



EL BOLETIN  
MARZO 2009 Nº 61

LOS DONATIVOS ENTREGADOS A  
ESTA ENTIDAD SON DEDUCIBLES  
DEL I.R.P.F. (N.I.F. G-39041710)

# Amica



# Amica

25 años descubriendo capacidades





Con este lema celebraremos el 12 de Junio los 25 años de la constitución de AMICA, simbolizando lo que ha sido nuestro gran objetivo: encontrar en cada persona sus capacidades, siempre mayores que sus limitaciones.

Estamos orgullosos de lo conseguido. Nadie llegó a imaginarse, en los comienzos, que se podía lograr lo que AMICA es hoy: 26 centros y núcleos de actividad abiertos por toda Cantabria, 4.600 personas atendidas y 500 puestos de trabajo como media anual hacen de AMICA una entidad social con un gran compromiso con la sociedad cántabra.

Muchos se preguntan cómo ha sido posible construir una entidad de esta envergadura, si comenzamos sin recursos económicos, sin una institución que nos amparase, carentes de apoyos... pero contábamos con dos componentes claves: **proyectos y valores**.

Hemos desarrollado un gran proyecto, compuesto de pequeños proyectos, dando apoyo a la persona, a las familias, desde la primera infancia a la edad adulta. Cada persona ha sido, y es, un gran reto para lograr que pueda desarrollar su propio proyecto personal.

Pero son los valores de AMICA los auténticos mimbres con los que hemos tejido esta obra. El trabajo conjunto con

---

EDITA: **AMICA**

Sierrapando nº 508. 39317 Torrelavega  
Tlf. 942 895 209 - [www.amica.es](http://www.amica.es)

**COMPOSICION:** Ediciones del Norte  
Matilde de la Torre, 51 39012 Santander  
Tlf. 942 291 200

**IMPRESION:** CAMPHER

**DEPOSITO LEGAL:** SA 269 1097

# Formando capacidades

las familias, creando un sistema de **gestión mixta**, ha permitido resolver juntos, profesionales, y familiares, las difíciles situaciones que se han planteado, logrando una envidiable unidad en los debates, en la toma de decisiones, en las elecciones...

La **innovación permanente** buscando nuevas formas de apoyo a la persona, nuevos métodos que le den protagonismo, más capacidad de decisión y autonomía para el logro de una vida independiente.

El **carácter emprendedor**, acometiendo grandes inversiones para crear centros de producción donde las personas tengan oportunidad de demostrar sus cualidades laborales, en los más de 9.500m<sup>2</sup> de nave industrial propia, o los tres centros de día ubicados en locales adquiridos, además de una vivienda con 240m<sup>2</sup> y la Sede Social que cuenta con 2.300 m<sup>2</sup>. Gracias a este carácter emprendedor, se han convertido locales abandonados, algunos casi en ruinas, en flamantes centros al servicio de la discapacidad.

La búsqueda de la **mejora continua** desarrollando la autoevaluación, la crítica permanente sobre lo conseguido, huyendo de la posesión de la verdad absoluta, con la conciencia de ser mejorable cada acción realizada por buena que sea, nos ha permitido avanzar en el conocimiento, en el progreso metodológico y en la definición de los objetivos con cada persona.

Precisamente la **individualización**, haciendo que cada persona sea importante, independientemente de tener el mismo síndrome que otras, de estar afectada de parecida deficiencia en alguna de sus funciones. La individualidad ha sido la clave para descubrir la singularidad que hay en cada uno de nosotros dentro de la diversidad humana. Esto ha hecho realmente interesante nuestro trabajo, cada persona es un descubrimiento de sentimientos, aspiraciones y proyectos. En AMICA cada persona cuenta con su propio programa de intervención, evaluación, seguimiento y proyecto de vida.

Para ello, el **trabajo en equipo** ha servido como método fundamental ensayando los beneficios de la multiprofesionalidad. Sorprende de AMICA que sus profesionales y técnicos, más de 140, se reúnan en claustro dos veces por mes.

Como también despierta interés el nivel de **planificación** alcanzado. AMICA cuenta con planes de

**Entre todos  
hemos  
construido  
una sociedad  
más humana**

actividades desde 1984, con sus memorias correspondientes, y ya dos planes estratégicos que han guiado las grandes acciones durante los dos últimos trienios.

Esto nos ha permitido avanzar en la **calidad** de los servicios implantando un sistema de gestión orientado al usuario, escuchando sus demandas y valorando la satisfacción de los apoyos que recibe, para mejorar cada día el servicio. Conseguir la certificación de la EFQM en un nivel superior a los 400 puntos nos sitúa en una de las entidades punteras en España, también por su calidad.

Precisamente, el ejercicio del liderazgo social proponiendo una nueva visión en positivo de la discapacidad, ha sido en parte posible gracias a la **cooperación institucional** con otras entidades como fórmula de transferir conocimientos permitiendo así progresar juntos.

Es justo que las personas que nacen en países empobrecidos tengan derecho también a progresar, para ello hay que descubrir, hacer visible la discapacidad en la pobreza. AMICA ha desplegado una intensa actividad en Oruro (Bolivia) desde hace ya 10 años y, posteriormente, ha coordinado acciones con organizaciones de todo el país. Argentina, Nicaragua, Perú son nuevos destinos de esta cooperación tan importante.

Nada de todo este trabajo ingente y entusiasta habría tenido sentido si no se hubiera traducido en personas y familias que han encontrado el apoyo que han precisado en momentos difíciles en su vida. Tienen derecho a recibirlo, nada se ha hecho por mera solidaridad, pero entre nosotros han encontrado lo que buscaban: un lugar donde ser comprendidos y ponerse a trabajar.

Gracias a la Unión Europea por abrirnos sus puertas, al Estado por su apoyo, al Gobierno de Cantabria por su confianza, a los ayuntamientos de Cantabria por la acogida y a las instituciones públicas y privadas por la entrega generosa. Gracias a los profesionales, a las familias, a los socios y a tantas personas voluntarias que, desinteresadamente, han dado parte de lo mejor de sí mismas para que hoy contemos con una entidad social en Cantabria con proyección internacional, modelo para otras muchas organizaciones. **Entre todos construimos así una sociedad más humana**

# Elecciones en AMICA

Tal y como regulan los Estatutos de la Asociación, en este año hay que convocar elecciones de nuevo, ya que los órganos de gobierno de AMICA se deben renovar cada 3 años.

Por ello, es un buen momento para hacer repaso de las formas de participación establecidas en los Estatutos. Como sabéis, además de la Asamblea de Socios que es el órgano máximo de AMICA, hay una Junta Directiva que se encarga de velar por el buen funcionamiento global de la Asociación, reuniéndose al menos una vez al mes, y que actualmente está formada por veintinueve miembros.

Funciona además una Comisión Ejecutiva, delegada de la Junta Directiva, que se encarga de ejecutar los actos de administración de AMICA y del grupo de entidades participadas, así como de realizar un seguimiento económico mensual de la ejecución de sus presupuestos y de tomar decisiones en asuntos cotidianos destinados al buen funcionamiento de la entidad. En la actualidad está formada por diez miembros que se reúnen semanalmente.

Otros órganos muy importantes son las Comisiones de Participación de los Centros, cuyos objetivos son velar por el buen funcionamiento de los centros, el desarrollo y ejecución de planes de actividades (movimientos de personal, inversiones, realización de actividades propias del centro, quejas y sugerencias recogidas en el centro) y están formadas por personas usuarias, familias y profesionales, que se reúnen mensualmente.

El claustro, formado por más de 130 personas, es el órgano propio de participación y decisión del personal técnico y docente en las actividades profesionales. Realiza dos reuniones mensuales, una para planificar sus actividades y revisar el desarrollo de los programas de trabajo y otra con el objeto de profundizar sobre temas específicos de interés.

**Cuantas más personas conozcan bien la asociación, participen en su buen funcionamiento y aporten ideas y propuestas, mayores serán nuestros logros**

Todas estas fórmulas de participación parten de la creencia de que cuantas más personas conozcamos bien la Asociación, participemos en su buen funcionamiento y aportemos ideas y propuestas, mayores serán nuestros logros. De esa forma avanzaremos en nuestro objetivo de promover el desarrollo integral, la autonomía e independencia, la igualdad de oportunidades y derechos, para evitar cualquier situación de discriminación o exclusión social.

Entre los meses de marzo y abril en AMICA se promoverán

reuniones con profesionales, personas usuarias y familias para organizar todo el proceso electoral.

Es un buen momento para hacer balance de estos 3 últimos años y por eso nos parece muy interesante la valoración que hace nuestra presidenta, Sagarrio Cagigas, por eso le formulamos las siguientes preguntas.



**1-¿Qué balance harías sobre estos tres años en que has ejercido de presidenta por primera vez?**

Ha sido un balance muy positivo y enriquecedor. Lo he vivido con mucha ilusión, preocupaciones y responsabilidad. Se me han pasado muy rápido, en parte por lo inmersa que me he sentido en este proyecto que es Amica.

Siento una inmensa satisfacción, a la vez que

agradecimiento hacia los que han confiado en mí. No me he sentido en ningún momento sola, sino formando parte de un gran equipo. Y como experiencia creo que es inolvidable.

Animo a todas las familias que en algún momento formen parte y colaboren en las comisiones de Centro y en la Junta Directiva. Conocer más a fondo Amica es toda una experiencia.

**2- ¿Cómo valoras la incorporación desde hace tres años de las personas usuarias a las comisiones de participación de los centros? ¿Y a otros foros que hemos ido organizando?**

**H**a sido buena y necesaria, después de tantos años de funcionamiento de la Asociación. Esta es una forma más de celebración de estos 25 años, pues creo que las personas usuarias tienen mucho que aportar indicándonos de esa manera lo que quieren, mejor que lo que nosotros podemos pensar que ellas quieren. Con su aportación también podemos mejorar los programas y proyectos personales de cada uno de ellos. Ya han colaborado en el Plan Estratégico y el Código de Buenas Prácticas, creo que lo han hecho muy bien y se han mostrado muy participativos. Porque al final son las personas las protagonistas de todo el gran proyecto de Amica.

Creemos que las Comisiones de Participación han sido un buen ensayo para encajar esa colaboración dentro de la Junta Directiva.

**3-¿Qué mensaje transmitirías a los socios que nunca han participado en las comisiones de participación de los centros o en la Junta Directiva?**

**¡Q**ue participen, que participen y que participen...! Bueno, no solo eso. Ya se que muchas familias participan y quieren colaborar en las comisiones de los centros, que es una buena manera de conocer no solo el lugar donde se encuentra nuestro hijo o familiar. También se conoce el resto de los Centros y así se conoce mejor lo que es Amica. Es una buena experiencia para quitar el miedo a formar parte de la Junta Directiva. En todo este viaje siempre estamos acompañados y arropados por los profesionales para que



todos juntos tomemos las mejores decisiones.

Yo siempre digo que nuestro principal título es que somos familiares comprometidos para mejorar la vida de las personas con discapacidad y que esto es un bonito reto y una gran experiencia de enriquecimiento personal.

**4-¿Supone mucho esfuerzo esta dedicación? ¿Qué ventajas e inconvenientes ves en la participación en los Órganos de Gobierno?**

**D**esde mi punto de vista no supone ningún esfuerzo. Se trata

de dedicar parte de nuestro tiempo libre a esta asociación.

Si que es verdad que adquirimos una gran responsabilidad en esta tarea, pero si ajustamos nuestro propio horario y siendo flexibles con nuestro tiempo podemos tener una gran dedicación sin gran dificultad.

En cuanto a las ventajas considero que son muchas, el enriquecimiento personal la principal de ellas, el participar en el desarrollo de programas y proyectos, la alegría de su puesta en marcha y los logros conseguidos a través de los usuarios.

El aprendizaje de mil temas, desde el funcionamiento de una lavandería industrial, la puesta en marcha de viviendas, aprender sobre el reciclaje de residuos por medio del Centro Entorno. A otro nivel, compartir otras experiencias asociativas, representar a Amica ante otras Entidades o Actos Institucionales.

El peso de la responsabilidad de sacar adelante tantos y tan variados proyectos, los momentos duros cuando nuestra economía no marchaba como queríamos son tiempos difíciles de mucha preocupación y noches de insomnio. Esto es lo que quizá yo diría de los "inconvenientes". Pero cuando entras a formar parte de la Junta Directiva son riesgos que asumes, y desde luego siempre hemos salido fortalecidos trabajando en equipo, padres y sobretodo profesionales con tesón y con la mirada puesta en el futuro.

Yo terminaría esta entrevista animando a todo el mundo a tener esta aventura, porque para mí ha sido un período de mi vida inolvidable.



## Celebración de la Navidad en AMICA

# Fiesta en el Centro Entorno

Un año más acudimos a la cita con la fiesta de navidad y decidimos darle un nuevo aire. Para ello, los usuarios y familias, junto con los responsables de formación, planificamos crear una comisión para el evento.

### Preparación de la fiesta

La comisión empezó a reunirse a mediados de noviembre, por las tardes, en el comedor nuevo del Centro Entorno, siendo estos encuentros muy gratificantes y creativos. Surgieron muy buenas ideas que luego se expusieron a todos los compañeros/as de los grupos y se decidió que este año el programa sería más amplio y variado. Contaría con una obra de teatro, a continuación un concurso de tarjetas navideñas y relatos cortos, seguido del bingo solidario, karaoke y, para finalizar, un aperitivo para todos los asistentes.

Dos alumnos se prepararon el papel de presentadores y se encargaron de animar e informar a los allí presentes de los eventos que se iban a realizar durante la mañana. La gente se mostró muy participativa, hubo un ambiente muy agradable, tanto en las reuniones de la comisión como en los ensayos.

Se apuntaron muchos alumnos para participar en la obra de teatro, dividiéndose en tres grupos: actores, vestuario y decorados, ensayando varios días a la semana. Otros tantos se apuntaron al karaoke y también se hicieron los



**La Navidad en 'Marisma'.—** Este año hemos cambiado el baile por el karaoke, hemos cantado todos los compañeros y compañeras y también los profesionales. El año que viene ¡repetimos!



destinados a asociaciones benéficas de Cantabria (libros, discos de vinilo, un balón, ...). La participación de las familias fue muy destacada en todas las acciones realizadas en la fiesta.

Redactado por los alumnos/as de Formación Laboral en Recuperación Paisajística y Formación Básica.

ensayos a la vez que el teatro. Los que estaban apuntados en ambas actividades se dividían el tiempo para poder ensayar en las dos.

Una pareja de usuarios organizó el concurso de tarjetas navideñas y otra el de relatos cortos, divulgando las bases del concurso y recogiendo las tarjetas y relatos de todos los participantes.

Las familias y personas usuarias se encargaron de dar un toque navideño al centro, el primer día se revisaron los adornos de años anteriores para, posteriormente, decorarlo.

## El día de la fiesta

**D**isfrutamos con la obra ya que fue corta y amena, los trajes eran originales y el decorado estaba muy bien hecho, con mucho colorido.

Tras el teatro los presentadores nos introdujeron el concurso de tarjetas y relatos cortos, se expusieron las tarjetas en un panel y se votaron, hubo tres ganadores. En el concurso de relatos cortos, se habían presentado únicamente dos personas, por lo que tras la previa votación de la comisión se eligió al primer y segundo clasificado, leyéndose el relato del ganador.

Después se realizó un bingo solidario, para lo que varios alumnos y familias aportaron regalos,



**Fiesta muy feliz en Santoña.**— El día 23 de Diciembre quisimos celebrar la Navidad invitando a nuestros familiares y amigos a venir al Centro, cantamos villancicos, tomamos chocolate, bombones de Navidad que habíamos hecho nosotros mismos. Lo pasamos muy bien, vino mucha gente a celebrar la fiesta con nosotros.

Chic@s del Centro de Día de Santoña

# Actividades de Navidad en el 'Centro La Barca'

Estas navidades han estado movidillas en el centro 'La Barca' pues hemos tenido muchos actos y actividades concentrados en esas fechas. El centro ha estado abierto al público durante unos días ya que participamos de nuevo en la ruta de los belenes que organiza el Ayuntamiento de Santillana del Mar.

Este año Alejandro Buenaposada no ha podido echarnos una mano en su elaboración pero, como somos buenos alumnos, hemos reproducido "casi tan bien como él" el nacimiento vertical que ya se está haciendo famoso en la zona.

El día 17 vino parte de la corporación municipal con el alcalde Isidoro Rábago, Ismael Esparza, primer teniente de alcalde y concejal de cultura, y María del Mar González, segunda teniente de alcalde y concejala de Turismo, Medio Ambiente y Hermandades, acompañados de vecinos del barrio Puente La Barca y familiares de los residentes en el centro, a invitarnos a un chocolate con churros.

## Celebración navideña

Con las familias también hemos realizado el tradicional encuentro de Navidad, juntándonos cerca de cuarenta personas para festejar estas fechas con una comida, en el transcurso de la cual entregamos a cada chico un DVD con el video que reúne las 100 mejores fotografías del año 2008, tradición esta que llevamos realizando desde hace cuatro años y que va creando una memoria fotográfica en cada hogar.



Chocolatada ofrecida por el Ayuntamiento de Santillana.



**'La Barca' estuvo de concierto.**— El día 18 tuvimos el placer de tener en el centro al coro 'Aires de Castro' de Hinojedo que nos deleitó con una selección de canciones de su repertorio. A pesar del poco espacio con el que contábamos, pudimos disfrutar de sus voces y también de una rondalla de niños y niñas del barrio. La afluencia de público fue enorme y las instalaciones se quedaron pequeñas para tanta gente, así pues nos sentimos muy contentos de que el centro 'La Barca' sea, cada día, una parte importante en la vida cultural y social del barrio y del ayuntamiento.

## Convenio con el Gobierno de Cantabria

Con fecha 26 de diciembre de 2008 se ha firmado un convenio de colaboración en materia de accesibilidad, eliminación de barreras arquitectónicas, adaptación funcional y productos de apoyo, entre el Gobierno de Cantabria y AMICA.

A través de este convenio, el Centro de Accesibilidad y Ayudas Técnicas dependiente de la Dirección General de Servicios Sociales prestará a AMICA asesoramiento, diagnóstico y diseño de actuaciones en materia de accesibilidad, eliminación de barreras arquitectónicas, adaptación funcional y productos de apoyo, en las siguientes materias:

- Mobiliario, acceso al ordenador, alimentación, sillas de ruedas, posicionamiento y todos aquellos productos de apoyo que puedan ser necesarios.
- Asesoramiento para la eliminación de barreras y la adaptación funcional del entorno de todos los centros formativos dependientes de AMICA.
- Asesoramiento en materia de legislación en todos los temas objeto de este convenio.
- Información y asesoramiento acerca de ayudas económicas y subvenciones a las que podemos optar como centro, en general, o cada usuario individual, en particular.
- Formación en materia de productos de apoyo y accesibilidad, tanto para profesionales como para asociados (familias y cuidadores inclusive).
- Información acerca de innovación y novedades en el ámbito de la accesibilidad y los productos de apoyo que puedan ser de interés de la asociación.

Amica se compromete a eliminar barreras arquitectónicas en el transporte y en la comunicación, así como a proporcionar los productos de apoyo necesarios para las personas usuarias e informar a los socios/as de todas las acciones que se deriven de este convenio y que puedan ser de interés.

Amica colaborará con los técnicos del Gobierno de Cantabria en la planificación y desarrollo operativo de las actuaciones derivadas del presente convenio.

## Colaboración con Caja Rural de Burgos

Caja Rural de Burgos dona a AMICA 7.000 euros para apoyar la inserción laboral de personas con discapacidad. Con ello cumple con el Real Decreto 364/2005 de 8 de abril por el que se regula el cumplimiento alternativo de carácter excepcional de la cuota de reserva del 2% a personas con discapacidad dispuesto en el artículo 38.1 de la Ley 13/82.

## La Cámara de Comercio de Cantabria colabora con AMICA

AMICA, junto a AMPROS y a la Fundación Obra San Martín, reciben esta colaboración gracias al éxito de la campaña 'Cambia tu mundo, cambia tus bolsas', organizada por la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento de Santander, en colaboración con la Cámara de Comercio y la Obra Social de Caja Cantabria, con el objetivo de sustituir las bolsas de plástico de un solo uso por otras bolsas de papel reutilizable. En ella, además, la Cámara de Comercio se comprometió a donar 1 euro por cada 20 bolsas de plástico, habiéndose logrado recoger más de 59.000 en el stand ubicado en la Plaza del Ayuntamiento.



**ORTORED**

- ORTOPEDIA
- AYUDAS TÉCNICAS
- SUMINISTROS CLÍNICOS
- EQUIPAMIENTO GERIÁTRICO
- ELEVADORES Y SUBE ESCALERAS
- DISTRIBUCIÓN, INSTALACIÓN Y REPARACIÓN

Marqués de la Hermita, 44 (Plaza).  
39009 SANTANDER - CANTABRIA ESPAÑA.

Tel. 942 05 22 38  
Fax 942 05 22 39

www.ortored.com  
e-mail: ortored@ortored.com

# Estrategia Global de Empleo para personas con discapacidad 2008-2012

**E**n los últimos años la actividad legislativa en España en el ámbito de la discapacidad ha sido muy importante. Se han aprobado diversas leyes con el objetivo común de mejorar las condiciones de vida y la inserción sociolaboral de las personas con discapacidad. Especial referencia merece la reforma laboral acometida con la Ley 43/2006, de 29 de diciembre, para la mejora del crecimiento y del empleo.

La Estrategia Global de Empleo fue aprobada en el Consejo de Ministros celebrado el 26 de septiembre de 2008, y nace del mandato legal contenido en la Disposición adicional duodécima de la Ley 43/2006, donde se establece que el Gobierno, previa consulta con los interlocutores sociales y con las organizaciones representativas de las personas con discapacidad y sus familias, debía aprobar una estrategia global de acción para el empleo de personas con discapacidad.

Los objetivos generales de la Estrategia son dos: aumentar las tasas de actividad y de ocupación así como la inserción laboral de las personas con discapacidad y, mejorar la calidad del empleo y dignificar las condiciones de trabajo de las personas con discapacidad, combatiendo activamente su discriminación.

Se plantean siete objetivos operativos:

1) Remover las barreras de todo tipo (socioculturales, legales y físicas, tanto arquitectónicas como de comunicación) que aún dificultan el acceso al empleo de las personas con discapacidad.

2) Potenciar la educación y la formación de las personas con discapacidad para favorecer su empleabilidad.

3) Diseñar nuevas políticas activas de empleo mejor adaptadas a las necesidades de las personas con discapacidad y mejorar su gestión.

4) Promover una mayor contratación de personas con discapacidad en el mercado de trabajo ordinario.

5) Renovar el empleo protegido, preservando el dinamismo en la generación de empleo alcanzado en los últimos años y favoreciendo un mayor tránsito hacia el empleo ordinario.

6) Mejorar la calidad del empleo y de las condiciones de trabajo de las personas con discapacidad, en particular combatiendo activamente su discriminación en el mercado de trabajo.

7) Mejorar tanto los sistemas de recogida, análisis y difusión de la información en materia de empleo y personas con discapacidad como la coordinación de las políticas públicas de empleo desarrolladas por las Administraciones Públicas.

Y además, se persiguen otros dos objetivos transversales: el uso de las nuevas tecnologías y atender a las variables (tipo y grado de discapacidad, edad, lugar de residencia, etc.) que agravan la situación de inactividad, así como la doble discriminación que sufren las mujeres con discapacidad.

Hay más información sobre el tema en <http://sid.usal.es/mostrarficha.asp?id=20699&fichero=8.4.1>

## La Vega cumple 13 años

**E**n noviembre celebramos el aniversario del Centro. Cumplimos ya 13 años ¡Como pasa el tiempo! Para la ocasión organizamos una pequeña fiesta con comida oriental, además de un karaoke y mucha alegría en el ambiente.

Los más veteranos usuarios y profesionales recordaron con satisfacción los comienzos del centro en su andadura, con bastante nostalgia nos acordamos de compañeros que no están con nosotros y con los que vivimos experiencias inolvidables. Entre todos hemos conseguido impregnar el Centro de un estilo muy nuestro del que nos sentimos orgullosos. Esperamos celebrar muchos más aniversarios como éste



## **EL EMPRESARIO:**

# **Una necesidad, una oportunidad y una contratación**

La “Responsabilidad Social” de las empresas, en un momento tan delicado como el que vive el mercado laboral actual, es un factor crítico para seguir generando empleo para personas con discapacidad. La sensibilización de algunas empresas hacia este colectivo está propiciando que los proyectos personales de muchas personas se hagan realidad. Este es el caso de “TCD ORTODONCIA”, un Laboratorio Dental Ubicado en Santander y cuyo máximo responsable es Alberto Pérez Gómez (director técnico).



## **ENTREVISTA:**

### **1.- ¿QUÉ RAZÓN MOTIVÓ A SU EMPRESA A CONTRATAR TRABAJADORES CON DISCAPACIDAD?**

“La verdad que fueron varias razones. En primer lugar, el perfil del puesto ya que hacía falta una persona concienzuda y metódica, y creía que una persona con discapacidad psíquica podía cumplir bien con el perfil. La segunda, fue una cuestión altruista debido a una necesidad personal de colaborar con algún tipo de acción. El tercer motivo, fue empresarial ya que nos ofrecen una serie de subvenciones y ayudas que animan también a realizar la contratación”.

### **2.- ¿QUE HA SUPUESTO PARA SU EMPRESA LA INCORPORACIÓN DE PERSONAL CON DISCAPACIDAD?**

“Ha supuesto un punto de apoyo importante en el campo que

él ocupa, además un punto de apoyo sólido. Estamos muy contentos con esta persona, ya que nos ha aportado confianza y tranquilidad. A mí me ha permitido desvincularme de esa área, ya que la persona es totalmente responsable de la misma”.

### **3.- ¿QUE VALORACIÓN HACE DE LA ATENCIÓN PRESTADA POR PARTE DEL SERVICIO DE AMICA, EN CUANTO A RAPIDEZ EN LA TRAMITACIÓN DE OFERTAS, ASESORAMIENTO LEGAL, SEGUIMIENTO Y TRATO PERSONAL?**

La valoración es muy positiva en cuanto a la rapidez, en cuanto a la persona proporcionada, y de todo en general. En este tiempo, he conocido a tres personas de AMICA y me he sentido siempre apoyado y respaldado en todas aquellas áreas en las que yo estaba más verde. Estoy muy agradecido por la

atención recibida, no solo por la persona que me habéis facilitado, sino también con el posterior seguimiento, con el servicio “post-venta”. Desde aquí os animo a continuar trabajando en esta línea.

### **4.- CON ESTA EXPERIENCIA, ¿ANIMARÁ A OTRAS EMPRESAS A INCORPORAR TRABAJADORES/AS CON DISCAPACIDAD?**

Ya lo he hecho. Desde los primeros meses ya he informado a amigos, trabajadores y compañeros, socios colaboradores, incluso llegué a preguntar por la existencia de AMICA en Canarias. Al final, uno también quiere que a los amigos les vaya bien. No obstante, esto no es solo ayudar a otros, sino que también es una autoayuda. No es como dar una limosna o hacer una acción para integrar a personas sin más, sino que se trata de una buena inversión en sí misma.

## Visita a la Exposición de Sorolla en el Museo de Bellas Artes de Bilbao

**E**n enero un grupo de 38 personas usuarias de diferentes servicios de AMICA, acudimos al Museo de Bellas Artes de Bilbao para ver obras de Sorolla, patrocinado por Bancaja.

Era una oportunidad única porque es una exposición temporal formada por catorce paneles de gran tamaño, que fueron encargados en 1911 a Sorolla por el hispanista norteamericano Milton Huntington para decorar una de las salas de la Hispanic Society, que fundó a principios del siglo XX con el objetivo de dar a conocer la cultura española en los Estados Unidos.

Las obras, que es la primera vez que salen de su emplazamiento original, han sido restauradas para la ocasión por un equipo de expertos financiados en conjunto por Bancaja y la Hispanic Society.

El grupo contó con una guía que fue explicando las peculiaridades de cada cuadro, ya que cada uno de ellos representa es-



cenas típicas de diferentes provincias de España. Preguntamos si había alguna referencia a Cantabria, pero no había, el norte está representado por Galicia y Guipúzcoa. También pudimos contemplar cuadros referentes a Huelva, Sevilla, Valencia, Castilla... que era de dimensiones impresionantes. Nos explicaron también que este pintor reflejaba en cada cuadro las escenas típicas de cada lugar, pintaba los trajes regionales o el paisaje de

cada zona.

El grupo fue comentando cual les había gustado más, ya que era difícil decantarse solo por una obra, pero todos coincidieron en lo interesante que había sido la visita.

La jornada finalizó con un paseo por los alrededores y, como estaba previsto, comimos en el parque donde está ubicado el museo, pudiendo disfrutar, pese a las bajas temperaturas, de un soleado día.

## Felicidades Adicas... y que cumplas muchos más

**A**dicas, asociación de personas con discapacidad de Castro Urdiales, cumplió el pasado 4 de febrero 10 años. Desde sus inicios, nuestros caminos han avanzado en colaboración gracias a que ambas entidades formamos parte de COCEMFE-Cantabria. Han sido diez años de compartir ideas, proyectos, de trabajar juntos por lograr los mismos objetivos.

Hemos tenido el placer de compartir con ADICAS sus celebraciones, tanto la concesión de la certificación ISO, como un emotivo acto en el que además tuvieron el placer de actuar dos bailarines de AMICA, Soraya y Kiko, con un bonito tango.

Esperamos seguir compartiendo los próximos años y avanzar en ese objetivo común tan deseado de avanzar en el ejercicio de derechos de las personas con discapacidad y de lograr una sociedad en la



que las personas participen en igualdad de oportunidades. ¡Enhorabuena por vuestra trayectoria.!

# Profundizando en la LIONDAU

Los miembros de AMICA dedicamos dos sesiones a acercarnos a la Ley de Igualdad de Oportunidades, no Discriminación y Accesibilidad de las personas con discapacidad, conocida como LIONDAU.

Empezamos las sesiones cuestionándonos: **¿Por qué legislación que garantice el ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad?**

Encontramos una respuesta motivada en que las desventajas que presenta una persona con discapacidad tienen su origen en sus dificultades personales, pero también y sobre todo, en los obstáculos y condiciones limitativas que la propia sociedad, concebida con arreglo al patrón de la persona media, opone a la plena participación de estos ciudadanos.

De ahí la necesidad de esta Ley, cuyo objeto es establecer medidas para garantizar y hacer efectivo el derecho a la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad.

Repasamos, entre muchos temas su ámbito de aplicación:

- Telecomunicaciones y sociedad de la información.
- Espacios públicos urbanizados, infraestructuras y edificación.
- Transportes.



- Bienes y servicios a disposición del público.
- Relaciones con las Administraciones públicas.

Además de comentar la normativa que se ha ido aprobando, llevamos a cabo un análisis especial de la Ley 49/2007 de 26 de diciembre, que establece el régimen de infracciones y sanciones en materia de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y cuyo fin es el de garantizar las condiciones básicas en materia de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Concluimos la sesión con propuestas sobre **¿Qué hacer para avanzar en la defensa del ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad?**

Y como son muchos los pasos que podemos y debemos dar, desde AMICA seguiremos trabajando en esta línea.

## Celebración en Santander del Día del Voluntariado

Amica, junto con COCEMFE-Cantabria y una treintena de asociaciones, participa en la carpa que con motivo del día del voluntariado instaló el Ayuntamiento de Santander. El objetivo, como manifestó la concejala de Bienestar Social, era aprovechar el acto para dar a conocer el trabajo desinteresado que prestan a la sociedad los cerca de 5.000 voluntarios que existen en Santander. El Acto contó con la presencia del alcalde de Santander, Iñigo de la Serna.



## Jornadas de Interacción Administración-Discapacidad

Los alumnos de formación de adultos del Centro Marisma acudimos el doce de diciembre a la jornada que sobre *'Interacción Administración-Discapacidad'* se celebró en el edificio de la ONCE en Santander y los temas principales versaron sobre los derechos de la ciudadanía de las personas con discapacidad en sus relaciones con la Administración Pública y lo que hay que hacer para ayudar a las personas con discapacidad para que su funcionamiento y vida ordinaria sea mejor. También se habló sobre la accesibilidad de los espacios en donde desarrollamos nuestra vida cotidiana, de si los edificios a los que acudimos, tanto públicos como privados (Hospitales, clínicas, correos, oficinas...), cumplan la normativa y se encuentren adaptados de forma que no se conviertan en impedimentos para poder ejercer nuestros derechos y deberes.

Participó el presidente de Adicas, como representante de COCEMFE en la comisión de accesibilidad del CERMI, hablando de los problemas que nos encontramos donde no hay espacios adecuados para el trabajo, de la falta de aseos públicos adaptados y de cómo las ventanillas o mostradores de atención al usuario son excesivamente altos lo que dificulta



nuestra participación en la sociedad como cualquier ciudadano. El consejero de Presidencia y Justicia, Vicente Mediavilla manifestó su acuerdo con lo expuesto y comentó su interés de que entre todos cambiemos estas situaciones.

También se recordó el día 3 de diciembre, fecha en la que celebramos *'El día Internacional de las personas con discapacidad'*. La sociedad nos ve todavía como personas distintas al resto y para que esto cambie es necesario hacer campañas de sensibilización e ir eliminando las barreras arquitectónicas, sociales, morales... con las que nos encontramos. Por ello, la educación es una parte muy importante y clave para que en un futuro todo esto cambie y podamos estar en una sociedad igualitaria.

También disfrutamos de una escenificación cómica a cargo del Grupo de Teatro Dantea, que trataba sobre la falta de comunicación entre las personas. Hubo comentarios por parte del presidente de Adicas, del director de la obra y de dos compañeras nuestras, acerca de la falta de comunicación entre los personajes de la obra y sus consecuencias.

Finalizamos participando en un foro con preguntas, inquietudes y dudas sobre la discapacidad, sus derechos y necesidades, dedicaciones y cómo se percibe la realidad, la interrelación de las asociaciones y la administración.

La jornada acabó con la reflexión ***'la falta de comunicación entre la administración y las distintas asociaciones da lugar a posteriores problemas, lo que se traduce en una falta de comunicación por ambas partes'***.

Finalmente, la directora del Centro de Formación del Gobierno nos obsequió con una caja de mazapanes que compartimos con nuestros compañeros de formación de adultos del Centro Marisma.

**Fernando y Rocío** (Alumnos de formación de adultos de Marisma)

CANTABRIA  
AHORRO JOVEN

Marta, 55 años. Educadora.

**EL MEJOR AHORRO PARA SUS ESTUDIOS**

ahorro futura  
CAJA CANTABRIA

Una inversión al alcance de todos.  
Desde 99 € mto.

Ofertada por el Gobierno de Cantabria y el Banco de España. La rentabilidad depende de las condiciones de mercado. El ahorro se realiza a través de un plan de inversión de largo plazo. La inversión se realiza a través de un plan de inversión de largo plazo.

CAJA CANTABRIA

Le regalamos este calendario interactivo magnético\*

# Aprendiendo a preparar un viaje

El pasado año hemos participado en el Taller de Habilidades para la Participación Comunitaria 'Aprendemos a preparar un viaje', consistente en adquirir las habilidades y los conocimientos básicos para poder colaborar activamente en la preparación de un viaje. Hemos trabajado los contenidos partiendo de las propias experiencias personales y hemos realizado diferentes actividades para poner en práctica lo aprendido y descubrir en nuestro entorno más cercano todos los datos necesarios. Desde definir el viaje, tipo de transporte, tipo de alojamiento, dónde comer, actividades y lugares interesantes a conocer en nuestro viaje, así como todo lo relativo a lo que cuestan las cosas. Como colofón final, en el mes de noviembre, todo el que pudo y quiso, practicó sobre todo lo trabajado viajando a Gijón y viviendo la experiencia de llevar a cabo un viaje pla-



nificado con ayuda, por las propias personas usuarias de la Unidad Prelaboral.

Y este es nuestro breve resumen: Después de la ilusión de la preparación, por fin llegó el día, y en un autobús de Alsa nos fuimos a las 9 de la mañana. Gijón nos recibió con viento y lluvia, pero nos dio lo mismo



porque íbamos mentalizados para pasarlo muy bien. Llegamos a los apartamentos y colocamos nuestras cosas, nos hicimos fotos, fuimos a la oficina de turismo a recoger información... Como veis, la lluvia no fue ningún obstáculo, y decidimos combatirla tomando un cafetito en una preciosa taberna. Más tarde, tuvimos que ir al súper, a comprar un buen desayuno, para después ponernos guapos y salir de picos pardos!!! Cenamos en el McDonalds, algunos dimos un paseo de noche y a dormir. Ya que al día siguiente había que hacer camas, preparar el desayuno, y por supuesto, decidir cada cual lo que quería hacer. Algunos fuimos a conocer "El Molinón" y sus alrededores. Otros optaron por la cultura visitando unas termas romanas, el orinal de King Kong, el parque de Santa Isabel... Y cuando toca recargar energías, pues ahí nos fuimos a un mesón a tomar, por qué no, fabes asturianas, para después pasar la tarde en el acuario. Por la noche,

nos fuimos a cenar unas pizzas y..., posteriormente, una pequeña sesión de fotos.

El último día aprovechamos para pasear al lado del mar y, después, otra vez con las maletas a cuestas, un poco tristes y a la vez contentos, nos volvimos en el autobús con el deseo de repetir la experiencia el año que viene

## NUESTRA EXPERIENCIA EN REHABILITACIÓN LABORAL: 'Caminando hacia el futuro'

Desde el centro de rehabilitación psicosocial nos vieron con posibilidades de poder encontrar un empleo normalizado. Tras varios años en dicho centro, después de una intensa recuperación de habilidades de carácter cognitivo y social, finalmente nos derivaron al proyecto Inicia. Allí nos realizaron dos entrevistas para saber nuestras necesidades sociolaborales y personales. Después de las entrevistas visitamos las instalaciones del centro Entorno de Amica donde se desarrollan los talleres de rehabilitación. Pasados unos días nos entregaron un programa con nuestra derivación a rehabilitación laboral y los objetivos a trabajar en el servicio.



Al iniciar los talleres se nos asigna un responsable (terapeuta) de referencia, que el primer día nos entrega todo el material que necesitamos para los talleres y nos explica las normas del centro. Él será el responsable de nuestro seguimiento a lo largo de todo el tiempo que acudamos al servicio. Él se encarga de realizar nuestra evaluación, seguimientos, etc.

Desde rehabilitación laboral nos ayudaron a recuperar hábitos básicos de trabajo tales como la asistencia, la puntualidad, la calidad, la concentración, la seguridad, las habilidades de comunicación o la memoria; también nos ayudaron a recuperar y/o adquirir habilidades sociolaborales tales como pedir ayuda, ofrecer ayuda, pedir aclaraciones, plantear una queja o aceptar críticas. De esta manera nos podemos enfrentar a otros niveles de formación y/o empleo, dependiendo de las características de cada persona.

El verdadero objetivo no es que aprendamos a manejar una fotocopiadora o a lijar correctamente un mueble, sino que a través de la realización de estas tareas, en ambos talleres, oficina y oficios, desarrollamos estrategias y habilidades necesarias en el ámbito laboral.

Cada taller tiene un máximo de ocho personas con un horario individualizado de acuerdo con sus necesidades. Los horarios son de mañana y tarde, dependiendo de las necesidades de cada persona.

El número máximo de usuarios es de 30 en rehabilitación laboral.

En el taller de oficina desarrollamos actividades que requieren mayores niveles de concentración y



memoria, al igual que trabajo más individual. Lo realizamos en un espacio cerrado que requiere una resistencia mayor. Se realizan tareas como fotocopiar, guillotinar, encuadernar, plastificar, usar el ordenador, escanear...

En el taller de oficios desarrollamos actividades mecánicas y manipulativas que requieren constancia, resistencia, calidad, ritmo productivo y desarrollo de trabajo en equipo. Algunas tareas se realizan en un espacio cerrado como son la restauración de muebles y la carpintería, otras se realizan en un espacio abierto como son la jardinería y el reciclado que nos ayudan a reducir nuestro nivel de ansiedad. En el taller de oficios se realizan tareas como barnizar, lijar, restaurar muebles viejos, pintar, cortar hierba, plantar flores....



Pero no solo acudimos a los talleres sino que realizamos otras actividades como son los seminarios, las sesiones de grupo, las salidas didácticas, las asambleas y las sesiones personales con nuestro monitor.

También tenemos talleres específicos impartidos por un psicólogo y un orientador vocacional que se

realizan para los que necesitan mejorar aspectos concretos en su rehabilitación laboral. Los talleres son de asertividad laboral, orientación laboral y orientación vocacional.

Durante nuestra estancia en el centro hemos ido avanzando progresivamente en nuestras limitaciones hasta conseguir un estado de bienestar. Tanto los monitores como los compañeros nos han ofrecido desde consejos terapéuticos hasta ayudas para orientarnos hacia un puesto de trabajo, sin olvidar aspectos tan importantes como la motivación, el compañerismo, la educación, el respeto, o la consideración mutua.

A veces, nos cuesta realizar las diferentes tareas que se nos encomiendan, y otras veces realizamos dichas tareas con más soltura y mayor concentración. Siempre nuestro monitor nos ha echado una mano cuando nos encontrábamos mal anímicamente.



Ha sido importante saber que siempre hemos podido contar con los terapeutas cuando hemos tenido algún problema que nos preocupase.

No todo es trabajo en Amica, ya que también tenemos un grupo de ocio en el que hacemos amigos con los que quedamos los fines de semana. Nos reunimos semanalmente para decidir en que podemos emplear el tiempo libre. También realizamos periódicamente salidas didácticas a diversos puntos de Cantabria en las que conocemos el funcionamiento de diversas empresas de cara a nuestro futuro laboral.

La estancia media en rehabilitación laboral es de dos años, dependiendo de lo que necesitemos. Cuando hemos logrado los objetivos propuestos es cuando nos dan el alta y estamos preparados para acceder al mercado formativo y/o laboral. Tenemos varias posibilidades después de ello, podemos acceder a cursos de formación, al mercado laboral normalizado o al mercado laboral protegido, según las capacidades que tenemos para desempeñar un trabajo.

Las expectativas que teníamos puestas en Inicia han sido cumplidas íntegramente y nos han hecho mejorar de cara a nuestra enfermedad, es decir, somos más conscientes de ella y por ello sabemos cómo afrontar nuestros propios problemas.

**Verónica Cueto, Alberto Entracanas y Carlos**

## La voz de la experiencia...

Queridos amigos y amigas:

En primer lugar quiero agradecer al equipo terapéutico de Amica, desde Inicia, por haber contado conmigo para este proyecto novedoso y vital para mi, mil gracias y como es común en mí: mil millones de besos. Me gustaría que tras este proyecto muchas de las personas que tienen dificultades puedan llegar a tener esta oportunidad.

Desde hace unos meses vivo totalmente independiente. Las paredes de casa y, en especial, las de mi espacio privado y personal, se empapan de vez en cuando por la preocupación ante los cambios, pero a la vez me siento lleno de alegría porque veo que me valgo mejor por mi mismo, luchando con esfuerzo y valorando mis méritos.

Convivo con dos pedazos de pan que son mis compañeros. Tenemos nuestros más y nuestros menos, nuestras afinidades y nuestras diferencias, pero hay una cosa que nos une: La búsqueda de la independencia. Casi todos los días viene una profesional que se encarga de que las cosas funcionen bien entre nosotros y progreseemos. Cada vez viene menos y eso quiere decir que lo estamos consiguiendo.

Han pasado muchas cosas en este tiempo, alegrías, penas, malos entendidos, como todas las cosas de la vida cotidiana propias de la convivencia.

Entre los motivos por los que acepté participar en el Proyecto de Vida Independiente está el de luchar por algunas cosas, que personas de características similares a la mías sienten que no pueden hacer por miles de motivos, entre ellos porque "no son capaces de...", haciendo que estas palabras nos cierren puertas, en muchas ocasiones, las puertas de la libertad de vivir.

La vida está llena de oportunidades y nosotros, por ser 'diferentes' -dicho en lenguaje social-, tenemos los mismos derechos de no dejarlas escapar. Quiero decir aquí, con el permiso de todos aquellos compañeros que tengo y he tenido, en su nombre y en el mío propio, QUE SOMOS MUCHO MAS QUE ESA ETIQUETA, que con ayuda terapéutica somos iguales y no por ello debemos de alejarnos de lo normalizado, de lo que hace crecer a cada uno como persona. La unión hace la fuerza y espero que esto cree inquietud en la sociedad y que a la vez en nosotros el ESTIGMA vaya perdiendo importancia. Pasito a pasito, espero que todas esas barreras emocionales que nos crea vayan desapareciendo, al fin y al cabo, tenemos unos derechos y unos deberes como cada uno de los ciudadanos dignos de respetar.

**Juan Martínez Crespo**

## Seguridad en máquinas

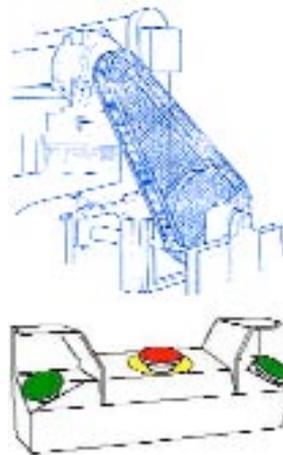
Las máquinas tienen una elevada incidencia en los accidentes de trabajo en los centros de producción en cualquier sector de actividad. Una máquina puede generar diversos peligros, desde contactos mecánicos, eléctricos o térmicos a la emisión de ruido, sustancias peligrosas, vibraciones etc.

Debido a los riesgos que generan las máquinas, es necesario adoptar una serie de medidas de seguridad que reducen o eliminan estos riesgos, estas se pueden clasificar en:

**1. Medidas de prevención intrínseca.-** Se diseña y fabrica la máquina eliminando los posibles riesgos que pueda generar. Las medidas que se adoptan en la fase de diseño son preferibles a las incorporadas posteriormente por el usuario.

**2. Medidas de protección.-** Consiste en el empleo de dos tipos fundamentales de medios denominados *resguardos* y *dispositivos de protección*.

- *Resguardo* es un elemento de la máquina utilizado específicamente para garantizar la protec-



ción mediante una barrera material.

- *Dispositivos de protección* son los que eliminan o reducen el riesgo y pueden tratarse de un dispositivo de confirmación de órdenes, de detección de presencia, un mando a dos manos, etc.

**3. Información para la utilización.-** Consiste en las instrucciones que debe seguir el trabajador para el manejo de la máquina o equipo, con las mayores garantías de seguridad que serán proporcionadas por el suministrador del equipo.

**4. Precauciones suplementarias.-** Son esencialmente señales de seguridad, entendiéndose como tal los dispositivos que proporcionan una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo. La señalización no deberá considerarse una medida sustitutiva de las medidas anteriores.

Son esencialmente señales de seguridad, entendiéndose como tal los dispositivos que proporcionan una indicación o una obligación relativa a la seguridad o la salud en el trabajo. La señalización no deberá considerarse una medida sustitutiva de las medidas anteriores.

## IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



**PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA, HIGIENE Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL**

**HOSTELERÍA • COLEGIOS • INDUSTRIA**

**PRODUCTOS, CELULOSA**

**MAQUINARIA PARA LIMPIEZA INDUSTRIAL**

- ECOLAB	- VILEDA
- DEB ESPAÑA	- 3M ESPAÑA
- SCA HYGIENE	- COLHOGAR
- RUBBERMAID	- KIMBERLY CLARK

**GRUPO Dino**

**942 54 25 09**

Fax: 942 54 15 31

Pol. Ind. de heras, Par. 119 • 39792 Heras

E-mail: [disgarsa@disgarsa.com](mailto:d disgarsa@disgarsa.com) • [www.disgarsa.com](http://www.disgarsa.com)

## Ampliación del permiso de paternidad

El permiso de paternidad de 15 días es disfrutado cada vez por más padres. Aunque todos quisieran pasar más días con el recién nacido, no podemos negar que el permiso para el padre ha sido un gran avance en favor de la igualdad. Pero, especialmente, en ciertas circunstancias, los primeros días con el bebé parecen quedarse cortos. Por eso el Gobierno ha ampliado el permiso de paternidad de 15 a 20 días a partir del 1 de enero de 2009 en los siguientes casos:

- Cuando el nuevo nacimiento o adopción se produzca en una familia numerosa.
- Cuando la familia adquiera dicha condición con el nuevo nacimiento.
- Cuando en la familia haya una persona con discapacidad.

Además, el permiso se ampliará a 22 días por cada hijo, a partir del segundo, si uno de ellos nace con alguna discapacidad.

La medida es un avance, ya que responde a la realidad objetiva de que la presencia de una persona con discapacidad en una familia supone un plus de atención, cuidados y desembolsos económicos

## LEGISLACION SOBRE LA LEY DE PROMOCION DE AUTONOMIA PERSONAL

En los meses de diciembre y enero se han publicado en el BOE cuatro nuevas resoluciones en referencia a la Ley de Promoción de Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia:



En la primera de ellas (Resolución de 2 de Diciembre de 2008 de la Secretaría de Estado y Política Social, Familia y Atención a la Dependencia y a la Discapacidad) se publica el acuerdo del Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia sobre determinación de la capacidad económica del beneficiario y sobre los criterios de participación de este en las prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia (SAAD). BOE 17/12/2008.



En la resolución de 2 de Diciembre de 2008 de la Secretaría de Estado y Política Social, Familia y Atención a la Dependencia y a la Discapacidad, se publica el acuerdo del Consejo Territorial del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, sobre criterios comunes de acreditación para garantizar la calidad de los centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia” BOE 17/12/2008.

**¡¡¡Recuerda!!!**  
 Todas las personas mayores o con discapacidad que precisen de apoyo para realizar las actividades básicas de la vida diaria o para participar de forma autónoma en la comunidad, tienen derecho a solicitar la valoración de su grado de dependencia en el centro de salud.



Real Decreto 74/2009, de 30 de enero, por el que se determina el nivel mínimo de protección garantizado a los beneficiarios del sistema para la autonomía y atención a la dependencia para el ejercicio 2009. BOE 31/01/09.



El Real Decreto 73/2009, de 30 de enero, sobre las prestaciones económicas de la Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia para el ejercicio 2009 (BOE 31/01/09) que establece las cuantías máximas de las prestaciones económicas por Grado y Nivel para el año 2009.

### OTRAS LEGISLACIONES PUBLICADAS DE INTERÉS

- **BOC 14/10/08:** Decreto que regula la asistencia jurídica gratuita.
- **BOE 24/12/2008:** Decreto 2066/2008 por el que se regula el Plan Estatal de Vivienda y Rehabilitación 2009-2012.
- **BOE 30/12/2008:** Decreto 2127/2008, sobre revalorización de las pensiones del sistema de la Seguridad Social y de otras prestaciones sociales públicas para el ejercicio 2009.
- **BOE 30/12/2008:** Decreto 2128/2008 por el que se fija el salario mínimo interprofesional para 2009.

Anexo I				
CUANTÍAS MÁXIMAS DE LAS PRESTACIONES ECONÓMICAS POR GRADO Y NIVEL 2009				
Grados y niveles	Prestación económica vinculada al servicio - Euros/mes	Prestación económica para cuidados en el entorno familiar - Euros/mes		Prestación económica de asistencia personal - Euros/mes
		Cuantía	Cuota SS+FP	
Grado III nivel 2	831,47	519,13		831,47
Grado III nivel 1	623,60	415,73		623,60
Grado II nivel 2	460,80	336,24	160,13€ (158,67€ + 1,46€)	-
Grado II nivel 1	400,00	300,00		-

# Charlas sobre medio ambiente en los centros de AMICA



**D**urante 2008, al igual que en 2006, el Centro Entorno ha organizado una serie de charlas sobre medio ambiente abiertas a trabajadores/as, grupos de formación, familias y profesionales. Se han realizado diez charlas en los centros Marisma, La Barca, Sotileza, La Vega, Santoña, Horizon,

Entorno y Centro de Recursos.

En ellas, hemos querido daros la oportunidad de conocer un poco mejor y de manera sencilla y distendida, los principales problemas ambientales que nos afectan a todos: contaminación y ahorro del agua, efecto invernadero, capa de ozono, lluvia ácida, residuos y reciclaje y ahorro de energía. Además, se han dado sencillos consejos que podéis poner en práctica para un mejor cuidado del medio ambiente.

En las charlas del Centro Entorno, se expuso a los asistentes los resultados de la encuesta sobre hábitos medioambientales, que rellenaron previamente. Con esta encuesta hemos querido que recapaciten sobre sus hábitos respecto al agua, la energía y los residuos y que aporten sugerencias, que luego hemos compartido durante la charla.

Hay que felicitar a todas las personas del Centro Entorno por sus buenos hábitos, aunque sí nos gustaría destacar algunos de ellos.

## ¡ATENCIÓN!

- Cuando veáis un grifo o cisterna que gotea o está estropeado, debéis comunicarlo para que se solucione lo antes posible y no se malgaste agua.
- Aún existe muchísima gente que deja el grifo abierto mientras se lava los dientes, de esta forma se despilfarran muchos litros de agua.
- No debemos usar el retrete como una

**Trabajamos para vivir en una Cantabria más limpia**

**SAEMA**

**GESTION DE RESIDUOS**

Centro de Recuperación y Reciclaje (CRR)

**RECEPCION Y RECOGIDA DE RESIDUOS**

Punto limpio de Astillero

**RECUPERACION PAISAJISTICA DE ENTORNOS DEGRADADOS**

Servicio de recogida de cartón puerta a puerta

Puntos limpios playeros

Educación ambiental para niños y mayores

**DIVULGACION AMBIENTAL**

Eliminación de plantas invasoras

Centro ENTORNO  
Polígono de Cardina - C/ Concejo, 7 - 39011 SANTANDER  
Tel. 942 323 560 - Fax 942 325 220  
E-mail: medioambiente@amica.es - entorno@amica.es



## Charla en Santoña

El día 18 de noviembre vinieron al Centro de Santoña a darnos una charla sobre Medio Ambiente. Invitamos a nuestras familias para que asistieran con nosotros. Nos gustó mucho y aprendimos muchas cosas. Chic@s del Centro de Día de Santoña.



papelera, ya que no lo es y... estamos contaminando las aguas residuales más de lo necesario.

- Pensábamos que todo el mundo sabía que las pilas no deben ir a la basura normal, pero nos ha sorprendido que aún hay un 25% de los encuestados que lo hace. Disponemos de contenedores de pilas en diversos lugares: comercios, puntos limpios, centros educativos y en las calles de las ciudades. **¡Recordad: contaminan muchísimo!**

- **El papel para escribir o imprimir debe usarse por ambas caras** siempre que sea posible, para aprovecharlo al máximo.

- Por último... **¡Atención con la puerta de la nevera!** No debe estar abierta más de lo necesario ya que es el electrodoméstico que más energía consume, casi tanto como la iluminación.

Esperamos haber conseguido despertar vuestro interés y desde aquí queremos agradecer la asistencia a las charlas y no olvidéis que podéis hacernos sugerencias para futuras actividades.

**Konica MINOLTA**

**FOTOCOPIADORAS**

Análogas y digitales en B/N

**INFOCOSA**

☎ **942 34 50 36**

Fax: 942 320 017

Avda. Cardenal Herrera Oria, 118-120 • 39011 SANTANDER  
E-mail: [infocosa@infonegocio.com](mailto:infocosa@infonegocio.com)

## AYUDAS PARA LA RENOVACIÓN DE VENTANAS Y CALDERAS

Genercan, a través del Programa de ayudas IDEA-GENERCAN para las actuaciones de Estrategia de Ahorro y Eficiencia Energética en España (PAE\$+), ha concedido a AMICA una ayuda para inversiones en el ámbito doméstico y que se dedicará a la renovación de ventanas y calderas en dos centros.

## LOS AYUNTAMIENTOS COLABORAN CON AMICA

En 2008 hemos contado con subvenciones para el mantenimiento de servicios y centros que apoyan a vecinos de ayuntamientos como Ruate, Polanco, Reocín, Santillana del Mar, Medio Cudeyo, Castañeda, Santa María de Cayón, Piélagos, Ribamontán al Mar, Villaescusa, Reinosa, Barcena de Cicero, Campoo de Enmedio, Mazcuerras, Molledo y Los Corrales de Buelna.

También han continuado vigentes convenios específicos firmados con ayuntamientos como los de Astillero, Camargo, Santander, Camaleño, Entrambasaguas, Bárcena de Pie de Concha y Polanco y dedicados, entre otros proyectos, al desarrollo de programas para la intervención terapéutica en el hogar o a la formación laboral.

**PROBLEMÁTICA AMBIENTAL**

En este número, el Rincón del Medio Ambiente queremos dedicarlo a nuestra principal actividad medioambiental: el reciclaje de envases.

**SUGERENCIAS**

A través del correo electrónico: [divulgacionambiental@amica.es](mailto:divulgacionambiental@amica.es)

Intentaremos satisfacer tu propuesta en próximos boletines.

# ¡Recicla tus envases en el contenedor amarillo!

Como casi todos sabéis, el Centro Entorno se dedica, entre otras cosas, a la clasificación de los envases que los ciudadanos introducimos en los contenedores amarillos.

Desde aquí conocemos de primera mano todos los errores que la gente comete al utilizarlos, por eso, queremos daros unas sencillas indicaciones sobre su correcto uso, para que contribuyáis al proceso del reciclaje estando seguros/as de que lo hacéis bien:

## CONTENEDOR AMARILLO:

**Envases de:**

**SI**

- Plástico: botellas de agua, de refrescos, jabones, bolsas de plástico de la compra, de patatas fritas, envoltorios de magdalenas, galletas, yogures, tarrinas, bandejas de poliexpán...
- Metal: latas de acero y aluminio de bebidas y conservas, bandejas de aluminio, papel albal, tapones metálicos de frascos y botellas...
- Tipo brik: de leche, zumo, batidos, vino, caldos...

**No deben introducirse:**

**NO**

- otros objetos como juguetes de plástico, sartenes, calzado, ropa, CDs, teléfonos móviles, pequeños electrodomésticos, pañales, vasos de cristal, perchas, tuberías, cables, restos de comida orgánicos... así como tampoco envases de cartón, libros y papel ni envases de vidrio, ya que tienen su propio contenedor (verde o azul).



**¡REvisa!**

- Si un residuo es especial o contaminante como las pilas, los teléfonos móviles, los cartuchos de tinta, las medicinas, aceites, pinturas y sus envases, electrodomésticos, etc. debes llevarlos a un Punto Limpio, para que sean tratados adecuadamente y no contaminen el medio ambiente.
- Si pliegas tus envases ocuparán menos en el cubo y luego, el contenedor de la calle tardará más en llenarse.
- Si vacías tus envases de restos de comida no despedirán tanto olor.
- Fíjate bien en el peso de tu bolsa para el contenedor amarillo, si es muy pesada revísala, seguramente que contenga residuos que no deben ir a él.

Gracias al esfuerzo de todos, se consiguen reciclar todos estos materiales que, de otra forma, hubieran ido al vertedero, pero recuerda que si los mezclamos echamos a perder este esfuerzo.

## ¡No envíes tus envases al vertedero!

# Cuidando al cuidador

A lo largo de 2008 realizamos, dentro de las acciones de formación de familias, dos charlas bajo el título 'Cuidando al Cuidador'. Una de ellas se realizó en Santander y la otra en Torrelavega, para las familias de las personas usuarias de los centros de día Sotileza, La Vega y La Barca.

Estas acciones se dirigen principalmente a disminuir la sobrecarga familiar, puesto que las vidas de los cuidadores giran en torno a la satisfacción de las necesidades de la persona en situación de dependencia y es frecuente que la vida de éste quede en un segundo plano. Ésto, puede dar lugar a dificultades físico/emocionales. Con el objetivo de prevenirlo y/o apoyar a las personas cuidadoras, desarrollamos esta actividad incidiendo en los siguientes aspectos:

- Decisión de ser cuidador, sentimientos asociados. Ejercicio de recapitulación del momento en que tomamos la decisión de cuidar a nuestro familiar.
- Aspectos positivos de cuidar.
- Síndrome del cuidador y control de los siguientes factores como herramienta para evitarlo.
- Tiempo del que disponemos y tiempo que necesitamos para disfrutar de actividades concretas.
- Como aprovecharle al máximo: aprender a decir NO, planificar/organizar, atención, concentración, ajuste de expectativas...
- Listado de pequeños placeres que echamos de menos. Realmente no tenemos tiempo para darnos un baño o hablar con una amiga...
- Factores que influyen en el bienestar o malestar de la persona que cuida.
- Repaso por la emociones que frecuentemente sienten. Identificación, aceptación y manejo adecuado de las mismas.
- Realizar pequeños ejercicios de respiración y relajación, fáciles de aplicar en la vida cotidiana.
- Hacernos conscientes de la relación pensamiento/emoción/cuerpo.
- Práctica de una buena comunicación.

A pesar de tener formato de charla, desarrollamos varios ejercicios y un constante *feedback* de opiniones y sentimientos. Gracias a la participación de las personas asistentes, las dos actividades fueron muy ricas en experiencia y contenidos.

Raquel Madrazo



## ESCUELA DE PADRES:

# Empleo con apoyo

En 2008 organizamos una acción formativa para familias en el centro Marisma, en la que el principal objetivo era dar a conocer la figura del promotor laboral, así como sus funciones y su metodología de trabajo.

Empezamos partiendo del objetivo del Centro Especial de Empleo (CEE) como empresa competente en el mercado y su papel de servir como paso previo a la empresa ordinaria y en el que los trabajadores disponen de una serie de apoyos.

Comentamos todos los apoyos que los trabajadores del CEE pueden recibir, entre los que se encuentra el apoyo en el puesto de trabajo, realizado por la figura del promotor laboral. Este profesional del oficio y conocedor de las características de la discapacidad, acompaña a un grupo de trabajadores del CEE que necesitan de una referencia clara y directa para alcanzar y mantener niveles de calidad y productividad adecuados. Este apoyo lo prestamos cuando el ritmo de trabajo está por debajo de los mínimos establecidos, hay escasa concentración en la tarea, escasa calidad, etc...

Las experiencias desarrolladas nos demuestran como este apoyo ayuda a que trabajadores con mayores dificultades vayan superando objetivos.

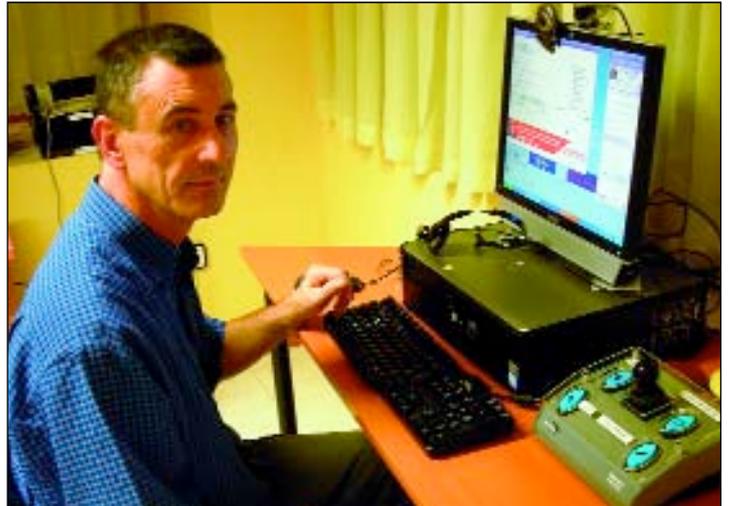
Los asistentes tuvieron oportunidad de participar activamente y aclarar dudas al finalizar la exposición, lo cual dio lugar a una valoración de la actividad muy positiva.

# AMICA participa en el proyecto Retadis

**H**ace dos años iniciamos una colaboración con la Fundación Telefónica para el desarrollo de una Red territorial de ordenadores adaptados a personas con discapacidad (RETADIS II)

En diciembre hemos vuelto a firmar un convenio de colaboración, al proponer de nuevo esta Fundación a la Secretaría de Estado de Telecomunicaciones y el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio que desarrolle este proyecto.

Por eso, en la asociación contamos con dos equipos informáticos que están a disposición de cualquier persona que quiera venir a probarlos. Uno está en el Centro de Recursos 'Agustín Barcena' en Torrelavega y otro en el centro de día 'Sotileza' en Santander. Ambos equipos cuentan con una serie de ayudas técnicas que nos facilitan el acceso y la utilización del ordenador a todas las personas: pulsadores, cámaras, línea braille, ratón adaptado. Con ellos podemos escribir mediante pulsadores, navegar por internet con el movimiento de la cabeza, comunicarnos por correo mediante símbolos y fotografías o



manejar todo el ordenador mediante la voz.

Para más información, poneros en contacto con Patricia Gómez, en el Centro de Recursos (942 895 209), o con Juanjo Miñor, en el centro Sotileza (942 217 364).

## AYUDAS TECNICAS

### Audífono personalizado



**P**or primera vez unos audífonos se personalizan según el estilo de vida del paciente. Acaba de salir al mercado un nuevo producto, que permite un ajuste automático en cada tipo de ambiente sonoro. Gracias al software instalado, se pueden escoger los ambientes habituales de cada paciente (múltiples voces, entorno ruidoso, música, interiores, etc.) y el propio sistema discrimina unos sonidos u otros según su preferencia y comodidad, permitiendo una calidad de sonido superior incluso a la habitual en una persona sin problemas auditivos.

Los audífonos permiten considerar distintos tipos de audición según ochenta variables del estilo de vida del paciente. Además, el software incorporado en el audífono registra durante los primeros 15 días los diferentes entornos en los que ha estado el paciente y los ajustes que éste ha realizado. Estos datos son analizados en la consulta audiológica y el audífono se programa de acuerdo con ellos y las preferencias

de cada persona. A partir de esa configuración básica, la persona tiene un abanico de cinco modalidades de audición para escoger en cada momento. Se trata de la primera vez que unos audífonos son personalizados según el estilo de vida de cada paciente.

Este nuevo audífono corresponde a una gama alta a un coste medio. Entre las características de gama alta figuran, además de la personalización, la direccionalidad del sonido, que permite discriminar unos sonidos de otros (como unas voces entre un ruido de fondo), y el *antifeedback*, que elimina la posibilidad de pitidos.

Más de tres millones de españoles mayores de 55 años sufre pérdidas auditivas, aunque este número está creciendo debido al envejecimiento de la población y los nuevos hábitos sociales, que favorecen la convivencia con el ruido. Sin embargo, el uso de audífonos está muy por debajo del de países de nuestro entorno.

## Amica firma convenios de colaboración con la fundación Padre Mario Pantaleo y el Centro de capacitación y recursos de apoyo para la inclusión (CCRAI) de Argentina

**A**mica, en su línea de cooperación internacional al desarrollo, ha firmado dos convenios de colaboración con sendas instituciones argentinas: La **Fundación Padre Mario Pantaleo** –dedicada a dar cobertura de las necesidades básicas, físicas, psíquicas y sociales de los pobladores de una región muy empobrecida en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires y que cuenta con un área dedicada a la discapacidad–, para la asistencia técnica para el desarrollo de un proyecto de renovación pedagógico-asistencial, y con el **Centro de Capacitación y Recursos de Apoyo para la Inclusión**, para personas con discapacidad intelectual, cuyos objetivos son la involucración de la persona en actividades significativas y los apoyos emplazados en la comunidad,



planteando una colaboración para el intercambio de conocimientos y el apoyo en el desarrollo de programas de cooperación en América Latina.

### COCEMFE-CANTABRIA

## Charlas en los colegios

**D**esde Cocemfe-Cantabria desarrollamos la campaña ‘Educando en la Igualdad, Rompiendo Barreras’ que se dedica, durante todo el año, a hacer campañas de educación por los colegios para que los niños aprendan, jugando y a través de testimonios de personas con discapacidad como nosotras, los problemas que nos encontramos en nuestra vida normal. Y bueno, se hace de varias formas. Con presentaciones de powerpoint, con el vídeo de ‘Déjame intentarlo’, por ejemplo, o con testimonios directos. También se les invita a sentarse en una silla de ruedas y experimentar en la calle por sí mismos las barreras que nos encontramos: bordillos, pasos de cebra, coches mal aparcados, etc. También se les intenta enseñar que ellos puedan hacer algo desde sus posibilidades, es decir, si ven que un padre está aparcando mal el coche, decirle: “No aparques así, porque una persona en silla de ruedas puede tener dificultades para pasar”, por ejemplo. Por eso, siempre les decimos que lo que ellos aprendan en esas charlas es muy importante para que la sociedad vaya cambiando poco a poco.

También, otro mensaje que les queremos transmitir es que no dejamos de ser personas iguales que ellos con los mismos proyectos y las mismas inquietudes



por tener que usar una silla de ruedas, y necesitamos que la sociedad esté adaptada a todos: a los que pueden caminar, a los que tienen muletas, a los ancianos, a los cochecitos de bebé, etc.

Y también les intentamos transmitir que cuando ellos sean mayores y tengan posibilidad de influir algo más en la sociedad, vayan cambiando ellos poco a poco la mentalidad para que haya una sociedad mejor para todos en el futuro.

Mercedes Coto

# INTELIGENCIA EMOCIONAL ¿Qué es?



Un tema que está muy de moda actualmente, es el que trata de la inteligencia emocional. Expresiones como “tienes poca o mucha inteligencia emocional”, “estoy deprimido”, “sé positivo”, “controla tus emociones”, “APRENDE A SER FELIZ”, son muy habituales, incluso, algunas de ellas aparecen en los anuncios, sirviendo de reclamo publicitario. Es un bombardeo de informaciones pero, al final, estamos perdidos sobre lo que se quiere lograr al desarrollar este tema y lo que hay que hacer y saber para lograrlo.

En 2008, Amica empezó a desarrollar en colaboración con la Fundación Marcelino Botín un proyecto que pretende dar a conocer a los profesionales de la educación lo que es la inteligencia emocional, entendida como la forma de manejar lo que sentimos para conseguir sentirnos bien. Estamos utilizando una metodología sencilla que pretende ayudar al profesional a programar e impartir este área aportándole una serie de contenidos que se lo faciliten. Se han trabajado cuatro programas sobre: conciencia emocional, manejo emocional, habilidades de la vida y afectividad.

Hasta hace poco tiempo se creía que los sentimentales eran personas débiles que no sabían enfrentarse a la vida y expresiones como “los hombres no lloran” o “eres tan sentimental como una mujer” eran muy utilizadas y confirman la idea antes expuesta. Ahora está demostrado que las personas que saben expresar correctamente sus

emociones son más felices e incluso gozan de una mejor salud.

Otra idea que hay que cambiar se refiere a la influencia del destino para alcanzar la felicidad, demostrándose que lo más decisivo para conseguirla son los medios que pongamos cada uno para lograrlo y no la suerte que tengamos. Sentir emociones agradables como la alegría o la satisfacción nos ayudaran a conseguirlo.

Pero estamos refiriéndonos a las emociones y no sabemos que es lo que, exactamente son.

La inteligencia emocional consiste en **saber manejar nuestra vida emocional (emociones, sentimientos...) de forma efectiva para lograr estar a gusto, en y con la vida que llevamos.**

Hay una serie de pasos que debemos conseguir para lograr este objetivo:

- 1. Identificar y saber el nombre (ira, satisfacción, miedo, alegría, tristeza, sorpresa, asco/aversión...) de lo que sentimos ante lo que vivimos (situaciones que nos pasan, pensamiento que tenemos...) y es importante para nosotros.** Saber que esa reacción, ese gesto, esos pensamientos, eso que siento por dentro ante el hecho que vivo, se llama emoción. También, que mis sentimientos y mi estado de ánimo se producen por una forma de ver las cosas que nos perjudica o nos hace sentirnos bien. Todo esto hay que saberlo cuando

hablamos de conciencia emocional.  
Para analizar una emoción debemos saber:

lando en una y expresándola reflexivamente en otra. En los dos la fórmula ha sido oportuna.

<p><b>¿Qué pasó?</b> Estímulo: hecho, pensamiento, sensación que nos llama la atención.</p>	<p>Describir lo que paso de forma que lo podamos observar/ver: Un compañero me trata mal (no observable) Un compañero me insulta (observable)</p>
<p><b>¿Qué sentimos dentro y fuera de nuestro cuerpo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones del cuerpo (síntomas fisiológicos)</li> <li>• Expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empecé a sentir que el corazón me latía fuerte, la sangre se me subía a la cabeza, el pulso se aceleraba, sudaba...</li> <li>• Todo mi cuerpo esta tenso. Pongo el entrecejo fruncido, mirada fija, ojos feroces, cejas juntas y hacia abajo, y tendencia a apretar los dientes.</li> </ul>
<p><b>¿Qué pensamos?</b> Pensamientos.</p>	<p>“De qué va este, le voy dar una paliza...”</p>
<p><b>¿Qué, impulsivamente, queremos hacer?</b></p>	<p>“Quiero pegarle, quiero atacarle”</p>
<p><b>NOMBRE DE LA EMOCIÓN</b></p>	<p>Ira, enfado.</p>

**2. Manejar esas emociones teniendo estrategias que hagan que la expresión emocional sea efectiva a las situaciones vividas (me enfado, en su justa medida, si no respetan mis derechos; no pienso en lo que me entristece y lo hago en recuerdos felices...) es el manejo emocional.** Hay que saber que hay emociones agradables como la alegría y la satisfacción que hay que propiciar su aparición al máximo, bien favoreciendo situaciones para que aparezcan, bien recordando cuando ocurrieron para que se repitan. El manejo de las emociones desagradables (ira, miedo, tristeza...) consiste en saber, básicamente, como utilizarlas de forma eficaz en nuestra vida diaria. Esto puede ser controlando algunos de sus componentes que se nos disparan (conductas, pensamientos, síntomas del cuerpo) y crean por si solos conflictos. También pueden aflorar, en su justa medida, al ser necesario para solucionar el problema, en ambos casos lo que se procura es arreglar la situación. Un ejemplo que nos ayudará a comprender lo anterior es cuando estamos furiosos y queremos arreglar una situación. Si nos dejamos llevar por la excitación, ponemos peor las cosas; antes hay que calmarse y tenemos que controlar esa conducta impulsiva que provoca la emoción. También es necesario manejar la aparición de cierto enfado cuando nos insultan o no se respetan nuestros derechos, mostrando la emoción en su justa medida. En ambos casos, hemos sabido manejar las emociones, controlando...

**3. Tener criterios por los que regirnos que produzcan un “estar bien” emocionalmente.** Se refiere a las habilidades de la vida entre las que se encuentran:

- Disfrute consciente (fluir): Actitud de captar lo bueno que nos pasa en la vida y tener capacidad para disfrutarlo.
- Hábitos saludables: Tener buenos hábitos de salud (alimentación, ejercicio, buenas prácticas en lo afectivo –sexual, prevención de drogas...–)
- Planificar: Saber gestionar el tiempo para vivir con tranquilidad
  - a) repartíendolo entre trabajo, ocio, familia/amistades.
  - b) estableciendo prioridades.
  - c) ajustando las actividades al tiempo.
- Responsabilidades: Tener responsabilidades y cumplirlas.
- Orden: Ser ordenado, siguiendo el criterio de tener un sitio para cada cosa y dejar las cosas en su sitio.
- Cuidado y limpieza: Hacer las actividades con la máxima perfección y limpieza posible.
- Optimismo realista: Sacar conclusiones realistas, tendiendo hacia el lado positivo.
- Buen humor: Desarrollar el sentido del humor como estado de ánimo más o menos persistente, aceptando lo negativo sacándole el lado cómico; relativizando las situaciones conflictivas y provocándose o provocando situaciones para reírse.



- Resistencia a la frustración: Desarrollar la resistencia a la frustración y/o la capacidad de esfuerzo, no rindiéndonos cuando algo nos sale mal.
- Retraso de recompensas: Ser capaz de retrasar recompensas.
- Imaginar: Utilizar la imaginación, creando.
- Compromiso social: Descubrir y sentir la satisfacción interior de hacer cosas para ayudar a los demás, explicando lo que hemos sentido.

#### 4. Saber como dar y recibir muestras de afecto para conseguir cariño, amistad y

La forma de relación es distinta, teniendo unas características comunes y unas peculiaridades en cada persona, según sus valores y creencias.

El resumen de lo anteriormente expuesto es que la inteligencia tiene muchas facetas y que cuando prestamos atención a lo que sentimos y lo educamos para expresarlo de forma que resuelva los conflictos que tenemos cada uno en nuestra vida estamos desarrollando nuestra mente para SER FELICES.

La pregunta que surge es **¿Quién quiere aprender a desarrollar su inteligencia emocional?**

Isabel Ruiz

### En recuerdo de...

## Luís del Hoyo... nos dejas tu huella

El pasado 28 de febrero nos dejaba Luís del Hoyo. Tanto su familia como algunas de las personas que le hemos estado apoyando estos años tuvimos la oportunidad de estar con él en esas últimas horas. Una despedida siempre es triste, pero nos queda el recuerdo de 18 años compartidos, con anécdotas, buenos y malos momentos...

Luís ha sido un ejemplo de los logros que podemos conseguir cuando hay empeño en descubrir las capacidades de las personas. Este es el sentido de nuestro trabajo y sin el apoyo intenso por parte de los profesionales y la colaboración de su familia, esto no hubiera sido posible.

Destacar la confianza depositada en nosotros y la



actitud ejemplar de su familia, especialmente de su madre Andrea, que con su entrega tanto nos ha enseñado.

Luís acudía durante el día a 'La Vega' y vivía en 'Casa Matías', compartiendo su vida con otros compañeros que en el *Diario La Vega* le hacen una dedicatoria que le re-

trata fielmente: 'genio y figura'. Quienes hemos tenido la oportunidad de conocerle hemos sentido su pérdida como la de un familiar.

Desde aquí, nuestro agradecimiento y apoyo a su familia. AMICA sigue contando con vosotros.

# Día Mundial de las Enfermedades Raras

El pasado 28 de febrero se celebró el día Mundial de las Enfermedades Raras, en España más de 3 millones de personas afectadas.

Desde COCEMFE-CANTABRIA, las Asociaciones de Enfermedades Raras que están dentro de esta Federación (Asociación Cántabra de Fibrosis Quística, Delegación en Cantabria de la Asociación Española de Aniridia, Asociación Cántabra de Enfermedades Neuromusculares, Asociación Cántabra de Espina Bífida e Hidrocefalia, Asociación Cántabra de Hemofilia, Asociación Cantabria para las Neurofibromatosis y Asociación Cántabra de Afectados de Esclerodermia) han colaboran en este día de difusión mediante mesas informativas, en el Hospital Marqués de Valdecilla y en el Hospital Sierrallana.

Sacar de la invisibilidad a las personas afectadas, que sufren una enfermedad poco frecuente y que no se sienten aisladas y desprotegidas ante esta situación, es el objetivo principal en este día mundial de las Enfermedades Raras.

Las cerca de las 7.000 enfermedades registradas por la OMS como "raras" afectan a 30 millones de Europeos, y al 7 % del conjunto de la población mundial. Su incidencia es muy baja, muchas de ellas son de carácter genético y afectan a menos de 5 de cada 10.000 habitantes, lo que dificulta las investigaciones sobre posibles tratamientos. Estas enfermedades pueden manifestarse a cualquier edad, aunque el 75% se desarrolla en la infancia y a pesar de que la mayoría son crónicas, degenerativas, muy discapacitantes y sin curación, las personas afectadas no reciben la suficiente ayuda.

Países vecinos (Francia, Dinamarca, Inglaterra, Italia y Portugal) han creado planes de acción y sistemas de información para mejorar la situación de estos pacientes. Las federaciones de éstos y otros países, incluida la Federación Española de Enfermedades Raras (FEDER), están integrados en una red, la European Union Organization for Rare Diseases (EURORDIS) que constituye la mayor federación de federaciones de países de la Unión Europea. Gracias a la intervención de EURORDIS en el Parlamento Europeo se está promocionando la investigación de estas enfermedades. El VII Programa Marco de la UE considera estas enfermedades como prioritarias dentro de sus acciones, poniendo mayor énfasis sobre el trabajo de las redes de investigación europea creadas en los programas marco previos, V y VI.

En España el enfoque en enfermedades raras es relativamente reciente y actualmente no existe



*Rare Disease Day*

aun un sistema de vigilancia epidemiológica de estas enfermedades.

La dificultad en el diagnóstico de las enfermedades raras puede provocar un retraso en la búsqueda de ayuda y un empeoramiento en la situación de los pacientes. Es por tanto preciso evaluar las necesidades y la evolución de estos pacientes dentro del sistema de salud y en su entorno fami-

liar, con especial atención a los determinantes sociales sobre su calidad de vida.

La adecuada atención a las enfermedades raras implica un enfoque multidisciplinar asociando equipos de investigación clínica, genética, fisiopatológica, terapéutica y de ciencias humanas y sociales, así como la óptima utilización de la tecnología existente.

Un pacto de todos, Administración Nacional, Autónoma, Local, Sociedades Científicas, Colegios Profesionales, Industria farmacéutica, Organizaciones de pacientes, Medios de Comunicación y Sociedad Civil, con el objetivo de lograr una integración social, sanitaria, educativa y laboral, es lo que piden los 3 millones de españoles afectados por Enfermedades Raras.

A través de ese Pacto de Estado por las Enfermedades Raras se busca generar el potencial para un máximo de cooperación y apoyo mutuo en toda España, que complete la Estrategia Nacional para las Enfermedades Raras, impulsada por el Ministerio de Sanidad y Consumo desde enero del 2008. Fomentar el reconocimiento, prevención, diagnóstico, tratamiento, cuidados e investigación para los afectados de Enfermedades Raras en España.

Hasta ahora, la comunidad pionera en nuestro país ha sido Andalucía que presentó en octubre pasado su Plan Integral de Enfermedades Raras 2008-2012.

Las asociaciones plantean la necesidad de dedicar más recursos en investigación para las Enfermedades Raras, que aún no siendo rentables para ciertos sectores de nuestra sociedad, garantice el acceso en condiciones de equidad al diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, sin importar la rareza de la enfermedad o el lugar de residencia. Y aunque saben que son minoría, pero lo mismo que en otros campos, tienen que luchar por la igualdad, en algo tan básico como es la Salud.

Artículo elaborado a través de artículos de COCEMFE-Cantabria y del Observatorio de Salud Pública de Cantabria

[www.cocemfecantabria.org](http://www.cocemfecantabria.org)

[www.cocemfecantabria.org](#) (Blog informativo)

## Santoña celebró el Día Europeo de la Discapacidad

El día 3, día Europeo de la discapacidad, por la tarde hicimos un taller de velas organizado por el ayuntamiento de Santoña. Vino una monitora y nos salieron unas velas muy chulas. Vinieron también a visitarnos Gloria, concejala de Bienestar Social, Puerto, la alcaldesa, Cholo, concejal de festejos, Carmen, concejala de mujer, desarrollo y la oficina europea y un representante de la Campana, asociación de Santoña, que nos hicieron un regalo: una mochila que dentro tenía unos guantes, una "braga" para el cuello, cuadernos para colorear y caramelos. Lo pasamos muy bien.

Los chic@s del Centro de Día de Santoña

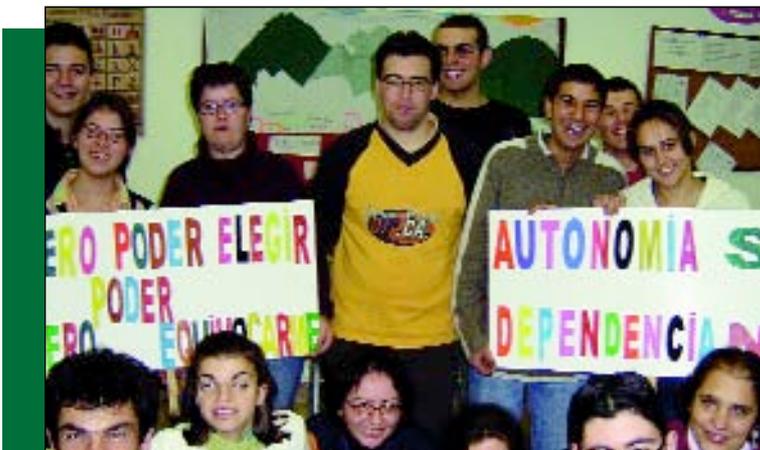


### Exposición de pintura en Torrelavega

Durante los días 22, 23 y 26 de diciembre, se hizo una exposición en la que se mostraron los 5 años del taller de pintura. Había un mural donde los asistentes podían dejar sus impresiones y una proyección sobre los derechos de las personas con discapacidad, todo ello apoyado por el Consejo de Juventud de Cantabria.

### Exposición de pintura en Santander

En noviembre se hizo una exposición del taller de pintura en la Escuela de Tiempo Libre Carlos García de Guadiana en el parque de Mataleñas en Santander. Se pudieron ver los cuadros de "estilo grafiti", que hicieron los compañeros del taller de pintura, gracias a la subvención del Ayuntamiento de Santander. A los asistentes se les invitó a un aperitivo para agradecerles su visita.



### Taller de pancartas

Nos pidieron que colaborásemos en la realización de 5 pancartas, con diferentes lemas, para el Día Internacional de las personas con Discapacidad. El taller lo realizamos en diferentes grupos. Unos sacaban por el ordenador las letras, otros las recortaban, otros las pintaban y el último grupo las pegaba. La realización del taller nos llevó varias tardes y, al final, cuando fuimos a participar en las actividades del día 3, fue muy gratificante ver como desfilaban otros compañeros y compañeras



## Excursión a Barruelo

Fuimos a Barruelo de Santullán, en Palencia, el 16 de Noviembre. Vimos una mina visitable y un museo minero. Nos gustó muchísimo.

## Juvecant

El 28 de diciembre y el 3 de enero, dimos un taller de elaboración de chapas a la gente que asistió a la feria de Juvecant. Nos encantó la experiencia de dar el taller, había muy buen ambiente.

## Albergue en Somiedo



El 21, 22 y 23 de noviembre fuimos al parque natural de Somiedo en Asturias. Nos quedamos en un albergue muy chulo, hicimos varias rutas de senderismo y visitamos muchos lugares bonitos de la zona.



## Actuación de magia

El 12 de diciembre, disfrutamos de una actuación del gran mago francés Jean Philippe Atchum en el centro de Recursos Agustín Barcena, que nos hizo un montón de trucos y muchas formas con globos. Fue un gran espectáculo y nos reímos muchísimo. Desde aquí nuestro agradecimiento a Caja Duero, que ha sido la entidad organizadora de estas jornadas de "Magia Solidaria".



LAVANDERIA

**ALQUILER y LAVADO de ROPA**  
para **HOSTELERIA,**  
**HOSPITALES, HOTELES,**  
**RESIDENCIAS, EMPRESAS...**

**RUTAS POR TODA LA PROVINCIA**



**DELEGACIONES:**

**TORRELAVEGA:**

c/ Coro Ronda Garcilaso - Tlf 942 802 956  
c/ Paseo del niño N° 4 - Tlf 942 805 800

**MALIAÑO:**

Poligono la Cerrada - Tlf 942 250 042

**REINOSA:**



Túnel de lavado de ropa con capacidad para 800 kg/hora



Capaces de atender a toda la hostelería de Cantabria

