

Abriendo puertas



Organización Recicla Alicante
para la cooperación al desarrollo norte - sur

Enero 2016 Boletín nº 32

Nuevo servicio jurídico en la ONG Recicla-Alicante

Se atenderá una cita gratuita y para asesorar en temas hipotecarios y sobre la valoración de la discapacidad

Recicla-Alicante ofrece desde el pasado miércoles 27 de enero un nuevo servicio para nuestros usuarios. Se trata de un departamento jurídico que tratará temas hipotecarios y también se encargará de asesorar a las personas con algún tipo de discapacidad por enfermedad que necesiten valoración.

El objetivo de la rúbrica, que se materializó el mismo miércoles junto al abogado Francisco Giménez Pérez, es ofrecer una primera consulta totalmente gratuita a las personas que tengan algún problema con la hipoteca de su vivienda con el fin de agilizar los trámites.

En este caso, Francisco Giménez, junto al procurador José Luis Cerezo, atenderán una a una a las personas que soliciten una cita y a partir de ahí se estudiará cada caso en particular.

El convenio recoge también el



Momento de la firma con Francisco Giménez (izq) y Mauricio García

asesoramiento a personas con cualquier discapacidad con respecto a la valoración de la enfermedad.

Esta primera cita no obligará en ningún momento al solicitante de la información a seguir con el equipo que le atiende. Ellos mismos serán quienes decidan si, en caso de seguir, se van al turno de oficio, siguen con los profesiona-

les de este departamento jurídico o prefieren otro profesional.

Los interesados en esta primera consulta gratuita deben llamar al 96 674 39 33 de 9:00 a 13:00 horas. Las citas son los miércoles de 16:30 a 18:00 horas en las oficinas de Recicla-Alicante en la calle Rufino Gea Martínez, 3, 2º B de Orihuela, con un máximo de tres citas por día.

“Buscaremos soluciones rápidas a los casos que nos lleguen”

Lo escuchamos todos los días en las noticias. Muchas personas se ven con la soga al cuello por impago de sus hipotecas desde que comenzara la crisis. Es tal la desesperación, que se llegó a formar un gran movimiento ciudadano para evitar los desahucios. Recicla-Alicante quiere poner su granito de arena en este tema.

¿Cuál es el motivo de esta firma?

Mauricio García. Para nosotros es importante haber llegado a este acuerdo tanto con el letrado Francisco Giménez como con el procurador José Luis Cerezo. El objetivo es poder ayudar a las familias que estén en riesgo de perder su vivienda o que estén pasando por malos momentos porque no pueden pagarla. Desde aquí les vamos a ofrecer un asesoramiento informativo en la primera consulta para guiar a estas familias.

¿Cuáles van a ser concretamente los servicios que se presten?

Francisco Giménez. Se verá la situación que trae la persona que tiene problemas con el pago de su hipoteca y veremos qué orientación y consejo se le puede dar. Tras verlo todo le diremos: “tienes esta situación, dentro de unos días puede pasar tal cosa, así que acude aquí, paga de esta forma... o se empieza a negociar con el banco presentando algún tipo de escrito para intentar paralizar la situación antes de que llegue a más”. En caso de que esté en marcha algún tipo de acción ejecutiva en un desahucio se intentaría paralizar cuanto antes y negociar con el banco para encontrar una solución al problema.

Estamos hablando de una primera consulta de carácter informativo.

José Luis Cerezo. Sí. La primera consulta que se va a dar es de carácter informativo y en ningún momento va a ser vínculo de contratación hacia alguno de los profesionales que vamos a atender.

Lo que pretendemos en esa primera consulta es dar un asesoramiento o una solución rápida a toda persona que en esos momentos se encuentra en una situación de desesperación. Intentar, por una vía de negociación o judicial, aconsejar por dónde tiene que ir, si tiene que acudir a un letrado del turno de oficio por equis razones, o por SI sus medios puede acudir a un letrado particular, orientarle cómo tiene que afrontar, con ese nuevo profesional, su situación. Lo que buscamos es que esa persona salga de aquí con una, entre comillas, solución a su situación.

¿Cuál es el problema más común con respecto a las hipotecas que se están viendo actualmente?

J.L.C. El primero y primordial es la falta de pago que está afectando a mucha gente ahora mismo y que se puede encauzar por varios medios. Muchas de las personas que tienen este problema acuden tarde, tanto para una consulta del

Artículo de opinión

Despilfarro mundial



Mauricio García

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), un tercio de los alimentos producidos en el planeta para el consumo humano, unos 1.300 millones de toneladas anuales, se pierde o se desperdicia. Con la cuarta parte de los mismos podrían alimentarse los 868 millones de personas que se estima que pasan hambre severa en el mundo (muchos millones más se alimentan de forma insuficiente o poco equilibrada).

El valor económico de este despilfarro de comida equivale a unos 758.000 millones de euros, que se reparten en 521.000 millones de euros en los países desarrollados y 237.000 millones en los países en desarrollo, según los cálculos de la misma FAO.

Como promedio, cada consumidor europeo o norteamericano desaprovecha unos increíbles entre 95 y 115 kilos al año, mientras que en el África subsahariana y en Asia meridional y sudoriental la cifra es de 6 a 11 kilos anuales.

En tiempos de crisis, las donaciones están creciendo en España a un ritmo del 20% anual.

En su libro Despilfarro, el investigador británico Tristram Stuart afirma que los 40 millones de toneladas de alimentos despilfarrados en los Estados Unidos cada año podrían alimentar a 1.000 millones de personas hambrientas. Stuart se define como freegano, y afirma haberse alimentado desde los 16 años (ahora tiene 36) de los productos en buen estado que los supermercados y tiendas arrojan a los contenedores.

Los datos del desperdicio son estremecedores: entre el 40 y el 60% del pescado capturado en aguas europeas es desechado por su tamaño, por ser de una especie poco comercial o por las estrictas cuotas que impone la Unión Europea; entre un 20 y un 40% de las frutas cosechadas en el continente son descartadas por las grandes superficies porque no cumplen sus baremos estéticos o de otro tipo, aunque sean perfectamente comestibles, y el 10% de las emisiones de CO2 del mundo desarrollado son causadas por el cultivo de alimentos que jamás serán consumidos.



De izq. a dcha. José Luis Cerezo, Mauricio García y Francisco Giménez

turno de oficio como para una consulta a un abogado particular. Acuden ya a puertas del lanzamiento. A una semana vista de un lanzamiento pocas cosas se pueden hacer. Con esto también intentamos que la gente venga antes de plazo para poder darle una solución que sea viable.

¿También se va a ampliar a las personas con alguna discapacidad?

M.G. Si. Somos oficina técnica de AADEM Vega Baja y nos están llegando casos de afectados que no están de acuerdo con la valoración que se les hace de la enfermedad, así que este departamen-

to también se ocupará de informar de los pasos que se pueden dar. Además, como uno de nuestros objetivos es trabajar en red junto a otras asociaciones, vamos a ampliar la consulta a toda persona discapacitada que no esté de acuerdo con su valoración o que esté en el proceso de hacerla.

Por otro lado, decir que aunque no es obligatorio que se contrate a este departamento jurídico tras la primera consulta, si que se ofrecerá un precio muy asequible, más bien simbólico, para las familias que se decidan por esta opción.

Los centros comerciales y colegios son el próximo destino de contenedores

Recicla-Alicante amplía poco a poco su marco de actuación a nuevas zonas de la provincia de Alicante para la instalación de contenedores.

Ya se han mantenido conversaciones con el "Colegio Don Bosco Salesianos de Alicante y de El Campello para que nuestros contenedores puedan estar en el centro", afirma Mauricio García, coordinador de Recicla-Alicante. Por otro lado, también se ha movido carta y "se han visitado los centros comerciales de La Zenia, San Vicente del Raspeig y Plaza Mar II de Alicante", continúa García, "aunque seguimos

con las reuniones, tanto con los actuales como con más centros comerciales y colegios".

Actualmente se está a la espera de contestación pero "en principio el proyecto tuvo buena acogida".

Recicla-Alicante es una ONG que "gracias a su autofinanciación a través del reciclaje, más proyectos sociales se podrán desarrollar con la intención de llegar a más personas desfavorecidas, tanto con los ayuntamientos con los que trabajamos, como con personas en general que nos puedan solicitar algún tipo de ayuda".

De hecho se siguen haciendo "paquetes de emergencia de ropa

cada vez que nos lo solicitan desde los ayuntamientos".

Por otro lado, con la instalación de contenedores de recogida de ropa y calzado "concienciamos a más personas al reciclaje" y además, "cuantos más contenedores haya, más facilidades ponemos a la hora de reciclar".

"Cuantos más contenedores haya, más facilidades se da a la ciudadanía para que se recicle"

Cine y comida en el 'Aula Recicla'

El 'Aula Recicla' se volverá a convertir en una sala de cine y en una cocina. El próximo viernes 12 de febrero la Asociación de Mujeres Nuevas para el Tercer Milenio celebrará el Día de San Valentín con la proyección de la película, "El amor es todo lo que necesitas", una cinta romántica de 2012 que resalta los aspectos más esperanzadores en las vidas de los protagonistas a pesar las dificultades que les sobrevienen. La película será a las 18:30 horas. Un día después, la Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana, ACEVOCA, volverá a repetir un taller de cocina. En esta ocasión está dirigido a niños que aprenderán a hacer pan y dulces sin gluten. Será el sábado 13 de febrero de 9:00 a 14:00 horas. Precisamente estas dos asociacio-

nes hicieron por primera vez estas mismas actividades la temporada pasada y gracias al éxito obtenido y la facilidad a la hora de tener un espacio para poder seguir desarrollando eventos, han vuelto a repetir.

Cesión del 'Aula Recicla'

El 'Aula Recicla' está a disposición de toda asociación que no cuente con un espacio físico o suficiente para realizar actividades. Solo se tiene que solicitar en Recicla-Alicante en la calle Rufino Gea, 3, 2º B de Orihuela. El aula está en la misma dirección pero en el 3º A. La cesión de la sala es totalmente gratuita siempre y cuando no se esté realizando alguna actividad prevista dentro de la programación de Recicla-Alicante.

Vuelven los talleres a los municipios y al aula

Ya se han puesto en marcha los talleres que Recicla-Alicante tiene tanto en el aula como en distintos municipios de la comarca de la Vega Baja tras el parón navideño.

En Almoradí se ha comenzado con un nuevo taller de patronaje y costura, en este caso en la pedanía de Heredades como ya dimos a conocer en el boletín anterior.

Nuevos talleres que se ponen en marcha y vuelta de otros que están teniendo un gran éxito, como son las clases de baile que ya se han reiniciado tanto en Bigastro, que se ofrece en el

Centro Cívico, como en Rafal, en el Auditorio y Redován en el Centro de la 3ª Edad. O el taller de patronaje y costura en el Edificio Carmen Conde de Orihuela.

El 'Aula Recicla' también ha vuelto a abrir sus puertas para continuar con 'Creciendo juntos', el programa de apoyo escolar en el que se ayuda y se dan técnicas de estudio a 42 niños de entre 6 a 12 años. También está en marcha el taller de patronaje y costura en el que 12 mujeres aprenden a coser y cortar patrones y las clases de español para extranjeros.



Un momento de la inauguración del taller de costura en la pedanía de Heredades de Almoradí



En el taller de costura de Orihuela



El programa 'Creciendo juntos' a pleno rendimiento



El taller de costura en el 'Aula Recicla' tras las vacaciones navideñas

Entrevista a Sofía Cerezo - Psicóloga de Recicla-Alicante

“Al psicólogo se va porque se presenta una situación que no sabemos resolver”

Otro de los departamentos con los que cuenta Recicla-Alicante es el psicológico. Se trata de una sección muy importante dentro del organigrama de la ONG ya que a diario se trabaja con personas necesitadas, familias desestructuradas, chicas jóvenes embarazadas, y que en un momento determinado pueden necesitar algún apoyo psicológico.

En este boletín conocemos un poco más a la persona encargada de este departamento.

Llevas seis años en recicla-Alicante pero, ¿cómo llegaste aquí?

Sofía Cerezo. Llegué un poco de casualidad. Por aquel momento impartía unos talleres de prevención de drogodependencias en el Instituto Miguel Hernández de Bigastro, a mi me buscaron por la concejalía de Bienestar Social y casualmente quien lo organizaba era Recicla-Alicante. El primer día me presentaron a Mauricio y allí comenzó todo.

¿Cuál ha sido o cuál está siendo tu aportación a Recicla-Alicante?

Mi aportación ha sido y es ser la responsable del Departamento de Psicología. Anteriormente no había departamento como tal y desde hace seis años lo creamos Mauricio y yo porque considero que debía haber uno. Dentro de ahí trabajar con toda la gente que nos solicita ayuda, impartiendo talleres, charlas, creando proyectos nuevos... ahí estamos.

Se realizan muchas charlas, muchos talleres, pero ¿qué es lo más demandado?

Un montón de cosas. Nosotros hemos impartido muchos talleres de inteligencia emocional o muchas escuelas de padres en distintos municipios. En escuela de padres se tratan temas como educar en positivo, cómo poner nor-

mas y límites en la infancia, cómo trabajar algunos aspectos con los niños como los miedos y temores, la autoestima, la inteligencia emocional en los niños. Además, en esos talleres, charlas o escuelas, las familias aprovechan para contarme dudas sobre sus propios hijos o exponen algún caso particular. Por otro lado, también hacemos talleres de memoria para personas mayores, de bienestar emocional para las asociaciones de mujeres o lo que la sociedad solicita. Tenemos un programa amplio donde ofertamos una serie de talleres pero siempre nos ponemos a disposición de cada municipio, asociación o persona que nos demande el taller porque a lo mejor quieren un tema específico como acoso escolar, autoestima para niños... o sobre algo que haya pasado puntualmente en la localidad o que crean que les interesa y eso hacemos.

Muchas actividades dentro de tu departamento pero como psicóloga que eres me imagino que tendrás especial cariño a las terapias personalizadas que también se hacen en Recicla-Alicante.

Si, también lo hacemos. Hemos atendido muchos casos a lo largo de estos seis años, algunos muy complicados, otros más sencillos. Trabajo mucho con mujeres embarazadas y con menores embarazadas también. Se hace un poco de todo. Además de terapia psicológica realizamos acompañamiento a todos los niveles para que esa chica que se ve en un momento de su vida tan importante como es el periodo del embarazo, esté un poquito más arropada.

¿Has tenido algún caso que te marcara?

Si, alguno hay. Tuvimos un caso

“Trabajo mucho con mujeres y menores embarazadas”, afirma Sofía Cerezo

que no era muy difícil pero si que causó un gran impacto en mi. Era una chica muy jovencita, sobre unos 20 años, que se quedó embarazada. Fue un caso muy dramático. A la chica la pusieron en búsqueda y captura porque se fugó del hospital, en cuanto nació el bebé los servicios sociales se hicieron cargo de él. Era una chica que no tenía nada y nosotros le proporcionamos la ropa, la comida, el ácido fólico, iba a las revisiones de la matrona con ella, al hospital incluso la acompañamos... fue un caso dramático.

Son casos con los que piensas que no te vas a involucrar pero al final, estar cerca de una persona debe ser complicado no llevártelo a casa.

Sí, yo creo que lo que debemos hacer los psicólogos es no llevarnos el problema de manera total porque involucrarnos, debemos hacerlo y más con los casos con los que trabajamos que no son personas con un poder adquisitivo alto, son familias desestructuradas, con pocos recursos y personas en una situación muy particular. A mí me resulta difícil no empatizar. Los casos me impactan y me solidarizo con determinadas personas y me gusta trabajar así.

Tenemos o teníamos la imagen de que ir al psicólogo era síntoma de estar mal de la cabeza. ¿Esa idea ha cambiado?

He visto que se ha avanzado en incorporar al psicólogo en la



La psicóloga Sofía Cerezo en su mesa de trabajo

sociedad. En mi trayectoria profesional si que he visto que la gente nos demanda más sin prejuicio. Leí un artículo que se titulaba: ‘Yo no estoy loco, por eso voy al psicólogo’, y esa es una realidad, no hace falta estar loco para ir al psicólogo. Al psicólogo se va porque se presenta una situación en tu vida que no puedes o no sabes solucionar y los recursos que tienes son pedir ayuda y eso haces. Es un lugar donde una persona va, se encuentra cómoda, sin prejuicios, sin juicios sin cuestionar nada y se siente libre. Me parece que la gente que toma decisiones así es gente inteligente, si yo tengo un problema voy a buscar una solución al igual que si me encuentro mal voy al médico.

Ya para terminar, y en la sociedad en la que vivimos tan estresada,

¿qué consejo nos puedes dar para estar más relajados?

Yo siempre le digo a todo el mundo que pensemos en qué cosas nos hacen felices y que las hagamos. Que vivamos el día a día. Tomando conciencia y llegando a hacerlo, la vida nos irá mejor. Y si necesitamos ayuda y si no sabemos cómo hacerlo siempre tenemos un psicólogo cerca a quien podemos acudir y en unas sesiones nos encontraremos menos perdidos.

“Las familias aprovechan las charlas para contarme dudas con sus hijos”

Activa Orihuela se hace eco de Recicla

El periódico semanal gratuito Activa Orihuela se hizo eco del trabajo que se desarrolla a diario en Recicla-Alicante. Con un titular del que se destaca que es una ONG oriolana, útil, cercana y necesaria, se desgranaron algunos de los numerosos proyectos sociales que se realizan dentro y fuera de ella.

En la noticia se describió cómo funcionan los huertos ecológicos urbanos que actualmente están en Elda y Novelda.

También se nombraron los nume-

rosos talleres que se realizan en los distintos municipios, como en Orihuela y Almoradí el de patronaje y costura, el ya realizado en Bigastro, o el taller baile que se sigue haciendo en Redován, Rafal y Bigastro, así como las actividades del ‘Aula Recicla’.

Este reportaje sirve además, para que un mayor número de personas vaya conociendo poco a poco todo lo que se hace en la ONG, que gracias “al reciclaje, que es un fin, nos autofinanciamos y podemos realizar y desarrollar de



una manera totalmente libre todos nuestros proyectos sociales”, como afirmó el coordinador de Recicla-Alicante Mauricio García.

En la noticia también se recordó los días en los que



la ONG hace mayor hincapié, como el de la solidaridad, el de la infancia, los Premios Recicla-Alicante Memorial Blanca Murcia y actividades o conciertos navideños para ayudar a los más necesitados.

El rincón de la psicóloga

Me acepto, me valoro... me amo



Sofía Cerezo

Hace unos años, en mi afán de trabajar mi propio crecimiento personal, llegué a mis manos este escrito que resume de manera excepcional lo que implica “amarse a uno mismo” y que comparto con mis pacientes.

¡Hoy os lo regalo a todos!

ODA A MÍ MISMO

Cuando empecé a amarme a mí mismo fui comprendiendo que siempre y en cada ocasión y oportunidad iba a encontrarme en el lugar adecuado y en el tiempo correcto, y que todo lo que sucede, sucede para mí ser en armonía, y fue a partir de entonces cuando, pude tranquilizarme.

Hoy sé que a este estado se le denomina CONFIANZA

Cuando empecé a amarme a mí mismo pude reconocer que el dolor emocional y la pena tan solo eran advertencias para mí, para que no viviese contra mi verdad. Hoy sé que a este estado se le denomina AUTENTICIDAD.

Cuando empecé a amarme a mí mismo cesé de una vez por todas de envidiar la vida de otros, y pude observar que todo lo que sucedía en mi entorno era un estímulo a crecer espiritualmente. Hoy sé que a este estado se le denomina MADUREZ.

Cuando empecé a amarme a mí mismo cesé de hurtar a mi ser mi tiempo y ya no diseñé grandiosos proyectos de futuro.

Hoy tan solo hago lo que me produce diversión y alegría, lo que amo y lo que desencadena más sonrisas, y lo hago a mi manera y a mi modo y siguiendo mi ritmo.

Hoy sé que a ese estado se le denomina HONESTIDAD.

Cuando empecé a amarme a mí mismo me liberé de todo aquello que para mí era insano, me liberé de alimentos insanos, personas insanas, cosas insanas, situaciones insanas, y sobretodo me liberé de lo que me apartaba de mí mismo.

Al principio llamé a esto "egoísmo saludable"

pero hoy sé que se denomina AMOR A MÍ MISMO."



Cuidamos el Medio Ambiente Una economía circular



Mauricio García

La propuesta que os hago desde este espacio sobre hábitos de consumo de las tres R –reducir, reutilizar y reciclar– es fundamental para conseguir recortar las emisiones de gases de efecto invernadero, abaratar los procesos de producción de nuevos materiales y reducir los negativos impactos medioambientales provocados tanto por la extracción de materias primas como por el almacenamiento de basura.

Reducir el volumen de residuos que generamos resulta sencillo si, por ejemplo, se planea mejor el menú de la semana para evitar tener que tirar comida o si se sustituyen las bolsas de plástico por las de tela. Los productos o bienes de vida útil más larga que ya no nos hacen falta pueden donarse a otras personas interesadas o proporcionarles nuevas formas y usos. Además, antes de tirar un artículo a la basura, cabe intentar repararlo. Si no resulta posible, debe optarse por su reciclado.

Hay quien añade a las tres de la lista una cuarta R, la de recuperar materiales o elementos que pueden ser empleados como nueva materia prima. Es el caso de los metales valiosos que forman parte de los aparatos electrónicos –llevan incluso oro y plata– que acaban con frecuencia en los vertederos.

El objetivo debe ser generar menos residuos y reciclar más para conseguir reemplazar una economía lineal, que está agotando una riqueza natural limitada, por una de modelo circular, de constante reciclaje, como el de la naturaleza. Porque hoy sabemos que lo que siempre hemos considerado meros residuos pueden ser valiosos recursos.



Hablamos de Justicia Social

Un balance social de la crisis



María Boquera

Siete años después de que se iniciara la crisis y ante los síntomas cada vez más claros de que, al menos en el terreno económico, el ciclo ha cambiado, es momento de hacer un balance social de la crisis. La mayoría de analistas sociales coinciden en señalar que la población no está saliendo dañada de estos años. La sociedad que emerge tras este período presenta perfiles novedosos en aspectos nucleares de su configuración social e institucional. La crisis ha pasado factura de modo diferenciado a los distintos grupos sociales.

En los últimos años diversos informes y estudios han acreditado el aumento de la pobreza y la desigualdad, cambios importantes en algunos parámetros sociodemográficos, y reajustes significativos en las estructuras de protección social.

Analizando la situación se puede ver que durante la crisis se han intensificado las tendencias de rejuvenecimiento de la privación y esto constata que los mayores damnificados son grupos que ocupan una posición vulnerable en relación al sistema de protección social, a los que se ignora totalmente o a lo sumo, se les ofrece niveles de cobertura inadecuados. Como posible causa de esta situación se apunta a la existencia de importantes sesgos en la legitimidad que la ciudadanía concede a la conveniencia de proteger a diferentes colectivos sociales.

Si analizamos la solidaridad familiar en la crisis, detectamos que los abuelos han financiado de manera masiva a sus hijos y nietos. Las transferencias económicas entre padres e hijos que viven en hogares distintos son escasas, y resulta dudoso que hayan tenido una trascendencia significativa como mecanismos de protección frente a la exclusión social, viéndose condicionadas por las necesidades de los beneficiados, pero también por la posibilidad del donante.

Todo esto ha llevado a prolongar la estancia en los hogares parentales y en algunos

casos se ha acogido a jóvenes que retornan a casa tras una experiencia trucada de emancipación.

Esta crisis nos ha llevado a un aumento considerable del volumen de jóvenes que han vuelto a los estudios, mientras que permanece constante la proporción de los que ni trabajan, ni buscan trabajo, ni estudian. Todo esto ha acentuado la diferencia de paro entre niveles educativos como resultados de que el desempleo entre los jóvenes sin estudios se ha disparado. A la vez el retraso de la edad de emancipación, el aumento de la pobreza juvenil y el incremento del volumen de jóvenes que contemplan la opción de la emigración son las principales manifestaciones del deterioro de las condiciones de inserción laboral, por lo que hay que considerar de forma urgente elevar los niveles de protección a los jóvenes que se incorporan al mercado de trabajo.

La evidencia acumulada sugiere que los efectos sociales de la crisis económica sufrida en España desde el 2008 “va por barrios”. El huracán se ha manifestado solo como una ligera brisa incapaz de acatarrar a nadie.

Creo que coincidirán conmigo en que la crisis ha golpeado especialmente a colectivos que ya presentaban vulnerabilidades y riesgos de exclusión social, con un poderoso efecto desigualado. En el curso de estos años se ha mostrado la debilidad de algunas funciones de nuestro sistema público de bienestar, generando privaciones y malestar en segmentos significativos de la población cuando las adversidades arrecian.

Aunque el sistema sigue gozando de considerable apoyo público, se cierran algunas sombras sobre su sostenibilidad futura. Confiemos en que esto contribuya a alentar un debate necesario sobre estas cuestiones, y que de su lectura puedan extraerse lecciones provechosas para construir sobre nuevas bases, quizás más equitativas, la sociedad postcrisis.

Comunicando

Comunicación verbal



Montse Noguera

En este artículo vamos a dar un paso más. En los números anteriores hemos hablado de cómo podemos hacer convocatorias y notas de prensa, cómo afrontar una entrevista y una rueda de prensa ante los medios de comunicación, o entre otras, cuál es la mejor indumenta-

ria sobre todo en la televisión.

En esta nueva entrega damos una vuelta de tuerca y proponemos algunas tareas o ejercicios para poder llegar a nuestros objetivos.

Vamos a trabajar con la voz, algo fundamental, aunque en muchas ocasiones no lo tengamos en cuenta ni nos detengamos a pensarlo. Tiene que ser firme y contundente con el mensaje que queremos transmitir. Sin temblores o dudas.

Unos buenos ejemplos de los que podemos aprender son los políticos. Tienen pensadas las frases, ante todo, cortas y directas, que quieren decir en cada momento. De hecho, muchos las estudian antes, y la fuerza de su voz convierte el mensaje en mucho más firme.

La comunicación verbal es una parte fundamental en nuestras vidas. Nos comunicamos en el trabajo, en casa, con los amigos... Pero si de verdad quieres hacerlo de forma adecuada, no viene mal realizar algunos ejercicios

Puedes grabar tu voz

Si no estás realmente cómodo/a con tu comunicación no verbal, es conveniente que te grabes y hables de un tema determinado. Si tienes un asunto que debes exponer ante un número de personas, ensaya sobre eso.

Habla como si le estuvieras explicando este tema a tus amigos.

A continuación escucha lo que has grabado y toma nota de los errores gramaticales o de expresión que hayas cometido. Vuelve a grabarte e intenta mejorar esos aspectos que hay que pulir.

Además de mejorar por nuestra propia escucha, las graba-

ciones vienen muy bien para eliminar las coletillas que podemos usar sin darnos cuenta, como: eh, vale, bueno, ok, o alguna otra palabra o gesto que normalmente utilizamos como alargamiento para pensar la próxima frase a decir.

Escucha compartida

Puedes pedir a un amigo que hable sobre algún tema en concreto, y le escuchas. Luego intenta repetir las ideas de las que ha hablado, usando frases como "pienso que dijiste..." o "entendí que...". Tras este ejercicio es bueno cambiar los roles. Haz que tu compañero repita tus ideas sobre un tema. Escuchar las percepciones de otra persona sobre lo que tú dices te ayudará a mejorar tus propias cualidades de expresión verbal.

Entablando conversación

Este ejercicio se hace entre dos personas y es bueno para ir quitando los nervios, evitar quedarnos en blanco o sin saber qué decir y eliminar poco a poco el miedo escénico que podamos tener.

Primero se crea una relación, un ambiente y un tema ficticio en el que ambas personas interactúen. La primera persona que hable, dará su opinión sobre algo, y la segunda, responderá comenzando con "sí, y...". Este ejercicio ayudará a ambos participantes a aprender cómo llevar una conversación sin crear barreras por decir "no...".

Estos son algunos ejercicios con los que podemos trabajar para mejorar nuestra comunicación verbal, pero a lo largo de los distintos artículos iremos ampliando información.



Rosa Zafra

Trabajando por la educación

Elegir colegio para nuestros hijos



María Riquelme

Para muchas familias elegir un colegio para los hijos supone una enorme responsabilidad que trae de cabeza a muchos padres, sobre todo cuando el niño va a ser escolarizado por primera vez. Hay una cosa que tenemos que tener clara para enfocar bien la elección: antes de pensar en el mejor colegio hay que preguntarse si es el mejor colegio para nuestro hijo.

Un consejo para las familias es que hagan una profunda reflexión antes de echar la matrícula en un centro: tener una visión clara de la persona en la que queremos que se convierta nuestro hijo, de los valores y capacidades que queremos que posea. Para unos padres será más importante que al final del proceso educativo su hijo tenga conocimiento de varios idiomas, para otros, que posea unos valores religiosos, o que esté integrado en la sociedad real. Lo ideal es que el centro sea una prolongación de lo que se vive en casa.

Aspectos a valorar: Todos los padres saben que la educación que reciban sus hijos determinará en gran medida su futuro profesional. Pero encontrar un buen colegio que se ajuste a los gustos, las expectativas y el presupuesto de cada familia no es fácil. Pero, ¿qué tenemos que valorar en un centro?

1. Proyecto educativo. Métodos educativos y lo que se espera conseguir de los alumnos a lo largo del proceso educativo.

2. La formación. ¿Cuántos idiomas se dan? ¿Qué importancia le dan a la tecnología? ¿Tienen oferta deportiva? ¿Notas obtenidas en selectividad?

3. Perfil de los alumnos. Saber el número de alumnos por clase y la diversidad que hay para dar una idea del carácter interracial del centro.

4. Servicios que ofrece. Comedor, transporte, asistencia sanitaria,...

5. Instalaciones. Laboratorios, bibliotecas, aulas de idiomas, aulas de informática, gimnasio, pistas polideportivas,...

6. Actividades extraescolares. Los colegios de nivel ofrecen una amplia variedad de actividades culturales, musicales, de idiomas, deportes, clases de refuerzo.

7. Servicios de orientación. La orientación pedagógica sirve para desarrollar las capacidades del estudiante y ayudarle a superar cualquier dificultad.

8. Tutorías. El tutor vigila el proceso académico de los niños, detecta problemas de adaptación y aprendizaje y mantiene informados a los padres de la evolución.

Recomendamos a los padres que visiten varios colegios y no se fijen solamente en las instalaciones, el comedor, el polideportivo o las aulas; ya que igual de importante es el ambiente que se vive en el colegio. Cada detalle cuenta.

