

# Abriendo puertas



Organización Recicla Alicante  
para la cooperación al desarrollo norte - sur

Boletín N° 24

## Recicla-Alicante vuelve a traer a Jorge Bucay al Teatro Circo

**ADIS Vega Baja recibirá parte de lo recaudado el 29 de abril antes del comienzo de la charla**

Recicla-Alicante celebrará el próximo miércoles 29 de abril el día de la solidaridad. La ONGD ha elegido esta jornada para ayudar a los más necesitados. Como arranque de esta iniciativa, que se conmemorará todos los años, se contará con la visita del prestigioso psiquiatra y escritor Jorge Bucay.

El Teatro Circo acogerá la conferencia titulada 'Un cuento de emociones', en la que el afamado Bucay, autor de libros tan conoci-

**La charla comienza a las 20:00 horas y tiene una entrada de 5 euros**

dos como 'Cuentos para pensar', 'Déjame que te cuente', 'Amarse con los ojos abiertos' o 'Cartas para Claudia' entre otros, hablará de todo lo relacionado con las emociones.

La charla comenzará a las 20:00 horas en el Teatro Circo de

Orihuela y con una entrada única de 5 euros.

La intención de Recicla-Alicante en este día, además de disfrutar de Jorge Bucay, es recaudar dinero que irá destinado a una asociación local que esté en situación crítica o con falta de recursos económicos.

Tras la reunión de la junta directiva, la ONGD ha decidido que gran parte de lo recaudado irá destinado a ayudar a ADIS Vega Baja. En esta asociación, creada en 2004 por un grupo de padres y madres procedentes del Centro de Atención Temprana de Orihuela, se trata a niños y niñas con discapacidad de carácter físico, psíquico y/o sensorial.

"Uno de los valores más importantes para nosotros y con el que trabajamos a diario, es el respeto a los derechos de la infancia y a la familia y si con este dinero podemos ayudar un poquito, estaremos encantados", afirma Mauricio García, Coordinador de

**Tras la charla habrá firma de libros en el propio Teatro Circo**



El psiquiatra y escritor Jorge Bucay

Recicla-Alicante.

La entrega del cheque se hará efectiva antes de comenzar la conferencia de Jorge Bucay en el mismo escenario del teatro.

Tras la finalización de la misma, para todos los que quieran tener dedicado algún título de Bucay, habrá firma de libros en el vestíbulo del propio Teatro Circo.

También se pondrá un punto de venta de los libros del prestigioso psiquiatra en el mismo lugar de la firma.

Las entradas ya se pueden comprar en las taquillas del Teatro Circo, en la Plaza del Poeta Sansano y en las oficinas de Recicla-Alicante, en Calle Rufino Gea, 3, 2º B de Orihuela, entre otros puntos.

### Algunos títulos de Bucay

- 20 pasos hacia adelante
- Amarse con los ojos abiertos
- Cartas para Claudia
- Cuentos para pensar
- De la autoestima al egoísmo
- El camino de la felicidad
- El camino de la interdependencia
- El camino de la espiritualidad
- El camino de la felicidad
- El camino del encuentro
- El camino de las lágrimas
- Seguir sin ti

### Artículo de Opinión

## Con la mirada en el futuro

Mauricio García Jorquera



Que lejano parecía el 2015 cuando hace años asistimos al estreno de la famosa película "Una odisea en el espacio".

Sin embargo, hemos entrado en él, no sin una cierta sensación de estar tocando ese futuro en el que de niños nos imaginábamos vestidos con brillantes trajes, conduciendo nuestra nave espacial, igual que hacía nuestro padre con el 'seiscientos'.

Pero no parece que el nuevo milenio vaya a cambiar sustancialmente nuestras vidas, por suerte para algunos y por desgracia para otros.

Ojalá se produjeran esos grandes cambios que permitieran, no tanto viajar a la luna como quien viaja a Madrid o Valencia, sino vivir felizmente en nuestro planeta, en el que todos sus habitantes pudieran ver cubiertas sus necesidades.



Panorámica del Teatro Circo hace cuatro años cuando vino Jorge Bucay



# Recicla-Alicante se da a conocer en Santa Pola

El Coordinador de Recicla-Alicante Mauricio García mantuvo una reunión a principios de marzo con la concejala de Servicios Sociales de Santa Pola, Ana María Blasco, para dar a conocer la ONGD.

Durante el encuentro se habló largo y tendido del trabajo que realiza Recicla-Alicante, así como de los convenios de colaboración que hay firmados con otros ayuntamientos para ayudar a los más necesitados.

La ONGD ofrece la oportunidad de trabajar en el municipio mediante la implantación de contenedores de recogida de ropa y calzado.

A cambio, los convenios que se firmarían podrían completar las ayudas que ofrece la propia Concejalía de Servicios Sociales a las familias más necesitadas del municipio. Recicla-Alicante colaboraría con “la entrega de paquetes de emergencia que solicitara el área de Servicios Sociales”, afirma Mauricio García. Además, “también se pueden ofertar charlas impartidas por el Departamento de Psicología de nuestra asociación, como de autoestima, inteligencia emocional y Escuela de Padres para que aprendan a controlar o educar a sus niños y niñas”, continúa García.



Ana María Blasco, Concejala de Servicios Sociales de Santa Pola, junto a Mauricio García

Recicla-Alicante está a la espera de poder reunirse con el edil de Medio Ambiente para ofrecerle la implantación de los contenedores y poder empezar a trabajar juntos.

## Asafán Torrevieja informó a las familias numerosas de las ventajas y descuentos

La delegación en Torrevieja de la Asociación Alicantina de Familias Numerosas (Asafán) organizó el pasado lunes 30 de marzo una jornada de puertas abiertas en el Palacio de la Música del municipio para informar de las ventajas a las que se pueden acoger las familias numerosas del municipio.

En Torrevieja hay alrededor de 800 núcleos familiares que “pueden beneficiarse de las nuevas normas fiscales y de descuentos en los distintos establecimientos de la ciudad con los que se ha firmado un convenio de colaboración”, afirma Óscar Urtasun, delegado en Torrevieja de Asafán. Junto a él estuvieron el delegado

en la Vega Baja, Mauricio García y el provincial, Benito Zuazu.

### Nuevas normas fiscales

Asafán Torrevieja quiso hacer esta jornada de puertas abiertas para informar, entre otras cosas, de los cambios fiscales que entraron en vigor el pasado 1 de enero con la reforma del reglamento del IRPF para familias numerosas. “Las familias numerosas de categoría general podrán desgravar 1.200 euros en la declaración de la renta y las familias numerosas especiales, 2.400 euros”. Otros núcleos familiares que se consideran familia numerosa son “los viudos con dos hijos y donde haya personas con una discapacidad de más del 33%. En ambos casos también podrán desgravarse 1.200 euros”. Por otro lado, “si una familia tiene dos hijos, uno de ellos con una discapacidad del 33% o más, éste cuenta como dos, o sea, se considerará familia numerosas con tres hijos”.



De izq. a dcha. Benito Zuazu, Mauricio García y Jesús Salinas

## Firma de colaboración entre Acecova, Asafán y Recicla-Alicante

### La primera actividad será un curso de cocina sin gluten en el ‘Aula Recicla’

El ‘Aula Recicla’ fue testigo de la firma del convenio de colaboración entre la ONGD Recicla-Alicante, la Asociación Alicantina de Familias Numerosas (Asafán) y la Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana (Acecova).

La rúbrica sella un trabajo que comienza ya entre las tres asociaciones, en la que los “socios de cada una de ellas se beneficiarán de las actividades que se realicen”, afirma Mauricio García, Coordinador de Recicla-Alicante. La primera de ellas está programada. Será en el ‘Aula Recicla’ el próximo sábado 25 de abril, donde Acecova realizará el “Curso de cocina sin gluten en el que se enseñará a hacer pan y dul-

ces, pero por supuesto, sin gluten”, asegura Jesús Salinas, Responsable de Acecova en la Vega Baja.

En la firma también se involucró a Asafán, la Asociación Alicantina de Familias Numerosas. Su Coordinador, Benito Zuazu, asegura que a partir de ahora “se va a tener mucho en cuenta la alimentación sin gluten cuando realicemos las convivencias que se realizan a lo largo del año”.

La siguiente cita programada entre las tres asociaciones será el próximo 9 de mayo en Alicante para celebrar el Día de la Familia. La colaboración también incluye la difusión de las actividades entre los socios que se organizan desde las asociaciones.

## Convenio renovado entre Recicla-Alicante y Rafal

Recicla-Alicante y el Ayuntamiento de Rafal han renovado el convenio de colaboración para seguir trabajando juntos. La rúbrica, realizada la semana pasada entre el Coordinador de la ONGD Mauricio García y el Alcalde de Rafal Manuel Pineda, recoge los compromisos que se firmaron el año pasado. A cambio de tener instalados contenedores para la recogida de ropa y calzado en el municipio, Recicla-Alicante entrega paquetes de emergencia a las familias que lo solicitan a través de la Concejalía de Servicios Sociales. La ONGD también colabora con el ayuntamiento con clases de baile, que están teniendo mucha aceptación, y con charlas de autoestima o inteligencia emocional entre otras.



Mauricio García, Coordinador de Recicla-Alicante junto a la edila de Servicios Sociales Yolanda Leal y Manuel Pineda alcalde de Rafal

## Charla de inteligencia emocional en Benijófar

El Departamento de Psicología de Recicla-Alicante ofreció una charla sobre ‘Inteligencia Emocional’ en el Centro Cultural de Benijófar el pasado miércoles 4 de febrero. Durante toda la mañana, las asistentes escucharon atentamente a la psicóloga de nuestra ONGD, Sofía Cerezo, quien trabajó “la importancia de conocer y gestionar de manera adecuada nuestras emociones para desarrollarlas en nuestro día a día”, afirma Cerezo. Se hizo hincapié en cinco puntos básicos para mejorarla como, conocerse a sí mismo, fomentar nuestra curiosidad, ser optimista, ser empático y disponer de buenas habilidades comunicativas.





## El rincón de la psicóloga

### La asertividad

Sofía Cerezo



Este mes me gustaría hablar de la asertividad ya que es demasiado frecuente que me encuentre a muchas personas que me dicen que les resulta muy complicado decir NO. Al hablar de asertividad hago referencia al concepto descrito en 1949 por Salter como un rasgo de personalidad y posteriormente definido por Lazarus como “la expresión de los derechos y sentimientos adecuados”. A esta definición yo añadiría “la expresión adecuada de derechos y sentimientos personales”, ya que aquel que tiene una conducta asertiva es capaz de defender los propios de manera que no queden violados los derechos ajenos.

Como metas de la persona asertiva podemos mencionar las siguientes:

1. Ser un@ mism@, intentando tener un profundo conocimiento de cada un@ de manera que nos aceptemos como somos y nos valoremos.
2. Ser sincero con nosotros mismos y con los demás.
3. Tener un espíritu de superación personal para poder crecer continuamente, no creyendo que sabemos ya suficiente y con iniciativa para conocer.
4. Expresar claramente nuestras opiniones, gustos personales, sentimientos, necesidades, las aptitudes, las limitaciones.
5. Pedir lo que necesitamos y aceptar al mismo tiempo el derecho de los demás de no ver razonable lo que pedimos o no estar de acuerdo.
6. No aceptar las críticas destructivas o injustas.
7. Hacer críticas constructivas y oportunas, distinguiendo los hechos de las personas y sabiendo reconocer también los aspectos positivos.
8. Actuar responsablemente de nuestra propia vida y de mi felicidad, sabiendo reconocer los errores propios.



## Cuidamos nuestro Medio Ambiente

### Residuos y responsabilidad

Mauricio García



Los residuos que generamos los humanos son variados y su manejo depende en la medida del impacto ambiental y sus consecuencias sobre nuestra sociedad. En función de ello, se organizan sistemas de recolección, se establecen lugares de disposición de distintos tipos de residuos y se intenta educar y ordenar en actitudes individuales y colectivas a efectos de minimizar la cantidad producida, el trabajo necesario y las consecuencias ambientales.

El control de lo que significa recolección y disposición final se encuentra en manos de los gobiernos, siendo los responsables de actuar cuando el residuo ya se ha producido y se encuentra disponible para su recolección.

Pero el elemento de mayor importancia dentro de esta organización es la actitud individual y colectiva del productor de residuos, o sea, todos nosotros. Si nos encontramos inmersos en una sociedad educada, trataremos de producir la cantidad de basura mínima indispensable, seleccionarla en su origen y ponerla a disposición de la organización recolectora de manera adecuada.

Si somos irresponsables, no nos importará la cantidad producida, el lugar donde nos deshacemos de ella, ni el impacto que tenga en el medio ambiente. La recolección tendrá un costo mayor o no se logrará hacer. Con el tiempo, el lugar donde vivimos se tornará hostil, irrespirable e improductivo y las consecuencias de nuestra irresponsabilidad pasará factura a las generaciones venideras.

En este caso, la solución es realizar un importante esfuerzo individual y colectivo para ubicar, seleccionar y volver a recoger esa basura que genera, colocarla en el lugar adecuado e incorporar, por medio de la educación, costumbres o rutinas que nos permitan no volver a repetir el problema.

En pocas palabras, la relación que hay entre la sociedad y la ecología es en la influencia que la población o sociedad crea la contaminación ambiental y de igual forma, complementa la protección de áreas ecológicas.

Esa es la relación entre la ecología y la sociedad.



## Trabajando por la Educación

### Cómo afrontar la vuelta al cole después de las vacaciones

Julia Soto



Se acercan las vacaciones de Semana Santa y los niños tienen dos semanas para poder disfrutar, descansar y desconectar de su rutina. Sin embargo, también es adecuado que no ‘desconecten’ del todo de su vida rutinaria (deberes, horarios, normas...).

Es necesario y muy recomendable que tengan tareas del colegio para hacer y que no todo sea descanso, ya que en muchas ocasiones, los niños también se aburren de no hacer nada. Además, la vuelta al colegio, sería para ellos un drama, y adaptarse otra vez a sus horarios les supondría una cuesta con dificultades para subirla.

Pues bien, en lo que me quiero centrar en este artículo es precisamente, cómo podemos afrontar la vuelta al cole. Hay que quitarles de la mente el pensamiento de que volver al colegio es un drama; para ello, es muy importante concienciarles de que es algo positivo, una suerte, ya que muchos niños no pueden asistir a la escuela. Debemos tratar de minimizar o evitar la sensación de estrés o temor que puedan sufrir los niños tras la vuelta de las vacaciones. Para ello es necesario:

1. Abordar el inicio escolar como lo más normal del mundo (al fin y al cabo lo es), como papá y mamá han vuelto al trabajo, sin problemas.
2. No utilice la escuela en tono amenazante: “ya verás cuando vayas a la escuela...” Cuando unos padres dicen esto, además de hacer un flaco favor a su hijo/a, en el fondo están diciendo “... ya verás cómo allí pondrán el orden que yo no sé poner”.
3. Hable del regreso escolar en positivo, como algo que, aunque a lo mejor no nos guste, hay que hacer, que tiene cosas positivas y cosas negativas.
4. Hágale participar en la preparación de la mochila, de los libros, comente lo que aprenderá hojeándolos, cite la vuelta con los amigos, las actividades extraescolares, etc.

5. Unos días antes de la fecha señalada, empiece a ordenar la vida del niño y de la familia. Regularice la hora de comer, de cenar, de ir a dormir, de levantarse.

6. Busque actividades que se aproximen a la escolaridad. Baje el ritmo de libertad desordenada que tienen las vacaciones. El niño debe acudir a clase en plena forma, es decir, entrenado, motivado y descansado.



## Hablamos de Justicia Social

### De la caridad a la solidaridad



María Boquera

Cuando era pequeña todos los años en el colegio organizábamos 'el día de la caridad'. Ese día poníamos a la venta todo tipo de trabajos manuales hechos por nosotros. Los padres colaboraban en talleres como buenamente podían, los compañeros más mayores montaban obras de teatro que hacía las delicias de los más pequeños.

A mí me parece una buena idea. ¿Cómo voy a estar en desacuerdo con ayudar a otros menos afortunados? El problema fue que conforme pasaban los años y más reflexionaba sobre el asunto, había más cosas que me chirriaban.

Para empezar porque la solidaridad iba siempre dirigida hacia lugares remotos. ¿No teníamos un tercer mundo local, cercano, en nuestra misma ciudad? No digo que se ayudara a la aldea de Guatemala o a misiones, pero, de vez en cuando, una ayudita a un sector necesitado de nuestro país tampoco habría sido mala cosa. Además, a partir de un cierto momento, se empezó a observar un cierto interés en conseguir, por supuesto de forma bienintencionada, el máximo dinero posible. De manera que se confundieron el fin con los medios, la ayuda dejó de ser el fin y fue la recaudación la que se convirtió en el objeto prioritario, de manera, que cuando nos preguntaban por qué se hacía todo este jaleo, los niños contestábamos lo primero que nos venía a la cabeza para conseguir la mayor suma posible, no para ayudar al que lo necesitaba.

Durante todos estos años mi profesión me hizo pensar que no era el día de la caridad sino el día de la solidaridad. No se suele oír "soy caritativo" pero sí que se escucha, "yo soy solidario".

Según el Diccionario de la Real Academia Española la palabra caridad tiene ocho acepciones, de las cuales, la que me parece más interesante con relación al asunto que estamos tratando nos dice: actitud solidaria con el sufrimiento ajeno. Esta es la definición que más me gusta, pues, aparte de ser genérica, no entra en diferencias sociales. Cualquiera puede ser solidario con el sufrimiento de otro, un pobre podría tener caridad de un rico, pues hay que tener en cuenta aquello de que los ricos también lloran, menos que los pobres, es verdad, pero el destino acaba dando golpes a todos.

Así que culturalmente atribuimos a la palabra caridad, por un lado, un sentido religioso, y por otro, una cierta verticalidad entre el que puede permitirse la ayuda y el que la necesita.

En cambio la palabra solidario ha ido con el tiempo adquiriendo cierto prestigio, en la misma medida que la palabra caridad lo pedía. Según la Real Academia, es: la adhesión circunstancial a la causa de otro. Además de ser terriblemente genérica la definición, en ninguna parte se dice que una causa solidaria implique la donación de bienes, puede

también ser apoyo moral o la toma de una determinada posición ética o política.

En el lenguaje usual, la palabra solidaridad tiene un sentido de ayuda entre iguales, tiene un aire de horizontalidad donde caridad tiene un sentido de verticalidad. Cuando se habla de un motor, se habla de funcionamiento solidario entre sus partes que deben actuar a un mismo tiempo y ritmo para que el conjunto funcione correctamente. En derecho se habla de obligación solidaria cuando las partes deben realizar alguna acción de manera conjunta como, por ejemplo, el pago de una deuda.

Mi interés al abordar la cuestión de la solidaridad es descubrir lo que mantiene unida a la sociedad. Una sociedad caracterizada por la solidaridad se mantiene unificada debido a que la totalidad de sus miembros tiene aptitudes y conocimientos similares.

Por tanto, si me preguntáis sobre si es mejor la solidaridad que la caridad, os contestaré que prefiero la solidaridad, porque el necesitado de verdad lo único que realmente quiere es que la ayuda venga de quien venga y de la forma que venga.

Os animo que nos solidaricemos con las personas que tenemos a nuestro lado, sin excusarnos de la parte económica porque hay veces que las personas sólo necesitamos ser escuchadas y... ¿eso si que es solidaridad!



## Comunicando

### Cómo elaborar convocatorias



Montse Noguera

En esta nueva entrega se van a ofrecer algunas herramientas para elaborar una convocatoria a los medios de comunicación.

En primer lugar hay que distinguir entre convocatoria a la prensa y convocatoria social. Ambas deben ser claras y breves, pero en la primera prima la sobriedad y la información concreta, mientras que en la segunda debe, ante todo, ser atractiva y proporcional el eje comunicacional de la organización.

Convocar a los medios con la mayor anticipación posible (no más de un mes) para permitir que el periodista se organice.

Desarrollar el 'don de oportunidad': procurar relacionar la convocatoria con temas de actualidad que estén en la agenda sociopolítica de los medios.

Buscar un hecho noticiable que pueda relacionarse con nuestra convocatoria. Huir de la cotidianidad, buscar la anormalidad, lo llamativo y nuevo.

Hay que identificar claramente el mensaje. Destacar la palabra **convocatoria** para diferenciar de otras comunicaciones. Incluir un título llamativo pero descriptivo de la actividad.

Usar siempre logotipo y tipografías corporativas definitivas. En el caso de convocatoria social, ilustrar con una imagen llamativa.

Incluir todos los datos básicos, pero sin extenderse demasiado en detalles sobre el contenido de la convocatoria. El objetivo es convocar, no suplirla.

Anticipar algún dato que despierte interés en la misma y genere expectativas para generar el interés por acudir a la misma.

Ajustar las expectativas de la convocatoria a la realidad. Una rueda de prensa y una huelga general no se pueden comunicar con el mismo formato (tono, tamaño, número de mensajes). Lo contrario nos hará perder credibilidad ante el periodista.

Emplear todos los canales al alcance: email, fax, llamadas... Distintos profesionales se amoldan mejor a distintas vías de contacto.

Emplear distintos soportes por la convocatoria, especialmente cuando sea de interés general y no sólo para periodistas: cortes de audio, spots en video, banners, imágenes, animaciones...

Mantener una página web pública actualizada con todas las convocatorias, cronológicamente ordenadas y destacando las más importantes.

