



Taller de Risas  
para dar de sí

Coaching para Familias

Cáritas Policial

El Sistema  
Sanitario y Social

Editorial	3
Tu también opinas	4
Noticias AMIFP	4
Talleres:	
Taller de Risas para dar de sí	8
Coaching para Familias	10
Reportaje	
El Sistema Sanitario y Social	12
Te Interesa	14
Reportaje: Discapacidad intelectual y proyecto de vida	16
Residencia FUNDAMIFP	17

## Amifp en las Redes Sociales



**EDITA**  
Asociación Pro-discapitados del Cuerpo Nacional de Policía (AMIFP)

**COORDINACIÓN**  
Andrés Torquemada Luengo  
*Gerente de AMIFP*

**COLABORACIÓN**  
Dunia Méndez Signes  
*Trabajadora Social de AMIFP*

José Madera  
*Funcionario del CNP*

Rafael Ubal López  
*Terapeuta*

José María Genís  
Lola Criado  
*Coaches*

Fernando Vicente Fuentes  
*Vocal Asesor IMSERSO*

Miembros de Junta Directiva, Patronato, Trabajadores de AMIFP y de la Fundación Pro-discapitados del CNP

**IMPRESIÓN**  
Taller Imagen, S.L.

D.L.: M-24029-2013

## DELEGACIONES AMIFP

**SEDE CENTRAL**  
C/ Fomento, 24 - 3ª Planta  
28013 Madrid  
Tel.: 91 548 81 07 - 91 548 81 04  
Fax: 91 548 81 04  
e-mail: amifp1@amifp.org

**AMIFP MURCIA**  
Avda. Francisco Franco, 353  
30720 Santiago de la Ribera (Murcia)  
Tel.: 968 18 59 33  
Fax.: 968 18 42 11  
e-mail: residencia@fundamifp.org

**AMIFP EXTREMADURA**  
Avda. Santiago Ramón y Cajal, 1  
06005 Badajoz  
Tel.: 924 24 07 94  
e-mail: extremadura@amifp.org

## La diversidad enriquece nuestra sociedad. Garanticemos, por tanto, una igualdad efectiva para todos

Amifp, entidad de utilidad pública, cuenta actualmente con 1000 beneficiarios directos, es decir, personas con diversas discapacidades, de diferentes rincones de nuestra geografía. De ellos, cerca de 900 tienen una relación directa con la Policía Nacional, ya que la mayoría son hijos de funcionarios de dicho Cuerpo, algunos de ellos, cónyuges, y sólo en algunos casos, es el propio funcionario el que tiene la discapacidad.

Desde los comienzos de nuestra entidad, en 1982, hasta la actualidad, han sido muchos los cambios de los que hemos sido testigos, no sólo en nuestra actividad diaria y en el propio funcionamiento de la Asociación, sino en la sociedad en general.

En primer lugar, por lo que respecta a la forma de referirse a las personas para las que trabajamos y por las que luchamos, con diferentes acepciones desde la citada fecha, algunas de las cuales claramente desafortunadas y que no voy a mencionar ahora.

Me quedo con la persona como tal, con lo que cada uno puede aportar a los demás y con el intercambio siempre positivo de vivencias y experiencias entre los que tenemos capacidades diferentes.

La diversidad enriquece nuestra sociedad y de ello debemos ser cada vez más conscientes. Llevamos experimentando esta realidad muchos años y es momento de decirlo alto y claro, y no sólo en el estricto ámbito al que nos dedicamos en nuestra organización, sino en el más amplio sentido de la palabra, es decir, haciendo visible también a aquellas personas que hacen posible que estemos rodeados de otras culturas, con las que compartimos y de las que también tenemos mucho que aprender.

Volviendo a nuestro campo, y en segundo lugar, son evidentes los avances producidos en los derechos de aquellos que sin duda son más vulnerables por tener otras capacidades. Ya iba siendo hora de contar con legislación y normativa diversas, que los amparara y que de esta forma se fuera cubriendo el vacío injusto del que durante tanto tiempo han sido víctimas y que impedía que pudieran ser considerados ciudadanos pleno derecho.

No obstante, debemos velar por una correcta y estricta aplicación de la norma, pues existen situaciones de desigualdad, injusticia y discriminación que lamentablemente aún se siguen padeciendo y que pueden pasar desapercibidas por el mero hecho de creer que ya se ha hecho bastante.

Nada es bastante. Si ha costado tanto tiempo dar pasos firmes para llegar a hablar de igualdad de oportunidades, para que reconozcamos derechos a quienes deberían tenerlos por el mero hecho de ser personas, no debemos bajar la guardia, pues la realidad a día de hoy es que dicha igualdad aún no se ha hecho tan efectiva como a la inmensa mayoría nos gustaría; y me alegra hablar de "inmensa mayoría", porque afortunadamente la implicación de la sociedad en general también se ha hecho patente en los últimos años, dejando de ser algo exclusivo de las personas afectadas y sus familias, y haciéndose cada vez más extensiva la preocupación por los demás, a aquellos que no les "toca" de forma directa.

¡Gracias a los que nos acompañáis en este camino que, sin duda, merece la pena recorrer!

Andrés Torquemada  
Gerente de Amifp



tú, también

# opinas

Participa, ésta es tu sección.  
Envíanos tus cartas antes del 10 de junio de 2015, con tu nombre completo y D.N.I. a la Sede de AMIFP en Madrid.

Lo primero de todo es dar las gracias por tener este espacio para que nosotros los lectores y todos los que somos beneficiarios de la Asociación podamos expresarnos.

Ante todo quiero reconocer la labor que están desarrollando el equipo de la Junta Directiva y el patronato de la Fundación Pro-discapitados del Cuerpo Nacional de policía, por el bien y beneficio de la Asociación y la Fundación.

Al mismo tiempo saber valorar también la lucha de los trabajadores de la Asociación quienes lo hacen con mucha ilusión: colaborando y participando en los mercadillos, el día del Patrón, venta de loterías y demás actividades. Trabajando con mucho tesón en silencio por los "Ángeles", que son nuestros hijos.

M<sup>a</sup> Jesús Núñez  
Socia Numeraria. Madrid

Soy madre de un niño con Diversidad Funcional y no verbal, y cuando mi hijo nació yo también nací como madre de un niño "especial" y sin ninguna experiencia previa.

Quiero hacer constar, que el camino ha sido muy muy largo donde empezamos con los problemas, con los recortes en Atención Temprana, seguimos con los problemas en los colegios y con la falta de empatía de la Sociedad en general.

Yo soy una defensora de la Inclusión en las escuelas, porque pienso que la sociedad tiene que aprender que en el mundo hay y existe la diversidad.

¿Donde mejor que aprender esto que en la escuela, de pequeños y aprendiendo tolerancia y respeto al "diferente"? El planteamiento inclusivo considera que no existe ninguna razón legítima para separar a los niños, que únicamente la educación inclusiva puede reducir el miedo, los prejuicios, y aumentar el respeto hacia las personas con diversidad funcional.

Esta es la teoría, y es lo que nos "venden".... Pero esto en la práctica NO existe, es una mera utopía. Somos los padres quienes tenemos que dar directrices de cómo trabajar con nuestros niños, aunque debería ser al revés, que los profesionales deberían orientar a los padres de cómo trabajar en casa con los niños.

Que al más mínimo problema te derivan al Colegio Especial donde se supone que tiene que ser su "sitio".

Las personas con Diversidad Funcional se les segrega en todos los ámbitos de la Sociedad, y muy especialmente en la escuela donde se aprende tolerancia y donde los niños de hoy serían personas adultas del mañana, más humanas, sensibles, empáticas y respetuosas con el "diferente".

Paloma Algara Gómez  
Socia Numeraria. Guadalajara

# noticias



## Convenio de Prácticas Técnico de Empleo

Una vez más AMIFP participa en la formación de profesionales mediante el desarrollo del convenio de prácticas de María Teresa Rodríguez de un curso de formación subvencionado por el Fondo Social Europeo y la Comunidad de Madrid, con la especialidad de: La inserción Laboral de personas con discapacidad, durante los meses de noviembre y diciembre.

Durante dicho período ha desempeñado funciones de apoyo y colaboración con las profesionales del departamento de Trabajo Social, desarrollando las funciones de Técnico de Empleo.

## Feria de Empleo y Discapacidad de la Comunidad de Madrid



Los días 12 y 13 de noviembre, tuvo lugar en Madrid la VIII Feria de Empleo y Discapacidad de la Comunidad de Madrid con el lema "Emplea tu capacidad"

La feria fue organizada por la Consejería de Educación y Empleo de la Comunidad de Madrid y con la colaboración de la Consejería de

Asuntos Sociales y ha estado cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo.

En esta edición han participado 65 empresas y se han recibido 7.928 asistentes presenciales y 13.751 visitas. En esta ocasión, Amifp contó también con stand propio.

El objetivo principal de la feria era facilitar las relaciones laborales entre empresas y personas con discapacidad que demanden un empleo. Los visitantes fueron en su mayoría personas desempleadas con algún tipo de discapacidad.

Durante los dos días que duró la Feria, en el stand de Amifp recogimos currículos, asesoramos en materia laboral e informamos a visitantes y expositores sobre los servicios que ofrece AMIFP.

## Talleres de Participación Ciudadana de la Policía Nacional

Los días 2 y 3 de diciembre se desarrollaron en la sede de Madrid dos talleres:

**"MÚEVETE BIEN EN LA RED"** Destinado a personas con discapacidad con el claro objetivo de enseñar a las personas con discapacidad las precauciones que hay que tener cuando se navega por internet.



Participantes en el taller

**"PREVENCIÓN Y SEGURIDAD"** Destinado a padres y tutores de personas con discapacidad, para tener conocimiento de las estafas que se dan en la calle y en las redes. Estar al tanto de las medidas de seguridad en el domicilio y de las denuncias falsas así como las estafas a los seguros.



Participantes en el taller

## Mercadillo solidario, Jornadas de sensibilización y presentación del calendario AMIFP

AMIFP desarrolló esta actividad en un local cedido gratuitamente por el Grupo Santander, situado en la C/ San Bernardo, 36 de Madrid, del 20 al 23 de noviembre en horario ininterrumpido de las 10 a las 21 horas.

En el acto de inauguración la presidenta de la Asociación, Pilar Pacheco Uria hizo la presentación del V Calendario Solidario AMIFP 2015 en el que han participado tanto personas con discapacidad como funcionarios de distintos destinos de la Policía Nacional.



Andrés Torquemada entrega el premio a la ganadora del concurso fotográfico Mayte Mayor

El evento contó con varias actuaciones gratuitas: una actuación de risoterapia y un cuentacuentos cortesía de Asociación Donantes de Risa, Taller: ¿Cómo pasar las entrevistas en inglés? por la empresa Talketika y la cata y venta de vinos originarios de Denominación Vinos de Uclés, La realización del Mercadillo tuvo como base las siguientes líneas de actuación:

- Fomentar la sensibilización y la concienciación de la comunidad hacia la discapacidad con actividades inclusivas que tendrán lugar durante su desarrollo

- Promover la Igualdad de oportunidades a través del concurso de fotografía para personas con discapacidad
- Recaudar fondos para la realización de las actividades de la Asociación.



Durante el acto de clausura, se procedió al sorteo de la camiseta firmada por los jugadores del Sevilla y balón, un curso de fotografía, una camiseta firmada por los jugadores del Fútbol Club Sevilla y una cesta de productos de TEA SHOP.

Asimismo se dieron los premios del V Concurso de Fotografía para personas con discapacidad AMIFP 2014. Los productos que se pusieron a la venta en el mercadillo fueron donados por las siguientes marcas:



Desde aquí les queremos reiterar nuestro más sincero agradecimiento a todas las entidades colaboradoras y a tod@s aquell@s voluntarios que nos ayudaron a llevar a cabo este proyecto.

## AMIFP Extremadura

Hola a tod@s desde Extremadura. De nuevo aprovechamos la oportunidad que nos brinda la revista di-capaz para comunicarnos con todos vosotr@s.

Llegadas estas fechas, es hora de hacer balance de lo acontecido en este año 2014, que no ha sido poco. Como ya comentamos en la última publicación, el Servicio de Atención Psicológica está funcionando de manera más que satisfactoria, ya que tras un año de funcionamiento, son unas treinta personas las que han sido atendidas en dicho servicio, tanto socios numerarios como colaboradores de Amifp y los familiares de estos. El grado de satisfacción sigue siendo altísimo, motivo de felicitación para Manuel, que es el profesional que lo hace posible, y por ello seguiremos apostando por este servicio fuertemente.

También tenemos que hacer mención al Servicio de Asesoramiento Jurídico gratuito que FEAPS Extremadura nos ha facilitado, ya que son muchas las consultas atendidas en relación a diversos motivos legales que afectan a las personas con discapacidad y sus familias.

Comenzamos el nuevo año con una nueva noticia, y es que el 1 de Enero de 2015 entran en vigor las tres nuevas deducciones del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas, para familias numerosas, descendientes con discapacidad y ascendiente con discapacidad, de las cuales podréis beneficiaros much@s de vosotros.

La cuantía es de 1.200€ anuales ó 100€ mensuales, según se prefiera (salvo en caso de familias numerosas de categoría especial que asciende a 2.400€ anuales ó 200€ mensuales).

Los beneficiarios deberán presentar un formulario de solicitud, individual o colectivo, por cada una de las deducciones a las que tengan derecho y la solicitud se podrá presentar por internet o teléfono a partir del 7 de enero y presencialmente desde el 3 de febrero. Desde la Delegación de Amifp estaremos encantados en informaros y asesoraros en la tramitación de las mismas.

También aprovechamos para informaros de que El Patronato de la Fundación de Huérfanos de la Policía, en su Reunión Ordinaria del 6 de marzo de 2013, acordó que los funcionari@s que pasen a la situación de "jubilad@s" quedan exentos de la obligación del pago de la cuota para que sus beneficiarios tengan pleno derecho a las prestaciones de la Fundación. De esta manera tod@s los jubilad@s que sigan haciendo frente a la cuota de dicha asociación una vez cumplidos los 65 años, lo harán de forma VOLUNTARIA.

El próximo año 2015 seguiremos trabajando por todas las personas con discapacidad de nuestra Asociación, comenzaremos de nuevo con el taller de informática, continuaremos con la atención y asesoramiento a familias, propondremos algunas actividades y talleres formativos y de ocio, y por supuesto, seguiremos a vuestra disposición para todo aquello en lo que podamos ayudaros. ¡Feliz año 2015 para todos!

Mª García Gil.  
Trabajadora Social de Amifp.

## Buceo Adaptado con Discapacidad

Era una mañana de un día cualquiera en verano. Una terraza de un sitio cualquiera donde no era cualquiera la compañía. Un grupo de amigos con un denominador común estábamos a punto de poner en marcha lo que iba a ser una tarde llena de felicidad, solidaridad y compromiso.

No se muy bien en que momento, mientras planeabamos una salida a La Manga de buceo, alguien dijo... "¿Y si se organizase un bautismo de buceo a personas con discapacidad?". Las caras y las miradas lo dijeron todo en menos de un segundo, era inevitable, lo teníamos que hacer, no sabíamos como, ni donde, pero ¡había que hacerlo!

Por nuestra profesión y la vinculación con AMIFP se propuso contar con ellos para que los usuarios pudieran participar, sin cerrar claro está, la opción a que cualquier persona con discapacidad se uniera a la jornada donde el único requisito era pasarlo bien, acercar el buceo a personas con algún tipo de discapacidad.

La idea rondo por nuestras cabezas durante días...había que buscar colaboradores que nos proporcionasen de forma altruista y gratuita una piscina donde se haría la actividad, material de buceo y además necesitabamos instructores para, como mínimo, TRES instructores pudiesen estar en el agua con cada participante en todo momento.

Poco tiempo transcurrió hasta que un montón de personas manifestaron por activa y por pasiva su intención de colaborar en la jornada. Joaquín, uno de los organizadores con mayor relevancia, instructor de buceo y uno de los protagonistas en esa mañana de verano, a través de su grupo BUCEO MOCHAL, recibió un montón de solicitudes de otros instructores del

club, ofreciéndose a participar!. ¡Ya teníamos INSTRUCTORES!

La aportación del material necesario no fué tampoco un problema. En esa inmersión que planeabamos la ya famosa mañana de verano, con el Gerente de +MARBUCEO, Nacho y la instructora del club Teresa, solo hizo falta comentar la idea que estábamos intentar llevar a cabo... No hizo falta pedir nada, todo el material de su empresa lo llevarían desde La Manga a Madrid para aportarlo a la actividad... ¡Teníamos el MATERIAL!

Ya solo nos quedaba la piscina y para eso, nuevamente con el compromiso de Joaquín y la colaboración de la delegación de Madrid de la Federación Española de actividades Subacuáticas (FEDAS-Madrid) consiguieron, no tras pocas gestiones, que nos cedieran una piscina totalmente gratuita durante una tarde. ¡Ya teníamos PISCINA!

Con todo listo y la gente deseando que llegara el día, ya solo nos quedaba que llegase el día y el día llegó... No puedo decir otra cosa que las caras que allí vimos, que eran mezcla entre nervios y felicidad por la actividad, han merecido con creces las horas invertidas en que el proyecto saliese adelante y alimentase las ganas de seguir proponiendo actividades con el único fin de arrancar sonrisas y acercar el deporte a personas que, por un motivo u otro tienen algún tipo de discapacidad.

Mi más sincero agradecimiento a tod@s y cada uno, que de una forma u otra habeis hecho posible que la idea de aquella mañana de verano no quedase simplemente en una idea, sino una realidad, Joaquín y tod@s los MOCHALES, Nacho y Teresa de +marbuceo, representante de FEDAS-Madrid y el resto, que no sois pocos...

¡Nos volveremos a ver en una de estas!

José MADERA



Personas asistentes a la actividad

## Talleres

# Taller de Risas para dar de sí

AMIFP ha desarrollado 6 sesiones de este taller cofinanciado por Feaps Madrid. La asistencia fue tanto de personas con discapacidad como de familiares y cuidadores con el objetivo de crear un espacio donde han podido fomentar las relaciones interpersonales.

Las sesiones fueron ofrecidas por la Asociación Donantes de Risas.

A continuación Rafael Ubal nos ofrece unas "píldoras de sabiduría" para que el 2015 sea una año que llenemos de ilusión y esperanza.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA ESTAR BIEN, SENTIRSE MEJOR Y VIVIR ALEGREMENTE FELICES

(DECÁLOGO DE FELIOZOFÍA APLICADA A LA VIDA COTIDIANA)

Lo primero de todo, cuando nos despertamos, se trata de aprender de los gatos y observar cómo abren la boca y dan unos grandes bostezos, ya que el bostezo sirve para que el cerebro regule su temperatura y mantengamos la cabeza bien ventilada y oxigenada. Y también se estiran como verdaderos maestros de Yoga, ya que estos estiramientos son altamente recomendables y son muy útiles para estar mejor y sentirnos menos cansados. "Dar de sí" es el desafío que nos hace la Vida, al levantarnos cada nuevo día y lo mejor que podemos hacer, para "Dar de sí" es comenzar cada mañana con unos buenos "abrimientos de boca" y "estiramientos musculares" a ejemplo de los felinos. Todo esto, por supuesto acompañado de unas buenas carcajadas como condimento imprescindible para estar de Buen Humor.

Lo segundo que debemos tener bien en cuenta es cantar bajo la ducha a imitación de los protagonistas de la peli-

cula "singin 'in the rain", porque como muy acertadamente nos recuerda el dicho de la sabiduría popular, recogido por Cervantes en el Quijote, en su capítulo XXII, 1ª parte: "quien canta sus males espanta". Y con ello, se nos recomienda enfrentar con Buen Humor las adversidades que durante la jornada se nos pudieran presentar. Ya sabéis también aquello de "A mal tiempo, buena cara".

## La persona sabiamente feliz y felizmente sabia es la que sabe aprovechar el tiempo para vivir su propia vida de la mejor manera posible

En tercer lugar, es de capital importancia el que aprovechemos la ocasión de mirarnos al espejo y echarnos unas risas conscientes al tiempo que nos limpiamos los dientes y nos enjuagamos la boca, de acuerdo con las reglas de la higiene buco-dental. Pues por razones de higiene relacional, mental y emocional, es muy importante el que al enseñarnos los dientes de la calavera, nos riámos conscientemente y permitamos que la muerte se ría de la vida para que la vida pueda reírse de la muerte. Recordad a este propósito lo que se nos dice en la película "Gladiator": "si la muerte nos sonríe a todos, ¿por qué no sonreíría nosotros a ella también?"

En cuarto lugar, date un buen desayuno. Seguro que has oído más de una vez esto de: "Desayuna como un Rey, almuerza como un Príncipe y cena como un mendigo". Y, mira tú por dónde, recientes investigaciones médico-científicas vienen a confirmar que el cuándo comemos es tan



Grupo de asistentes al taller



importante para nuestra salud alimentaria como el cuánto y el qué comemos. Pues bien, desde el punto de vista de la salud emocional, es igualmente importante el que tengamos presente que "tripa vacía corazón sin alegría", lo cual viene a poner en evidencia la estrecha relación existente entre una sana alegría y una buena alimentación.

En quinto lugar, mándate a paseo un buen ratito cada día y da vueltas con tus pies además de con tu cabeza. Caminar es el más antiguo y simple de los ejercicios que tiene enormes beneficios para nuestra salud física, psicológica y espiritual. Pues ya sabes aquello que dijo Don Antonio Machado: "Caminante, no hay camino, se hace camino al andar". ¿A qué esperas, a que el gobierno te prometa invertir en una nueva autopista para ti?, ¡Venga ya!... cántale a todo el mundo la canción "del cocheritolere" y dile a la gente instalada y apoltronada: "¡no quiero coche leré, que me mareo leré!".

En sexto lugar, ¡ojo al dato!, revisate "el careto" antes de salir a la calle y pregúntate ¿a dónde voy yo con esta cara de "estreñido"? Y no olvides que está científicamente demostrado que la risa está indicadísima para el estreñimiento debido a que produce espasmos en la pared abdominal, que masajean las vísceras mejorando las funciones intestinales. Y, por tanto, es muy de agradecer, por parte de quienes tienen que relacionarse contigo, el que les puedas mirar con cara de "extrañado" más que de "estreñido". Así, si quieres estar a gusto con tus tripas y que los demás se sientan a gusto con la expresión de tu cara, recuerda que la sonrisa y la risa son fundamentales.

En séptimo lugar, ten muy presente que ocio no tiene porqué ser sinónimo de "gastar dinero". ¿A quién no le gusta ir al cine, al teatro, visitar museos, escuchar buena música, etc? ¿la cuestión que quiero plantear aquí es si es posible disfrutar de estas actividades u otras semejantes sin rascarnos el bolsillo?. Bueno, pues resulta que sí es posible; lo único que tenemos que hacer es salirnos de los circuitos de los Centros Comerciales habituales, en los que el ocio está controlado por el Mercado que nos convierte en simples consumidores pasivos de diversiones y distracciones.

La octava propuesta que se me ocurre brindarte para que puedas vivir más alegremente en la práctica de tu vida cotidiana, es la siguiente. Repasa las experiencias

agradables que hayas tenido la oportunidad de experimentar y trata de redactarlas. Dedicate unos instantes de examen de conciencia en positivo, haz memoria de lo bueno y respóndete a las preguntas: ¿qué de bueno me ha acontecido hoy? ¿de qué o a quién me siento yo agradecido? ¿qué he recibido yo hoy gratuitamente que me ha hecho encontrarme bien, sentirme mejor, estar más alegre? Y también, ¿en qué o con quién he sido yo hoy generoso? ¿qué gestos o actos de altruismo o de filantropía me puedo apuntar hoy? A propósito de esto, quiero recordar aquí la pregunta que un paciente le hizo al psiquiatra Alfred Adler: "¿por qué me tengo yo que entregar a los demás?". Y le contesta el doctor en psiquiatría: "porque lo necesita para su equilibrio psicológico. Por simples razones de higiene mental".

La novena sugerencia que deseo facilitarte para estar bien, sentirte mejor y vivir alegremente feliz es la de que practiques el estilo de vida "slow" que se ha puesto tan de moda aconsejar por los "coachings". ¡Jajajaja!... ¿no sé si has notado que me estoy carcajando de tanto barato neologismo americano? (es que resulta que si uno no suelta hoy alguna palabreja de esas, como Mindfulness, por ejemplo, no está a la última) Jajajaja. Dicho desde la Felizsofia, se trata de quitarle la "P" a la palabra "Prisa" y quedarse solamente con la "Risa". Así cuando te pregunten que si tienes prisa tú les contestes: "no, yo solo tengo Risa".

Y, por fin, en décimo lugar voy a recetarte una fórmula magistral de las que ya quedan pocos boticarios que sepan preparar, debido a una simple razón: la mayoría de ellos ya no disponen de tiempo para prepararla. Jajajaja... y me río, porque esta es la respuesta con la que más frecuentemente me suelo encontrar cuando le facilito a la gente recetas para ser feliz, como las que aquí he formulado. La objeción más escuchada por mí, para poder poner en práctica estos ejercicios, es la de: "No tengo tiempo". Por eso, aquí te dejo mi última receta: "T. P. M." ¿qué significa eso? te preguntarás. Pues muy sencillo: "Tiempo Para Mi". Así de fácil, porque la persona sabiamente feliz y felizmente sabia es la que sabe aprovechar el tiempo para vivir su propia vida de la mejor manera posible.

Rafael Ubal López

## COACHING PARA FAMILIAS: “Conecta con los demás desde al corazón” a través de la Comunicación no violenta (CNV)

AMIFP sigue apostando por la formación a familias, dentro del Servicio de Apoyo a Familias que ofrece.

Se desarrollaron 5 sesiones cofinanciadas por Feaps – Madrid donde participaron 12 personas.

### ¿Qué es la Comunicación No Violenta?

La CNV es un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg que busca que las personas se comuniquen entre sí de manera efectiva y con empatía. Enfatiza la importancia de expresar con claridad observaciones, sentimientos, necesidades y peticiones a los demás de un modo que evite el lenguaje evaluativo que etiquete o defina a los interlocutores o a terceros.

Los que usan comunicación no violenta, consideran que todas las acciones se originan en un intento de satisfacer necesidades humanas, pero tratan de hacerlo evitando el uso del miedo, la culpa, la vergüenza, la acusación, la coerción y las amenazas.

Desde la Asociación pretendemos difundir estos conocimientos haciendo uso de las nuevas tecnologías. Si estas interesados ponte en contacto con AMIFP y pondremos a tu disposición el material para que desde casa tu también puedas formarte.

A continuación los profesores del taller escriben un artículo muy interesante para que lo tengamos presente cuando planifiquemos el año 2015:

### ¿TE ATREVES A SOÑAR?

Pero... ¿qué es soñar? ¿Sabemos soñar? ¿Nos han enseñado a soñar?

El pasado 25 de noviembre, en Amifp, nos atrevimos a soñar. Como el Mago Merlín, trajimos el futuro al presente e imaginamos que ya lo habíamos logrado. No sabíamos cómo hacerlo ni con qué medios contábamos pero creíamos en ello.

Como todo, costó esfuerzo, nos tuvimos que desenroscar la cabeza y tuvimos que dejarnos llevar por nuestros deseos, dando rienda suelta a la imaginación y haciendo protagonista de esta historia a nuestro corazón, él es el que nos guiaba. Sin límites, sin barreras, con libertad, todo era posible, todo era adecuado. Era nuestra elección.

En Amifp, hemos experimentado esto y durante tres horas; en el grupo de Coaching para Familias nos hemos permitido soñar para después aterrizar nuestros sueños y construir nuestra visión, lo que llamamos “el Mandala”.

Con un montón de revistas viejas, cartulinas de colores, tijeras, pegamento y sobre todo mucha creatividad e ilusión, un

grupo de 10 personas viajamos al futuro y construimos nuestra creación.

Una obra de arte, en la que se reflejaba nuestro futuro a 2,3,4... años, cada uno dónde se quiso situar, el número de años daba igual, lo importante era que fuera útil y tuviese sentido.

Conectando con nuestra esencia, con nuestra parte más auténtica, con nuestros valores, con nuestro ser, iban llegando imágenes que recortábamos de las revistas para posteriormente pegar en cada una de nuestras cartulinas.

Risas..., llantos..., alegría..., tristeza..., ternura..., amor..., fuerza..., todas las emociones estuvieron presentes en esta maravillosa experiencia que vivimos.

Situándonos en el año elegido, nos preguntamos:

¿Dónde estoy? ¿Con quién comparto mi vida?

¿Qué/quién me ha ayudado a llegar hasta aquí?

¿Qué he tenido que superar?

¿Qué he aprendido en este camino?

Terminando con una frase, un refrán, una palabra, algo que resuene en mi interior.

Cada uno de nosotros teníamos respuestas a estas preguntas, respuestas no racionales; respondíamos con imágenes, interpretábamos esas imágenes y encontrábamos significado y sentido a cosas que habíamos vivido en el “pasado”.

Terminamos la tarde, cada artista exponiendo su obra de arte, su sueño, con una claridad que no dejaba de sorprendernos.

Así, fuimos uno a uno dando una interpretación a esas imágenes, trayéndose ese futuro al presente, situándonos allí, con nuestros deseos conseguidos y desde ahí mirando al pasado con amor y aceptación, identificando todo lo que tuvimos que hacer para llegar al lugar que habíamos elegido.

Todo esto ha sido posible, por nosotros mismos, gracias al poder que todos llevamos dentro y con frecuencia no sabemos utilizar porque ni siquiera somos conscientes de ello.

Para nosotros fue una enorme satisfacción el haber contribuido a que las personas que nos han acompañado hayan visualizado su sueño y se hayan visto ahí, capaces de alcanzarlo con fuerza e ilusión.

Gracias a Amifp y a todas las personas que han participado en este taller por confiar en nosotros y por todos lo que nos habéis enseñado, todo esto nos acerca a ser las personas que queremos ser.

Terminamos con esta frase que queremos compartir con todo vosotros

SI LO VES EN TU MENTE LO TENDRÁS EN TU MANO.

José María Genís y Lola Criado  
Coaches

## Caritas Policial



El Cuerpo Nacional de Policía a través de Acción Social, atiende la mayor parte de las necesidades que pueden afectar a los miembros de este Cuerpo.

Sin embargo, hay situaciones especiales en las que la intervención de Acción Social, no es posible o resulta claramente insuficiente. Nos estamos refiriendo a aquellos policías que han sido suspendidos de empleo y sueldo por un tiempo determinado o expulsados del servicio o en situación de exclusión, por las causas que fuere. Y nos referimos también a las viudas y huérfanos de todos los policías que estén atravesando momentos dramáticos con graves problemas de subsistencia en el día a día.

Pero, si duras son estas situaciones, no lo son menos aquellas que están afectadas por la soledad, el desamparo o simplemente por la marginación social o familiar.

Cáritas Policial, no pretende, ni mucho menos, sustituir a Acción Social, ni competir, con ningún órgano de apoyo a personas necesitadas. Cáritas Policial surge con el propósito de ayudar a aquellos compañeros que vivan en el desamparo, en la marginación o que tengan necesidades que el Cuerpo Nacional de Policía, por las razones que sean no ha podido solucionar.

Muchas veces no se trata de dinero, ni de otros bienes materiales, solo piden, solo necesitan compañía de alguien que les entienda y con quien puedan hablar dar un paseo o jugar una partida de cartas. Alguien que les acompañe al médico o les oriente sobre como resolver un problema administrativo o judicial.

Afortunadamente, en el Cuerpo tenemos compañeros con amplia formación en distintas materias y gran experiencia en múltiples aspectos de la vida, que de manera desinteresada colaboran con Cáritas Española, Cruz Roja o diferentes O.N.G.s para paliar estas necesidades.

Pretendemos, que solo con llamar a un número de teléfono, encuentren la orientación o el apoyo que necesiten.

Queremos ser el último recurso para todos aquellos que se sientan desamparados por cualquier causa.

Y para llevar a cabo esta tarea necesitamos de todos vosotros compañeros del C.N.P.

Nos hacen falta más voluntarios, más gente solidaria y comprometida con una labor, que al menos, a nosotros nos parece magnífica.

No solicitamos solamente ayuda económica sino y tal vez mas importante, apoyo moral.

Pedimos cariño para nuestros compañeros, ese calor humano que siempre, pero sobre todo, cuando estamos angustiados resulta imprescindible para seguir adelante.

Si crees en este proyecto y te sientes con fuerza e ilusión para participar en él llámanos y vente con nosotros. Te necesitamos

La sede de Cáritas Policial está en Cáritas Española, calle Embajadores número 162, 4ª planta; 28045 Madrid. Teléfono 91 444 1000, ext. 1001.

Cáritas Policial forma parte de la Diócesis Castrense, dependiente del Arzobispado Castrense.

# reportaje

## El Sistema Sanitario y Social

El sistema sanitario y el sistema social constituyen parte sustancial del modelo de protección y garantías de nuestro Estado de Bienestar. Su desarrollo supone una gran conquista de nuestra sociedad y un gran compromiso de la misma para su sostenibilidad presente y de futuro pese a la crisis económica en la que nos hallamos inmersos.

Ahora más que nunca es necesario contribuir, entre todos, para que los logros alcanzados sean sostenibles, siendo también responsabilidad de todos la gestión ordenada y coherente de los recursos que la sociedad ha puesto a disposición de aquellos que tienen encomendada la responsabilidad de llevarla a efecto.

En este contexto, la adopción de un modelo de atención y coordinación sociosanitaria representa una doble oportunidad: por una parte, la de optimizar los recursos públicos y privados destinados a la atención de las personas que necesitan cuidados de larga duración, con enfermedades crónicas o en situación de dependencia y, por otra, la de avanzar en una atención más eficaz, con su centro de acción en las personas y sus necesidades y con base en la generación de una nueva cultura del cuidado.

El abordaje de la salud, definitorio del Estado de Bienestar, ha alcanzado un mayor grado de complejidad debido, entre otras cosas, al envejecimiento de la población y a la necesidad de atender otros factores de carácter social más allá de la patología, que nos plantea la reconsideración de los canales clásicos de atención. Todo ello con la finalidad de progresar en una prestación de servicios mejor perfilada, acorde con la necesidad particular de las personas y con el propósito de aliviar la carga financiera y económica que suponen para el sistema.

La sanidad y los servicios sociales, a pesar de haber evolucionado a diferente velocidad y tener un origen y una trayectoria desiguales, lo han hecho en una dirección convergente: existen variadas iniciativas, tanto desde el ámbito público como del privado, que muestran el gran potencial de una acción conjunta y las posibilidades que la misma puede aportar al sistema y a los destinatarios de sus acciones. Sin embargo, aún son muchos los elementos que deben ponerse en marcha y desarrollarse para alcanzar, en la práctica, una verdadera coordinación de ambos sectores. El momento requiere un impulso y una apuesta decidida que permita que la atención y coordinación sociosanitaria sea una verdadera realidad en nuestro país que nos sitúe a la vanguardia de los países de nuestro entorno.

Definición de procesos más ajustados de intervención

adaptados a las necesidades reales de las personas, optimización de recursos y contención del gasto en la prestación de servicios, diseños compartidos en los itinerarios de atención, integralidad en su cobertura, etc., son acciones que articulan una situación totalmente distinta.

En definitiva, un escenario centrado en la persona, más humano y satisfactorio, menos costoso, que consciente de la realidad económica en la que nos encontramos sea un generador de oportunidades: un entorno competitivo, productor de nuevos nichos de empleo que ayuden a superar el momento en el que nos encontramos y que formen parte del motor de desarrollo para volver a cifras positivas de crecimiento.

### **Hacer realidad la coordinación sociosanitaria es un objetivo fundamental de todas las comunidades autónomas, habiéndose constituido en elemento principal en múltiples debates y foros**

Hemos de hacer las cosas de una manera distinta, más eficiente en cuanto al gasto y más integral en la atención a las personas. El momento económico nos ha hecho pasar de contar con una oportunidad para la atención y coordinación sociosanitaria a exigirnos una acción firme que puede y debe tener como base esa coordinación.

El sistema sanitario es cada vez más completo y eficaz para atender lo agudo, pero precisa reorientarse para la atención a los cuidados de larga duración y a la enfermedad crónica. El sistema social cuenta, en la actualidad, con una buena base procedimental y con parte de las herramientas necesarias para procurar una correcta intervención, no sanitaria, tanto en la prevención como en la atención a situaciones de dependencia; pero no ha desempeñado, históricamente, un papel protagonista en este entorno. Ambos espacios han de emprender un camino común y compartido en aras de la eficiencia y mayor y mejor rentabilidad de sus acciones.

Tomando como base la experiencia de trabajo en ambos espacios, ahora se justifica más si cabe, una acción conjunta, sin que esto implique pérdida de identidad por ninguno de los dos sistemas.

El creciente envejecimiento de la población y la cada vez mayor supervivencia frente a las enfermedades más prevalentes en el Sistema Nacional de Salud, son algunos de los motivos por los que las administraciones llevan tiempo orientando sus estructuras e iniciativas hacia la prestación de una asistencia sociosanitaria personalizada e integral.

La Administración General del Estado y las comunidades autónomas han dado pasos, desde el punto de vista organizativo, en ese sentido. Buena muestra de ello es la unión de los ámbitos de Sanidad y Servicios Sociales en el Gobierno central y en algunas comunidades autónomas. Ello junto a distintas iniciativas planteadas por las administraciones para ofrecer una respuesta satisfactoria a las demandas asistenciales cambiantes de los ciudadanos, demuestran que estamos en el buen camino.

Entre los objetivos planteados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, figura la propuesta de una Estrategia de Atención y Coordinación Sociosanitaria, que ofrezca una respuesta real a las recomendaciones y propuestas contenidas en distintos documentos elaborados en los últimos años, señaladamente el Libro Blanco de la Coordinación Sociosanitaria en España de 2011, la Estrategia de cronicidad en el Sistema Nacional de Salud de 2012 y el Documento de coordinación y atención sociosanitaria del Consejo Asesor de Sanidad de 2013.

Para ello, con el fin de debatir y acordar las medidas necesarias para hacer realidad la existencia de una coordinación sociosanitaria coordinada y eficiente en todo el territorio nacional, se ha iniciado un proceso de diálogo con los responsables con competencias en dicha materia de todas las comunidades autónomas, que continuará con las organizaciones profesionales, entidades colaboradoras en la provisión de servicios, tanto privadas y como del tercer sector, así como con las asociaciones de pacientes, en suma, con la sociedad civil.

El objetivo último, sería elevar a los Consejos Territoriales respectivos, esto es, el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional

de Salud y el Consejo Territorial de Asuntos Sociales y Dependencia un documento con las propuestas correspondientes, capaz de ser asumidas y puestas en marcha tanto por la Administración General del Estado como por las comunidades autónomas, en el ámbito de sus respectivas competencias, en el periodo de tiempo más breve posible.

Dicho documento debería sentar las bases para la definición del perfil de la persona con necesidades sociosanitarias, la Cartera y el Catálogo de Servicios para su atención, los requisitos básicos y comunes que deberán cumplir los dispositivos de atención con criterios homogéneos en todo el territorio nacional, los instrumentos de coordinación y seguimiento, como son la comisión sociosanitaria y el gestor del caso, y por último, los sistemas de información compartida que habrán de utilizarse para el registro, el seguimiento y la evaluación de todo el proceso de atención.

Hacer realidad la coordinación sociosanitaria es un objetivo fundamental de todas las comunidades autónomas, habiéndose constituido en elemento principal en múltiples debates y foros, porque ha llegado el momento de aprovechar la complementariedad de ambos sistemas, Sanitario y Social, articulándolos en red para satisfacer de manera correcta las circunstancias que rodean a la persona y que limitan su pleno desarrollo.

De la acción conjunta y comprometida de todos los agentes que intervienen, tanto públicos como privados, tercer sector y, señaladamente, los profesionales, se conseguirá los necesarios catalizadores del cambio, con los que se ha facilitará la construcción de un modelo sociosanitario centrado en las necesidades de las personas.

Fernando Vicente Fuentes  
Vocal Asesor

Dirección General del IMSERSO  
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad



# te interesa

## Beneficiarios de las deducciones por familia numerosa y personas con discapacidad

Feaps Madrid

A partir del 7 enero los beneficiarios de las deducciones por familia numerosa y personas con discapacidad podrán solicitar a la Agencia Tributaria el abono anticipado.

Los Supuestos que permiten la solicitud son los siguientes:

- Familia numerosa: 1.200 euros anuales; 2.400 si es familia de categoría especial.
- Descendiente con discapacidad: 1.200 euros anuales por cada descendiente.
- Ascendiente con discapacidad: 1.200 euros anuales por cada ascendiente.

Cuando dos o más contribuyentes tengan derecho a la aplicación de alguna de las anteriores deducciones respecto de un mismo descendiente, ascendiente o familia numerosa, su importe se prorrateará entre ellos por partes iguales.

También se contempla la posibilidad de cesión de la totalidad de la deducción a favor de uno de ellos.

La solicitud podrá presentarse de dos maneras:

- De forma individual, por cada contribuyente con derecho a las deducciones. En la modalidad individual, la cesión debe constar en las declaraciones de todos los contribuyentes con derecho a la deducción (cedentes no obligados a declarar deberán presentar modelo).
- De forma colectiva, por todos los contribuyentes que pudieran tener derecho a la deducción respecto de un mismo ascendiente, descendiente o familia numerosa. En esta modalidad se entiende cedida la deducción a favor del primer solicitante.

En ambos supuestos, los solicitantes deben estar en posesión del título de familia numerosa o de la certificación oficial del grado de discapacidad del descendiente o ascendiente.

Asimismo, los solicitantes y los descendientes y ascendientes con discapacidad, deben disponer de número de identificación fiscal (NIF).

La opción por la forma de presentación de la solicitud se hará en el momento de su presentación no pudiendo modificar la modalidad de solicitud durante el ejercicio. Sólo se podrá modificar la modalidad de solicitud cada mes de enero.

Las variaciones que pudieran afectar al abono anticipado o cualquier otra circunstancia que implique incumplimiento de los requisitos, se deberá comunicar a la AEAT en las Delegaciones y Administraciones de la AEAT, por teléfono o por internet. Las variaciones hay obligación de comunicarlas en el plazo de los 15 días naturales siguientes a aquel en que se hubiera producido la variación o incumplimiento de los requisitos.

Las formas y plazos para solicitar el Abono Anticipado son las siguientes:

Desde el 7 de enero:

- Por vía electrónica, presentando una solicitud modelo 143 por cada una de las deducciones a que tenga derecho en la Sede Electrónica de la Agencia Tributaria mediante DNI electrónico, certificado digital o Cl@ve - PIN.

- Por teléfono, en el número 901 200 345 aportando el importe de la casilla 415 de la declaración del IRPF de 2013.

Desde el 3 de febrero:- Presentando en cualquier oficina de la Agencia Tributaria el formulario que debe cumplimentar e imprimir desde la página de Internet de la Agencia Tributaria. Una vez impreso lo deben firmar todos los solicitantes.

Si se generó el derecho en Enero de 2015, podrán presentarse las solicitudes hasta el 28 de febrero de 2015.

## Una iniciativa impulsa la inserción laboral de mujeres con discapacidad física en el ámbito rural

FAMMA-Cocemfe Madrid

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Cocemfe), la Asociación Nacional de Agencias de Colocación (ANAC) y la Fundación Univeria han puesto en marcha el proyecto 'RedEM+', con el objetivo de impulsar la inserción laboral de las mujeres con discapacidad física y orgánica del ámbito rural.

El proyecto pretende conseguir este objetivo a través de la definición y refuerzo de sus competencias profesionales y de la creación de un canal innovador y sostenible de inserción laboral 2.0 que facilite la conexión entre las mujeres de este colectivo y las empresas empleadoras, según informó en un comunicado la Fundación Univeria.

Esta iniciativa quiere trabajar con un centenar de mujeres mejorando su formación y promover un ratio de inserción del 25%. 'RedEM+' ha sido subvencionada con una cuantía de 47.857,17 euros por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a través del Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades, según el Mecanismo Financiero del Espacio Económico Europeo, en el marco del memorándum de acuerdo suscrito entre el Reino de Noruega, Islandia, el Principado de Liechtenstein y el Reino de España, en la línea de proyectos de Inclusión de Organizaciones Sociales.

## Reclaman que se amplíe la hipoteca inversa a las personas con discapacidad

FAMMA-Cocemfe Madrid

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi) espera que el Congreso de los Diputados

modifique en próximas fechas la legislación reguladora de la hipoteca inversa para que este producto financiero se amplíe a las personas con discapacidad, de tal modo que también dispongan de otra vía para hacer frente económicamente a sus necesidades vitales.

Precisamente, el Cermi recordó recientemente que, hasta el momento, sólo las personas mayores de 65 años y las que tienen reconocida una situación de dependencia en grado de 'gran dependencia' y 'dependencia severa' podían acogerse a la hipoteca inversa, según la regulación vigente aprobada mediante ley en 2007. Con arreglo a esta normativa, las personas con discapacidad estaban excluidas de esta posibilidad, por lo que el Cermi ha venido reclamando desde entonces su extensión tanto a las personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, como a las que se encuentran en situación de dependencia moderada.

Para acabar con esta 'exclusión injustificada', a juicio del Cermi, la organización planteó a los grupos parlamentarios una serie de enmiendas dirigidas a reformar la normativa reguladora de la hipoteca inversa para su tramitación con motivo del proyecto de ley de medidas urgentes, con el fin último de reforzar la protección de los deudores hipotecarios, que se encuentra en estos momentos en fase de debate en el Congreso. A través de diversos contactos con los grupos políticos presentes en la Cámara baja, el Cermi ha comprobado el apoyo mayoritario a estas propuestas, por lo que la plataforma confía en que este avance legislativo sea muy pronto una realidad.

## Nuevo reglamento del IRPF

FAMMA-Cocemfe Madrid

El Gobierno ha aprobado el nuevo reglamento del IRPF, que recogerá las modificaciones introducidas en la reforma fiscal y que permitirá que ya desde las nóminas de enero los contribuyentes se beneficien de la rebaja del impuesto.

El nuevo reglamento permitirá que las empresas puedan aplicar desde enero de 2015 el nuevo cálculo de las retenciones en las nóminas de sus empleados, así como solicitar, desde el 7 de enero, las nuevas deducciones para familias numerosas y con discapacitados, conocidas como 'impuestos negativos'.

La reforma está orientada a facilitar un aumento de la renta disponible para familias y empresas del orden de 9.000 millones de euros en dos años, así como impulsar la creación de empleo y fortalecer el ahorro y la competitividad empresarial.

Concretamente, las deducciones que incorpora el nuevo IRPF para familias numerosas y con discapacitados a su cargo, que ascienden a 1.200 euros anuales -100 euros mensuales-, beneficiarán a 750.000 familias, que se ahorrarán en 2015 un total de 732 millones de euros. Se podrán solicitar desde el 7 de enero por Internet o por teléfono, presentando el modelo 143 de la Agencia Tributaria.

Asimismo, el reglamento del IRPF aprobado este viernes incluye las nuevas retenciones del trabajo y de los pagos a cuenta, debido a que el impuesto reduce tanto los tramos como los tipos del impuesto, tanto en los rendimientos del trabajo como en los pagos a cuenta.

## Lanzan una guía dirigida a las familias que cuidan de mayores y personas con discapacidad

FAMMA-Cocemfe Madrid

En España existen más de dos millones de personas que cuidan a un familiar en situación de discapacidad o dependencia, por ello la Fundación Pilares para la Autonomía Personal ha lanzado la guía 'Cuidar, cuidarse y sentirse bien' dirigida a familias cuidadoras de personas mayores frágiles o en situación de dependencia y/o de personas con discapacidad.

Esta guía ofrece contenidos diferentes de otras guías de cuidados porque se ha elaborado desde el enfoque de atención centrada en la persona, planteándose el objetivo de contribuir a lograr que sea posible, como dice su título, cuidar de manera adecuada, autocuidarse y sentirse bien.

La guía ha sido elaborada por la presidenta de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, la gerontóloga Pilar Rodríguez; investigadora de Matia Instituto Gerontológico, la gerontóloga Pura Díaz-Veiga; la experta en modelos de atención gerontológica centrada en la persona, Teresa Martínez, y responsable del Proyecto Cuidamos Contigo de la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, Ana García.

Todas ellas, además de ser expertas en gerontología, también son expertas en el conocimiento y aplicación del Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona (AICP), cuyo objetivo principal es mantener la dignidad, la autoestima y la autonomía tanto de quienes necesitan cuidados como de quienes se los prestan.

## Crean una guía 'online' sobre establecimientos alimentarios para alérgicos

FAMMA-Cocemfe Madrid

Un grupo de afectados por alergias ha creado la guía 'online' 'www.amigodelalergico.com' que muestra los establecimientos alimentarios españoles que cumplen con la nueva normativa sobre el control de alérgenos.

El objetivo es crear un servicio informativo 'on line' para que todos los usuarios conozcan de antemano qué establecimientos garantizan una información clara sobre los alérgenos, según el reglamento 'UE 1169/2011', de modo que puedan eludir el riesgo a sufrir una intoxicación. Además de pretender convertirse en un referente para las personas alérgicas, espera ser un "gran escaparate" para aquellos establecimientos comprometidos con esta problemática como, por ejemplo, hoteles, bares, restaurantes, colegios, guarderías, supermercados, establecimientos de comida preparada, panaderías y pastelerías.

No obstante, dichos establecimientos deben demostrar que cumplen con la normativa y ofrecen a sus clientes "mayores garantías", evitando cualquier responsabilidad penal por la presencia no declarada de un alérgeno en cualquiera de sus productos. Por otra parte, la web ofrece visibilidad, mediante registro gratuito, a aquellos establecimientos de cualquier sector que manipulan o comercializan alimentos, e incluye un completo apartado que detalla el nuevo reglamento '1169/2011' sobre información alimentaria facilitada al consumidor, en vigor desde el pasado mes de diciembre.

# reportaje

## Empleo y Discapacidad:

### Reflexiones de una alumna de prácticas

Saludos a todos los amigos/as de AMIFP. No me conocéis y para mí es una oportunidad acercarme a todos/as vosotros/as.

Mi nombre es Mayte y os cuento como os conocí.

Érase una formadora-orientadora que un buen día decidió matricularse en el Certificado de Profesionalidad "Inserción Laboral de Personas con Discapacidad", el nombre ya le pareció inspirador y pensó que aumentaría su desarrollo personal y profesional. El grupo de compañeras estupendo, la profe maja -Mayte que te enrollas, vuelve a cómo conociste la Asociación-

Cierto,... volvamos a cómo os conocí. Todo el grupo asistió a unas jornadas organizadas por Amifp: "Empoderamiento e inclusión de las personas con discapacidad: hacia un estado de bienestar sostenible" Guau!!!! -Para mí, bueno, creo que para todas (solo teníamos un compañero en el curso) fue "descubrir un mundo de luz y de color" quiero decir que las intervenciones tocaron un amplio abanico de temas, todos de gran interés y los profesionales de las ponencias del más altísimo nivel. En estas jornadas se repitió en varias ponencias unas frases que me impactaron:

"DEBEMOS DAR PRIORIDAD AL EMPLEO, ES LA MEJOR HERRAMIENTA DE INCLUSIÓN" "EL TRABAJO ES LA ENTRADA AL MUNDO DEL ADULTO".

También se habló mucho de FORMACIÓN Y EDUCACIÓN COMO ALGO PRIORITARIO. Se discutió sobre la importancia de la FORMACIÓN CONTINUA (algo que servidora siempre ha defendido) "LA ÚNICA MANERA DE DECIDIR ES SABER"

Me interesaron datos de empleo referidos a MUJERES CON DISCAPACIDAD: mayor desempleo, peores contratos, menor interés por incorporarse al mercado laboral, ...

Me atrapó la ponencia "La discapacidad Intelectual y la maternidad: nuevos retos" FEAPS Madrid, al igual que "Psicología Positiva, el cuidador y la persona con discapacidad" que impartió María Márquez de la Universidad Autónoma de Madrid.

¡Qué interesante! Si este año os lo habéis perdido, por favor, NO OS PERDÁIS LAS JORNADAS EL PRÓXIMO AÑO

¡Uf! Mayte pensó que la única manera de ser justa y objetiva con lo que aquello le aportó sería cortar y pegar el programa de las jornadas y que los demás juzgasen por sí mismos.

Pensad que para aprendices con ganas de empaparse fue toda una aproximación al mundo de la discapacidad, desde luego para mí lo fue. Además, para alguien que se ha dedicado a la formación y a la orientación laboral que en las jornadas hablase de la formación y empleo como instrumentos de inclusión fue muy sugestivo, todo un "subidón"

Dejando las jornadas y cambiando de tema. Llegó el momento de hacer las prácticas del certificado y Mayte se propuso hacerlas en la asociación que había organizado las jornadas -Debo agradecer a Rubén que me pusiese en contacto con Amifp el verano pasado y que ellos me aceptasen.

Mayte comenzó sus prácticas de inserción laboral el 17 de noviembre, en realidad más que unas prácticas de empleo fue una inmersión total. Todos los trabajadores de AMIFP le acogieron y le hicieron partícipe de la vida y latido de la asociación.

Me han permitido estar con ellos en: su mercadillo solidario, en sus clases de inglés, he vivido una sesión de coaching para familias, charlas de seguridad en internet, seguridad y medidas de prevención (hurtos, estafas, robos con fuerza y/o intimidación,...), reunión con los técnicos de empleo de los Centros de Rehabilitación Laboral de Latina, y por supuesto estar en las tareas propias de empleo, CV, entrevista, asesoramiento...

Bueno, me pidieron un artículo sobre empleo y discapacidad, será para otra ocasión lo que hoy me pedía el cuerpo era aprovechar la oportunidad de la revista para acercarme a todos los lectores y contar mi periplo por aquí.

He disfrutado, he participado, he sentido, me he emocionado, he aprendido, he compartido, ... y por todo ello quiero dar las gracias a todos los trabajadores de Amifp, a los profesionales de los diferentes cursos y talleres, a sus participantes..... y a todos aquellos con los que he contactado y he conocido (Me siento como en la entrega de los Goya con los agradecimientos)

En definitiva ¡GRACIAS AMIFP! por dedicarme parte de vuestro escaso tiempo pero sobre todo por VUESTRO EXCELENTE TRABAJO.

Mayte Rodríguez

Residencia  
Fund  mifp

### Experiencia en FUNDAMIFP

1 de junio de 2014 sin saberlo ese día comenzaba una de las experiencias más gratificantes que he tenido a nivel profesional y aún más a nivel personal, ese día comenzaba mi andadura en fundamifp; llegué con la cautela del novato, con la vergüenza de aquel que se adentra en un mundo hasta entonces desconocido para mí, 9 de la mañana en plaza de España esa era la hora fijada para partir hacia Santiago de la ribera en Murcia, la primera vez que dejaba mi Ávila natal para realizar un trabajo que se presentaba duro, el día empezó con nervios y un cierto pánico hacia lo desconocido, era desconcertante en cierta manera lo que ahí estaba sucediendo los chavales llegaban frente al autocar, con grandes muestras de felicidad mis compañeros los recibían, una vez llegados todos salimos hacia Santiago de la ribera, salimos hacia lo desconocido para mí, poco a poco me iban enseñando que las primeras impresiones no son las adecuadas, poco a poco me iban haciendo ver la valentía y la fuerza de cada uno, llegamos a destino y ahí nos esperaba el resto de la "expedición" chicos y chicas, señores y señoras en los que en sus ojos se podía ver bondad, así empezaron a pasar los días y así también se empezó a labrar lo que ha sido una gran experiencia, no fue fácil he de decir, los primeros días fueron duros en lo emocional, pero gracias a mis compañeros, Vero, Ismael, Chema, Raquel, María, me hicieron ir adaptándome y empezar a saber disfrutar de la experiencia y de los chavales, nunca se me olvidaran sus nombres, nunca se me olvidar sus miradas y sobre todo nunca se me olvidara que da igual lo que se tenga o se deje de tener, que se puede ser feliz con solo una caricia o un mirada que lo material es solo eso material y es destructible, efímero y a menudo cargado de un valor adicional, esa fue mi primer gran aprendizaje, aprendí de todos y cada uno de mis chavales, si mis chavales, porque eran míos y yo suyos, cuando se convive con alguien tanto tiempo durante 24 horas al día el lazo de unión que se crea se hace grande y muy afectuoso, asique entre risas, juegos, trabajos y actividades, la quincena llego a su fin, y lejos de dejar en mí un sentimiento pasajero hizo lo contrario se quedó presente, hasta el punto de hacerme valorar todo, quien le iba a decir a este chaval que cambiaría esa experiencia la manera de ver la vida, así volví a mi entorno, tras 15 días volví a esa plaza de España de Madrid, ya no había miedo, no había temor, ahora había ganas, tenía fuerzas, tenía ganas de seguir aprendiendo y así fue lejos de estancarme me dieron la gran oportunidad de estar con las familias de acompañar por unas horas a esas madres que un día decidieron dar-



lo todo por sus hijos y a día de hoy tienen más que motivos de sentirse orgullosas.

Los días volvían a pasar, la semana parecía volar y los días llegaban a su fin, esta vez tuve tres compañeros más Dani, Ainhoa y Héctor un equipo junto a los anteriormente citados con la excepción de María que no pudo estar y así llegamos al fin, siempre recordare esa despedida de la residencia, mis gafas de sol cubrían las lágrimas que desde mis ojos manaban y así volvimos a Madrid, recuerdo que entre los pequeños ratos de silencio en el autocar pensaba en todo lo que había ganado como persona y de como yo había cambiado después de esa experiencia, y así llegamos a Madrid esta vez ni las gafas de sol eran capaces de encubrir esas lagrimas que a día de hoy y aun recordando se me vienen. Los chavales se fueron pero los sentimientos se quedaron y así ha sido hasta el día de hoy, a mis compañeros decirlos que me hicieron sentir como en casa en la tierra del limón y a mis chavales que posiblemente algún día lean esto que gracias por hacerme mejor persona y ayudarme a ver lo verdaderamente importante de la vida, la lucha, la fuerza y esa gran sonrisa que todos los días me ponían al despertar, aquí se despiden un siempre agradecido monitor.

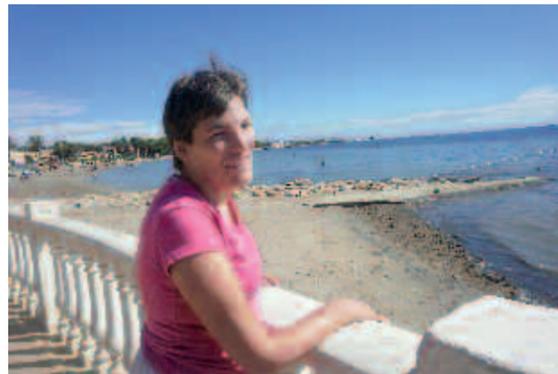
Recuerdos y besos a todos

Ian Jiménez  
Monitor

## Campamentos de Ocio en Verano de 2014

El pasado verano contamos con dos campamentos de ocio para personas con discapacidad organizados por Amifp, en los que participaron fundamentalmente beneficiarios de dicha entidad.

El primero de ellos se desarrolló en la primera quincena de julio, con 26 asistentes y el segundo, durante la primera quincena de agosto, con 38 participantes.



## Grupos de Ocio 2014

FECHA	NOMBRE	PROCEDENCIA	Nº USUARIOS
17-23 ABRIL	UPAPSA	ALICANTE	36
20-22 JUNIO	ASTRAPACE	MURCIA	13
21-31 JULIO	FRATER MADRID	MADRID	31
18-22 AGOSTO	CADIG ALBATROS	ALBACETE	13
25-29 AGOSTO	HNOS DE CRUZ BLANCA	ALBACETE	28
31 AGOSTO - 4 SEPT	LA CHOPERA	GUADALAJARA	21
7-11 SEPTIEMBRE	LA CHOPERA	GUADALAJARA	22
11-20 SEPTIEMBRE	ADEMBI	BILBAO	31
4 -11 SEPTIEMBRE	GUADIANA II	C. REAL	14
22-29 SEPTIEMB.	GUADIANA I	C. REAL	18
27 DIC-2 ENERO	UPAPSA	ALICANTE	30

## Incremento de Plazas de Residencia Permanente

El día 1 de enero de 2015 entrará en vigor el nuevo contrato de plazas con el IMAS, en virtud del cual en nuestra Residencia Fundamifp se atenderá con carácter permanente a 30 personas con discapacidad intelectual, con necesidades de apoyo extenso y generalizado.

Actualmente contamos con 28 residentes, a los que se presta una atención integral por parte del equipo multidisciplinar del centro.

Mediante este nuevo contrato se incrementa en dos el número de residentes a los que no solo seguiremos dedicando todos nuestros recursos y ofreciendo la mayor calidad posible en el servicio, sino también TODO NUESTRO CARIÑO.



Los residentes de FUNDAMIFP participan en la XV Marcha por la Paz y la Solidaridad



## ¿Quieres hacerte socio?



### DATOS COMUNES A TODOS LOS SOCIOS Y BENEFICIARIOS:

Apellidos y Nombre  D.N.I.

Domicilio  C.P.  Localidad

Provincia  Teléfonos contacto

### Clase de Socio y Beneficiario (marca con una "X" lo que proceda)

**NUMERARIO**  Miembros de la D.G.P. con personas con discapacidad a su cargo (e integrantes de la D.G.P. con discapacidad)   
 Cuota mínima: 4,30 €/mes

**COLABORADOR**  Pertencientes a la D.G.P.   
 Cuota mínima: 1,65 €/mes

Beneficiario Ajeno a la D.G.P.   
 Cuota mínima: 3,00 €/mes

### A RELLENAR POR LOS FUNCIONARIOS DE LA D.G.P.:

Categoría  Nº Profesional  Destino

Plantilla

Situación (marca con una "X" tu situación actual):   
 Activo  2ª Actividad  Jubilado/a  Viudo/a

En caso de funcionarios que se encuentren en activo/a o 2ª actividad, la cuotas serán retenidas mensualmente en las nóminas por Habilitación.

Autorizo a la Habilitación pertinente del C.N.P. a retener con carácter mensual en mi nómina la cantidad de  €, en concepto de pago de cuota de socio de A.M.I.F.P.

Funcionarios, jubilados, viudos de funcionarios, socios, colaboradores y beneficiarios ajenos a la D.G.P.: pagos semestrales mediante domiciliación bancaria:

Autorizo a la Asociación Pro-d discapacitados del Cuerpo Nacional de Policía (AMIFP) a cargar con carácter semestral en mi cuenta la cantidad de  €, en concepto de pago de cuota de socio o Beneficiario. C.C.C. Nº (20 dígitos):

DONATIVOS: C.C.C. Nº: IBAN ES14 0182 7345 48 0201614690   
 AMIFP. C/ Fomento, 24 - 3º Planta. 28013 Madrid

Fdo:



**A**mifp

Asociación Pro-discapitados  
del Cuerpo Nacional de Policía

C/ Fomento, 24 - 3ª Planta  
28013 Madrid  
Tel.: 91 548 81 07  
91 548 81 04  
Fax: 91 548 81 04  
e-mail: [amifp1@amifp.org](mailto:amifp1@amifp.org)  
[www.amifp.org](http://www.amifp.org)

