

A photograph of three police officers in dark blue uniforms. On the left, a woman with curly hair is smiling and clapping her hands. In the center, a woman with glasses and a cap is looking towards the camera. On the right, a man with a beard and cap is standing with his hands at his sides. They are all wearing uniforms with 'POLICIA CNP' and the Spanish flag on the sleeve. The background shows a large building and trees under a clear sky.

Noticias:

Familias en la DGP.
La Oficina del Policía

Mindfulness

Coaching para familias

Ciclo Familia y Salud

Residencia FUNDAMIFP:

Actividad deportiva en las
playas del Mar Menor

sumario

Editorial	3
Tu también opinas	4
Noticias AMIFP	4
- Oficina del Policía	7
- Mindfulness	8
- Ciclo Familia y Salud	12
Te Interesa	14
APPs: Un Refuerzo para la Autonomía en los Desplazamientos	17
Residencia FUNDAMIFP	18

Amifp en las Redes Sociales



@amifp1



facebook.com/AsociacionAmifp



@amifp1



EDITA

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

COORDINACIÓN

Andrés Torquemada Luengo
Gerente de AMIFP

COLABORACIÓN

José María Martín Figueredo
Responsable de Comunicación de Amifp

Dunia Méndez Signes
Trabajadora Social de AMIFP

Equipo de Oficina del Policía

Belén Agudo
Profesora de Mindfulness

Miembros de Juntas Directivas y Trabajadores de Amifp y Fundamifp

IMPRESIÓN

Taller Imagen, S.L.

D.L.: M-24029-2013



DELEGACIONES AMIFP

SEDE CENTRAL

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

AMIFP MURCIA

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

AMIFP EXTREMADURA

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

Comunicación del s. XXI en el tercer Sector

Quien no comunica no existe. Durante los últimos años, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han cobrado una importancia cada vez mayor en el desarrollo de la sociedad. Hasta tal punto que reconocidos autores y filósofos postmodernos, como Manuel Castells, hablan ya de la era de la información como una nueva etapa histórica. De la misma manera que el carbón o el petróleo hicieron girar el mundo, hoy en día lo hace la información.

Los países ricos eran aquellos cuyo subsuelo estaba inundado del oro negro. En pleno siglo XXI el conocimiento y la información dan poder y riqueza. De ahí la proliferación de los "tanques de conocimiento" (Think Tanks, en inglés) en occidente, y más concretamente en Norteamérica, donde se lleva apostando por la comunicación como herramienta de transformación social desde 1950.

El tercer sector debe aprovecharse y saber adaptarse a las nuevas tecnologías de la información con el objetivo de empoderarse en un mundo globalizado y constantemente cambiante. Las organizaciones del tercer sector, vistas como agentes de transformación social, pueden manejar estas nuevas herramientas de la información con el objetivo de dar una mayor visibilidad a los intereses de sus asociados.

De la misma forma que las empresas privadas necesitan comunicar, vender, para poder seguir existiendo, las organizaciones sin ánimo de lucro comunican, inciden y resaltan aquellos aspectos que conducen a una sociedad mejor. Es este elemento diferencial el que marcará las estrategias comunicativas adecuadas para alcanzar una comunicación eficaz.

La comunicación, además, es la manera en que nos relacionamos con los demás, con nuestro entorno. Las asociaciones, como organismos vivos, necesitan relacionarse con todo lo que les rodea, igual que una persona se relaciona con sus vecinos, sus instituciones, sus amigos, familia, etcétera. Una asociación se relaciona con sus iguales, instituciones públicas, empresas privadas y sobretodo, con usted, con sus usuarios y asociados. No comunicar, no relacionarse, lleva a las asociaciones al más oscuro ostracismo, al aislamiento y posteriormente a su desaparición. Quien no comunica, deja de existir.

Los canales de comunicación también han evolucionado a una velocidad exponencial en el último siglo. La

comunicación ha pasado a través de las pinturas rupestres de los primeros hombres, las señales de humo, las palomas mensajeras, el telégrafo, el teléfono, el móvil, y, a día de hoy podemos afirmar que nos comunicamos a través de canales digitales. Es decir, transmitimos información a través de ceros y unos utilizando los ordenadores personales.

La digitalización de la comunicación ha hecho posible la aparición de las redes sociales que permiten la comunicación instantánea entre los usuarios sin importar el lugar o el momento en el que estén. Son plataformas como WhatsApp, Twitter, Facebook o Instagram las que consumen cada vez más horas de nuestro tiempo. En datos del IAB en su informe anual de 2017, el español gasta de media unas 5 horas semanales en comunicarse a través de mensajes de WhatsApp, y alrededor de las 3 horas semanales en visitar el resto de las plataformas mencionadas. Sumado el tiempo que gastamos en todas las plataformas, pasamos una media de un día a la semana en comunicarnos por las redes.

Si el entorno social avanza hacia una digitalización de la comunicación, las asociaciones y organizaciones se ven obligadas a digitalizar sus comunicaciones y tener presencia en las redes sociales para estar cerca de sus socios, aunque en Amifp no nos olvidamos y no dejaremos de lado la comunicación más tradicional. El acceso a la información no debe estar supeditado a la alfabetización digital.

Y se estará preguntando, estimado lector, ¿cómo me afecta a mí, que soy usuario de Amifp, este cambio de era?

La proliferación de las redes sociales, el correo electrónico o las páginas web nos permiten crear una comunicación mucho más fluida e instantánea con todos nuestros usuarios, allá donde estén. Suprimir el muro que conlleva la distancia geográfica supone crear vínculos de confianza mucho más fuertes con todos nuestros socios, legitimando todas las actividades y acciones que llevamos a cabo en defensa de sus derechos e intereses. Las nuevas tecnologías de la información también nos permiten la difusión de imágenes, vídeos y otros materiales multimedia que cumplen aquel dicho popular de "vale más una imagen que mil palabras".

Por esta misma razón le animamos a seguirnos en todos nuestros perfiles sociales y página web para que pueda recibir de una manera instantánea toda la información que le sea de interés.

tú, también opinas

Participa, ésta es tu sección.
Envíanos tus cartas antes del 20 de Junio de 2018, con tu nombre completo y D.N.I. a la Sede de AMIFP en Madrid.

Hola, soy Águeda, una señora de 70 años madre de un paralítico cerebral de 46.

Voy a tratar de explicar brevemente lo que para mí significó ser madre a los 24 años de un bebé prematuro que, al nacer de nalgas, se ve privado de oxígeno y su cerebro queda gravemente afectado.

Como podéis suponer, fue algo muy traumático, me dejó totalmente noqueada. Los médicos nos decían "su padecimiento cerebral ha sido tan grande que le quedarán graves secuelas".

Mi estado de shock fue tal, que el día que salió de la incubadora y fueron a ponerlo en mis brazos yo tenía tal pánico que solo deseaba correr y correr sin parar, huir de aquella responsabilidad. Pero en aquel momento de pánico al coger a aquel pequeño ser, sentí tal sensación de ternura, de amor por aquella cosita pequeña y desvalida que ponían en mis brazos, que me juré a mí misma hacer todo lo posible y hasta lo imposible por hacerlo feliz.

Y para ello, lo primordial es la "aceptación". Si, si, aceptar las cosas como vienen desde lo más profundo de ti, no es fácil, pero es posible. Se puede ser feliz, te lo digo a ti madre joven, que le ha sucedido lo mismo que me sucedió a mí, se puede y se debe ser feliz, de esa manera, tu hogar no sentirá ese vacío que deja una madre deprimida y sumida en la angustia.

Desde el primer momento traté de ayudarlo leyendo mucho, estudiando todo lo concerniente a la parálisis cerebral.

Tuve dos hijos más que junto a él son mi orgullo. Mi marido y yo supimos vencer muchas, muchísimas dificultades, porque os mentiría si os dijese que ha sido fácil, no, no lo ha sido, te condiciona tu vida en muchos aspectos, pero cada paso que daba hacia delante en su vida era tal la alegría, que suplía con creces los sinsabores.

Así que desde la experiencia que me dan mis 70 años, os digo: adelante, si se puede, y se puede con alegría, con tesón y con coraje.

Si mi experiencia sirve, aunque sea a otra madre, me daré por satisfecha.

Un abrazo a todos/as.

Águeda Vita Martín.
Socia Numeraria de Sevilla

noticias



AMIFP lanza su calendario solidario con la Policía Nacional

La Asociación a favor de personas con discapacidad de la Policía Nacional (Amifp) lanza la octava edición de su calendario solidario con el firme objetivo de dar visibilidad a la discapacidad y avanzar hacia una sociedad más inclusiva y accesible.

En la edición de este año, Amifp quiere agradecer la participación de más de 20 miembros de la Policía Nacional y 13 personas con discapacidad. El resultado han sido 12 fotos agrupadas en un calendario pionero en España, con imágenes tomadas en algunos de los lugares más emblemáticos de nuestro país. Desde los Jardines de Oriente o la Puerta de Alcalá en Madrid, hasta el aeródromo de Melilla, pasando por uno de los majestuosos miradores de la ciudad manchega de Cuenca. También se han realizado fotografías en enclaves nacionales muy representativos como el Congreso de los Diputados, el Palacio Real o la Plaza de España de la capital.

Amifp hace un guiño especial a los fotógrafos y compañeros que han colaborado altruistamente en la toma de las diferentes imágenes. Todo este trabajo no habría sido posible sin José María Fernández Esteban, María Polo Casares, Juan Carlos Evangelio Evangelio y Lamia Al Adrissi.

Como cada año, la Policía Nacional y AMIFP van de la mano en un acto de sensibilización que resalta la importancia de contar con una sociedad inclusiva y accesible para todos.

Todo aquel que desee el calendario, de mesa o de pared, puede adquirirlo a través de la página web www.amifp.org, por teléfono o enviando un mail a la asociación.



La asociación muestra su agradecimiento a todos los policías y usuarios de Amifp que han participado

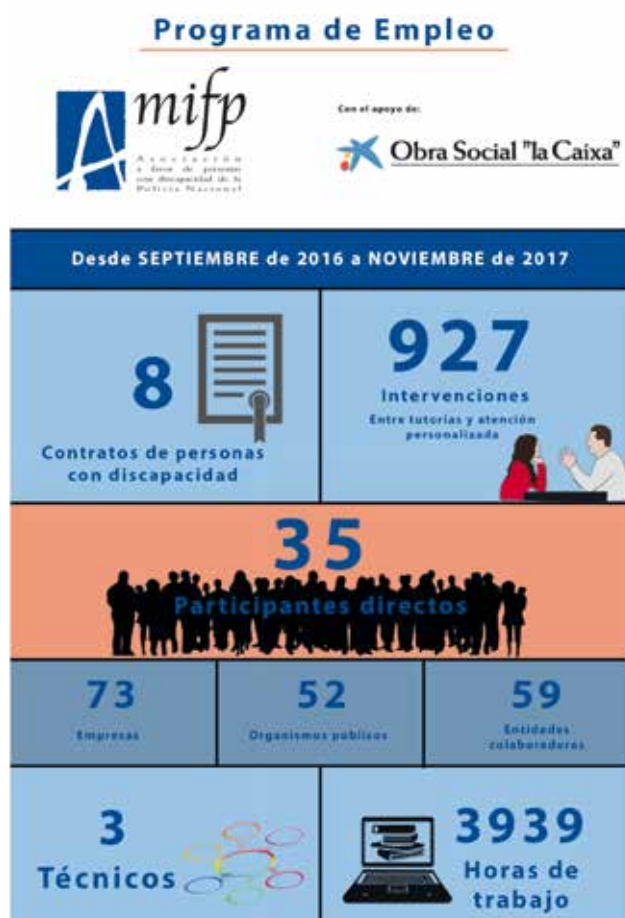
Finaliza la colaboración entre Amifp y Obra Social La Caixa con excelentes resultados

Amifp presenta los resultados de su programa en colaboración con la Obra Social La Caixa. Gracias a la confianza depositada en la asociación por parte de la entidad bancaria, se han logrado 8 contratos de personas con discapacidad. Durante este año, se han podido beneficiar del programa más de 35 participantes con discapacidad que luchan cada día por encontrar una oportunidad laboral que se ajuste a sus perfiles y preferencias personales.

Desde el programa de empleo de Amifp queremos resaltar las más de 70 empresas que han participado en el programa durante el desarrollo del mismo.

El programa de empleo, que fue desarrollado por la fuerte necesidad de nuestros usuarios de encontrar un empleo digno en un mercado laboral en constante movimiento y excluyente con nuestro colectivo en muchas ocasiones, continuará su labor durante el próximo año 2018.

Siempre bajo los principios básicos de inclusión y normalización que mueven nuestra entidad, reafirmamos nuestro firme compromiso de continuar apoyando a nuestros usuarios en su formación y búsqueda de empleo.



Infografía informativa de elaboración propia.

Las familias de Amifp colaboran con la Dirección General de la Policía Nacional en la elaboración de su felicitación de Navidad

Un grupo de nueve chicas y chicos socios de Amifp acudieron a la sede de la Dirección General de la Policía Nacional para una sesión de fotos con motivo de la felicitación navideña de la DGP. A la sombra del árbol de Navidad, nuestros usuarios fueron fotografiados junto al director general de la Policía Nacional, Germán López Iglesias y Andrés Torquemada, gerente de la entidad. La vicepresidenta, María José Triguero, y la vocal, María Jesús Llorente, se unieron junto al resto de familiares allí presentes a la conclusión de la sesión.

En un ambiente festivo próximo a la Navidad, las familias de Amifp tuvieron la oportunidad de charlar entre ellas y conocerse mucho mejor. También tuvimos oportunidad de entablar conversación con el director general de la Policía, Germán Lopez Iglesias, sobre futuras acciones de la entidad y mostrando la predisposición de Amifp de ir de la mano de la Dirección General de la Policía.



Las familias de Amifp posan en las escaleras de la Sede de la Dirección General de la Policía



Germán Lopez Iglesias, director general de la Policía y Andrés Torquemada, gerente de Amifp

Comunicación sin barreras... el reto de aprender inglés!

Desde el pasado mes de septiembre, AMIFP colabora con la Fundación Randstad y VaughanSystems en el "Proyecto Inglés para todos", ofreciendo la oportunidad de aprender inglés de manera rápida, eficaz y gratuita.

Todos los viernes por la mañana, un grupo de 15 integrantes del Programa de Empleo, se reúnen para compartir conversaciones, diálogos y aprendizajes con Lucía, la profesora.

Todos/as ellos/as, personas acostumbradas a superar otro tipo de desafíos en su día a día por sus condiciones de salud, participan muy motivadas con un mismo objetivo: aprender inglés de forma amena, dinámica y sencilla en un ambiente de confianza.

¿Por qué estudiar inglés? La respuesta de los/as alumnos/as es muy clara: para hacerse entender si viajan al extranjero, para acceder a la información, para conseguir un trabajo o encontrar un mejor puesto de trabajo, y, sobre todo, para superarse a sí mismos.

Estas clases de inglés continuarán hasta el próximo mes de junio y, dada la gran satisfacción expresada por los/as alumnos/as, se tratará de dar continuidad a la formación durante el próximo curso.

Todas las personas interesadas en aprender inglés pueden ponerse en contacto con la Asociación.



“Conociendo tus derechos a un trabajo digno”

En el último semestre, AMIFP ha colaborado con la Universidad de Comillas y la Clínica Jurídica de ICADE en la organización de Charlas-Coloquio sobre temas sociojurídicos en las propias instalaciones de la Universidad de Comillas.

Se han realizado en lenguaje sencillo orientadas a las necesidades e intereses reales de trabajadores con discapacidad y personas en búsqueda de empleo participantes en el SIL.

La idea de estas charlas surge de las demandas de personas con discapacidad con las que trabajamos en el Servicio de Inserción Laboral, por su falta de habilidad es a la hora de defender los propios derechos en entornos laborales.

Su objetivo es ofrecer formación y conocimientos sobre derechos y deberes y dar la oportunidad de resolver cuestiones relacionadas con contratación laboral.

Se ha contado con la participación voluntaria de estudiantes de Derecho de la Universidad de Comillas para la preparación de las ponencias y con la coordinación de los responsables del Programa Comillas Solidaria y la dirección de la Clínica Jurídica ICADE.

Estas acciones informativas forman parte del Programa de Formación del Servicio de Inserción Laboral y se prevé que tengan continuidad en el próximo año.

Reuniones en las Comunidades Autónomas

AMIFP ha desarrollado este semestre dos talleres, uno en Burgos y otro en Valladolid, el día 12 de diciembre con el objetivo de acercar la Asociación a los socios y beneficiarios.

El título: "¿Quién se ocupará de mi hijo/a cuando yo no esté? Fundaciones Tutelares."

Impartido por FUTUDIS, Fundación Tutelar de Castilla y León de personas con discapacidad Intelectual

Además se ofreció información acerca de los recursos de nuestra Asociación, con la finalidad de entablar vías de colaboración y evitar en la medida de lo posible, la duplicidad de servicios.

En los próximos meses continuaremos con este tipo de actividades. Los socios recibirán una carta informativa, además de publicarse en la web de Amifp y en las redes.

Con el fin de involucrar en el proceso de modificación de obrar a la persona interesada con discapacidad han puesto en funcionamiento un proyecto de apoyos jurídicos.



La Oficina del Policía

El 14 de febrero de 2015 se creó mediante Resolución del entonces Director General de la Policía Don Ignacio Cosidó, la Oficina del Policía para mejorar la satisfacción y motivación del personal del CNP, así como del personal jubilado y el personal laboral integrado en la DGP.

El Comisario Principal Don Gonzalo Rodríguez Casares fue en un primer momento promotor y máximo responsable de la Oficina del Policía dándole el testigo a la Inspectora Jefa Doña Almudena de María de Heras, una vez jubilado.

No obstante, desde 1998, ya existía una Oficina del Policía ubicada en la calle Rafael Calvo de Madrid y atendida por personal AGE que se encargaba de informar telefónicamente sobre temas de gestión de personal, concursos, procesos selectivos, etc.

Pero es con la renovación de la Oficina del Policía cuando se da un giro de tuerca a esta labor, escogiéndose a miembros del CNP con formación multidisciplinar en distintos ámbitos, como son trabajo social, derecho, psicología e informática.

La elección de este personal no fue aleatorio, sino que se tuvo en cuenta además de la formación, la sensibilidad y la experiencia necesarias para tratar temas tan diversos como pueden ser tanto los problemas que preocupan al personal jubilado, como de los familiares de las víctimas del terrorismo o de la violencia intrafamiliar, pertenecientes al colectivo policial.

Esta nueva Oficina del Policía pretende la mejora en las condiciones profesionales de los hombres y mujeres que integran el CNP, así como conocer y evaluar las necesidades del personal de la DGP y responder con rapidez y eficacia a sus demandas, apoyándoles en situaciones profesionales y facilitándoles la conciliación con la vida personal.

¿Cómo se llevan a cabo estas funciones?

Se atiende telefónicamente a través del número gratuito 900 111 091, pero además se reciben consultas, sugerencias y quejas a través de la página web de la Oficina del Policía desde la que se puede acceder mediante webpol en las pestaña Enlaces, ganando así en accesibilidad.

También se atiende personalmente a los funcionarios que así lo deseen en las dependencias físicas de la Oficina, sita en el Complejo Policial de Canillas, en el Edificio Multiusos.

Todas las consultas remitidas a la Oficina, cualquiera que sea la vía, son 100% confidenciales.

Entre los proyectos y actuaciones llevadas a cabo por la Oficina del Policía se encuentran:

- Atender, informar, asesorar y apoyar a todo nuestro personal, así como ser un nuevo cauce de comunicación directo entre el policía y su Director, si bien esta Oficina tiene carácter consultivo y complementario, no sustitutivo de mecanismos estatuarios y organizativos con competencias específicas asignadas.

- El buscar acuerdos con grandes grupos empresariales y otros organismos, negociando ventajas para los miembros del CNP, como pueden ser residencias de ancianos, universidades, etc...

- Asesorar y movilizar recursos ante enfermedades graves de compañeros o de hijos de estos u otros familiares, informando de ayudas propias y ajenas al CNP, así como facilitando el contacto con Servicios Sociales y asociaciones especializadas como puede ser AMIFP, la Fundación de Huérfanos del CNP, etc.

- Anualmente se celebran en distintas Jefaturas Superiores de toda la geografía española, una jornadas dirigidas al personal próximo a la jubilación, en las que se tratan temas diversos como pueden ser el trámite documental previo a la jubilación, cuestiones retributivas, asociacionismo, así como ocio y salud.

- La modificación del carné profesional del personal jubilado, equiparándolo al del personal activo.

Con vistas al futuro esta Oficina pretende ampliar la información que proporciona la página web, con generación de información propia, seguir trabajando en la integración del proyecto en la organización, mejorar los mecanismos de colaboración tanto internos como externos y darse a conocer a un mayor número de funcionarios para mejorar las condiciones de los funcionarios y facilitar la toma de decisiones para realizar cambios organizativos y estructurales, tendentes a la conciliación familiar y laboral, mejora del clima laboral, etc...

Equipo de la Oficina del Policía



Mindfulness:

Una herramienta accesible para la vida moderna

Proyecto subvencionado por el Ayuntamiento de Madrid en su convocatoria: Fomento del Asociacionismo 2017.

En esta ocasión las familias han aprendido en un taller práctico qué es Mindfulness y cómo introducir en los hábitos diarios una forma de bajar el nivel de estrés y ...

Además de las 20 sesiones impartidas han recibido semanalmente "deberes" para la práctica diaria mediante correo electrónico.

MINDFULNESS: UN COMPROMISO CON TU BIENESTAR

Mindfulness se define como Atención Plena en el momento presente, es decir, consiste en hacernos conscientes de lo que ocurre en el momento presente. Practicar Mindfulness es fácil pero no sencillo, podemos realizar una práctica informal, enfocándonos en las actividades del día a día, cuando nos estamos lavando los dientes simplemente pensar en lavarnos los dientes, mientras lavamos los platos centramos toda nuestra atención en lavar los platos, o bien, concentrarnos en nuestra respiración durante unos minutos. Por otro lado, hablamos de práctica formal cuando realizamos una serie de ejercicios basados en encontrar un punto de anclaje, que será el foco de nuestra atención, puede ser por ejemplo la respiración. Tanto en una práctica como en otra sentiremos cómo nuestra mente divaga, 'si tenemos una mente, esta se va a distraer', la clave del Mindfulness está en hacernos conscientes de cuándo nuestra mente se marcha a un pensamiento, a una emoción, y devolverla al momento presente y al punto de anclaje que estamos utilizando en ese momento. Siempre lo hacemos desde la amabilidad y el cariño hacia nosotros mismos.

La actitud de Mindfulness se basa en la aceptación de uno mismo y la ausencia de juicios. En ningún momento, nos presionamos ni exigimos para conseguir una perfección en los ejercicios. Simplemente nos dejamos fluir, aceptando lo que ocurre en cada momento. Tras las primeras prácticas puede que sientas rechazo, miedo, ansiedad, indiferencia, sea lo que sea, aceptamos lo que sentimos y lo acogemos con ternura.

Otro de los pilares del Mindfulness es la compasión, tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos. Trabajamos intensificar el sentimiento de desearnos el bienestar a nosotros mismos, a los seres más cercanos, a la humanidad, y lo más complicado, a aquellos que no nos agradan tanto.

Los beneficios del Mindfulness son múltiples, algunos de los más significativos son: reducción de síntomas de estrés y ansiedad, mayor regulación emocional, aumento de los niveles de concentración y atención, mejora en la higiene del sueño. Es decir, comenzar en el mundo del

Mindfulness es iniciar un compromiso con nuestra salud y bienestar emocional, dedicarnos un tiempo a cuidar de nuestro espacio interior.

A continuación, te invito a realizar este breve ejercicio de Mindfulness:

'Adopta una postura cómoda, bien sentados o tumbados, como nos sea más cómodo. En ningún momento debemos forzar y sentir dolor físico. Es importante que te encuentres en un lugar con poca luz y el máximo silencio posible. Que tu ropa sea cómoda y no presione tu vientre.

Ahora vas a comenzar a concentrarte en tu respiración, simplemente siente tu respiración, mantén tu atención en observar cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. El ir y venir de ese aire. Según inhalas puedes repetirte mentalmente 'estoy inhalando', y según exhalas, repites, 'estoy exhalando'. Esto hace que sea más fácil atraer tu concentración. Si tu mente divaga, se marcha a un pensamiento o a una emoción, no pasa nada, sé consciente de ello sin juzgarte en ningún momento. Devuelve tu mente con amabilidad al momento presente y al ejercicio que estamos realizando. Respira unas cuantas veces más, sintiendo cómo el aire entra por tus fosas nasales, recorre tu cuerpo, llega hasta tu estómago, notas cómo con la inhalación este se hincha levemente, y cómo al exhalar tu tripa vuelve a su posición original. Simplemente concentrándote en cómo el aire entra y sale de tu cuerpo. Cómo te llenas de vida al inhalar y como al exhalar expulsas todas las preocupaciones, estrés, el mañana, el ayer...

Respira de manera profunda, aceptando sea cual sea el ritmo de tu respiración, sin etiquetar si es bueno o es malo. Es tu respirar en este momento, Aquí y Ahora.

Respira y observa. Al inhalar, siente que estás inhalando, al exhalar siente que estás exhalando.

Al inhalar percibe como te llenas de serenidad y al exhalar cómo expulsas todo aquello que te estorba: nervios, tensión, distracción, dolor...

Permanece en este estado el tiempo que consideres necesario y realiza esta práctica tantas veces como desees. Cuando quieras finalizar, ve abriendo poco a poco los ojos y regresa de manera lenta y pausada al lugar en el que te encuentres.'

Con este tipo de ejercicios de Mindfulness nos ayudamos a estar más serenos ante determinadas situaciones de estrés de nuestro día a día. De esta manera, no dejamos de enfadarnos ni de sentir emociones menos agradables, simplemente somos conscientes de lo que sentimos y de nuestra manera de reacción ante estas situaciones.

Belén Agudo, profesora de mindfulness.

Nuevas incorporaciones

Colaborando como Voluntario



A través de un artículo publicado en la revista POLICÍA descubrí la Asociación AMIFP. Mostré interés en colaborar, por lo que acudí a su sede, en la Comisaría de Distrito Madrid Centro. Allí Laura, una de las trabajadoras sociales, me invitó a que formara parte del equipo de voluntariado.

Siendo voluntario del Club de

Ocio, he tenido la oportunidad de conocer a parte de nuestros chicos, a los que puedo considerar ya como amigos. Desde el primer momento, me integraron perfectamente.

Te hacen sentirte parte del grupo, enseguida te cuentan sus vivencias, anécdotas, te preguntan cosas sobre ti. Rápidamente, los pequeños nervios que tenía por ser el primer día habían desaparecido.

Como policía alumno es un orgullo saber, que existe dentro de la Policía Nacional una asociación como AMIFP. Una asociación pequeña, pero integrada por grandes personas.

Nuestro Nuevo Monitor del Club de Ocio



Soy David Rodríguez, el nuevo monitor del club de ocio de AMIFP. Mi primer contacto con el mundo de la discapacidad se produjo por una casualidad que ha terminado definiendo mi especialización profesional como maestro en Educación Especial y mi forma de entender la vida.

Como monitor de ocio y tiempo libre, comencé realizand-

do las prácticas en Asprona-León, con los equipos de deporte adaptado, y permanecí de voluntario hasta que finalicé la carrera. Allí pude conocer una dimensión del deporte que desconocía. La competición quedaba a un lado, el compañerismo y todas aquellas increíbles experiencias eran las protagonistas de estos encuentros.

Tras finalizar la carrera, me trasladé a Salamanca a estudiar el Máster en Investigación en Discapacidad del INICO. Ahora, después de un tiempo apartado de mi vocación, me habéis brindado la oportunidad de seguir aprendiendo con todos vosotros.

Mi nuevo reto en AMIFP

"La comunicación es la mejor forma de crear relaciones fuertes", escuché a la actriz estadounidense Jada Pinckett Smith en una de sus múltiples entrevistas. Durante mis años en la universidad y mi experiencia profesional lo corroboré. La comunicación lo une todo, incluso en este mismo instante se ha creado un estrecho vínculo entre un servidor, José María Martín, y usted, que se encuentra leyendo esta pequeña presentación personal. Empecemos.

Estudié Periodismo, por mi vocación a contar historias. Un storyteller desde siempre y para siempre. La inquietud y la curiosidad mueven el periodismo. Me llevan a preguntar, me conducen a descubrir, me encaminan a compartir. Estudié Comunicación Audiovisual por mi afición al cine, a la televisión, a la radio. Pude conocer las entrañas del lenguaje audiovisual, los esquemas de los guiones cinematográficos, los temblores de estar en directo y las mariposas en el estómago de estar en el aire.

Finalicé mis estudios universitarios con un máster en Comunicación Política y Empresarial por la necesidad de acercar la política y las empresas a la gente de a pie. En los últimos años todas las empresas y organizaciones se han visto en la obligación de tener que acercar posturas con sus clientes, con sus asociados, con sus inversores, con sus stakeholders y al fin y al

cabo con toda persona que se vea afectada por su actividad. De ahí la proliferación de los departamentos de comunicación y la creación y consolidación del denominado "comunicador 360".

La comunicación ayuda a involucrar a las personas en el día a día de una asociación y eso termina por enriquecer a cada uno de nosotros. Para desempeñar esta hermosa tarea he llegado a AMIFP. Esta es mi profesión y esta es la posición que ocuparé en AMIFP durante los próximos meses; tal y como he hecho en mi corta pero intensa trayectoria profesional en el sector sociosanitario, tecnológico y en la administración pública.

Desde este pequeño departamento de comunicación quiero llegar a vosotros, quiero que estéis informados de todas las actividades que llevemos a cabo desde la asociación, que estéis a la última y sobre todo que estéis orgullosos de vuestra asociación. Que todo el mundo conozca la bonita labor que día a día desempeñamos. Que nuestra relación sea más fuerte que nunca.

Fuera de la profesión, quienes me conozcan os contarán que soy un amante del misterio, la conspiración y lo paranormal, además de aficionado del buen fútbol y el deporte general. Pero esto, casi que lo dejamos para más adelante.

José María Martín Figueredo
Responsable de comunicación de Amifp

Coaching para familias

Desde hace 6 años, apoyados por Plena Inclusión, nos reunimos en octubre para compartir experiencias y descubrir herramientas que nos facilitan la vida y nos ayudan a darnos cuenta de lo valiosos que somos; en resumen, nos ayudan a ser un poco más poderosos y más felices. Es el Taller Coaching para Familias.

Este año, el taller se llamaba "¿Cómo te sienta el NO? Peticiones y Promesas" ¿A que el título es sugerente? Hemos hablado de eso: de pedir, ofrecer y prometer; y del impacto que esto tiene en nuestras relaciones.

Coaching para familias de Amifp es un lugar para compartir, experimentar, conocer gente nueva, conectar con los demás y divertirnos, representando escenas de nuestra vida cotidiana y haciendo juegos con el fin de descubrir por nosotros mismos ideas y herramientas que nos resultan útiles en nuestra vida.

Las promesas están presentes en nuestra vida continuamente. No nos damos cuenta de que todo lo que hacemos con otros se basa en promesas entre nosotros: cuando decimos "¿te importa ayudarme con estas cuentas?" y nos responden "por supuesto" estamos haciendo una petición que es aceptada, y eso es una promesa.

Cuando necesitamos algo ¿nos atrevemos a pedir? ¿Cuántas veces pedimos algo que, una vez aceptado, nos permite hacer cosas que no alcanzaríamos si no contáramos con esa ayuda, con esa promesa de hacer algo por nosotros?

Y es que una particularidad del ser humano es la capacidad de coordinar acciones entre nosotros, trabajar juntos. Es una habilidad fundamental que ha permitido al homo sapiens llegar hasta donde ha llegado... ¿Imagináis de qué forma somos capaces de hacer cosas juntos? Pues sí, haciendo peticiones, ofertas y promesas.

Todo esto lo hacemos hablando, utilizando nuestro poderoso lenguaje que está presente en prácticamente todo lo que hacemos, en lo que vivimos...

Una promesa comienza con una necesidad: me falta algo ¿Qué puedo hacer? Si reconozco que otro me lo puede dar y me atrevo a pedir, tendré la posibilidad de resolver mi inquietud con la promesa del otro.

Pero no siempre nos atrevemos a pedir... Hay quien no pide nunca, y por desgracia se pierde un montón de posibilidades en la vida, sin contar con que no generará las sanas relaciones de confianza que nos son tan gratificantes y necesarias.

Pedir es un arte ¿Por qué unos piden y consiguen lo que quieren y otros nos sentimos torpes? Pedir con éxito tiene que ver con entender al otro, con ver cómo lo que yo necesito encaja con lo que él necesita. Si sé que mi amigo tiene por costumbre dormir la siesta, no le pediré que me haga un recado a esa hora; lo haré para que me lo haga después de esa siesta que es tan importante para él.

Si lo pensamos bien, saber pedir es saber seducir... ¿Y quiénes son los seres más seductores que existen? Los



niños. Si nos fijamos, veremos cómo nos seducen cuando quieren conseguir algo. Y además encuentran el momento adecuado, el momento que llamamos *Kairós*, es el momento en el cual nuestra petición tiene las mayores probabilidades de ser atendida.

Cuando alguien nos pide algo, podemos aceptar o no. Si aceptamos, cogemos la responsabilidad de cumplir, y si no, rechazamos la petición. Pero ¿nos cuesta decir NO? ¿Qué hay detrás de ese miedo? ¿Miedo a qué no nos quieran, al rechazo? ¿Cómo nos sentimos diciendo Sí cuando queremos decir No? ¿A quién estoy diciendo No?

Para aprender a decir No cuando queremos decir No desarrollamos la Asertividad que es una habilidad social que se trabaja desde el interior de la persona. Se define como la habilidad para ser claros, francos y directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de los otros, sólo defendiendo mis derechos como persona. Es respetar al otro y respetarse a uno mismo.

Si nos cuesta el No también podemos evitar decir Sí respondiendo No Sé, dándonos tiempo para pensar las consecuencias que tiene para nosotros aceptar ese encargo, esa promesa; o renegociarla diciendo "depende", adaptándola a nuestras necesidades: *No puedo llevar a los niños al cine esta tarde, pero podría hacerlo el sábado ¿te vale?* Esto es tenernos en cuenta a nosotros mismos, cuidarnos. Es generar compromisos en mi vida desde la elección y no desde la obligación.

Una vez que he generado un compromiso, empieza a correr el tiempo, he prometido algo y tengo que actuar para cumplirlo en fechas. Pero ¿y si hay un imprevisto que me impide cumplir? *Anda, he dicho que recogería a Pepa a las siete pero se me ha estropeado el coche...* Pues revoco mi promesa, y cuanto antes lo haga, mejor, porque causo menos trastorno; lo explico, me disculpo y ofrezco una compensación: *Me ha surgido un imprevisto, no puedo ir a verte esta tarde ¿qué tal si te invito mañana a comer?*

¡Por fin! He cumplido... ¿qué tengo que hacer ahora? Pues decirlo. Cuántas veces se generan tensiones y malentendidos porque uno piensa que ha cumplido y el otro no se ha enterado...

Pero ahí no ha acabado la cosa, una vez cumplida la promesa, el que me hizo la petición tiene que quedar satisfecho. Puede ocurrir que hayamos hecho algo que no es lo que se esperaba.

En ese caso, si es a nosotros a quienes nos hicieron la promesa y encontramos que lo que nos prometieron no es lo que nos han dado ¿Qué solemos hacer? ¿Con cuál de las siguientes posibilidades me siento más identificado?

1. Callarnos y tragar, nos sentiremos fatal, indignos por no ser capaces de decirlo; este silencio alienta el resentimiento, el odio, y nuestro malestar lo manifestaremos de alguna forma contra la persona que juzgamos no cumplió aunque ella no lo sepa. Necesitamos venganza.
2. Quejarnos y reprochar, echar las culpas al otro, que a su vez querrá defenderse culpándonos a nosotros, generando una espiral de violencia que nos llevará a deteriorar nuestra relación. La queja es la opción de no hacer nada para reparar el daño, es la opción del desahogo emocional que no lleva a ningún sitio positivo.

3. Reclamar, es tomar acciones para hacerse cargo de lo que ha pasado. Es mantener una conversación responsable describiendo lo que se nos prometió, indicando que no se ha cumplido, los perjuicios que hemos sufrido y solicitando una compensación; siempre escuchando y dando espacio al otro a dar su versión, pudiera haber un malentendido, una petición incompleta que fue aceptada desde comprensiones distintas. Si reclamamos bien, la relación se ve reforzada, porque nosotros quedamos satisfechos y el otro también porque ha tenido su espacio para reconducir su incumplimiento.

Lo deseable es que veamos que todo está a nuestra satisfacción, suele pasar, y entonces no se nos puede olvidar dar las gracias. Agradecer es dar valor al otro, es reconocer a los demás por lo que hacen por nuestras vidas, construye una relación de confianza y cierra la promesa, que vuelve a su punto de partida:



En este taller hablamos también cómo el chantaje emocional nos impide decir No cuando no queremos comprometernos. Vimos que el miedo, la obligación y la culpa es lo que siente la persona víctima de esta práctica que todos en mayor o menor medida utilizamos.

Para combatirlo, tenemos que ser conscientes de si nos sentimos culpables por haber hecho algo mal o es una culpa inútil, aquella que el chantajeador nos hace sentir aunque no nos la merecemos. Además tenemos que suprimir los automatismos cuando los que nos manipulan nos piden algo; en vez de reaccionar asintiendo, darnos tiempo diciendo No sé, que no nos marquen el ritmo, y aplicar una estrategia que consiste en "no entrar al trapo", responder con frases no violentas pero que no nos comprometen, por ejemplo "lamento que estés enfadado" o "hablaremos cuando te calmes".

Y cuando nos sentimos obligados a algo, preguntarnos "¿Dónde está escrito que yo tenga que... (por ejemplo que callarme cuando me gritas)?"

En resumen, en este taller hemos aprendido a solicitar promesas y a cumplirlas, a decir que "no" cuando queremos decir "no", a no entrar en el Chantaje, a revocar una promesa si vemos que no vamos a poder cumplirla, a reclamar cuando no estamos satisfechos, y a decir gracias cerrando la promesa. Y todo esto aderezado con muchas risas, ternura, humanidad y diversión, valores que en Amifp tienen muy presentes. Nos fuimos todos llenos de energía y con ganas de volver...

Ciclo Familia y Salud

El pasado 29 de noviembre se ha desarrollado en AMIFP este taller en el que se ha contado con María Becerril. Coach de salud. Han participado un total de 23 personas. A continuación la profesional nos deja un artículo resumen de lo que se ha trabajado.

Doce consejos para incorporar hábitos saludables en tu vida

El día que decidí ocuparme de mi salud me di cuenta de que estaba atada a malas rutinas que necesitaba renovar.

Una rutina es algo que se hace inconscientemente y por tanto sin darte cuenta. Se trata de comportamientos automáticos y pequeños rituales que repites día a día, a veces, solo por costumbre.

Hay hábitos saludables que nos ayudan a ser cada día más fuertes, pero también hay hábitos que no son tan buenos para nuestro bienestar. A veces necesitamos que se nos recuerde que hay que tomar conciencia y parar para proteger nuestra felicidad y nuestra salud.

Hoy os quiero regalar 12 hábitos saludables que me han ayudado a disfrutar de la vida y ser una persona más saludable. Quizá algunos parezcan cosas sin importancia, pero puede que si los incorporas marquen la diferencia en tu energía y tu salud.

1º Levántate temprano

Muchos se levantan con la hora muy pegada, sin preparar las cosas necesarias y salen con un café bebido de casa. Esta rutina tensiona la mente y el cuerpo y genera mucho estrés. Levantarte temprano es un regalo que puedes hacerte a ti mismo durante la semana. Tomar la costumbre de acostarse 15 minutos antes y adelantar 15 minutos el despertador otorgará

un margen pequeño, pero muy necesario para comenzar el día con la seguridad de tener más tiempo y control sobre tu vida.

2º Ten un plan y cíñete a él. Antes no solía hacer deporte por la mañana porque tenía la convicción de que no me daba tiempo. Sin embargo, llegó un día que sentí que mi cuerpo me pedía atención. Me propuse realizar una rutina de 15 minutos solo durante una semana, y tan sólo durante 3 días. La idea era correr entre 5 y 15 minutos progresivamente. El objetivo era tan pequeño que me parecía ridículo, y lo realicé durante 4 días, esto hizo que me sintiese bien al terminar la semana habiéndome ejercitado durante una hora.

3º Medita 5 minutos antes de comenzar el día.

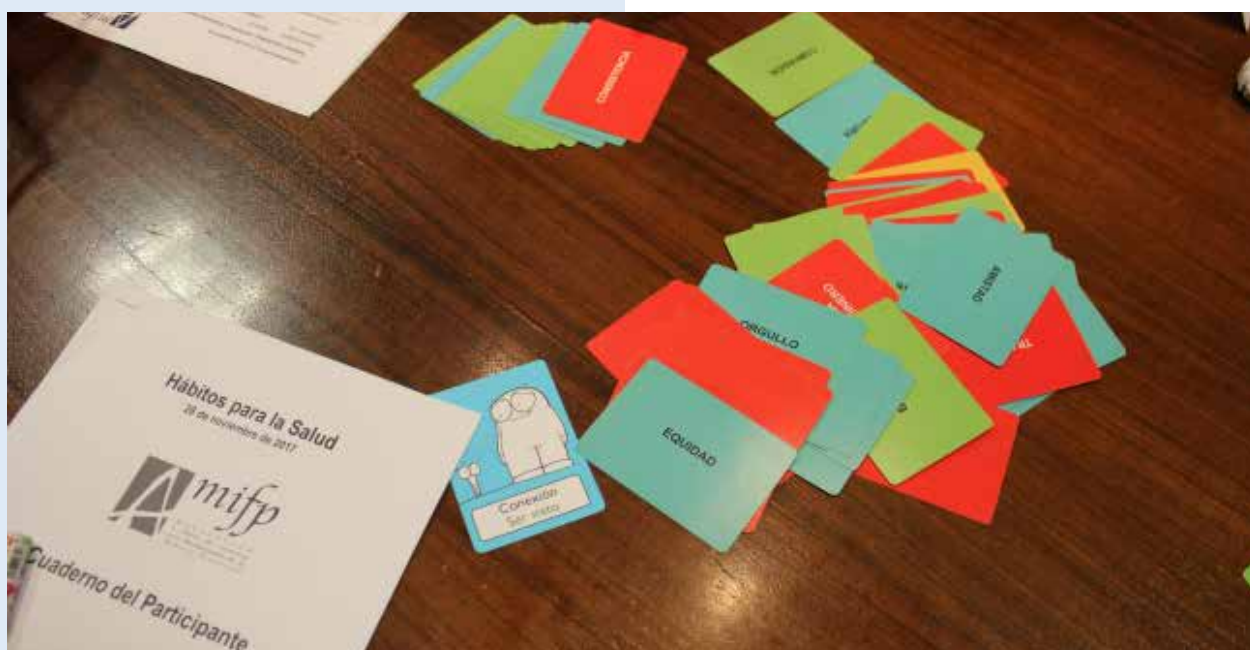
El leer unas páginas de un libro inspirador, meditar durante unos minutos en silencio, ser consciente de la respiración, puede ayudar a reducir el estrés y ampliar tu visión positiva del día. Dedicar unos minutos al encuentro con uno mismo es un hábito sencillo que puede obrar verdaderas maravillas en tu salud.

4º Incluye algún alimento crudo en tu desayuno.

Tomar un puñado de frutos secos, una fruta fresca o en zumo, incrementa la resistencia a las enfermedades y mantiene a raya la oxidación de la piel. Opta por pan integral con semillas y aceite de oliva para desayunar, añadiendo algo de proteína, sentirás te activas sin pasar hambre.

5º Toma bebidas suficientes, sin gas. A ser posible...AGUA!. Llena tu casa de alimentos y bebidas saludables

Si escoges un día para apuntar todas las bebidas que consumes y compruebas el etiquetado, te sorprenderás de la cantidad de azúcar, sodio y químicos que estás poniendo en tu cuerpo por el mero hecho de beber. Toma la costumbre de beber un vaso de agua antes de consumir un refresco. Convierte el



agua en tu bebida de primera elección y además comprobarás cómo tu peso disminuye paulatinamente.

6º Aprende a escuchar tu cuerpo. Observa tu ritmo y no te excedas.

Tómate un momento para comprobar cómo estás. Si te sientes con buena salud, el análisis de los síntomas será más sutil. ¿Tienes tensión en el cuello?, ¿dolor de espalda? ¿te duele la cabeza?. Sean síntomas incómodos derivados de una enfermedad, molestias o simple curiosidad sobre cómo aumentar tu vitalidad, te voy a dar una buena noticia: tu cuerpo puede convertirse en tu mejor aliado. Pon atención a sus mensajes y responde adecuadamente a ellos. Aprende a cuidarte.

7º Organiza tu entorno y deshazte de lo inservible

Habrás escuchado alguna vez que el caos exterior es un reflejo del caos interior. Pero esta afirmación tiene su opuesto. Si comenzamos por ordenar los espacios donde descansamos, trabajamos, cocinamos, etc., cualquier tarea que comencemos resultará más agradable y saldrá con mayor fluidez. Procura trabajar en espacios luminosos, ordenados e inspiradores. Muy pronto advertirás cómo mejora tu modo de sentir y actuar.

8º Expresa lo que sientes sin condenar al otro

¿Sueles soltar todo aquello que te pasa por la cabeza? Si es así es probable que experimentes enfrentamientos y enfados con frecuencia. ¿Te sueles callar y pensar que lo que a ti te sucede no es relevante? Esta actitud puede hacer que reprimas demasiados estados de ánimo que es necesario expresar. Si no lo haces te verás atrapado en sentimientos de tristeza, desilusión, soledad, etc. y necesitarás "explotar" de vez en cuando, pudiendo perder el control. Prueba a tomar el hábito de expresar lo que te pasa, tus sentimientos y necesidades. Si tienes dificultades para comunicar lo que te sucede sin enjuiciar o condenar al otro, hay maneras de ir experimentando con cosas pequeñas del día a día.

9º Ponte a dieta de malas noticias y conecta con tu interior

La virtud de estar al día de lo que pasa a nuestro alrededor se puede transformar en el vicio de consumir sin medida programas, informativos, series, etc. sin dejar lugar al sentir y al crecimiento personal. Piensa además toda la carga de negatividad que supone el atender a todas las desgracias, previsiones y sucesos catastróficos que se comunican en el día a día. Te propongo hacer un cálculo semanal del tiempo que pasas frente a la televisión, internet, móvil, etc. y decidir qué otra actividad podías comenzar a incluir en alguno de esos ratos.



10º Duerme lo suficiente.

Si tenemos el hábito de quedarnos despiertos hasta altas horas de la noche, llegar tarde a los sitios, quedarnos dormidos durante el día, etc. desajustaremos nuestros ritmos circadianos además de la liberación de las hormonas y sentiremos que el cuerpo no nos acompaña. Nuestro cuerpo necesita entre siete y ocho horas de descanso diario para estar funcional. Perder una o dos horas de sueño no puede parecer un gran problema pero a la larga puede ocasionar pérdida de atención, cambios en nuestro estado de ánimo y problemas emocionales.

11º Mantente activo para sentirte cada día más joven.

Una vida activa ayuda a disfrutar de un mejor estado de salud. ¿Por qué? Existe una "regla de hierro" que se suele cumplir: el aburrimiento hace que te sientas bajo de ánimo y de ahí a la depresión, existe un paso. Planifica cada día una tarea para ir a pie. Recuerda llevar zapatillas de deporte para volver del trabajo caminando, utiliza el transporte público (te obligará a moverte más) o animate a caminar o correr.

12º Ejercita tu mente, aprende algo nuevo.

A medida que cumplimos años las habilidades cognitivas como la memoria, la creatividad, la atención, etc. se van debilitando. Pero hoy en día se sabe que podemos mantener joven nuestro cerebro practicando actividades intelectuales que supongan disfrute mental. Te propongo que comiences cualquier actividad nueva que no hagas regularmente. Se me ocurre memorizar un poema, aprender los títulos de canciones que te gustan, tocar un instrumento o aprender un nuevo idioma y practicarlo viajando o viendo películas en su versión original.

Lo creas o no, los malos hábitos tienen un impacto muy negativo en tu salud y en muchas ocasiones, son el detonante de otros problemas (apatía, cansancio, alimentación emocional, etc.).

Incorporar buenos hábitos puede parecer costoso, pero es la mejor inversión que puedes hacer para poder disfrutar de tu presente y gozar de una mejor salud y felicidad!

María Becerril Rodríguez
Coach de salud y bienestar
www.contagiatedesalud.com

te interesa

Madres con discapacidad



El Plan Integral de Apoyo a la Familia de 2015 al 2017 dice que hay que mejorar la atención social y sanitaria para las madres con discapacidad.

El senado pide al Gobierno que cumpla el Plan y ayude a las mujeres con discapacidad a ser madres.

Las mujeres con discapacidad necesitan ayudas para evitar las barreras y los prejuicios que sufren y tener hijos en buenas condiciones.

Cualquiera puede tener daño cerebral



El daño cerebral adquirido afecta a 100.000 personas cada año en España.

Un daño cerebral adquirido es una lesión en el cerebro.

Las causas más comunes son ictus y golpes.

También pueden ser infecciones o tumores.

Lleva una vida saludable para evitarlo.

Haz ejercicio, come sano,

evita el tabaco, el alcohol y el estrés.

AMIFP apoya la lucha contra el daño cerebral

con actividades saludables, información y apoyos.

Autobuses accesibles

La EMT de Valencia hará accesibles todas las paradas de autobús de Valencia.

La EMT es la Empresa Municipal de Transportes.

Giuseppe Grezzi es el concejal de Movilidad Sostenible y anunció esta buena noticia.

Las paradas ya son accesibles para usar con silla de ruedas.

Hay 10 paradas con bandas tacto-visuales, que sirven para que las personas ciegas puedan usar las paradas.

Van a poner bandas tacto-visuales en 169 paradas más.



Autobuses accesibles

AMIFP ha participado en la Feria Tifloinnova los días 17 y 18 de noviembre.

La Feria Tifloinnova la organiza la ONCE.

Es una feria sobre tecnología de apoyo.

Sirve para compartir información y conocer novedades.

Hemos conocido y probado productos de apoyo para personas con dificultades intelectuales, auditivas y visuales.



Bono social



En octubre se publicó el Real Decreto 897/2017 que organiza las medidas para proteger a consumidores de electricidad.

Algunas medidas de protección son el bono social o el consumidor vulnerable.

El bono social es un descuento en la factura de la luz para personas con pocos ingresos.

El bono social es un descuento del 25 por ciento para los consumidores vulnerables y un descuento del 40 por ciento para los consumidores vulnerables severos.

Un consumidor vulnerable es una persona que tiene pocos ingresos.

Esto se calcula con el IPREM, que es el Indicador Público de Renta de Efectos Múltiples.

Un consumidor vulnerable severo es una persona que tiene muy pocos ingresos, la mitad o menos que los consumidores vulnerables.

El bono social se puede pedir a la empresa eléctrica con la que has contratado la luz.

Puedes buscar información en su página web, por teléfono o en sus oficinas.



APPs

Un Refuerzo para la Autonomía en los Desplazamientos

¿Te encuentras inseguro/a cuando sales de tu casa?, ¿has dejado de participar en alguna actividad por miedo a perderte antes de llegar?, ¿ionarte con amigos por no salir a la calle? ¿buscas trabajo y tienes dificultades para llegar a tus entrevistas?

Adelante saca tu Smartphone y aprende a manejarte con seguridad por la ciudad.

Moverse por la comunidad y utilizar el transporte público o privado es un paso imprescindible para participar en actividades y también para acceder al mercado laboral.

Durante los meses de junio, julio y septiembre, desde el Servicio de empleo de AMIFP, se ha entrenado con algunos de los/as participantes, el uso de aplicaciones y tecnologías móviles.

Se ha desarrollado un taller teórico- práctico de cuatro sesiones en horario de mañana para enseñar los apoyos que ofrece Google Maps a la hora de orientarse en la ciudad o en el transporte público, para aumentar sus competencias y asegurar el éxito en el proceso de inserción laboral.

¿Qué son las APP?

APP es una abreviatura de la palabra en inglés "application", aplicación en castellano. Son programas que se instalan en un móvil o una Tablet.

¿Cuántas existen?

Existen en el mercado gran cantidad de APP gratuitas accesibles a través de IOS y Android, pero lo importante es poder conocerlas y elegir aquellas más útiles para nosotros. Hay que saber cuáles se ajustan nuestras necesidades y comenzar a utilizarlas sin miedo.

Se descargan a través de Play store y en la pantalla del móvil o tablet aparecen representadas por un icono.

Algunas son Google maps, Moovit, Soy capaz, etc.

Técnicos de empleo, terapeutas ocupacionales, psicólogos, y otros profesionales estamos incluyéndolas en las terapias. Entrenamos en su manejo y las utilizamos como complemento a otras terapias tradicionales.

¿Qué es Google Maps?

Una aplicación de uso gratuito que permite consultar direcciones y calcular rutas. Da la oportunidad de conocer la ubicación exacta de cualquier lugar así como calcular la ruta desde diferentes puntos en función del medio de transporte escogido.

Además, ayuda a conocer el lugar donde tenemos que desplazarnos, organizar nuestro recorrido, destacar edificios y puntos de referencia para que, una vez estemos en el lugar, podamos manejarnos.

Google Maps también ejerce como GPS, podemos obtener la longitud y latitud exactas y compartirlas con otra persona, así cualquier familiar puede saber en cualquier

momento el punto exacto donde me encuentro en caso de perderme en mi recorrido

¿Cómo se utiliza?

Pasos:

1. Entra desde el móvil o Tablet en Play store.



2. Descarga Google Maps



3. Pincha el icono

4. Activa el GPS

5. Selecciona "Cómo llegar"

6. Escribe la dirección donde te encuentras y el destino al que te diriges, decide el medio de transporte

7.



8. Pincha en Cómo llegar.



¿A quién va dirigido el taller?

A cualquier persona con problemas para desplazarse por la ciudad que van por primera vez a una dirección.

La gran utilidad de estas aplicaciones para dar seguridad a las personas y las oportunidades que ofrecen para apoyar en el desarrollo de actividades de la vida diaria, nos animan a continuar con el desarrollo de los talleres el próximo año.

Todos/as los/as interesados/as podéis comunicaros con la asociación, os esperamos.



Actividad deportiva en las playas del Mar Menor

El deporte tiene beneficios indiscutibles para la salud de cualquier persona y en el caso de las personas con discapacidad, aporta valores añadidos como es el servir de factor de integración social y ayudar en el proceso de rehabilitación. Además, ejerce una relación positiva con el cuerpo y es capaz de generar experiencias tales como tolerancia, solidaridad y confianza en sí mismo y en los demás. A su vez, los profesionales son capaces de detectar mejoras en las funciones motoras, sensoriales y mentales en personas con discapacidad que practican un deporte de forma continuada.

Cuando hablamos de deporte adaptado, lo entendemos como la adaptación personal según las capacidades físicas, intereses o circunstancias personales de cada persona.

Desde la residencia, se organizan puntualmente actividades deportivas al aire libre, que favorecen la interacción con el medio natural, bienestar físico, trabajo en equipo, control de la frustración, etc. La última actividad desarrollada fue durante el verano y se realizó en las playas del Mar Menor, donde los usuarios pudieron disfrutar de la actividad acompañada por un agradable clima. En esta jornada se desarrollaron diferentes actividades lúdico-deportivas dirigidas por una persona especializada. También se sumaron a la actividad, la visita de la Consejera de Familia e Igualdad de oportunidades, Violante Tomás Olivares, el Alcalde del Ayuntamiento de San Javier, José Miguel Luengo, acompañado por las concejales de Servicios Sociales y Voluntariado.

La Música en Fundamifp

La música está presente en nuestras vidas. Desde que nos despertamos la encontramos en radio, TV, mientras vamos en el coche, vemos una película... Nos acompaña al cabo del día en gran cantidad de ocasiones. Algunos sonidos pueden estresar, molestar mientras otros, sin embargo, agradar, relajar pero nunca quedar indiferentes.

Tan importante es la música, que en los últimos años ha cobrado fuerza una terapia relativamente moderna, la musicoterapia, que utiliza la música para conseguir beneficios terapéuticos, manteniendo, mejorando y restaurando el funcionamiento físico, cognitivo, emocional y social de las personas. En España existen múltiples asociaciones de personas con discapacidad que han incluido esta disciplina para sus usuarios.

Residencia

Fund  mifp

Realizada por un musicoterapeuta, pretende facilitar y promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión y la organización. Niños y adultos con dificultades en el aprendizaje, problemas de conducta, trastornos en el desarrollo, con dificultades en la socialización, con enfermedades degenerativas, discapacidad intelectual, física o daño cerebral son algunos de sus destinatarios.

En nuestra residencia, la música se utiliza a diario, para acompañar las actividades programadas – música ambiental –, como ocio, programando actividades musicales, talleres, fiestas, conciertos – como los que nos ha ofrecido la banda sinfónica de San Javier, y que volverán a estar con nosotros pronto – y como principio básico de musicoterapia, utilizando la música para acompañar y modificar los estados de ánimo de los usuarios: si están tensos, nerviosos, incluyendo música que tranquilice el ánimo y estimule la imaginación; mientras que si es lo contrario, están relajados, sosegados... a los usuarios se pueden estimular e intentar que muestren interés hacia las actividades, también con música.

Un trabajo continuado, organizado, programado y realizado por un musicoterapeuta conseguiría resultados en los usuarios que tal vez con el trabajo rutinario son estériles, pues ven una utilidad y una motivación en sus esfuerzos. Aun no trabajando de forma profesional con la música, se consigue que la música sea un estímulo para la comunicación de los usuarios, mejorando las relaciones entre ellos y también con los monitores.

Ya sea como terapia musical o por mero ocio, los efectos de la música muchas veces no son palpables ni demostrables, pero rara vez dejan indiferentes y provocan en la mayoría de las personas un grato efecto secundario: la felicidad.

Community Day Cc Dos Mares

El pasado 1 de junio disfrutamos de una jornada de voluntariado con el equipo directivo del CC Dos Mares de San Javier. Community Day es el día que sus empleados utilizan para realizar voluntariado y en esta ocasión lo hicieron con Fundamifp. Nos invitaron a compartir una jornada lúdica en la bolera del centro comercial y pasamos un rato muy agradable intercambiando risas, diversión y juego.



¿Quieres hacerte socio?

DATOS COMUNES A TODOS LOS SOCIOS Y BENEFICIARIOS:

Apellidos y Nombre D.N.I.

Domicilio C.P. Localidad

Provincia Teléfonos contacto

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

NUMERARIO Miembros de la D.G.P. con personas con discapacidad a su cargo (e integrantes de la D.G.P. con discapacidad)
Cuota mínima: 5,00 €/mes

COLABORADOR
Pertencientes a la D.G.P. Cuota mínima: 2,00 €/mes

Beneficiario Ajeno a la D.G.P. Cuota mínima: 5,00 €/mes

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

Categoría N° Profesional Destino

Plantilla

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

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

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

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

Autorizo a la Asociación a favor de personas con discapacidad de la Policía Nacional (AMIFP) a cargar con carácter semestral en mi cuenta la cantidad de en concepto de pago de cuota de socio o Beneficiario. C.C.C. N° (20 dígitos):

DONATIVOS: C.C.C. N°: IBAN ES14 0182 7345 48 0201614690
AMIFP. C/ Fomento, 24 - 3º Planta. 28013 Madrid

Fdo:



Asociación a favor de personas
con discapacidad de la Policía Nacional

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

