

Especial II Foro “Intervención policial en el ámbito de la discapacidad: Delitos de odio y Derechos Humanos”

Noticias Amifp y Residencia Fundamifp

Entrevista: Donantes de risas



Sumario

1. Editorial	3
2. Carta al director	4
3. Noticias Amifp y Noticias de Amifp y la Policía Nacional	5
4. Noticias Residencia Fundamifp	9
5. Entrevista: Donantes de risas	10
6. Especial II Foro Amifp	12
7. Te interesa: Lectura fácil	14
8. Amifp Extremadura	17
9. Amifp Almería	17
10. Carta sobre psicología	19
11. Pasatiempos inclusivos	21

EDITA

Asociación a favor de personas con discapacidad de la Policía Nacional (AMIFP)

COORDINACIÓN

Andrés Torquemada Luengo.
Director-Gerente de Amifp

REDACCIÓN

Alba Vila
Comunicación de Amifp

COLABORACIONES

Marina López (voluntaria de Amifp) Trabajadores de Amifp y Fundamifp

LECTURA FÁCIL

- Adaptación de noticias a lectura fácil:
Associació Lectura Fàcil



IMPRESIÓN

Imprenta Core Packaging.
D.L.: M-24029-2013

Amifp en las Redes Sociales



DELEGACIONES AMIFP

SEDE CENTRAL

Complejo Policial de Canillas
Edif. de la División Económica y Técnica,
Planta Baja
C/ Julián González Segador S/N
28043 Madrid
Telf. 91 5821960/1653/ 91 5480841
email: amifp1@amifp.org
www.amifp.org

AMIFP MURCIA

Avda. Academia Gral. del Aire, 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

AMIFP ALMERÍA

Calle Alcalde Muñoz, 40
04004 Almería
Tel: 950 06 17 58
e-mail: nuria@amifp.org

Editorial

40 años de Amifp

2022 es un año significativo para nuestra entidad. El pasado 10 de agosto cumplimos 40 años de recorrido por el mundo asociativo.

En el comienzo de este primer semestre, y, gracias a la mejora de la situación sanitaria, hemos podido retomar algunas actividades importantes para la entidad y sobre todo, para nuestros socios y beneficiarios. Muchas de estas tienen un punto en común de gran importancia: el hecho de poder volver a reunirnos de forma presencial, de reencontrarnos en el mismo espacio **y poder llevar a cabo actos de sensibilización como fue el “II Foro de intervención policial en el ámbito de la discapacidad: Delitos de odio y Derechos Humanos”**. A través de las siguientes páginas podéis encontrar un especial sobre el mismo y otras noticias vinculadas a la actualidad de los últimos meses de Amifp y de nuestra residencia Fundamifp.

Con motivo de este aniversario y de nuestros ya más de 14.600 días de andadura en defensa de los derechos y de la mejora de calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias, hemos trazado diversas acciones para conmemorar nuestra perdurabilidad asociativa. Entre ellas, el diseño de un nuevo logo que ha otorgado un aire renovador al ya existente, siempre manteniendo la esencia del original; una serie de **acciones que tratan de poner de relieve la importancia que tiene y ha tenido Amifp como entidad** de apoyo a la discapacidad y su vínculo con la Policía Nacional... Entre otras, destaca también **nuestro nuevo vídeo corporativo, que plasma la identidad de Amifp a través de las diferentes personas que la forman y que pone especial atención en mostrar nuestros servicios**, así como los objetivos principales. Este nuevo vídeo se puede ver en nuestra web o en nuestro canal de Youtube.



Además, desde estas páginas queremos destacar y agradecer todo el cariño recibido en las felicitaciones que nos han ido llegando en estos últimos meses. **Hemos recibido una infinidad de vídeos de departamentos de Policía y de diferentes entidades**. Por citar algunos, el Director General de la Policía Nacional, COCEMFE, Plena Inclusión Madrid, Donantes de risas, TEDAX, UFAM, ASPACE Ávila, FAMMA, Alzheimer Ávila, La casa grande Martí Herrero, ONCE, la Jefatura Superior de Policía de Castilla y León o la Delegación de Participación Ciudadana en Tenerife, y muchas otras que nos han demostrado su apoyo.

A todas las personas que han participado, les damos nuestro más sincero agradecimiento. **También a nuestros socios, a sus familiares... sin todos y cada uno de vosotros, Amifp no tendría razón de ser**. Seguimos, por ello, adelante, a por otros 40 años más. Siempre cerca de vosotros, siempre a vuestro servicio.

Tú también opinas

Mi nombre es Marina López y soy voluntaria del club de ocio de Amifp.

Soy muy desmemoriada, si no recuerdo mal, inicié esta actividad en 2019. Todo empezó por casualidad, el voluntariado siempre me ha llamado la atención y pude practicarlo mientras estudiaba. Me había informado en algunas organizaciones sobre la manera de trabajar como voluntaria, pero al viajar mucho por trabajo no podía dedicar un día todas las semanas y lo dejé.

Hace unos años, durante una dinámica de grupo, me di cuenta de que quería retomarlo, así que empecé a investigar. **Un día en el gimnasio, de la manera más espontánea, una compañera me habló de Amifp y de la persona que gestionaba las actividades y a los voluntarios.**

Nunca había trabajado con personas con capacidades distintas, de hecho, tampoco las había tratado, al principio estaba un poco perdida, no conocía las pautas, aun así, desde el primer momento me hicieron sentir que les encantaba estar conmigo.

El objetivo es que durante la actividad los participantes se desenvuelvan por ellos mismos y se relacionen, por lo que es muy importante que las actividades sean variadas y les permitan superarse, teniendo en cuenta sus necesidades y las del grupo.

He tenido la gran suerte de compartir las actividades con varios monitores. Para mí Johany, que es la persona con la que empecé, es un apoyo fundamental, de ella aprendo como hay que hablar con cada uno, como interpretan las cosas, **a salvar los obstáculos que se nos van presentado durante la actividad. Siempre ayuda a los padres y para mí es un pilar fundamental.**

Ellos son increíbles, me gustaría presentarlos a los que conozco más, porque últimamente se están uniendo más miembros al club:

Dani, es como una enciclopedia, tiene una memoria prodigiosa y somos del mismo equipo de fútbol, el Athletic Club. Es educado, paciente, precavido y atento.

Paty es bailonga, su manera de interactuar con los demás es más sensitiva, adora a Bisbal y no falta nunca. A veces se pelea con Maite porque le pincha.

Maite es la reina del karaoke y la mayor fan de Bertín Osborne. Lleva años intentando conseguir su teléfono para hablar con él, es enamoradiza y atrevida.

Adri es un ligón, ya he perdido la cuenta de las novias que tiene, de los mejores jugando a los bolos, siempre se esfuerza en hacer caso a lo que dice su madre y es muy respetuoso.

Marina es de las más pequeñas, aunque ya se ha hecho una mujer, es impaciente, muy tímida, y este año se ha enamorado... el verano promete.

Raluca no puede venir tan a menudo, cuando está siempre colabora, es muy tranquila, observadora y muy lista. Un diamante por descubrir.

Carlos es un loco de los deportes, con carácter. A mí me parece el más solitario, pero el más noble.

También están Victor, Dani, Nacho, Alvaro...

Lo pasamos en grande, he descubierto **un montón de cosas que hacer en Madrid: bares con los mejores juegos de mesa, el mirador en Moncloa, el karaoke del retiro, pintar figuras de porcelana, montar a caballo, el museo del aire, etc.** También hemos salidos de Madrid, visitamos Aranjuez, Ávila, etc...

La visita a la Escuela de Policía de Ávila ha sido una de las más especiales para mí, pasamos el día con profesores y alumnos, jugamos en sus instalaciones, comimos con ellos... fue muy gratificante ver integrados a los alumnos con las personas de las distintas asociaciones, entre otras Amifp y sus familias. Para mí una de las funciones del club de ocio, además de lo que aporta a los participantes, es permitir que las familias dispongan de un tiempo para ellos, ya que su dedicación es tan alta que se ponen muchas veces en el último lugar.

No puedo decir que no tengamos dificultades durante las actividades, o que las cosas no se compliquen algunos días, **aun así, en esos momentos me siento muy afortunada de poder estar con ellos. A nivel personal, me han ayudado mucho más a mí, que lo que haya podido aportar.**

Me enseñan un punto de vista sobre lo que nos rodea que no habría encontrado y admiro como se superan cada día, su capacidad de disfrutar de las cosas cotidianas, sus valores, a valorar lo que tengo y su cariño.

Sin duda ha sido una de las mejores cosas que me han pasado en la vida. Espero que compartir mi experiencia anime a otros miembros y voluntarios a seguir formando parte de ello y que cada vez podamos llegar más lejos.

Marina López (voluntaria del club de ocio de Amifp)



Noticias de Amifp

-Club de Ocio: nuevo curso con nuevas actividades

Comenzamos nuestras actividades del Club de ocio en el mes de enero y, desde entonces y, hasta este pequeño parón estival, **hemos realizado acciones que buscan la inclusión y la normalización de las actividades lúdicas para todos por igual**. Entre ellas se encuentran visitas a parques emblemáticos de Madrid como el Retiro, el parque Juan Carlos I; salidas a karaokes de la capital y exposiciones, o incluso, ¡un festival de magia!... Si te apetece unirse, ya sea como socio o voluntario, no dudes en contactarnos.



-Reunión entre Amifp y la Subdirección General de Planificación y Gestión de Infraestructuras y Medios para la Seguridad

A finales de enero, nos reunimos con dos representantes de la Subdirección General de Planificación y Gestión de Infraestructuras y Medios para la Seguridad. El objetivo de este encuentro fue el de valorar posibles vías de colaboración conjunta.

De este modo, **pudimos intercambiar información sobre nuestras principales líneas de actuación y conocer de primera mano sus objetivos**.

Los asistentes fueron Elena González, jefa del Área de Fondos y Antonio Ranchal, jefe de servicio de la Unidad de Gestión de Fondos de la Subdirección General de Planificación y Gestión de Infraestructuras y Medios para la Seguridad. Por parte de AMIFP asistieron la presidenta, Pilar Pacheco, el director-gerente, Andrés Torquemada y la trabajadora social, Dunia Méndez.



-Sesiones de comunidad de aprendizaje Coaching: "Párate, habla contigo y desvela tu talento"

El pasado 15 de febrero y 16 de junio desarrollamos sesiones presenciales con una duración de 3 horas. **Los participantes pudieron aprender, reflexionar y disfrutar del tema tratado en las sesiones de octubre, mediante ejercicios prácticos** y dinámicos, donde el principal papel lo han tenido la gestión de las emociones y el aprendizaje personal, tan valiosos para ayudar a mejorar nuestro bienestar, la convivencia familiar y nuestras relaciones sociales en general.



-Sesiones informativas en diferentes Comunidades Autónomas sobre la Ley 8/2021 por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica

Durante el tiempo transcurrido entre febrero y junio, tuvimos la oportunidad de llevar a cabo una serie de charlas informativas cuyo objetivo principal fue el **de intentar resolver dudas y ampliar la información sobre el reciente cambio acontecido por el que se reforma la legislación civil y procesal** para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica (que modifica artículos del Código Civil; de la Ley Hipotecaria y normativa relacionada con el Registro de la Propiedad).

Se realizaron en **Valencia, Albacete, Murcia, Ávila, Almería, Mérida, Badajoz y Cáceres**. Los ponentes fueron Fernando González (Valencia); Luis Antonio Perales (Albacete); Fernando Florit (Murcia); Ana Marta Almaraz García (Ávila); Antonio Jesús Ruano Tapia (Almería) y Antonia M^a Ortiz (Mérida, Badajoz y Cáceres). Todas las sesiones fueron grabadas, las puedes encontrar en nuestro canal de Youtube.



-Asistimos al evento online de Autismo España organizado por Servimedia

El 16 de febrero, con motivo el Día Internacional del Síndrome de Asperger, personas con TEA, expertos y políticos, debatieron alrededor de varias mesas redondas con temática relacionada, sobre situaciones que afectan a la defensa de estos derechos, así como aquellas acciones que benefician la inclusión plena del colectivo por parte de la sociedad.

Día Internacional del SÍNDROME DE ASPERGER
18F 2022 #HazEspacio

Evento online
16 de febrero
de 10:00 a 11:15 hs

Organizado por:
CONFEDERACIÓN AUTISMO ESPAÑA

Financiado por:
Fundación ONCE

Diffundido por:
servimedia

-Campaña de donativos a favor de las personas de Ucrania

A inicios de marzo, junto con la Residencia Fundamifp, creamos una campaña para ayudar a las personas que sufrieron y sufren las terribles consecuencias de la devastadora situación bélica. Para ello, tratamos de recolectar una serie de donativos para apoyar a la Asociación de Ucrucianos de la Región de Murcia.

AYUDA PARA UCRANIA

La gente de Ucrania nos necesita. Colabora con tu donación, a través de Fundamifp y la Asociación de Ucrucianos de la Región de Murcia.

¡INFORMATE en: 968185933 y en residencia@fundamifp.org

mifp
Asociación de Ucrucianos de la Región de Murcia

Nueva Generación "Asociación de Ucrucianos"
ACOLUPDI KOB ECKOPUBH

-Charlas informativas con la Universidad de Comillas

A lo largo de este primer semestre, se celebraron una serie de sesiones informativas online a cargo de la Clínica Jurídica ICADE, de la Universidad de Comillas. Gracias a los diferentes profesionales, nos adentramos en importantes temas de la actualidad como:

“Ingreso Mínimo Vital”; “Derechos y deberes laborales” y “ERTE, despido y paro” y “Claves para entender el nuevo régimen jurídico de la discapacidad”.

SESIÓN INFORMATIVA: INGRESO MÍNIMO VITAL (IMV)

22 de marzo de 2022

Por Cisco Webex

De 17.00h a 18.30 h
(conexión disponible 10 minutos antes)

ORGANIZA: Universidad de Comillas (Street Law)

Apúntate aquí: dania_mendez@mifp.org

COMILLAS UNIVERSIDAD PONTIFICIA

40 años mifp cerca de ti, a tu servicio

Teatro terapéutico

La última sesión de Teatro Terapéutico fue en el mes de marzo. Gracias a las clases impartidas por los profesionales de la Escuela Teatro y Crecimiento, pusimos en escena todos los conocimientos adquiridos a lo largo del curso. **Contó con la participación de padres, madres, hermanos y personas con discapacidad que en el último día crearon una obra improvisada**, pero muy bien preparada y llena de emociones. Guiada por la actriz y profesora, Débora Izaguirre, nuestro taller de Teatro Terapéutico terminó, así, de la mejor manera. Los participantes han podido disfrutar al máximo, durante todos estos meses, del teatro a modo de terapia, y de todos sus beneficios. Os mantendremos informados del comienzo del próximo taller.



Seguimos con preparación de Oposiciones

Comenzamos las clases de oposiciones en el mes de abril, con 8 usuarios. También preparamos la oposición de Subalternos del Ayuntamiento de Madrid. Las sesiones se realizaron todos los martes y jueves de 09:00 a 11:00, en modo online. **Hemos desarrollado metodologías formativas específicas para tener mayor facilidad en el estudio.** Además, se ha conseguido que dos de nuestros estudiantes obtengan su plaza de funcionario.

Nuevas Tecnologías de la Comunicación

El 23 de marzo acabó nuestro curso de nuevas Tecnologías de la Comunicación. Iniciado en el mes de octubre de 2021, a través de las diferentes sesiones, una vez a la semana, pudimos acercarnos a programas como Google Drive; Canva y otras herramientas **dirigidas a la adquisición de técnicas que faciliten nuestro alcance a la comunicación digital** que impera en la actualidad.

Talleres Búsqueda Activa de Empleo

Desarrollamos sesiones, desde finales de febrero, **donde aprendimos bajo el entretenimiento, coloquios, vídeos y otras herramientas...**, a tratar de **disponer nuestra búsqueda activa de empleo** desde una perspectiva más dinámica.

Campañas especiales por el 40 aniversario de Amifp: ¡participa con nosotros!

Con motivo de nuestro 40 aniversario, como os adelantábamos en las primeras páginas de esta revista, estamos **llevando a cabo una serie de acciones entre las que se encuentran nuestro nuevo vídeo corporativo; un**

nuevo logo con guiño a nuestra larga trayectoria y un evento para celebrarlo. Este tendrá lugar, próximamente, en los siguientes meses. Os iremos informando para poder contar con vuestra presencia.

Además, tenemos varias campañas de difusión en RRSS preparadas. **Entre estas, se encuentra: “El árbol de los deseos” y os pedimos vuestra colaboración. Se trata de que cada participante escriba un deseo acerca de un valor conectado a la necesidad de sensibilización** sobre la defensa y derechos de las personas con discapacidad. Podéis enviar vuestros deseos a comunicacion@amifp.org y, en el mes de noviembre, podréis verlos en el árbol de los deseos que decorará nuestra oficina de Madrid y algunas de nuestras sedes.



Desayunos informativos y Brunch literario en Amifp

En el mes de junio tuvieron lugar estas acciones dirigidas a usuarios y profesionales de asociaciones, socios y **beneficiarios de Amifp, y personas con discapacidad y familiares.** A través de estos talleres, pretendemos dar a conocer, de la mano de profesionales de la entidad, todos los servicios de ayuda y orientación de AMIFP.

El primero: “Servicio de apoyo a familias ¿En qué te podemos ayudar?” fue el 16 de junio. El 27 de junio se celebró un brunch literario, enmarcado en los mismos objetivos, y donde pudimos leer un emotivo texto repleto de valores que luego pudimos debatir: “Todo el verano en un día”, de Ray Bradbury. Los encargados de dar estas sesiones fueron diferentes profesionales de todas las sedes de Amifp y de Fundamifp.



Noticias de Amifp y la Policía Nacional

Amifp Badajoz se reúne con el jefe superior de la Policía Nacional de Extremadura

En febrero, la delegación de Amifp en Badajoz se reunió con el nuevo jefe superior de Policía Nacional: Alfredo Garrido López, tras el traslado de su antecesor, José Manuel Merino Zamora, a finales de 2021. En la reunión también estuvieron presentes: el comisario provincial, José Berrocal González; el delegado regional de Amifp en Extremadura, José Antonio Caldito González y la trabajadora social de la Delegación, María García Gil.

El objetivo **fue presentar nuestra asociación, nuestros fines y objetivos, sedes y distribución territorial** y así poder trazar proyectos conjuntos para el futuro, para los que necesitaríamos seguir contando con la colaboración de esta Jefatura Superior.

Premios de Igualdad de la Policía Nacional

Amifp estuvo presente en los Premios Policía Nacional por la Igualdad el 1 de marzo.

Este acto se realizó para reconocer la labor de todas aquellas **personalidades que, en la sociedad actual, luchan cada día por fomentar el valor de la igualdad plena para todas las personas**. Tuvo lugar en el Complejo Policial de Canillas (Madrid) y asistieron la presidenta de Amifp, Pilar Pacheco, la vicepresidenta, María Jesús Llorente y el director-gerente, Andrés Torquemada.

Entre las mujeres galardonadas se encontraban María Marcos Salvador, directora del Departamento de Seguridad de Presidencia de Gobierno, la directora de la Ertzaintza, Victoria Landa Moñux, las primeras mujeres que superaron el curso de Unidades de Intervención Policial (UIP) y María Emilia Casas, **primera mujer presidenta del Tribunal Constitucional y catedrática de Derecho del Trabajo y Seguridad Social** en la Universidad Complutense de Madrid, entre otras.



Presentamos AMIFP a los nuevos alumnos de la Escuela Nacional De Policía

El **24** de febrero, acudimos a la Escuela Nacional de Policía de Ávila, donde presentamos nuestros servicios a los alumnos de la XXXVII promoción de la Escala Básica y la XXXVI de la Ejecutiva.



AMIFP firma un protocolo de actuación con la Dirección General de la Policía, a través de la UFAM, y con la Confederación Autismo España

El objetivo es sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de eliminar las barreras existentes para las personas con autismo y diseñar apoyos para favorecer el acceso a la justicia. Además, **está prevista la realización de actividades formativas conjuntas, la edición de materiales informativos y el diseño de apoyos que permitan un acceso más fácil** a los servicios policiales para todas las personas por igual.

La primera reunión de seguimiento se celebró el día 8 de junio. Los asistentes a la misma fueron, por la Dirección General de la Policía: María Cristina Marí García, comisaria jefa de la Unidad Central de Atención a la Familia y Mujer de la Comisaría General de Policía Judicial; María del Carmen Pavón, facultativa de Policía Nacional de la Unidad Central de Atención a la Familia y Mujer de la Comisaría General de Policía Judicial. Por parte de la Confederación Autismo España: María Pindado, delegada de Asuntos Públicos; Paloma Contreras Lañez, psicóloga y técnica del Área de Desarrollo y Cohesión Asociativa (conexión telemática) y, por parte de AMIFP, Andrés Torquemada Luengo, director-gerente y Dunia Méndez Signes, trabajadora social.



Noticias Fundamifp:

TEORÍA DE LA INTEGRACIÓN SENSORIAL

INTRODUCCIÓN:

La integración sensorial es la capacidad del sistema nervioso central para organizar e interpretar las informaciones captadas por los diversos sistemas sensoriales (visual, olfativo, táctil, propioceptivo y vestibular) y poder responder de forma adecuada al ambiente que nos rodea. Por lo tanto, dicho en otras palabras, se trata de un proceso neurológico que organiza la información sensorial que recibimos nosotros mismos y del entorno para emitir respuestas adecuadas en los diferentes contextos.

El funcionamiento del sistema sensorial y su integración es la base sobre las que creamos nuestras habilidades en todas las áreas del desarrollo, por lo tanto, cuando el sistema nervioso central no procesa de forma adecuada esa información sensorial aparecen: problemas de aprendizaje; problemas de atención; hiperactividad; problemas de coordinación motriz, retraso en el lenguaje; alteraciones conductuales; problemas de precisión motriz y de manipulación manual; problemas relacionados con la alimentación y problemas emocionales.

Pueden beneficiarse del tratamiento de integración sensorial aquellas personas con trastorno del espectro autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad, trastorno de coordinación motora del desarrollo, etc.

Según la AEIS (Asociación Española de Integración Sensorial) existen ciertos indicadores que pueden señalar si hay presente dicha disfunción en la integración sensorial:

- Hipersensibilidad al tacto, movimiento, luces o sonidos.
- Hipo reactividad a la estimulación sensorial.
- Nivel de actividad inusualmente alto o bajo.
- Problemas de coordinación.
- Retraso en el habla, lenguaje habilidades motoras o rendimientos académicos.
- Pobre organización del comportamiento.
- Pobre autoestima.

Desde la intervención a través del enfoque de Integración Sensorial el objetivo es ayudar al usuario a construir un sistema de procesamiento sensorial adecuado, funcional a sus necesidades ambientales, mejorando en la medida de lo posible su autonomía.

- Como objetivos específicos podemos enumerar los siguientes:
- Proveer a los usuarios de información sensorial que le ayude a organizar su sistema nervioso central.
- Asistir a inhibir o modular la información sensorial.

- Ayudar al usuario a procesar una respuesta al estímulo sensorial más organizada.

La **intervención de terapia ocupacional bajo el enfoque de la teoría de la integración sensorial en la Residencia Fundamifp**, va encaminada a satisfacer las necesidades de los usuarios con disfunción sensorial, ayudándoles a construir un sistema de procesamiento sensorial adecuado y funcional a sus necesidades ambientales, mejorando en la medida de lo posible su autonomía.

Una vez identificadas las dificultades de procesamiento sensorial, se establece un plan de tratamiento que guíe y facilite la entrada de estas experiencias sensoriales con el fin de provocar la aparición de una respuesta adaptativa, ayudando, **de esta forma, al usuario en su aprendizaje motor y conceptual, de manera global. La actividad demandada se irá graduando para conseguir respuestas cada vez más organizadas.**

Se realizan sesiones en las que, a través del juego se utiliza la motivación intrínseca del usuario para conseguir respuestas adecuadas del procesamiento sensorial. **La mejoría puede observarse en una respuesta motora más coordinada y eficiente y una adecuada respuesta a experiencias sensoriales** que antes provocaban una reacción inadecuada, un mejor ajuste emocional, y una mejora de la destreza de interacción social o autoestima.

Es importante diseñar un espacio enriquecido adecuadamente que nos permita trabajar con la estimulación necesaria para llevar a cabo cada terapia según las necesidades y características del usuario en cada momento: un entorno activo, que facilite una terapia en la que la persona explore y descubra activamente las experiencias sensoriales que le ofrecen los elementos; y **donde se establecen relaciones de causa y efecto controladas que fomentan la participación del usuario en actividades sensoriales** planificadas según sus circunstancias que le permitan regularse sensorialmente.



Entrevista: Donantes de risas: la terapia donde la carcajada es la estrella

En el año 2006, Rafael Ubal y Dora Ballabriga deciden constituir su propia asociación para dar a conocer la importancia del humor y la risa en la vida de las personas. Años más tarde, en el 2009, nació uno de los proyectos de la asociación: la creación de la Escuela del Humor y de la Risa Pepe Viyueta, creada para futuros profesionales del humor y de la risa y, cuyo presidente de honor fue el aclamado actor-cómico Pepe Viyueta.

Desde ese momento, la labor de esta asociación ha sido imparable en su objetivo principal: hacer de la sonrisa y de la risa el principal motor para mejorar nuestro día a día.

1. Volvamos al origen ¿en qué momento os decidisteis y cuál fue el motivo por el que creasteis Donantes de risas?

El principal motivo fue el de descubrir y dar a conocer el gran potencial que tenemos: EL HUMOR Y LA RISA, y poderlo desarrollar a través de nuestras actividades, para relacionarnos mejor con nosotros mismos y con nuestro entorno, llevando de esta manera una vida más alegre y saludable, contribuyendo así a hacer en definitiva una sociedad más risueña y más amable.

2. ¿Cómo explicaríais la risoterapia y todos los beneficios atribuidos a la misma a una persona que no la conoce y, más aún, que no esté habituada a reír?

Muy sencillo. Por ejemplo, contando un chiste y enseñándoles a contar chistes. En los chistes, como en la vida, las excusas no valen.

Invitándoles a memorizar anécdotas y bromas de la propia vida. Así se puede comenzar, ya que todas las personas tenemos algo gracioso que contar. Una de nuestras Dinámicas de la Risa consiste precisamente en la aplicación de una Técnica de Aprender a contar chistes a la que podemos dedicar una o varias sesiones. Cuando alguien descubre su capacidad de hacer reír a los demás, de una manera relajada contándoles un chiste, una broma o una anécdota... entre otras cosas refuerza su autoestima, entrena su memoria, vence su miedo escénico, supera su vergüenza o timidez y entrena sus habilidades de relación social...

La Risoterapia es una manera privilegiada de comprender y de aceptar el "Chiste" o la "Broma" que es nuestra propia Vida.

3. En la sociedad actual... ¿nos reímos menos, es que tenemos menos sentido del humor? ¿existe diferencia entre el reír y el hecho de desarrollar sentido del humor, así como entre reír y sonreír? Podríamos decir que... ¿una cosa lleva a la otra?

La sociedad actual padece una Pandemia de Seriecismo. El Seriecismo forma parte de un síndrome psicossocial institucional patológico, del que se derivan graves efectos colaterales. Éste es uno de los rasgos diferenciales de esta Sociedad calificada como "Enferma" por diversos especialistas, profesionales de reconocido prestigio internacional. **Sobre este Síndrome tengo algunas páginas escritas en mi "Libro de buen Humor" (21 enseñanzas de Felizsofía) a las que pueden acudir los lectores interesados en profundizar acerca del citado tema.**

La principal característica del Buen Humor es la de la Adaptabilidad Gozosa. La Sonrisa es un gesto muy importante de nuestro rostro que tiene un poder biológico y social increíble. La Risa es fundamentalmente desde el punto de vista fisiológico una forma de respirar, como lo es el bostezo o el estornudo, pero desde el punto de vista psicossocial se la ha definido como el mejor "pegamento social".

4. Schopenhauer, el mayor representante del pesimismo filosófico sentenció algo así como que "el dolor es perpetuo"... En un mundo en constante cambio y, con las últimas y desafortunadas circunstancias sanitarias, y sus consecuencias en lo social, que nos ha traído la COVID-19... ¿Ayuda la risa a "desdramatizar", en cierto modo, los problemas más difíciles que nos rodean?

Como anteriormente hemos dicho, la Risa es el mejor "pegamento social" y, por tanto, uno de los mejores remedios y medicinas preventivas para todos los males sociales y de convivencia que nos aquejan, entre ellos por citar tan solo un ejemplo, el de la impune fabricación de terrorismo tóxico informativo, ya que de él se deriva el consumo de ingentes cantidades de sobredosis de bulos que desarticulan y dislocan el tejido social, llegando a producir fisuras y fracturas de muy difícil reducción y soldadura. Nos sobran preocupaciones propias de adultos adulterados y nos faltan risas espontáneas propias de niños no metidos en rutinas y también nos faltan carcajadas de adolescentes ingobernables no envejecidos prematuramente. Esta es una sociedad demasiado envejecida y no es que dejemos de reírnos porque nos hacemos viejos sino que nos hacemos viejos porque dejamos de reírnos.

5. Además de vuestra labor formando a profesionales en Risoterapia en vuestra “Escuela del humor y de la Risa Pepe Viyuela”, también habéis llevado los beneficios de la risa a hospitales, quizás uno de los espacios donde más se necesitan pero, también donde más difícil puede ser hacer reír... ¿Cómo nació este proyecto y qué destacaríais de esta experiencia?

Hemos impartido talleres y cursos de “Medicina y Terapia de la Risa”, a lo largo de estos años, a profesionales de la medicina, principalmente a enfermeras y auxiliares para ayudarlas en su labor implementando el humor y la risa en su día a día a través de nuestras actividades y llevándolas a sus diferentes áreas de trabajo con sus pacientes. Hemos estado en el Hospital Universitario de Alcorcón, La Princesa, Cruz, Roja, Sanitas, Hospital Universitario San Carlos... En algunas ocasiones también hemos dado sesiones de risoterapia a pacientes y familiares. Siempre es muy gratificante ya que el poder ver reír y sonreír a personas en situaciones difíciles de la vida a través de nuestros ejercicios y bromas es un gran regalo de vida.

6. Habéis impartido, durante varios años, talleres de risoterapia en Amifp, tanto a personas usuarias con discapacidad como a familiares y cuidadores. ¿Cómo recordáis vuestros inicios con la asociación?

Con Amifp llevamos unos diez años impartiendo talleres trimestrales una vez al año **y la experiencia ha sido de lo más gratificante para todas, creando una gran familia de hermandad entre las dos Asociaciones dónde impera el cariño y la amistad** con un aprendizaje mutuo en clave de humor y risas. La Risa y el Humor ha sido el hilo conductor para practicar la Acogida Amistosa.

7. ¿Cómo puede la risa, ayudar a las personas con algún tipo de discapacidad y a sus familias? ¿Qué elementos definiríais como los más importantes en vuestros cursos de risoterapia para personas con discapacidad?

En la sociedad en la que vivimos, además de ponernos barreras arquitectónicas y de otra índole, que dificultan más aún el libre acceso a cualquier parte a las personas con movilidad reducida, también nos imponen barreras mentales, prejuicios y censuras psicológicas e invisibles, que a las personas con algún tipo de discapacidad les aíslan en su dolor y en su sufrimiento infectándoles del contagioso “seriecismo” al que hemos hecho mención más arriba. Existe en la sociedad una ancestral creencia limitadora y limitante, según la cual, la Risa y el Humor no son para quienes viven en el mundo del dolor y de la diversidad funcional, resultando ser casi un tabú semejante al de la sexualidad.

Así pues, para los Donantes de Risas el Humor y la Risa supone principalmente abrir puertas y ventanas en la mente y los corazones de todas las personas por igual.

En el caso de las personas cuidadoras, éstas se hallan igualmente necesitadas de incentivos, motivaciones y

estímulos, entre otras razones muy principales, para no caer en el síndrome de desgaste profesional o “burnout”, más comúnmente conocido como “síndrome del quemado”. Por cierto, echamos mucho en falta su solicitud de “Talleres de Risoterapia” especialmente dirigidos para ellos, ya que son excepcionales las Asociaciones y los Centros que así nos lo demandan. Creemos sinceramente que les sería además de mucha utilidad psicopedagógica, de mucho alivio para su estrés.

8. De todos estos años con Amifp... como profesionales que habéis estado cerca de sus servicios y actividades ¿qué es lo que más valoráis o destacáis de la asociación?

Lo que más destacamos los Donantes de Risas de Amifp es su calidad humana y su actitud de servicio a los demás, apostando en todo momento por el Humor y la Risa para beneficio de todos sus usuarios, cuidadores y profesionales.

9. No podíamos acabar esta entrevista sin pedir un regalo para nuestros apreciados lectores... ¿qué ejercicio o acción es lo que más os suele funcionar para hacer reír a alguien, así, “de imprevisto”? de este modo podéis regalar sonrisas a través de esta entrevista

Un sencillo ejercicio de Risoterapia para hacer cada mañana: La risa de reírse de uno mismo: Mirarse al espejo, poner caras raras y señalándose con el dedo índice... reír a carcajadas. Además de aprovechar para reírse conscientemente el momento de lavarse los dientes... desde luego que cambia la energía del día... pues como decía Mafalda:

“Comienza tu día con unas risas, verás lo divertido que es ir por ahí desentonando con todo el mundo”



II Foro “Intervención policial en el ámbito de la discapacidad: Delitos de odio y Derechos Humanos”

Más de 300 personas asistieron, de forma online y presencial, a nuestro ‘II Foro Intervención policial en el ámbito de la discapacidad: Delitos de odio y Derechos Humanos’, celebrado **los días 4 y 5 de mayo en el Complejo Policial de Canillas**.

Enmarcado en los Derechos Humanos y la Agenda 2030, la gran acogida de este II Foro coincidió con el interés que despertaron todas y cada una de las ponencias debatidas por los diferentes profesionales y personas vinculadas a los temas tratados.

Su principal objetivo fue el de servir como un punto de encuentro que acogiese testimonios, vivencias, experiencias y puntos de vista sobre **intervención policial, la defensa de los derechos de las personas con discapacidad y las herramientas claves para tratar los delitos de odio**.

Fue cofinanciado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 y la Fundación Policía Española y, así mismo, contó con la presencia de asociaciones que juegan un importante papel en el ámbito del tercer sector, como CERMI, ASPACE, Fundación A LA PAR, CERMI Mujeres o Proyecto Esperanza.

Fue inaugurado por **Eulalia González Peña, subdirectora general del Gabinete Técnico de la DGP y Pilar Pacheco, presidenta de Amifp**. Pilar Pacheco, aprovechó para destacar los ya casi 40 años de trayectoria de Amifp y la importancia de haber centrado este Foro en el ámbito de los Derechos Humanos, “asignatura por la que tenemos que seguir luchando”.

Es importante subrayar, en este primer día, las intervenciones de Gregorio Sarabia, delegado del CERMI de Derechos Humanos para la Convención de la Discapacidad de la ONU, quien quiso hacer hincapié en **la necesidad de una mayor implicación de las administraciones y de otros sectores de la sociedad para que la mejora de la calidad de vida** de las personas con discapacidad sea realmente posible.

Le siguieron Ángeles Blanco, delegada de Derechos Humanos y coordinadora de incidencia en Confederación ASPACE, en un interesante diálogo con Silvia Lafuente de Pedro, **activista por los derechos de las personas con parálisis cerebral, acerca de “Delitos de odio, discriminación y barreras de acceso a la justicia en personas con discapacidad”**. Ángeles Blanco com-

partió su sincero y conmovedor testimonio y **nos dejó una frase para recordar: “Hoy he vencido el miedo a mis agresores y lo he hecho de la única manera que sé: tendiendo mi mano a otras personas** en mi misma situación”.



La primera Mesa redonda internacional fue moderada por María Gómez-Carrillo de Castro, investigadora de doctorado en el Instituto Superior de Ciencias Sociales y Políticas de la Universidad de Lisboa, y versó sobre “Buenas prácticas en intervención policial contra los delitos de odio hacia las personas con discapacidad”. Intervinieron Paul Giannasi de la *National Policing Advisor for Hate Crime* y Tomás Fernández Villazala, director de la Oficina Nacional de Lucha Contra los Delitos de Odio (ONDOD) entre otros.

Este último día finalizó con la Mesa redonda moderada por Andrés Torquemada, director-gerente de AMIFP, y llevó por título: “Los delitos de odio en el ordenamiento jurídico español”. Destacan aquí, intervenciones como la de Francisco David Cubero, magistrado, delegado de Discapacidad del Tribunal Superior de Justicia de Madrid quien puso de relieve que, **para que un delito de odio se tipifique como tal, se necesita que la afectación trascienda**. Además, participaron Fernando Florit, fiscal decano de Familia y Protección para las Personas con Discapacidad y Claudia Lores, psicóloga y facilitadora de la Unidad de Acceso a la Justicia de Personas con Discapacidad Intelectual (UAVDI) de la Fundación A LA PAR.

El segundo día, por su parte, vino iniciado por María Yamir San Abelardo, de la Oficina Nacional de lucha contra los Delitos de Odio del Ministerio del Interior, quien dio paso a la primera Mesa redonda, sobre “Intervención psicológica, discriminaciones múltiples y atención a las personas con discapacidad, víctimas de delitos de odio” (con presencia de la inspectora Leticia Matarranz; Eva María Picado; profesora de la Universidad de Salamanca y M^a Jesús Juárez; jefa de Área de Oficinas de Asistencia a las Víctimas del Delito-OAVD).

Ana Peláez, Vicepresidenta Ejecutiva de la Fundación CERMI Mujeres presentó, tras esta mesa, el sobrecogedor testimonio de Wafa El Elj, víctima de violencia de género, **quien ahondó en el gran peso que tiene el vínculo, no siempre bien “informado”, sobre la discapacidad y las violencias machistas.**



La mitad de esta segunda jornada se inició con la ponencia de Javier Urrea, psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid, primer defensor del menor. Destacó el hecho de que “debemos buscar una sociedad más mediadora. Es fundamental todo un trabajo institucional en el ámbito de la discapacidad”.

Le siguieron dos Mesas redondas. Una, sobre “Delitos de odio y acoso escolar en menores con discapacidad” moderada por el Inspector, Jorge Gonzalo Martín y con la intervención de inspector jefe, Alberto Belio y la inspectora M^a Ángeles Fernández, jefa del grupo de Colectivos Ciudadanos. Fue interesante, en este punto, el debate sobre la necesidad **de contar con un protocolo con un engranaje bien organizado que pueda defender al menor con discapacidad ante posibles escenarios de acoso.**

A continuación, la mesa “**Mujeres con discapacidad y Derechos Humanos**” y contó con la intervención de la inspectora jefa M^a Elena Palacios, de la UFAM; Rufino Arco Tirado, agente de Policía Nacional y componente de la Junta directiva de LGBTIpol e Iskra Orrillo, psicóloga y responsable del Servicio de Salud Integral de Proyecto Esperanza.

La encargada de moderar este último coloquio fue María Jesús Llorente, comisaria del Cuerpo Nacional de Policía y vicepresidenta de Amifp, quien también clausuró el evento. Quiso hacer mención al concepto de **sensibilización como valor fundamental en el ámbito de la diversidad social que sirvió, además, como leitmotiv principal de este acto, así como a la accesibilidad**, tan necesaria en el día a día de todas las personas con algún tipo de discapacidad.



TWEETS DE INTERÉS:



“El fenómeno de los Delitos de #Odio necesita un abordaje multidisciplinar” **Eulalia González Peña - Subdirectora General del Gabinete Técnico**

“Cada vez surgen y emergen nuevas parcelas de #DerechosHumanos(...) Estos van evolucionando(...) Debemos interiorizarlos” **Leticia Matarranz - Jefa de la Oficina Nacional de Derechos Humanos**

“La violación que suponen los delitos de odio genera un daño que da lugar a secuelas y graves lesiones psicológicas”(…) “Muchas veces los #DelitosDeOdio son difíciles de identificar” **Eva María Picado Valverde. Doctora en @PsicologiaUSAL**

“Es muy importante interiorizar las técnicas y procesos de intervención psicológica para ofrecer un tratamiento adecuado a las personas con discapacidad, y de esta forma ayudarlas a empoderarse en estos momentos tan vulnerables”
María Yamir San Abelardo de @interiorgob

Te interesa

El primer 'escape room' que muestra las barreras diarias de las personas sordociegas



Fuente: Servimedia y el Diario.es

Un 'escape room' o sala de escape es un juego en el que un grupo de personas intenta resolver pruebas como puzles o enigmas para poder salir de una habitación. Este juego es muy popular y cada vez hay más salas de escape.

El 27 de junio, el Día Internacional de las Personas con Sordoceguera, personas con esta discapacidad participaron en la primera sala de escape inclusiva y adaptada.

El juego se realizó en el Auditorio de CaixaForum de Madrid con el título 'Ponte en mi piel'.

La sala de escape 'The darkest Room' diseñó el juego en colaboración de asociaciones como ASPACIDE, FASOCIDE, Fundación ONCE y Grupo Social ONCE.

El objetivo era enseñar las barreras que estas personas deben superar cada día.

La sordoceguera afecta a 15 de cada 100.000 habitantes. En España, más de 7.000 personas tienen esta discapacidad que afecta a la vista y al oído, total o parcialmente.

Los problemas de comunicación son los más destacados.

Los errores más frecuentes cuando se habla de personas con discapacidad



Fuente: Plena Inclusión

Los medios de comunicación son muy importantes porque explican, comentan y difunden noticias sobre personas con discapacidad.

Sin embargo, los medios de comunicación y las asociaciones todavía lo pueden hacer mucho mejor.

Para hablar con respeto e igualdad sobre las personas con discapacidad, la sociedad y los profesionales deben conocer mejor algunos conceptos y evitar algunas malas prácticas que explicamos a continuación:

Decir discapitado

Es un error muy común que aparece en los medios de comunicación, como periódicos y televisión.

Es mejor decir 'persona con discapacidad'.

También es mejor decir 'personas con autismo' que 'autistas'.

Publicar poca información sobre la discapacidad

Los medios de comunicación deberían publicar noticias sobre toda la sociedad.

Esto incluye a las personas con discapacidad.

No es justo que las personas con discapacidad o la discapacidad en general tengan poca presencia en las noticias.

No informar bien

Los medios de comunicación deben informar mejor sobre la discapacidad y sobre las asociaciones que trabajan con personas con discapacidad.

Si investigan mejor y publican más noticias conseguirán hacerlo mejor.

'Hamlet' y el teatro inclusivo



Fuente: La Vanguardia

Es muy importante que el teatro y el cine sean más inclusivos y que incorporen a profesionales con discapacidad e historias sobre la discapacidad.

En junio se estrenaron varias obras de teatro inclusivas que normalizan la discapacidad en la sociedad.

Chela de Ferrari, directora artística del Teatro La Plaza, un teatro que programa obras de Perú y versiones modernas de obras antiguas, estrenó 'Hamlet' en el Teatro Valle Inclán de Madrid. Los protagonistas fueron 8 actores con síndrome de Down.

'Hamlet' es una obra de teatro escrita por William Shakespeare que se estrenó el año 1600. Es una de las obras más importantes de la historia del teatro.

Otro ejemplo de teatro inclusivo es Manquita, el primer festival de Teatro Inclusivo de Málaga. El festival programó 'Tempestad', otra obra de William Shakespeare. Su protagonista, Antonio Zafra, tiene sordera profunda y lleva un implante coclear.

El teatro Marquina de Madrid presentó 'Campeones de la comedia', una obra protagonizada por José de Luna, Gloria Ramos y Alberto Nieto. Estos actores con discapacidad actuaron en la película 'Campeones' de Javier Fesser que ganó 3 Premios Goya, los premios del cine español.

AMIFP Extremadura

Charlas informativas Delegación de Extremadura

En los meses de marzo a junio de 2022, desde la Delegación de Amifp, en Extremadura, y, con la intención de proporcionar a nuestros socios una información y conocimientos útiles en su día a día, hemos realizado tres charlas informativas sobre "Información y Asesoramiento Legal para la adaptación a la nueva Ley 8/2021 para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica".

Las sesiones han estado a cargo de la abogada especialista en discapacidad, M^a Antonia Ortiz Torres, quien ya había colaborado con nosotros en otras ocasiones.

La primera de estas se realizó en la Comisaría de Policía Nacional de Mérida, donde el Jefe de la Comisaría, Aurelio Fernández, colaboró en todo lo solicitado e hizo una presentación de la Comisaría y del propio acto que agradecemos enormemente. También contamos con la presencia de nuestra Presidenta, Pilar Pacheco, así como de varios socios de Amifp, de otras entidades y de técnicos de este sector. El total de asistentes fue de 30 personas.



La segunda charla se realizó en la Jefatura Superior de Policía de Extremadura, sita en Badajoz, en la sala de formación. Aunque el Jefe Superior mostró sus disculpas por no poder asistir por motivos de agenda, nos acompañó el Secretario General, Fernando Rodríguez. Entre los asistentes había socios de Amifp y de otras entidades, técnicos de varias entidades y técnicos de la administración pública.

La tercera y última de las charlas realizadas fue en Cáceres, dónde por motivos de espacio y aforo nos trasladamos a ALDEALAB, al edificio Garje 2.0. Para la cesión de la sala y para la **difusión contamos con la colaboración de ASPACE Extremadura**, así como de la presencia de nuestro Director-Gerente, Andrés Torquemada. Asistieron un total de 27 personas, entre los que estaba el Inspector de Atención Ciudadana Ángel Gutiérrez, quien hizo la presentación.

Esperamos que estas actividades hayan sido de interés para todos los asistentes y en especial para nuestros socios.

MARÍA GARCÍA GIL - Trabajadora Social



AMIFP ALMERÍA

Nuevo convenio con Cuidal Almería

El pasado 15 de febrero, la sede de Amifp en Almería firmó un convenio con Cuidal (Servicio Integral de Asistencia Personal), entidad gestionada por la Federación Almeriense de Asociaciones de Personas con Discapacidad (FAAM). En este convenio colaborativo se ha acordado que los socios de Amifp contarán con un 5% de descuento en todos los servicios que Cuidal les pueda ofrecer, según sus necesidades concretas.

Elegimos Cuidal Almería por su especial interés en el servicio de respiro familiar, que trata de servir como ayuda destinada a las personas cuidadoras, para que puedan disponer de un apoyo en su proceso personal.

Además, disponen de otros servicios a los que también se puede tener acceso, por ejemplo; servicio de ayuda a domicilio, servicio de limpieza y tareas del hogar, comi-

da a domicilio y centro de día.

Conoce nuestros servicios:

La sede de Amifp en Almería ofrece apoyo y orientación a las personas con discapacidad y familias de la provincia y zonas colindantes. Además, trata de colaborar y llevar a cabo acciones conjuntas con diferentes asociaciones de la zona, para lograr los lazos asociativos que fomenten la inclusión plena.

Estos son algunos de los datos esenciales que debes conocer sobre Amifp Almería. Recuerda que, si necesitas más información, puedes ponerte en contacto con la Trabajadora Social, Nuria Mañas, a través del teléfono 950061758.

Nuestros beneficiarios y socios: Personas con o sin discapacidad a cargo de un miembro del Cuerpo Nacional de Policía, **y cualquier otra persona con o sin discapacidad** ajena al cuerpo de policía que puedan ser destinatarias de los recursos y servicios de la Asociación.

Nuestros Servicios:

Servicios de Información y Orientación: Ofrecemos asesoramiento e información sobre discapacidad; ayudas y prestaciones; dependencia; asesoría jurídica, sistema educativo, alternativas de ocio, empleo, voluntariado, charlas informativas y mucho más.



Servicio de apoyo a familias: Acompañamos a las familias atendiendo a sus necesidades y demandas, facilitando apoyo psicológico, acciones muy necesarias como respiro familiar (para limpieza del hogar, ayuda a domicilio y comida a domicilio), además de talleres: arteterapia, actividades de la vida diaria, risoterapia, etc.

-Apoyo psicológico: te ayudamos a que tu carga mental sea más liviana en las épocas difíciles. Está orientado a todo aquel que lo necesita, tanto a personas con discapacidad, como a familiares, socios en general y policías.

- Respiro familiar: limpieza del hogar, ayuda a domicilio y comida.

- Talleres: arteterapia, actividades de la vida diaria, risoterapia, etc

Servicios de inclusión laboral: Ofrecemos orientación laboral, búsqueda activa de empleo, formación en oposiciones online o presencial, etc. **Una serie de recursos y métodos que ayudan a que la inclusión laboral sí sea posible.**

Servicio de ocio: Creación de actividades de ocio y tiempo libre para personas con discapacidad en la provincia de Almería. Por ejemplo: visita a la Alcazaba, visita a los refugios de Almería, visita a la Casa del cine, etc... Buscamos un ocio accesible para todas las personas por igual.

Servicio de Voluntariado: **A través del mismo**, se intenta promover la colaboración solidaria y ciudadana mediante el voluntariado para apoyar a las personas con discapacidad.

Si estás interesado, no lo dudes y hazte socio beneficiario, socio colaborador o voluntario para las actividades que podamos ir desarrollando.

¡Tú puedes ayudarnos a cumplir nuestro objetivo!

Estamos en Alcalde Muñoz, 40, 04004 (Almería)

Puedes enviarnos un correo a: nuria@amifp.org

¡Estamos cerca de ti, para lo que necesites!

Nuria Mañas- Trabajadora Social de Amifp Almería



Carta sobre psicología: CARTA DE LA ANSIEDAD

Haridian Suárez, psicóloga, nos hace llegar esta carta escrita, de forma anónima, por una paciente con ansiedad. Damos forma y versionamos este texto que ahonda en una de las enfermedades silenciadas más padecidas de este siglo.

Soy la ansiedad, no te asustes... Vengo en son de paz...

Por cierto, ¿por qué te asustas tanto de mi presencia? Digo, sé que te sientes horrible cada vez que aparezco, que te desesperas y quisieras mandarme a volar, sé que si pudieras... me matarías, sobre todo porque crees que yo soy la que te quiere matar o hacer daño, pero créeme, si no te he matado, no lo voy a hacer.

No estoy aquí para hacerte daño, mucho menos para volverte loco, creo que ya te lo he demostrado cada vez que llego a tu cuerpo, hago un relajo y te asusto, pero al final del día... o te he matado, no te has vuelto loco.

La verdad es que aparezco **y te hago sentir todo eso porque no había logrado encontrar otra manera de hacerme escuchar por ti**, estabas tan ocupado tratando de ser exitoso, productivo y de demostrarle a los demás que eres digno de ser amado... que no escuchabas mis pequeñas señales.

¿Recuerdas esa vez que te dio un dolor de cabeza? ¿O cuando tuviste insomnio por más de 2 horas? ¿O, qué tal, esa vez que sin razón aparente soltaste a llorar?

Bueno, pues, todas esas veces, era yo tratando de que me escucharas, pero no lo hiciste, seguiste con tu ritmo de vida, seguiste con tu misma manera de pensar...

Entonces intenté algo más fuerte, hice que te temblara el ojo, que se te taparan los oídos y que te sudaran las manos... pero tampoco me quisiste escuchar.

Aunque aquí entre nosotros, **los dos, sabemos que sentías mi presencia, es por eso que cuando te quedabas tranquilo... o era momento de estar sólo contigo mismo, en soledad... te empezabas a poner nervioso**, como si algo te impidiera quedarte quieto.

Te desesperabas, porque "no entendías", con tu mente racional, lo que estaba pasando, y claro, con tu mente

racional no me ibas a entender. Así es que, por eso, me he rendido y decidí escribirte.

Y te felicito si estás leyendo lo que te digo, porque significa que ya tienes el valor de escucharme, y créeme, nadie mejor que yo sabe de tu gran habilidad para evitarme y salir corriendo, huyendo de mí como huirías del monstruo en el bosque oscuro.

Como esas veces que me evitas y te distraes embobándote horas con la televisión, viviendo las vidas de otras personas que ni conoces para no enfrentarte al hecho de que la tuya no te gusta. Por no hablar de esas veces que con un par de cubatas lograbas adormecer tus nervios e inquietud; y ni qué decir de esas otras sustancias que más allá de adormecerte, te fugan de esta realidad a la que no quieres enfrentarte.

Pero bueno, espero que ahora estés listo y lista para enfrentarte a tu realidad y escucharme por fin. Espero que estés listo y lista para enfrentar la verdad de tu vida y de ti mismo, tal y como es, sin máscara, sin atajos... sin pretensiones.

Así es que, aquí te comento las cosas como son. Lo único que llevo tratándote de decir todo este tiempo, es que... ya es hora de evolucionar, necesitas hacerlo, no hay otra manera. Necesitas crear cambios muy profundos dentro de ti, pues por alguna razón, en realidad no estas disfrutando de tu vida y no te sientes pleno.

Por eso yo estoy aquí, para ayudarte a recuperar esa plenitud que vive dentro de ti, y para lograrlo, tendrás que deshacerte de lo que te impide contactarla. **Estoy aquí para ayudarte a ver precisamente qué te impide contactar con tu sentido de vida, con tu pasión por vivir, con tu alegría y con tu verdadero ser, que es tu esencia.**

Cada vez que yo aparezca en tu vida, será porque tú mismo no te has dado cuenta que no estás siendo pleno y feliz, así es que si vuelvo a aparecer, no te asustes... mejor agradéceme que llegué y escúchame.

Y si realmente me escuchas, no tardarás en hacer los cambios que necesitas hacer en tu vida, los harás de inmediato, claro, eso si realmente quieres sentirte bien de nuevo, todo depende de qué tanto quieras.

Y sé que sí quieres, pero a la vez sé que quiere seguir en tu confort y en tu comodidad por vivir con "lo conocido", aunque eso conocido te haga daño. Prefieres seguir buscando la aprobación y aceptación de los demás, haciendo hasta lo imposible por llamar su atención; buscando seguridad en otras personas menos en ti; prefieres que los demás sean responsables de tu persona que tú mismo, y claro, te entiendo, todos quisiéramos regresar a la barriga de nuestra mamá y despreocuparnos de todo.

Pero... mientras tanto... necesitas asumir que eres responsable de ti y que solamente tú me podrás escuchar, y cuando me escuches y yo vea que ya me hiciste caso, créeme, me iré. Solamente tú puedes hacer que me vaya. Y eso es algo muy importante que te quiero decir, en verdad me iré en cuanto vea que estás haciendo esos cambios en tu vida, cuando vea que estás de camino a tu evolución y que estás dispuesto a creer y recuperarte a ti mismo. Mientras no lo hagas... aquí seguiré.

En conclusión, si hoy estoy aquí, es porque me necesitas.

Necesitas de mí para modificar tu manera de interpretar tu realidad, la cual, déjame decirte, está un poco distorsionada. Necesitas deshacerte de creencias que no te ayudan y que nada más te limitan; necesitas perdonar todo ese enojo que guardas a tus seres queridos y recuperar tu libertad interior. Y sobre todo, necesitas de mí para hacer lo que te gusta en la vida, para ser tú mismo, y perder el miedo al rechazo o abandono de los demás.

Necesitas de mí para modificar tu manera de interpretar tu realidad, la cual, déjame decirte, está un poco distorsionada. Necesitas deshacerte de creencias que no te ayudan y que nada más te limitan; necesitas perdonar todo ese enojo que guardas a tus seres queridos y recuperar tu libertad interior. Y sobre todo, necesitas de mí para hacer lo que te gusta en la vida, para ser tú mismo, y perder el miedo al rechazo o abandono de los demás.

¿De qué otra manera le habrías puesto atención a tu cuerpo?

Digo, probablemente de muchas maneras, pero ésta está funcionando. Necesitas darle el alimento que necesita, dejar de criticar tu físico y agradecerle por lo que te da; haz que sude y que se mueva, ten tus hormonas al día y duerme las horas que necesitas.

¿Por qué te explotas? ¿Por qué te exiges tanto? No entiendo por qué lo haces... **si lo tienes todo, lo eres todo, tienes toda la capacidad que necesitas para crear tu propia realidad**, pero te tratas como tu propio esclavo, eres demasiado severo contigo mismo... y estoy aquí para pedirte que simplemente dejes de hacerlo. Así es que ya sabes... si realmente quieres que me vaya, toma el timón de ti mismo, pregúntate qué has hecho que te ha sacado de tu equilibrio interior.

Pregúntate realmente como quieres vivir y lucha por esa vida, es tu vida, y solamente tú puedes decidir sobre ella... si a los demás no les parece, es porque los estás retando y tarde o temprano te seguirán, y si no... tendrán otra oportunidad, dales tiempo.

El único control que puedes tomar es el de ti mismo, pero para recuperarlo, tendrás que aceptar que lo has perdido, y dejar que yo me exprese, que salga a decirte con todos esos síntomas tan horribles que me inventé para decirte algo muy claro, pero si me reprimes y te distraes cada vez que llego... no podré hablarte y vendré más fuerte. **Así es que la próxima vez que me sientas llegar, haz un alto, cierra los ojos... déjate sentir todo lo que te estoy diciendo, apaga tu mente racional por un momento, déjate llevar... y entiéndeme.**

Después, empieza el cambio en tu vida **con acciones claras y específicas, y en menos de que te des cuenta, me iré. Espero no tener que llegar muchas veces más en tu vida, pero si lo hago... recuerda que no quiero lastimarte**, quiero ayudarte a que recuperes tu propio camino de evolución, el camino que, si lo tomas, te hará mucho más feliz.

Y ya para terminar, **ojalá que puedas verme como lo que soy: tu esencia. Soy tu mismo gritándote con desesperación que me escuches por favor.** Así es que hola, yo soy tú, hablándote desde el fondo de tu corazón, desesperado, tocándolo para que me pongas atención, **lo que sientes no es taquicardia, soy yo, tu esencia, que quiere salir de ahí.**

CON CARIÑO: TU ANSIEDAD



Pasatiempos: colorear mandalas

Colorear mandalas es una técnica que se ha convertido en tendencia desde hace algunos años. Entre sus poderosos beneficios se encuentran su capacidad para despejarnos la mente, reducir el estrés diario y ayudarnos a focalizar nuestra atención.







¿Quieres hacerte socio?

DATOS COMUNES A TODOS LOS SOCIOS Y BENEFICIARIOS:

Apellidos y Nombre D.N.I.

Domicilio C.P. Localidad

Provincia Teléfonos contacto

Correo electrónico

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

NUMERARIO <input type="checkbox"/>	Miembros de la D.G.P. con personas con discapacidad a su cargo (e integrantes de la D.G.P. con discapacidad) Cuota mínima: 5,00 €/mes	COLABORADOR <input type="checkbox"/>	Pertencientes a la D.G.P.	<input type="checkbox"/>	Cuota mínima: 2,00 €/mes
			Beneficiario Ajeno a la D.G.P.	<input type="checkbox"/>	Cuota mínima: 5,00 €/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 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 a favor de personas con discapacidad de la Policía Nacional (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):

*Las aportaciones a Amifp, entidad declarada de utilidad pública, desgravan en el impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas.

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

Fdo:



40 años **amifp**

cerca de ti, a tu servicio



Asociación a favor de personas con discapacidad de la Policía Nacional

Complejo Policial de Canillas
Edif. de la División Económica y Técnica,
Planta Baja
C/ Julián González Segador S/N
28043 Madrid
Telf. 91 5821960/1653/ 91 5480841
email: amifp1@amifp.org
www.amifp.org

