la Familia.

Ser entidades colaboradoras en la expedición y tramitación de los títulos, legislar para las familias según sus circunstancias, mantener el título de familia numerosa en casos de separación con independencia de la custodia, establecer criterios e índices justos que permitan a las familias numerosas acceder a las ayudas en igualdad de condiciones... estas y muchas más propuestas fueron las que se plantearon ante la comisión de Políticas Sociales dónde FANUCOVA reclamó también el compromiso de los partidos valencianos de mediar para que no desaparezca la identidad de las familias numerosas en la futura Ley Estatal, que fue presentada por Ione Belarra.

Además se solicitó que a la hora de acceder a cualquier prestación se tenga en cuenta el número de hijos/as, desde el primero hasta el último, y para ello es totalmente necesario que se tenga en cuenta este dato desde el primer momento antes de establecer un límite de renta.

II Gala de Premios Familias XL

FANUCOVA celebró la II Gala de entrega de los Premios Familias XL. EL acto fue inaugurado por la alcaldesa de Valencia, M^a José Catalá y la vicepresidenta segunda y consellera de Servicios Sociales, Susana Camarero, tuvo lugar en el Palacio de la Exposición de Valencia. En esta VIII edición los galardonados fueron ASINDOWN (Asociación Valenciana de Síndrome de Down) como institución por dar visibilidad, defender y luchar por mejorar la vida de las personas con Síndrome de Down y sus familias. Al circo Wonderland como empresa por promocionar un ocio más asequible a las familias con más hijos, y a Ricardo Mollá, en la categoría individual por su apoyo incodicional y generoso a las familias numerosas más vulnerables y necesitadas.

En este sentido estos galardones son una muestra de agradecimiento ya que "con empresas, instituciones y personas como los premiados las familias numerosas se sienten arropadas y reconocidas": ¡Y porque con su valentía y coraje dan eje, pleno y dejan patente que "las familias numerosas somos una apuesta segura"!



Miriam, Paula, Lucia y Marcos. 37, 13, 11 y 9 años. Socios desde 2020. "Felices de ahorrar en frescos"

Si eres Superfamilias ahórrate el IVA en frescos

¿Vienes?

El Club
Carrefour

¡Vienes!

Super
familias

www.carrefour.es

Por ser Superfamilia, multiplica ventajas:



Descubre tu *Ahorro*

Y además, todas las ventajas de El Club Carrefour

Ahorra el 1% de tus compras en Alimentación⁽²⁾.

Ahorra el IVA en Frescos BIO⁽⁴⁾.

Te devolvemos el 8% de tus repostajes en Gasolineras Carrefour.

Ahorra el 5% de tus seguros de Coche, Hogar y Decesos con correduría de Carrefour Seguros

Ahorra un 5% de tu factura de luz y gas en Iberdrola.

Te devolvemos el 4% del carburante de Estaciones de Servicio CEPSA.

Ahorra un 10% de tu alquiler con Europcar.

Acumula el 5% del importe de tus pedidos con Telepizza.

Acumula hasta el 15% del mejor entretenimiento con Rakuten TV.

Ahorra un 5% de tu factura en las ópticas y audiología Alain Afflelou.

Ahorra hasta un 8% en tu consumo de luz y gas con TotalEnergies.

Ahorra un 15% de tu suscripción a EL CONFIDENCIAL.

No esperes más y hazte de El Club Carrefour en 3 minutos.



¿Cómo solicitar la Tarjeta Superfamilias?

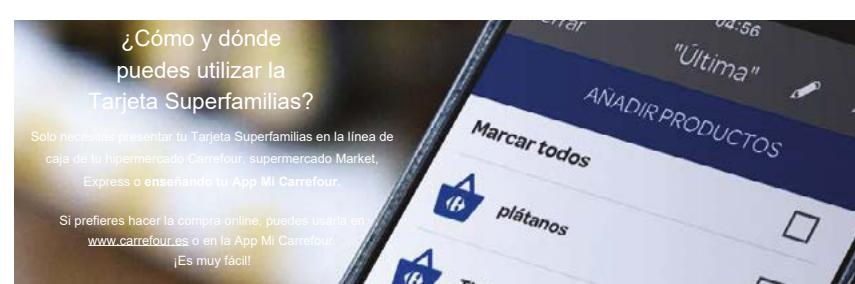
a cualquier centro Carrefour para conseguir la nueva Tarjeta Superfamilias de forma inmediata y gratuita. Tendrás todas las ventajas de ser socio de El Club Carrefour y además te ahorrarás el IVA de los productos frescos.

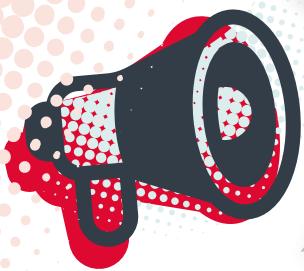
¿Cómo y dónde puedes utilizar la Tarjeta Superfamilias?

Solo necesitas presentar tu Tarjeta Superfamilias en la línea de caja de tu hipermercado Carrefour, supermercado Market, Express o enseñando tu App Mi Carrefour.

Si prefieres hacer la compra online, puedes usarla en www.carrefour.es o en la App Mi Carrefour.

¡Es muy fácil!





EL ALTAZO !

SOLICITAMOS A LAS EMPRESAS UN APOYO REAL A LA MATERNIDAD

Con motivo del Día de la Madre, FANUCOVA solicitó a las administraciones y empresas un mayor apoyo, real y efectivo, a la maternidad, porque considera que es actualmente la única garantía de futuro para nuestra sociedad envejecida inmersa en un invierno demográfico sin precedente, ya que, según un estudio del INE, los nacimientos han supuesto un descenso de 676 niños/as a nivel nacional respecto al año anterior.

FANUCOVA desde sus orígenes defiende una igualdad real entre hombres y mujeres en todos los ámbitos, y se encuentra comprometida con la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas, cuyo objetivo número 10 es precisamente 'Reducción de las desigualdades'.

Además, para intentar que no se den este tipo de situaciones defienden que es necesario ciertos cambios en las empresas e implicación de los gobiernos para aplicar políticas de mejora de la conciliación. Al igual que considera que las empresas deberían permitir que sus trabajadoras puedan solicitar una excedencia hasta los 3 años que esté parcialmente remunerada, la ampliación de la baja maternal y ayudas económicas para sufragar el gasto hasta la escolarización de los hijos e hijas entre otras.

No obstante, desde FANUCOVA se ha considerado importante resaltar el trabajo diario que tanto las madres como los padres hacen por la familia, porque siendo familia numerosa la conciliación laboral y familiar no es fácil, pero con su esfuerzo logran que todo sea mucho más fácil.



PEDIMOS MÁS AYUDAS PARA ACABAR CON EL INVIERNO DEMOGRÁFICO

Las familias numerosas se benefician un año más del Bono Social Térmico, siendo en mayo cuando se aprobará el pago a los beneficiarios. No obstante, en función del municipio donde vivan recibirán una cantidad u otra. Los beneficiarios del Bono Social Térmico '23 serán aquellos que a 31 de diciembre de 2022 eran Familia Numerosa en vigor del bono social eléctrico.

No obstante las familias no tendrán que hacer ningún trámite, será la Generalitat Valenciana la que publique el listado y les mande una carta informándoles lo que a cada familia le van a pagar.



RECLAMAMOS A LAS EMPRESAS Y A LA ADMINISTRACIÓN RECONOCER LA PATERNIDAD Y LA CONCILIACIÓN DIGNA

Con motivo del día del Padre FANUCOVA ha reclamado a las administraciones medidas para avanzar de manera real y efectiva en el objetivo de alcanzar la total corresponsabilidad, y reivindicar la importancia de la figura paterna en la vida familiar y en el desarrollo y crecimiento personal de los hijos e hijas.

Además, de la misma forma FANUCOVA ha reivindicado que la mujer acceda en igualdad de condiciones al mercado laboral y acabar con los techos de cristal y diferencias salariales, ya que se considera que el padre debe tener opciones de conciliar su vida familiar y laboral y no se vea obligado a renunciar a la familia por mantener su posición profesional.

ENTREGAMOS AL CONGRESO MÁS DE 72.000 FIRMAS PARA QUE NO DESAPAREZCA EL NOMBRE Y CONCEPTO DE FAMILIA NUMEROsa

A través de nuestra Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) se han entregado en el Congreso de los Diputados, 72.528 firmas en contra de la desaparición del título de familia numerosa, que la nueva Ley de Familias, pendiente de ser aprobada, elimina y sustituye por un nuevo Título de Familias con Mayores Necesidades de Apoyo a la Crianza.



FANUCOVA y la FEFN han destacado que la eliminación del título de familia numerosa es algo innecesario en la ley, que no hay razones objetivas que apoyen esta decisión, que responde únicamente a una cuestión ideológica, de no querer reconocer a las familias numerosas y querer por ello que queden "diluidas".

Además la FEFN se ha dirigido también a los Gobiernos autonómicos, con una carta enviada a todos los consejeros y consejeras de Familia o Bienestar Social, para informarles de la ley y pedir también su apoyo para frenar la desaparición del título de familia numerosa.



RECLAMAMOS UN APoyo REAL A LA FAMILIA MEDIANTE AYUDAS ECONÓMICAS Y MEDIDAS DE CONCILIACIÓN

Con motivo del Día Internacional de la Familia que se celebró el 15 de mayo, FANUCOVA ha reclamado al gobierno autonómico un apoyo real a la familia mediante ayudas económicas y medidas de conciliación. Porque desde FANUCOVA consideramos necesario que desde el gobierno se haga una apuesta fuerte por la familia y que nuestros jóvenes puedan lanzarse a la aventura de la maternidad y paternidad con ciertas garantías y para ello es importantísimo el apoyo económico de nuestras instituciones.

Por ello hemos hecho hincapié en la importancia de implantar en todos los ayuntamientos de la Comunidad unos beneficios mínimos (bonificaciones en impuestos y tasas, descuentos en instalaciones deportivas o culturales...) para las familias numerosas, evitando así las diferencias dependiendo del lugar de residencia. Además de proporcionar ayudas directas por hijo e hija, desde el primero hasta el último, y ofrecer una enseñanza gratuita de 0-3.

Asimismo quisimos recordar que casi el 70% de las familias numerosas de la Comunidad Valenciana viven con unos ingresos de menos de 500€ mensuales por miembro de la unidad, sin embargo, únicamente un 20% accede a alguna ayuda o prestación.

SOLICITAMOS AL AYUNTAMIENTO DE CASTELLÓN UNA APUESTA FIRME POR LAS FAMILIAS NUMEROSEAS Y SU TEJIDO ASOCIATIVO

FANUCOVA junto con su asociación FANUCAS, se reunieron en septiembre con D. Alberto Vidal, concejal de Familia del Ayuntamiento de Castellón, con la finalidad de lograr una apuesta firme por las más de 2.608 familias numerosas que residen actualmente en el municipio.

En la reunión, que fue solicitada por la concejalía, Lidón Taus, la vicepresidenta de FANUCAS, puso la importancia del tejido asociativo como nexo de unión con la administración, y reclamó un mayor apoyo al movimiento asociativo con el fin de fortalecer su estructura y llegar a más familias numerosas.

Por su parte, Arancha Pons, responsable de Relaciones Institucionales de FANUCOVA presentó los diversos proyectos a nivel nacional y europeo con los que la Federación y sus asociaciones de la Comunidad Valenciana trabajan, para fomentar el consumo y apoyar a las familias numerosas.

Además, FANUCOVA recordó las demandas y reivindicaciones que durante años llevan reclamando que se centran especialmente en el establecimiento de una deducción en el Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI) para las familias numerosas, del 60% para las de categoría general y del 90% para las de categoría especial, con independencia del valor catastral y teniendo en cuenta el número de miembros que conviven.

TRASLADAMOS A LA CONSELL LA NECESIDAD DE VOLVER A VISIBILIZAR A LAS FAMILIAS CON HIJOS E HIJAS PARA HACER FRENTE AL RETO DEMOGRÁFICO

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana, FANUCOVA, junto a sus asociaciones (ASAFA, FANUCAS, ASFANA, AVAFAM y MAS DE DOS) se reunió en octubre con Elena Albala, directora general de Familias, Infancia, Adolescencia y Reto Demográfico para tratar de analizar las necesidades de las más de 78.000 familias numerosas de la Comunidad Valenciana que disponen de título.

Desde la Federación se le trasladó que consideramos fundamental que los jóvenes vuelvan a querer formar una familia y para ello es necesario que las administraciones vuelvan a hacer campañas donde se muestren las bondades de la maternidad y la paternidad, con el fin de que la Comunidad Valenciana vuelva a ser una comunidad Family Friendly.

En la reunión se destacó que era necesario sacar del cajón la Ley de Diversidad Familiar de la Comunidad Valenciana que durante estos últimos años la hemos trabajado para reorientarla hacia una Ley de Famillia, que hable de diversidad, pero sobre todo que hable de maternidad y paternidad, que hable de hijos e hijas.

Además se hizo hincapié en la importancia de agilizar las tramitaciones del título de familia numerosa para evitar que puedan dejar de beneficiarse de bonificaciones por retrasos de la administración en las renovaciones o altas de títulos. Para ello se pusieron encima de la mesa algunas de las medidas necesarias para lograrlo como mantener la vigencia del título de familia numerosa hasta que los hijos cumplan 26 años, que las Asociaciones puedan colaborar en la tramitación de los títulos, poner en marcha una APP y digitalizar los carnets.



nuestras ASOCIACIONES



Cuenta cuentos infantil

El pasado 3 de diciembre Fanucas organizó en la Librería Argot de Castellón un divertido cuentacuentos para los más peques de las familias, con la finalidad de despertar la inquietud de los más pequeños, tratando de motivarles para fomentar la lectura. Todos los niños participantes tuvieron como regalo un libro. El cuentacuentos fue impartido por D. Samuel López.

Taller La Inteligencia Emocional en el ámbito de la familia



Con este taller dividido en 2 grupos y 3 sesiones diferentes para cada grupo, hemos pretendido trabajar la inteligencia emocional desde el núcleo familiar porque consideramos es vital para un sano desarrollo. La familia constituye un entorno clave para desarrollar las capacidades personales y sociales y de todas ellas, debemos desenvolver la habilidad para gestionar la inteligencia emocional. Muchos estudios avalan la estrecha relación que hay entre tener éxito en la vida y una buena inteligencia emocional que afortunadamente es una habilidad que se puede aprender y desarrollar. Este taller fue impartido por Dña. Ana Lafuente y D. Jorge Lafuente

Charla: Stop Bullying



Lamentablemente el Bullying o Acoso escolar es un riesgo al que se siguen enfrentando demasiados niños y jóvenes cada año en la escuela. Violencia física, verbal, psicológica...sigue siendo por desgracia habitual. Con esta actividad realizada por una psicóloga experta Dña. Suni Marmaneu, hemos querido dar a nuestras familias una serie de pautas de prevención y detección. Dada su importancia hemos dejado grabada la charla en nuestro canal de YouTube para que cualquier persona interesada pueda verla y podamos llegar a más familias. En el 2023 vamos a seguir trabajando sobre este tema con nuestras familias.





Primeros Auxilios en Casa

Todos podemos sufrir algún accidente doméstico en casa, lugar donde pasamos gran parte de nuestra vida, pero especialmente en las familias con muchos miembros y de diferentes edades como son las familias numerosas, este tema es especialmente importante. Dña. Susana Carreras Esteban (enfermera) se encargó de elaborar para nuestras familias un dossier de prevención, seguridad en el hogar, primeras actuaciones en caso de accidentes, botiquín básico o teléfonos de emergencias



Tradicional recogida de alimentos. Navidad 2023

Cómo cada año, este 2023 también hemos realizado en Fanucas la tradicional recogida de alimentos para distribución a nuestras familias asociadas más necesitadas. Los miembros de la junta de la asociación y voluntarios repartimos alimentos de carácter básico, variados, nutritivos, poco perecederos, de fácil transporte y almacenamiento, con los que poder preparar fácilmente una comida completa.



Celebración de nuestro XX Aniversario

Este año ASFANA celebra su XX Aniversario. Para ello, tuvimos un evento en el Palauet de Bétera con el espectáculo de rock "We love Queen" con un éxito y participación de nuestras familias, FANUCOVA con su presidenta D:^a M:^a Ángeles Fabrí y contamos con la presencia de autoridades tales como el secretario autonómico de Familias y Servicios Sociales de la GVA, D. Ignacio Grande, la alcaldesa de Bétera, D:^a Elia Verdevió. ¡Mil gracias a todos por el apoyo y muestra de cariño!



Presentamos nuestro nuevo servicio de asesoramiento y acompañamiento en tramitación de situación de dependencia y discapacidad

La dependencia es el estado de carácter permanente en el que una persona necesita ayuda para la realización de las actividades básicas de la vida diaria, debido a múltiples condicionantes, como una discapacidad, enfermedad crónica o por su edad avanzada. Para asesorar en el proceso de solicitud de ley de dependencia u obtención de certificado de discapacidad puede acompañarte la trabajadora social, cuya función principal en este ámbito es asistir a las personas en la resolución de problemas sociales, procurando una buena atención y brindando apoyo a las personas usuarias y a sus familias.



Para ello, os presentamos a Yahiza, nuestra trabajadora social, que os va a ayudar en dicha tarea. Este es un nuevo servicio para nuestras familias asociadas cuyo fin es asesorar y acompañar en el proceso de tramitación, informando de las opciones que disponen y preparando toda la documentación para que puedan presentarlo en el órgano correspondiente.



Sesión para familias sobre las adicciones

Ludopatía, abuso de las tecnologías, alcohol, pornografía, drogadicción... Juan Colomina nos habló claro sobre la importancia de la prevención sobre las adicciones. En una sociedad en la que parecen normalizadas ciertas actitudes, se vuelve fundamental el papel de los padres en este tema tabú. En la sesión se pusieron de relieve datos actuales que manifiestan la gravedad de estas adicciones y sus consecuencias. Una de las claves para comenzar

a abordar ciertos temas en el ámbito familiar, es la comunicación fluida entre los integrantes de la misma, al igual que un buen ejemplo en la gestión de la economía familiar, el uso del móvil durante el tiempo en familia o la realización de acciones sociales con personas vulnerables, entre muchas otras. Seguiremos aportando herramientas para la mejora de las familias en todas sus facetas.



II Edición del Día del juego en familia, diversión para todos

Avafam y la Cátedra de Infancia y Adolescencia celebran junto con las familias numerosas esta jornada en la UPV. Fue una mañana llena de juegos familiares, deportes, almuerzo y muchas sorpresas. El juego y el deporte en familia son básicos para la buena salud familiar, este tipo de iniciativas ayudan a que todos los integrantes de la familia participen, se involucren y se conozcan mejor, además se desarrollan valores como el trabajo en equipo, el compañerismo y la perseverancia, entre otros muchos. En esta segunda edición participaron más de cien personas y es una de las iniciativas que año a año se va asentando dentro del calendario de actividades de la Asociación. Os esperamos en la III edición en el próximo mes de mayo.



1 Jornadas Autonómicas sobre Familias Monoparentales & Familias Numerosas

El pasado 23 de septiembre iniciamos un proyecto que resultó ser muy ilusionante y mucho más prometedor de lo que esperábamos. Representantes de seis asociaciones familiares y 19 familias (8 numerosas y 11 monoparentales) nos reunimos para dialogar sobre nuestras realidades específicas y evidenciar que -salvo en las familias que pertenecen a los dos colectivos- las necesidades de las familias numerosas y las de las familias monoparentales son sustancialmente diferentes.

Las sugerencias y aportaciones fueron tan interesantes que, a petición de los asistentes, MAS DE DOS va a coordinar un programa autonómico que tiene como objetivo principal fomentar el dialogo entre asociaciones familiares y familias para el estudio y posterior diagnóstico de las necesidades reales de las familias monoparentales y las familias numerosas.

Sembrando ilusiones

Hace poco más de siete años familias de MAS DE DOS iniciaron diferentes actividades para que sus hijos hicieran voluntariado y ayudasen a otras familias. Semana a semana la rueda fue rodando y los voluntarios mayores asumieron como propias esas actividades, sumando nuevas iniciativas y nuevos voluntarios. Transcurrido poco más de un año decidieron dar un paso decisivo: constituir una nueva asociación, independiente de la nuestra. El proyecto se convirtió en realidad y pasó a denominarse Asociación DAMOS NUESTRA ILUSIÓN.



A fecha de hoy mantenemos entre las dos asociaciones un estatus de "Colaboración Preferente", y desarrollamos juntos proyectos de atención a familias vulnerables e infancia. Actualmente la asociación DAMOS NUESTRA ILUSIÓN está presente en Alicante, Valencia y Castellón, cuenta con cerca de 900 voluntarios, y desarrolla proyectos de voluntariado medioambiental, atención de personas sin techo, reparte cenas y desayunos solidarios...



Por fin, tras tres años, nuestra Convivencia

Este año, tras tres años sin poder realizar actividades de esta envergadura, pudimos disfrutar junto a nuestras familias la Convivencia, evento estrella en ASAFAÑ. Fue maravilloso volver a ver las ganas de vosotros, familias fieles a la "fiesta de ASAFAÑ" como dicen nuestros, vuestros niños. Un día en familia que es lo que es la Convivencia. A pesar del tiempo y gracias a vuestras ganas así como la cooperación de nuestros comercios colaboradores, fue un día genial!



Un año de senderismo en familia

Este año quisimos conocer nuestra provincia y sus tesoros a través del senderismo, acercar los niños a la naturaleza, todo con un guía especializado en senderismo y ocio



Visitamos Beniardà y el pantano de Guadalest, Pou de Neu del Rentonar con un taller de comedero/semillero para aves con lo que los niños aprendieron a no ensuciar la naturaleza y a respetarla. Igualmente conocimos el Castillo de Banyeres de Mariola, imponente y la Ruta dels Molins, sitio idílico. Nos trasladamos a Ibi a hacer senderismo por el barranco de los Molinos. Iniciamos una ruta familiar por los Acantilados: Cala Moraig y Cala Llebeig. En otra ocasión, fuimos con nuestros adolescentes al Altiplano Sabinar. ¡Magníficas salidas en familia!

nuevos DESCUENTOS *para socios*





ALIMENTACIÓN

HELLO FRESH

Kits de comida. Hasta 75 euros de descuento

Pallars 108. Barcelona

www.hellofresh.es/fanucova



CAROLINAS SIN GLUTEN

Pastelería artesanal

20% de descuento

Avda. Generalitat Valenciana 8. 46470 **Catarroja**

T. 662277023 | www.galletascarolinias.com



LA BARRITA DE SANTA MARÍA

10% de descuento en restauración

Pl. Sta. María, 2, 03002 **Alicante**

T. 692547224 | www.instagram.com/labarritadesantamariaoficial



TONY ROMA'S

10% de descuento en todos sus restaurantes

Plaza Cánovas del castillo 2

T. 963513433

C.C. HERON CITY

T.963906092

C.C. ALFAFAR

T.960017099

C.C AQUA

T.962341816

Valencia

www.tonyromas.es/restaurantesvalencia/



FRUTOS DE LA TIERRA

10% de descuento en el primer pedido y **5% de descuento**

en los siguientes pedidos

Solicita el código en tu asociación.

www.frutosdelatierra.es



CARBURANTES

GALP

Descuentos en la nueva app 'Mundo Galp'

Todas las gasolineras Galp

www.galp.com/es





Ocio

DOCK 39

Centro de ocio

Descuento según actividad

Autovía del Este, Km. 345, 46960 **Valencia**

T. 960619228 | www.dock39.com



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



DOCK39

PUY DU FOU

Parque de espectáculos

Precios especiales hasta el 13 de agosto

CM40 salida, 13, 45004 **Toledo**

T. 925 63 01 35



BALLOON DELIVEROO

Tienda de decoración

15% de descuento

Carrer del Mestre Gozalbo, 1, 46005 **València**

T. 670054022 | www.instagram.com/balloon_deliveroo/



SALTAPINS - INICIATIVES TURÍSTIQUES MORELLA, S.L.

Descuento del 10% para la actividad de Saltapins Aventura, para los socios.

Plaça Sant Miquel, 3. 12300 Morella. **Castelló**

T.636277457 | www.saltapins.com



Salud

CENTRO PSICO

Centro de Psicología

Primera visita gratis y 5% de descuento en sesiones posteriores.

Calle Rei Martí L' Humà , 2. L'Eliana. **Valencia**

T. 677418939 | www.centropsico.org



CENTRO DENTAL CHILLIDA Y CONSTANTE

Ortodoncia

10% de descuento

C/Enmedio número. 44, 1º

T.964223209 | www.chillidaconstante.es



CENTRO DENTAL BULEVAR

Ortodoncia

20% de descuento

Av. de la Estación, 5, 03003 **Alicante**

T. 965927933



MARÍA ALARCON FISIOTERAPIA

Sesión fisioterapia 25€

Escuela de golf Elche

T. 610369092



SERRANO DE LA CRUZ DELGADO

Ginecología y Obstetricia

15% de descuento

Altea Salut . Carrer Vents Vius 6. 03590 Altea
T.641561232 | www.alteasalut.com



CAYETANA MANGLANO ORTODONCIA

Ortodoncia

25% de descuento

C/ Universidad, 3 46003 Valencia.
T. 963523017 | www.cayetanamanglano.com



FARMACIA AVDA. BURJASSOT

10% de descuento en parafarmacia

Av/ Burjassot, 160 · Valencia

T. 963 47 97 0 | www.instagram.com/farmaciamavburjassot



FARMACIA FCO. JAVIER ESPINOSA

Ofrece un **10% de descuento** en parafarmacia

C/Pintor Antonio Amorós, 2,03015, **Alicante**

965263973



KIMA SMILE

20 % de dto. en todos los tratamientos

Avda. Constitución, 64.

Bétera. **Valencia**.

T.961670089 | M.6699434903



TANIA GARCÍA

15% de descuento

C/ Brotons Pastor 74, Elche. **Alicante**

T.661114761



SYNDEO PSICOLOGÍA

Psicología, psicopedagogía y logopedia

10% descuento.

C/ Convento Carmelitas, 5. **Valencia**

T.674879275. syndeо.es



ÓPTICA 88 GAFAS

Graduación sin coste y descuento del 20% en toda la tienda.

Entrega de gafas en 24 horas.
C/ Calixto III, 19. **Valencia**
T. 960216451



MODA

BIOMECHANICS

Zapato infantil online

10% de descuento

Alicante

T. 966 633 941 | www.biomecanics.com/spain/es/



GARVALÍN

Zapato infantil online

15% de descuento

Alicante

T. 966 633 941 | www.garvalin.com/spain/es/



EDUCACIÓN

AUTOESCUELA FERRERO

Dtos. especiales según carnet

Calle Loreto nº 11, bajo Alcora

T. 656853380



SERVICIOS

HOMIA

10% en todos los servicios

Edificio Quorum IV, Avinguda de la Universitat d'Elx, 03202 Elche

Alicante

623172997 | www.homia.es



LEVANTE ENERGÍA

Luz y Gas-Fotovoltaica a nivel nacional **30% de descuento**

Avda. Doctor Fleming, 22 -Vistahermosa - 03015 **Alicante**

T. 673588167 | www.levanteenergia.com



Levante Energía

ADOLESCO

10% de descuento en el precio final del intercambio
3 Allée du vigneron 33170 Gradignan **Francia**
T.608115265 | www.adolesco.org/es/



TU AUTOCARAVANA

10% de descuento
Calle Portal de Xert Nº 2. San Mateu **Castellón**
T. 649498914 | www.tuautocaravaning.com



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



¿Cuánto desgrava mi donativo a FANUCOVA?

Persona física (IRPF)



Además si donas durante tres años pasas del 35% al 40% de desgravación

Hasta los primeros 150€

A partir de los 150 €



FANUCOVA
Familias Numerosas
Comunidad Valenciana

Persona jurídica (Impuesto de Sociedades)



Con independencia del importe



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



Descuentos en la tasa oficial de matrícula para familias numerosas de categoría general y especial. Descuentos en sus clínicas. Descuentos para socios en titulaciones.

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



Universidad
Católica de
Valencia
San Vicente Mártir

Descuentos en la tasa oficial de matrícula para familias numerosas de categoría general y especial. Descuentos en sus clínicas . Descuentos para socios en titulaciones.

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



Hasta 75€ de descuento para las familias asociadas.
Solicita el código descuento en tu asociación.

www.hellofresh.es



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.terranaatura.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/ Ruzaña, 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, higiene bucal gratuita.
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



10% 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

The image features a hand holding a tablet displaying the website for 'Descuentos Familias'. The website's header includes the logo 'Familias Numerosas Comunitarias Voluntarias', a navigation bar with links like 'Quiénes Somos', 'Familia Numerosa', 'Ayuda', 'Descuentos', 'Mímate', 'Ponte al día', and 'Contacto', and social media links. The main content area is titled 'Descuentos Familias' and contains text about finding discounts from over 600 companies. It also features sections for 'Ayudas públicas' and 'Publicidad' with an 'ABC' logo. Below this, there's a grid of icons representing various discount categories: Alimentación, Hogar, Salud, Alquiler & Restauración, Móviles, Librerías, Papelería & Oficina, Seguros, Servicios, Béca, Combustibles, Moda, Óptica, and Vehículos. A large, stylized percentage symbol (%) is overlaid on the left side of the tablet. A hand holding a white stylus points towards the bottom right corner of the tablet screen. To the right of the tablet, a cluster of circular icons represents various products and services: a bed, a bottle of milk, a house, a shirt, a heart, a car, a shield with a checkmark, and a hand holding a gear.

www.familiasnumerosascv.org

Programa de salud bucodental de IO

20% DTO. EN
TODOS LOS TRATAMIENTOS

HIGIENE GRATUITA

(Sujeta a prescripción médica)

Primera revisión gratuita
900 800 850
www.ioa.es



¡Escanéame y pide tu cita!

io Institutos Odontológicos

¡Tu bienestar empieza aquí!

Consulta las condiciones del programa y **pide cita**