

# Hirukide

## Conciliación y verano

*Una ecuación difícil de resolver durante tres meses*

### Mar Romera

*“Para mí, la familia es la primera escuela del corazón”*



### 10º Congreso Hirukide

*Inscripciones abiertas. Ponencias, planes y actividades para todas las edades*

### Hirugazte

*Después de un trimestre con mucha formación, llega un verano repleto de voluntariado*

Descubre  
tus **vales ahorro**  
en el interior

 EROSKI club





VERANO 2023ko UDA

**92** Revista Informativa Gratuita AÑO XXII

Edición y dirección de maqueta: Hirukide  
 Redacción: Hirukide y 2más2 Comunicación  
 Diseño y maquetación: Bell Publicidad  
 Impresión: Gráficas Irudi  
 Depósito Legal VI-116-01

HIRUKIDE

Av. Reina Sofía, 112 / Sofía Erreginaren etorbidea, 112  
 01015 Vitoria-Gasteiz

☎ 945 25 36 02 · 688 72 89 31

✉ [hirukide@hirukide.com](mailto:hirukide@hirukide.com)

🌐 [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)



Contacto de  
Whatsapp

Laguntzaileak / Colaboradores

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

BERROGAILUEN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SALA



DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTIZIA Y POLÍTICAS SOCIALES

Gipuzkoako Foru Aldundia  
Gobierno Foral de Gipuzkoa



Diputación Foral de Gipuzkoa  
Departamento de Políticas Sociales

araba  
álava

# SUMARIO Nº 92



**4**

**Nuestros pasos**  
Marzo, abril y mayo



**7**

**Nuevos descuentos**  
Novedades último trimestre



**10**

**Apoyo a la familia**  
Medidas y peticiones estatales y territoriales



**12**

**Agenda**  
Concursos, congreso y nuevos servicios



**14**

**Actualidad**  
Sorteos, presentaciones y Sendaviva



**16**

**Hirugazte**  
Actividades realizadas y próximas



**19**

**Artículo de interés**  
10 consejos móvil en verano



**20**

**Entrevista**  
Mar Romera



**24**

**Entrevista**  
Familia Martín Iturralde



**26**

**Voz del lector**  
Dudas, agradecimientos y reclamaciones



**29**

**Entretenimiento y cultura**  
Cuentos, pasatiempos, cine y libros



**33**

**Ocio en familia**  
Actividades y planes en familia



# Hirudenda

¡Recordad que tenéis activa la  
Hirudenda en nuestra web!

Cogoratu erabilgarri daukazuela  
Hirudenda gure webgunean!

[www.hirukide.com/category/tienda](http://www.hirukide.com/category/tienda)





## Tiempos de reflexión

Durante la pasada campaña para las elecciones del 28 de mayo vimos atónitos cómo por todo el estado diferentes candidatos prometían que, si ganaban las elecciones, convertirían en familias numerosas a todo tipo de familias, desde las de dos progenitores con dos hijos/as, hasta las monoparentales con un hijo/a. Era llamativo ver cómo, en vez de realizar propuestas para avanzar y mejorar en la protección a las familias con hijos/as, se buscaba pescar adeptos prometiendo a miles de votantes el "paraíso" del título de Familia Numerosa.

Una vez más, veíamos como se diluía nuestro concepto y el colectivo que formamos a un simple caladero de ayudas, desdibujando el propio término de NUMEROSAS y despojándole de gran parte de su significado. Todo ello, en sintonía con la nueva ley de familias que estaba pendiente de aprobación y que, gracias al adelanto de las elecciones generales y la paralización de la actividad parlamentaria, se ha quedado sin salir adelante.

Mientras tanto, las familias numerosas seguimos esperando a que los diferentes partidos den un paso adelante y se decidan a atender nuestras necesidades, que se desprenden en gran medida del hecho de ser un mayor número de miembros en la unidad familiar. Volvemos a entrar de lleno en unas nuevas elecciones y es tiempo de reflexionar, pero los primeros que tienen que hacerlo son todos nuestros políticos. Reflexionar sobre qué modelo de sociedad quieren y cómo encajamos en él las familias con hijos/as y especialmente las numerosas.

Este pasado mes de junio conocimos los datos oficiales de natalidad del año 2022 y en Euskadi volvimos a batir nuestro propio récord negativo, acumulando ya un descenso de nacimientos superior al 35% en los últimos 12 años. Una cifra totalmente alarmante, que debería hacer palidecer a cualquier estadista y que esperemos haga reflexionar seriamente no solo a los partidos políticos, sino también a nuestros gobernantes, instituciones y administraciones públicas.

A todos ellos/as, queremos recordarles una vez más, que no basta con articular medidas únicamente para las familias que van a tener hijos/as. No solo por justicia, sino porque somos el ejemplo y reflejo donde se miran las nuevas familias. Es por eso que se debe velar también por las familias que ya hemos tenido los hijos e hijas que hemos deseado y estamos luchando para sacarlos adelante.

## Hausnarketa-garaiak

Maitzaren 28ko hauteskundeetarako kanpaina, txundituta ikusi genuen zenbait hautagai Estatu osoan hauteskundeak irabaziz gero familia-mota oro kide ugariko familia bihurtuko zutela hitzematzen, bai bi seme-alaba dituzten bi gurasokoak bai seme-alaba bakarria duten gurasobakarrak. Atentzioa ematen zuen seme-alabak dituzten familien babesean aurrera egiteko eta hobetzeko proposamenak egin beharrean jarraitzaileak lortzeko ahaleginean ari zirela ikustea, milaka boto-emaleri Kide Ugariko Familia tituluaren "paradisua" promestuz.

Beste behin, gure kontzeptua eta osatzen dugun kolektiboa lausoarazten ikusi genuen, laguntza-kala hutsa bihurtzen, KIDE UGARIKO terminoa bera desitxuratuz eta bere esanahiaren zati handi batez gabetuz. Hori guztia onartzeke dagoen familien lege berriarekin bat etorrita, hauteskunde orokorrak aurreratzearen eta Legebiltzarreko jarduera etetearen ondorioz gauzatu gabe dagoen horrekin, hain zuzen ere.

Bitartean, kide ugariko familiok zain jarraitzen dugu alderdiek noiz egingo duten pauso bat aurrera eta erabakiko duten gure beharrak asetzera, neurri handi batean familia-unitatean kide gehiago izatearen ondoriozkoak. Orain, bete-beteen sartuko gara beste hauteskunde batzuetan, eta hausnartzeko garaia da, baina lehenik eta behin gure politikari guztiek egin behar dute: zer jendarte-eredu nahi duten eta seme-alabak dituzten familiek eta, bereziki, kide ugariko familiok zer leku dugun bertan hausnartu.

Joan den ekainean, 2022ko jaiotza-tasaren datu ofizialak ezagutu genituen, eta Euskadin berriro hautsi dugu geure marka negatiboa, azken 12 urteetan % 35etik gorako jaiotza-murrizketa pilatu baitugu. Kopuru guztiz asaldagarria, edozein estatu-politikari zurbilarazi behar lukeena eta alderdi politikoak ez ezik, gure agintariak, erakundeak eta administrazio publikoak ere seriotasunez hausnartzera bultzatu behar dituen.

Haiei guztiei gogorarazi nahi diegu, berriro, ez dela nahikoa seme-alabak izango dituzten familientzako neurriak besterik ez ezartzea. Ez justiziagatik bakarrik, baizik eta familia berrientzako eredu eta isla garelako; hori dela eta, nahi izan ditugun seme-alabak eduki ditugun eta haiek aurrera ateratzeko borrokan ari garen familiak ere zaindu egin behar gaituzte.





## Marzo 2023

### Gobierno Vasco

Nos reunimos con Nerea Melgosa, nueva consejera de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales, y con Iruñe Muguruza, directora de Familias e Infancia, para trasladarles las peticiones más relevantes de Hirukide, ya solicitadas anteriormente a su predecesora. (a)



### Juntas Generales

Reunión con Jesús Lekerikabeaskoa y Juan Otermin, portavoces en las Juntas Generales de Bizkaia de EAJ-PNV y PSE-EE, respectivamente, para lograr recuperar la bonificación del IBI para familias numerosas sin límite en el valor mínimo atribuible de la vivienda o en el caso de mantener el mismo que se tenga en cuenta el número de miembros de la unidad familiar. (b)



### Elecciones Forales y Municipales 2023

A lo largo de este trimestre mantenemos reuniones con los responsables de los diferentes partidos políticos que concurren a las elecciones del 28 de mayo. Este mes nos reunimos con:

- Ana Furundarena, responsable del área de Políticas Sociales del EBB. (c)



- Marta Alaña y Blanca Lacunza, del PP de Álava. (d)



### Juntas directivas

Reunión de la Junta Directiva de Hirukide donde, entre otros asuntos, se informa de las gestiones y actividades realizadas hasta la fecha y las que se llevarán a cabo el próximo trimestre.

Celebramos el primer Consejo Asesor de Hirugazte del año, para informar y valorar los servicios y actividades llevados a cabo durante el año y revisar las programadas para los próximos meses.

### Otras reuniones

Firmamos un acuerdo de colaboración con la Asociación Española Juego Sostenible, para ofrecer formación a las familias y jóvenes de Hirukide a través del Proyecto FES, campaña de prevención de adicciones comportamentales en adolescentes. (e)



Acudimos a la presentación de Sendilagun, servicio de Mediación Familiar que se va a llevar a cabo desde la Diócesis de Vitoria en el que poder ayudar a parejas y familias en situación de crisis, ruptura, sufrimiento y fragilidad.

Reunión de la junta directiva de Sareen Sarea, en la que, entre otras cuestiones, se nos informa de la reunión que se ha tenido con el foro multiagente dentro de la Agenda 2030 y se nos informa de la nueva convocatoria que habrá para proyectos en torno a la misma.

Asistimos a la Comisión de Infancia y Adolescencia dependiente de la Mesa de Diálogo Civil en la que se nos informa de las principales acciones a llevar a cabo este año.

Participamos en el Consejo Vasco de Servicios Sociales, donde se emite el informe preceptivo favorable del II Plan Estratégico Vasco de Servicio Sociales.

Participamos en la II Jornada de turismo familiar de Euskadi, evento organizado por Basquetour en el que participan empresas y entidades, para analizar cómo atraer un público familiar a Euskadi.

### Descuentos

Nos reunimos con EROSKI club para evaluar las acciones realizadas en 2022 y dar continuidad y mejorar las líneas de colaboración para 2023. (f)



Reunión con Securitas Direct y Caixa-bank, en la que nos presentan su Reloj inteligente, para la protección de personas mayores.



A lo largo de marzo se logran 20 nuevas Hirudendas con las que firmamos acuerdos de colaboración para realizar descuentos a las familias de Hirukide.

## Abril 2023

### Elecciones Forales y Municipales 2023

Continuando con nuestra ronda de contactos con los partidos, este mes nos reunimos con:

- Eva Lopez de Arroyabe, Rocío Vitero y Nerea Martínez, de EH Bildu Araba. (g)



- Miren Echeveste y Marivi Eizagirre, de Elkarrekin Podemos Gipuzkoa. (h)



- Eneritz de Madariaga y Alba García Martín, de Elkarrekin Podemos Bizkaia.

- Mireia Elkoroiribe, de EAJ-PNV Durango. (i)



### Otras reuniones

Nos reunimos con Enrique Monasterio, director de Desarrollo e Innovación del EVE, al que solicitamos que inste para que el Ministerio de Transición Ecológica mantenga el bono social eléctrico y térmico como están y que se contemplen ayudas para la adquisición de vehículos eléctricos e híbridos para las familias numerosas. (j)



Nos reunimos con el Ararteko, Manuel Lezertua y con la responsable de la oficina de la infancia, Elena Ayarza, para trasladarles las propuestas de Política Familiar de cara a las elecciones Forales y Municipales 2023, así como otras cuestiones de expedición y renovación del título de Familia Numerosa. (k)



Asistimos a la Asamblea General Extraordinaria de la FEFN en la que se aprueba el Presupuesto para 2023.

Reunión de la Junta Directiva de Sareen Sarea en la que se nos informa, entre otros temas, de los preparativos del evento 1205, así como de la constitución de una Alianza Vasca por los ODS entre organizaciones e instituciones vascas.

Asistimos al Consejo Social de Donostia/San Sebastián, donde diferentes entidades representantes del Consejo dan a conocer sus proyectos y actividades.

### Juntas directivas

Reunión de las Juntas Directivas de Hirukide Araba, Hirukide Bizkaia e Hirukide Gipuzkoa y Asambleas Generales en las que se aprueban los objetivos de 2023 y las cuentas 2022 y presupuesto 2023.

### Descuentos

Reunión Carrefour Oiartzun, para explorar diferentes vías de colaboración durante el año 2023.

Durante este mes se alcanzan 6 nuevos acuerdos con Hirudendas.

## Mayo 2023

### Elecciones Forales y Municipales 2023

Seguimos con las propuestas a partidos políticos, reuniéndonos durante este mes con:

- Nora Abete y Goyo Zurro, de PSE-EE Bizkaia.

- Ramiro González y Beatriz Artolazabal, de EAJ-PNV Araba.

- Maddalen Iriarte y Juan Karlos Izagirre y Nerea Kortajarena de EH Bildu Gipuzkoa. (l)







- Cristina González y Mainer Etxebarria, de PSE-EE Álava. (m)



- Borja Corominas y Mikel Lezama, de PP Gipuzkoa.

- Marisol Garmendia, José Ignacio Asensio y Susana G<sup>a</sup> Chueca, de PSE-EE Gipuzkoa.

- Eider Mendoza y Eneko Goia, de EAJ-PNV Gipuzkoa. (n)



- David Rodríguez y Gema Zubiaurre, de Elkarrekin Podemos Araba. (ñ)



- Esther Martínez y Raquel González, de PP Bizkaia. (o)



- Koldo Goioaga, de EAJ-PNV Galdakao. (p)



## Otras reuniones

Firmamos con la Delegación de Vivienda de Gobierno Vasco la cesión de un local en Bilbao para la sede de Hirukide Bizkaia, desde donde podremos atender a las familias en unos meses. La firma fue plasmada por Ignacio M<sup>a</sup> de Guinea, presidente de Hirukide y Alfonso Gómez, Delegado Territorial de Vivienda en Bizkaia. (q)



Participamos en el Consejo Vasco de Familia, donde la nueva consejera informa de las acciones que tienen previstas para este año, entre las que está la elaboración del V Plan de Apoyo a las Familias e Infancia, para cuya elaboración indica que contará con las asociaciones y entidades.

Asistimos a la Comisión de Infancia y Adolescencia dependiente de la Mesa de Diálogo Civil en la que se nos presenta la propuesta "Proceso de conocimiento, diagnóstico e innovación para fortalecer e impulsar la participación de la infancia y la adolescencia (0-17) en la CAPV".

Asistimos a la comisión convocada por la Viceconsejería de Empleo para informarnos sobre el desarrollo reglamentario de la Ley del Sistema de Garantía de Ingresos.

Asistimos al acto Sareen Sarea 1205 para conmemorar el Día del Tercer Sector Social de Euskadi, centrándose la mesa de experiencias en la transformación digital del Tercer Sector Social como una oportunidad para el cambio.

Acudimos a la inauguración de Expovacaciones en su 43<sup>a</sup> edición, donde contactamos con diferentes entidades de Euskadi para alcanzar posibles acuerdos de colaboración para nuestras familias.

Reunión de la Junta Directiva Sareen Sarea donde se nos informó sobre el proceso de designación de representantes del CESV, entre otras cuestiones.

Asistimos a la Mesa Diálogo Civil Extraordinaria en la que por unanimidad se emite informe preceptivo favorable al Proyecto de Decreto por el que se regula el "premio de buenas prácticas de amigabilidad con las personas mayores".

Participamos en la reunión del grupo motor de HEI (Escuela abierta de la ciudadanía) del ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, en la que se planifica y evalúan las actividades de la escuela.

Participamos en la tercera y última sesión de trabajo de espacio Gunea, sobre la línea de empoderamiento de las Casas de las Mujeres.

## Descuentos

Nos reunimos con IMQ para analizar el acuerdo entre ambas entidades y avanzar nuevas vías de colaboración.

Durante mayo se logran 35 nuevas Hirudendas, especialmente en los municipios visitados en primavera: Getxo, Hernani y Errenteria. (r)



VERANO 23

# Nuevas Hirudendas

Acuerdos y descuentos del último trimestre

Los socios de Hirukide para beneficiaros de estos y de los más de 1.200 acuerdos que tenéis en la web, debéis identificaros con el **carnet digital** que demuestre que sois socios, junto con vuestro DNI en su caso.

Y si además tenéis algún comercio o sois propietarios de algún negocio y **queréis ofrecer algún descuento**, os podéis poner en contacto con la asociación o adheriros por medio de una inscripción online en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)



## Alimentación

### EROSKI

#### Autonómico

¡Campaña de vales EROSKI club 2023! **148 euros en vales descuento**. Trece vales en tiendas EROSKI País Vasco y además siete vales en tienda EROSKI online. Canjeable en Hipermercados, Supermercados Center y City y en Supermercados online. Ver condiciones completas, en los vales adjuntos en esta revista.

[www.eroski.es](http://www.eroski.es)

### FRUTERÍA BIZARRAK

#### Bizkaia

5 % dto. en compra

Avda. Amaya, 22 · Leioa · 605 70 28 60

### ORIGEN

#### Gipuzkoa

10 % dto. para todos los productos a granel.

Pza. Jose María Sert, 9 · Donostia/San Sebastián

[www.origen.eus](http://www.origen.eus)

### GARRARTE DONOSTIA

#### Gipuzkoa

10 % dto. en todos los productos (chocolates, galletas, garrapiñados, etc.).

Portu, 3 · Donostia/San Sebastián · 943 43 53 87

[www.donostia.dulcesartesanosgarrarte.es](http://www.donostia.dulcesartesanosgarrarte.es)

## Alojamientos

### ALBERGUE DE CORNEJO

#### Estatal

15 % dto. en estancias para grupos, familias, etc. Albergue situado en la comarca de las merindades (norte de Burgos).

Mayor, 24 · Cornejo de Sotoscueva · 946 76 39 81

[www.pinpoil.es/albergue-cornejo/](http://www.pinpoil.es/albergue-cornejo/)

### CASA VACACIONAL PEÑÍSCOLA

#### Estatal

15 % dto. sobre tarifa en alquiler vacacional.

Cervera, 38 · Peñíscola · 661 14 42 16

### CAMPING EL ROBLE VERDE

#### Araba

10 % dto. en temporada baja para parcelas y alojamientos. Dtos. no acumulables con otros descuentos.

Nuvilla, 99 · Subijana-Morillas · 945 06 33 50

[www.campingelrobleverde.com](http://www.campingelrobleverde.com)

### CAMPING SANTA ELENA

#### Gipuzkoa

10 % dto. durante todo el año, excepto en Semana Santa y agosto.

Bº Galdona, 4 · Mutriku · 943 60 39 82

[www.campingsantaelena.com](http://www.campingsantaelena.com)

## Belleza

### IRIS JERÓNIMO ESTÉTICA Y BIENESTAR

#### Gipuzkoa

15 % dto. en todos los servicios. 10 % dto. en productos.

Avda. de Navarra, 26 · Errenteria · 622 45 36 40

## Educación

### FP PRO FORMACIÓN PROFESIONAL

#### Online

18 % dto. en grados de FP online y presencial.

919 03 94 96 · [www.fppro.es](http://www.fppro.es)

### ATSEDEN TALDEA

#### Araba

5 % dto. en los cursos de monitor de tiempo libre, en modalidad extensiva e intensiva. Incripción hasta el 1 de septiembre.

Pza. Desamparados, 1 - 3 · Vitoria-Gasteiz · 633 52 23 80

### BONJOUR! ACADEMIA DE FRANCÉS

#### Bizkaia

10 % dto. primer miembro, 15 % dto. segundo y 20 % dto. tercero, en la cuota anual.

Mayor, 20 - 1º · Getxo · 670 31 88 94 · [www.bonjourgetxo.com](http://www.bonjourgetxo.com)

### GEOTXIKI

#### Bizkaia

10 % dto. en las actividades, en esta escuela-asesoría geológica y medioambiental.

Bº Sarriena, s/n (edificio rectorado UPV-EHU) · Leioa · 677 17 09 21

[www.geotxiki.com](http://www.geotxiki.com)

## Hogar

### COLCHONERÍAS BENGEOA

#### Bizkaia

15 % dto. en todos los artículos, excepto en complementos, almohadas, fundas, packs de ofertas y promociones.

Florida, 13 · Barakaldo

Alameda Rekalde, 70 · Bilbao

Ctra. Basurto-Castrejana, 7 · Bilbao

Zabalbide, 37 · Bilbao

María Díaz de Haro, 29 · Bilbao

Fray Juan de Zumarraga, 19 · Durango

Ribera de Axpe, 4 · Erandio

Pza. Miguel Unamuno, 7 · Galdakao

[www.colchoneriasbengoa.com](http://www.colchoneriasbengoa.com)

### LA CUCA

#### Bizkaia y online

20 % dto. en todos los artículos hasta el año 2024, en tienda física y online.

Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).

Tendería, 10 · Bilbao · 944 79 29 00

Euskalerría, 8 · Getxo · 944 79 29 00

Particular de club, 4 · Getxo · 944 79 29 00

[www.lacuca.com](http://www.lacuca.com)

### CESTERÍA IRIONDO

#### Gipuzkoa

10 % dto. en productos artesanales (cestos, baules, roperos, etc.), no acumulable a otras ofertas. En tienda física y online. Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).

San Lorenzo, 17 · Donostia/San Sebastián · 943 42 29 76

[www.cesteriairiondo.com](http://www.cesteriairiondo.com)

### CONFORT & CO

#### Gipuzkoa

15 % dto. en todos los productos. No acumulable a otras promociones.

P.º Duque de Mandas, 21 · Donostia/San Sebastián · 665 08 14 03

[www.confortandco.com](http://www.confortandco.com)



## LA COQUINE DECO

### Gipuzkoa

10 % dto. excluyendo otras ofertas.  
Pza. Fueros, 20 · Errenteria · 943 90 57 74  
Facebook.com/people/La-coquine-deco

## TEJIDOS AMI OIHALAK

### Gipuzkoa

10 % dto.  
Martin Etxebarria, 4 · Errenteria · 943 52 55 84

## ARKILED

### Gipuzkoa

Dto. entre el 10 % y 20 %. Según si está en la tienda o hay que pedirlo.  
Elkano, 1 · Hernani · 943 04 84 76  
www.arkiled.eus

## DEKOLANAK

### Gipuzkoa

10 % dto. en materiales de casa, trabajos de coordinación y diseños (3D).  
Mayor, 41 · Hernani · 653 73 93 40  
www.dekolanak.eus

## TERMAS

### Gipuzkoa

10 % dto. en todos los materiales: cerámica, grifería, sanitarios, mobiliario de baño, mamparas, calderas, calentadores, termos, radiadores, etc.  
Karmelo Labaka, 10 · Hernani · 943 33 07 82  
www.termasdecoracion.com

## BERONA BIDASOA

### Gipuzkoa

10 % dto. en los servicios y tarifas respecto a los precios publicados en la web.  
5 % dto. en los materiales utilizados.  
Jaizkibel, 18 · Irun · 629 75 82 26  
www.berona.es



## Joyería

## JOYERÍA ZABALA

### Gipuzkoa

10 % dto. en todos los artículos.  
Mayor, 14 · Andoain · 943 59 37 45  
Gudarien Plaza, 5 · Hernani · 943 33 23 41



## Librerías y jugueterías

## PLATAFORMA DEL ESTUDIANTE

### Online

10 % dto. en esta librería especializada en la compra y venta de libros de texto.  
Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).  
[www.plataformadelestudiante.com](http://www.plataformadelestudiante.com)



## Ocio, cultura y deporte

## CLIMBAT

### Bizkaia

15 % dto. en entrada infantil + material, en abono trimestral de escuela infantil y juvenil, y en cumpleaños, en este centro de escalada para todos los niveles.  
Avda. de la Ribera, s/n · Barakaldo · 678 51 91 25  
[www.climbat.com/centro/barakaldo/](http://www.climbat.com/centro/barakaldo/)

## BILBWARTS

### Bizkaia

10 % dto. para cualquier tipo de entrada en esta sala de escape (2-6 jugadores). Realizar la reserva a través de la web. Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).  
Castaños, 5 · Bilbao · 627 38 58 95 · [www.bilbwarts.es](http://www.bilbwarts.es)

## ASOCIACIÓN CLUB DE VELA PAKEA

### Bizkaia

15 % dto. en los cursos de iniciación a la vela. 10 % dto. en cumpleaños en velero y en equipos de entrenamiento de vela (optimist, láser, 420).  
Muelle Arriluze · Getxo  
[www.pakeagetxobelaeskola.com](http://www.pakeagetxobelaeskola.com)

## CLUB DEPORTIVO CASSIOPEA

### Bizkaia

10 euros dto. hasta fin de plazas y 3x1 en guardería de mañana y tarde.  
Portugane, 16 - 3ª dcha · Lemoiz · 747 41 62 94

## MENDEXA ABENTURA PARK

### Bizkaia

15 % dto., excepto en la tarifa de 5 euros de adulto acompañante en circuitos naranja y rosa.  
Bº Leagi, s/n · Mendexa · [www.mendexpark.com](http://www.mendexpark.com)

## DOCK 39 CENTERS

### Bizkaia

15 % dto. en las actividades de este centro de ocio. Parque de bolas, escalada lúdica y deportiva, campo multideporte y mini-golf.  
Avda. Ballonti, 1 · Portugalete · 673 49 51 51  
[www.dock39.com/centro/ballonti/](http://www.dock39.com/centro/ballonti/)

## IPARAPENTE

### Bizkaia

10 % dto. en todas las experiencias y cursos (parapente, paratrike, wakeboard, etc.). En Orduña, Sopelana, Zaldondo y Zalla.  
658 87 21 88 · [www.iparapente.com](http://www.iparapente.com)

## PINPOIL OCIO

### Bizkaia

15 % dto. en las colonias de verano, excursiones y actividades extraescolares.  
Ibergoiko, 1A · Sopelana · 946 76 39 81 · [www.pinpoil.es](http://www.pinpoil.es)

## SOPELA PAREPENTE AIRETIK

### Bizkaia

10 % dto. en todas las actividades.  
Playa Barinatxe · Sopelana · 622 76 86 82 · [www.sopelanaparapente.com](http://www.sopelanaparapente.com)



## Salud

## CLÍNICA DENTAL EUROPA

### Araba

15 % dto. en todos los tratamientos, a excepción de ortodoncia e implantes, en los que se valorará el presupuesto y se aplicará un dto. de forma personalizada entre un 5 % y 10 % dto.  
Avda. 8 Marzo, 17 - A · Vitoria-Gasteiz · 671 61 71 13  
[www.europaclinicadental.com](http://www.europaclinicadental.com)

## FISIONERVION BARAKALDO-BILBAO-ETXABARRI

### Bizkaia

10 % dto. en las sesiones individuales de fisioterapia general, deportiva, suelo pélvico y en planes nutricionales.  
Ibarra, 8 · Barakaldo · 613 54 38 23  
Luis Power, 2 · Bilbao · 613 54 38 23  
Metacal, 2 · Etxebarri · 613 54 38 23  
[www.fisionervion.com](http://www.fisionervion.com)

## CENTRO PODOLÓGICO HENAO

### Bizkaia

Dto. de más del 10 % en los siguientes servicios: quiropedia, estudio biomecánico y primera consulta con ecografía.  
Henao, 17 · Bilbao · 944 24 04 93  
[www.centropodologicohenao.com](http://www.centropodologicohenao.com)

## FARMACIA ARILLA

### Bizkaia

15 % dto. en productos de parafarmacia y 10 % dto. en alimentación infantil.  
No acumulable a ofertas y promociones.  
Blas de Otero, 32 · Bilbao · 944 75 52 56

## GOGO CENTRO DE PSICOLOGÍA Y PSICOPEDAGOGÍA

### Bizkaia

15 % dto. en sesiones clínicas.  
Viuda de Epalza, 9 - 1ªA · Bilbao · 623 47 48 61  
Club, 1 - 2ªC · Getxo · 944 64 43 69  
[www.gogoapsicologos.es](http://www.gogoapsicologos.es)

## NATUR HOUSE

### Bizkaia

10 % dto. en cada ticket de compra.  
Alameda Urquijo, 35 · Bilbao · 944 43 40 10  
Juan de Ajuriaguerra, 25 · Bilbao · 944 02 47 86  
Avda. del Angel, 4-B · Getxo · 944 66 05 70  
[www.eskulanenetxea.eus](http://www.eskulanenetxea.eus)



**FEDERÓPTICOS ORTE****Gipuzkoa**

20 % dto. en gafa graduada y en gafa de sol. 10 % dto. en lentes de contacto y en audífonos. Dtos. no acumulables a otras ofertas.

Mayor, 9 · Andoain · 943 59 18 17  
www.federopticos.com

**IRIDOLOGIA KONTSULTA MARI ARTANO IZARPE INSTITUTUAN****Gipuzkoa**

30 % dto. en consultas de iridología (estado del organismo a través del iris).

Prim, 23-Bis · Donostia/San Sebastián · 943 43 12 10  
www.izarpe.org/es/mari-artano

**FARMACIA MARÍA MARTÍN****Gipuzkoa**

10 % dto. en parafarmacia.

Peñas de Aya, 4 · Donostia/San Sebastián · 943 66 72 32

**FEDERÓPTICOS OARSO****Gipuzkoa**

20 % dto. en gafa graduada y en gafa de sol. 10 % dto. en lentes de contacto y en audífonos. Dtos. no acumulables a otras ofertas.

Biteri, 31 · Errenteria · 943 51 67 99  
Galtzaraborda, 55 · Errenteria · 943 52 08 15  
www.federopticos.com

**ÓPTICA XENPELAR****Gipuzkoa**

15 % dto. excepto gafas de sol y otras promociones.

Pza. Fueros, 7 · Errenteria · 943 52 68 56

**OREKAN DIETETIKA****Gipuzkoa**

10 % dto. en suplementación y cosmética, 5 % dto. en alimentación.

Pza. Agustindarra, 1 · Hernani · 943 55 08 46  
www.orekan-dietetika.negocio.site

**BEGIRA OPTIKA****Gipuzkoa**

20 % dto. en gafa graduada y en gafa de sol. 10 % dto. en lentes de contacto y en audífonos. Dtos. no acumulables a otras ofertas.

Urbietta, 8 · Hernani · 943 55 41 54  
www.begiraoptika.com

**FEDERÓPTICOS HONDARRIBIA****Gipuzkoa**

20 % dto. en gafa graduada y en gafa de sol. 10 % dto. en lentes de contacto y en audífonos. Dtos. no acumulables a otras ofertas.

San Pedro, 6 · Hondarribia · 943 64 37 75  
www.federopticos.com

**FEDERÓPTICOS URANZU****Gipuzkoa**

20 % dto. en gafa graduada y en gafa de sol. 10 % dto. en lentes de contacto y en audífonos. Dtos. no acumulables a otras ofertas.

P.º de Colón, 16 · Irun · 943 66 03 83  
www.federopticos.com

**Textil y calzado****MONONOKE ZAPATADENDA****Bizkaia**

10 % dto. excepto en rebajas o en artículos ya rebajados.

Ocho de enero, 6 · Gernika-Lumo · 946 50 92 47  
www.lakethernani.com

**PETER & JOHN****Gipuzkoa**

15 % dto. en esta tienda de ropa infantil, no acumulable a otras ofertas.

Vitoria-Gasteiz, 8 · Donostia/San Sebastián · 678 86 70 25  
www.peterandjohn.es

**ESKULANEN ETXEA ALDALUR****Gipuzkoa**

10 % dto. con un gasto de más de 10 euros.

Pza. Sarriegi, 10 · Donostia/San Sebastián · 943 43 65 71

**ROSMI****Gipuzkoa**

10 % dto.

Pza. de los Fueros, 21 · Errenteria

**NAIZ TATTOO ETA PIERCING****Gipuzkoa**

10 % dto. en piercing y tattoos.

Madalena, 3 · Errenteria · 665 72 24 65

**HOKI LENTZERIA****Gipuzkoa**

10 % dto. no acumulable a otras ofertas.

Agustindarren Plaza, 4 · Hernani · 943 24 32 10  
facebook.com/lenceriahoki

**IRIGOYEN OINETAKOAK****Gipuzkoa**

10 % dto. excepto en productos rebajados

Elkano, 4 · Hernani · 943 55 08 31  
www.mononoke.eus

**LAKET****Gipuzkoa**

10 % dto.

Andre, 17 · Hernani · 643 33 06 79

**OIHALA****Gipuzkoa**

10 % dto. en todos los artículos (trajes de baserritarra, telas, ropa de hogar, etc.).

Elkano, 11 · Hernani · 643 55 64 87

**VALEN****Gipuzkoa**

10 % dto. en ropa infantil hasta la talla 16, excepto ofertas y rebajas.

latxunbe, 5 · Hernani · 943 55 00 51  
www.valensl.com

**Cambios****CHOCOLATES TRAPA****Online**

15 % dto. en todos los productos. Obtener código descuento y las instrucciones en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).

[www.trapa.es](http://www.trapa.es)

**CLÍNICA VIVANTA DENTAL****Autonómico**

25 % dto. en ortodoncia tradicional y tarjeta con 21 servicios **gratuitos** el primer año.

[www.vivantadental.es/vivantadental-tecuida](http://www.vivantadental.es/vivantadental-tecuida)

**IC BILBAO IDIOMAS****Bizkaia**

10 % dto. en las cuotas mensuales, trimestrales, intensivos, campamentos urbanos e intensivos de verano.

Lehendakari Aguirre, 11 · Bilbao · 944 48 31 35  
[www.ic-bilbao.com](http://www.ic-bilbao.com)

**Bajas**

BIOESTETICA HIART

DE LA HUERTA A CASA

DON SIMÓN

ESTUDIO DE FOTOGRAFÍA IBÁÑEZ

GARCIA CARRIÓN

INTI MODA

INTXAURTIETA

ITZIAR

NARAU SCHOOL &

OPTICALIA BILBAO

TALLERES ITV 2000

TRANSLATION

WEPEAT

ZUGAN PSIKOLOGIA



## Estatal

### Paralización de la nueva Ley de familias



La disolución de las Cortes y el adelanto electoral a este 23 de julio, paralizaron todas las tramitaciones parlamentarias, entre las que estaba el proyecto de Ley de Familias impulsada por el Gobierno, que quedó cancelado. Hasta este momento, la iniciativa no contaba con los apoyos necesarios para completar su recorrido en las Cortes, habiendo sufrido cinco retrasos en la tramitación parlamentaria. El texto se había topado con el rechazo de ERC, PNV, EH Bildu y PDeCAT que consideraban que éste invadía competencias autonómicas, además de contar con la oposición de PP y Vox.

Con la convocatoria de elecciones y la disolución del Congreso y el Senado, las iniciativas parlamentarias que hay en marcha caducan, independientemente del punto de tramitación en el que estén. De esta forma, el proyecto de Ley de Familias, en su caso, tendrá que volver a comenzar el trámite desde cero en la próxima legislatura. Os iremos informando cuando se retome y en qué términos.

### El Supremo reconoce el complemento por maternidad en la pensión al padre y la madre a la vez



El Tribunal Supremo ha reconocido en una sentencia que el complemento por maternidad en las pensiones aprobado en 2016 y que estuvo en vigor hasta febrero de 2021, puede ser percibido por ambos progenitores a la vez, es decir, que reconoce que los padres lo pueden percibir, aunque la madre también lo reciba.

El Tribunal Supremo fija como doctrina que "el complemento de maternidad por aportación demográfica puede ser obtenido por mujeres u hombres que cumplan los requisitos en él previstos, sin tomar en consideración la circunstancia de que el otro progenitor también tenga o pueda tener derecho a su percepción". A su juicio, el reconocimiento a uno de los progenitores del derecho a percibirlo no debe impedir que el otro progenitor también lo perciba si reúne los requisitos legales.

Ello supone que, a las nuevas pensiones desde el 1 de enero de 2016 hasta el 3 de febrero de 2021, periodo en el que estuvo vigente la normativa que regulaba el complemento de maternidad por aportación demográfica (a partir de 2 hijos), les resulta aplicable ese complemento con independencia de quien lo solicitase (mujer u hombre), señala la sentencia.

A partir del 3 de febrero de 2022, el Gobierno modificó dicho complemento, aprobando una nueva regulación en el Real Decreto-ley 3/2021, de 2 de febrero, que sí impide explícitamente el disfrute simultáneo por los dos progenitores.

## Territorial

### Discriminación del Consorcio de Aguas de Rioja Alavesa



Desde Hirukide hemos vuelto a solicitar al Consorcio de Aguas de Rioja Alavesa que en el tarifado trimestral del servicio de agua para consumo doméstico se establezca un sistema tarifario que tenga en cuenta el consumo por el número de personas empadronadas en la vivienda y que, en el caso de no llevarse a cabo de esta manera, las familias numerosas puedan tener una bonificación bajando al tramo o bloque inferior de consumo.

Se trata de una histórica reivindicación que hemos reclamado reiteradamente al consorcio y que sí contemplan los diferentes consorcios de aguas en Euskadi. Por ello, se trata de una clara discriminación hacia los cientos de familias numerosas residentes en la Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa. Petición que hemos trasladado a las familias socias para que también estas la secunden haciendo más fuerza.



### Compra billete online con Pesa-Avanza



Desde Hirukide hemos solicitado al Departamento de Movilidad y Ordenación del Territorio de la Diputación Foral de Gipuzkoa que se agilice la operativa para que todas las familias numerosas vascas podamos adquirir cualquier billete ocasional con PESA (ahora AVANZA) de manera online aplicándose el descuento que nos corresponde como lo ofrecen otras compañías por carretera o ferroviarias. La diputada, Rafaela Romero, adquiere el compromiso hasta que no esté la operativa disponible, para finales de año o principios del que viene, a adquirir la tarjeta MUGI Familia Numerosa sin que estemos condicionadas a estar empadronadas en Gipuzkoa.

La adquisición de esta tarjeta hay que hacerla a través de este código QR y tiene un coste de 5 euros, pero con las ventajas que ya ofrece de por sí ésta, compensa con creces el gasto. Para cualquier duda podéis dirigirlos a: info@mugi.eus o en el 943 000 117.





# CAMPAÑA KANPAINA

# Hiru Bonos

SOLIDARIO\*

2023



¡Conseguid ya vuestro Hirubono  
con 5 o 10 euros de regalo!

#### \* FAMILIAS DONANTES

Durante esta campaña podréis **DONAR** un Hirubono o parte del mismo a familias más necesitadas de Hirukide.

2€

5€

20€

#### Familias Categoría General

Podéis adquirir uno de los dos bonos

#### Familias Categoría Especial

Podéis adquirir los dos

Bono	→	Coste
20€	→	15€
40€	→	30€

Plazo: consumir antes del 30 septiembre (bonos acumulables al dto. o rebajas que realice la Hirudenda).

#### FAMILIAS BENEFICIARIAS

Las familias de Hirukide con menos recursos económicos podrán acceder a un Hirubono de forma gratuita. Ver requisitos de acceso en el QR.

#### HIRUDENDAS

Las Hirudendas adheridas podrán colaborar **DONANDO** parte del Hirubono.

Además, desde Hirukide duplicaremos el importe de todos los Hirubonos donados y los repartiremos entre las familias socias solicitantes. ¡La unión hace la fuerza!

Más información, formulario de compra y donación:

En la página web encontraréis toda la información, así como, el listado de Hirudendas adheridas a la campaña y los criterios para recibir un Hirubono Solidario.





## VIII Concurso de Fotografía de Hirukide

Os animamos a participar en una nueva edición de nuestro Concurso de Fotografía. Bajo el título "Los hijos nos hacen mejores personas", buscamos fotografías que reflejen imágenes en las que salgáis todos o varios miembros de la familia en diferentes momentos y situaciones (simpáticas, divertidas, entrañables...).

Podéis participar, hasta el 10 de septiembre, con un máximo de 3 fotografías por familia, que se deben enviar en formato digital (jpg), en color o en blanco y negro a [hirukide@hirukide.com](mailto:hirukide@hirukide.com), con un tamaño máximo de 4 MB por foto.



Los **premios** serán los siguientes:

**1º premio:** un vale de 300 euros en viajes Eroski.

**2º premio:** un vale de 150 euros en la agencia Masdecuatro.

**3º premio:** ruta en barco para 5 personas en Bermeo.

Entregaremos los premios a los ganadores el 30 de septiembre en nuestro 10º Congreso vasco de Familias Numerosas. ¡No os lo perdáis!

Gracias por la colaboración:



Bases del concurso en el QR.

## Presentación de Hirukide en municipios

Ya a la vuelta del verano, retomaremos nuestras visitas a municipios y visitaremos los días 19 de septiembre y 10 de octubre a las familias de Arrasate y Mungia, respectivamente. En ambas citas ofreceremos también un punto de información para aquellas personas que no podáis acudir a la presentación de las 18:00 h.

### ARRASATE/MONDRAGÓN

**Fechas:** martes, 19 de septiembre

**Hora:**

- Punto de información: de 10:00 a 17:30 h

- Presentación: 18:00 h

**Lugar:** sala Jokin Zaitegi de Kulturate (Azoka, 1)

### MUNGIA

**Fechas:** martes, 10 de octubre

**Hora:**

- Punto de información: de 09:30 a 14:00 h y de 15:00 a 17:30 h

- Presentación: 18:00 h

**Lugar:** Sala de exposiciones del Ayuntamiento de Mungia



## ¡TU CUOTA anual, en productos Kaiku!

Las seis primeras familias de Hirukide que logréis asociar a otra familia numerosa durante los meses de agosto y septiembre, ganareis un pack de productos de Kaiku valorado en 42 euros (precio de la cuota anual de Hirukide). A partir de esas seis primeras familias, el resto, entraréis en un SORTEO de un pack de productos de merchandising de Hirukide.



## ¿Cómo participar?

La nueva familia que se asocie a Hirukide deberá indicar en la ficha de inscripción\* nombre y apellidos de alguno de los miembros de la familia socia (u otro dato que nos permita identificarla) que le ha animado a asociarse. Por riguroso orden de inscripción las primeras seis familias recibirán un pack de productos Kaiku, que será enviado a su lugar de residencia.

Nuestro agradecimiento a Kaiku por hacer posible esta campaña:



Ver condiciones en el QR.





## 10º Congreso Vasco de Familias Numerosas

Sábado 30 de septiembre. Palacio Euskalduna. Bilbao

Os recordamos que ya están abiertas las inscripciones para nuestro 10º Congreso, que será el sábado 30 de septiembre en el Palacio Euskalduna de Bilbao.

Será **una única jornada**, en la que tendremos por la mañana las conferencias y por la tarde un variado plan familiar, con paseo en barca por la Ría de Bilbao y visita al Museo Marítimo, entre otras actividades. Como ponentes contaremos con **Mar Romera**, maestra, psicopedagoga y experta en educación emocional, **Pedro Gª Aguado**, medallista olímpico, presentador y experto en prevención de adic-



ciones, y **Jorge Ortiz de Urtaran**, coach y emprendedor.



Se trata de una de las actividades más especiales de Hirukide, la mejor valorada y una en la que más familias repiten, edición tras edición. Los niños/as contarán con un entretenido servicio de custodia por la mañana y los Hirugazte con sesiones propias por la mañana y un plan paralelo de tirolinas por la tarde.

Habrà autobuses para las familias de Araba/Álava y Gipuzkoa, café y lunch a mediodía. Los precios podéis consultarlos en el anuncio de la contraportada de esta revista.



Toda la **información e inscripciones:**

## HiruKontzilia

A aquellas familias que todavía no hayáis solicitado bonos HiruKontzilia y queráis ayuda puntual para el cuidado de vuestros/as hijos/as este verano o en el periodo de adaptación de septiembre, os animamos a informaros y adquirir nuestros bonos de **5, 10 o 20 horas** (las familias de categoría especial podrán adquirir hasta 40 horas).

El coste es de **5 euros/hora para las familias asociadas**, siendo subvencionado el resto del servicio por Hirukide. Las familias que ya habéis adquirido bonos, es importante revisar el modo de empleo y solicitar el canjeo, para hacerlo correctamente.

Una vez adquirido el bono, éste tendrá validez hasta el 30 de diciembre de 2023 y podréis utilizar las horas del mismo, bien de una sola vez o para más de una ocasión. La reserva se tendrá que hacer como mínimo con una semana de antelación. Las personas cuidadoras serán seleccionadas mediante un riguroso proceso de selección a través de una empresa de servicios

especializada en el cuidado de personas dependientes menores y mayores, para que vuestros/as hijos/as estén en las mejores manos.



Toda la información y formulario para solicitar los bonos podéis localizarla siguiendo el código QR.



## Mintza Familia

Para dar un mayor impulso a este nuevo servicio que estamos ofreciendo, **os solicitamos la colaboración de socios/as euskaldunes**, que os animéis a dar conversación a los/as socios/as que quieran avanzar en su conocimiento del euskera. Mediante este servicio se ofrecen encuentros online

o presenciales, según se prefiera, entre familias o socios/as euskaldunes y no euskaldunes (que saben algo de euskera y quieren mejorar/practicar).

Aquellas familias que estéis interesadas os animamos a que rellenéis el formulario siguiendo el código QR, para conocer vuestras inquietudes, necesidades e interés por participar en este nuevo proyecto.

Zer moduz?

Ondo! eta zu?





## Hiruhileko zozketa eksklusiboa EROSKI club

2023. urte osoan, EROSKI clubek 100 euroko 60 loteko zozketa eskaintzen digu hiru hilean behin, urrezko enpresen eta kolektibo nabarmenen artean. EROSKI club txartela duten Hirukideko familia guztiek parte hartuko duzue automatikoki.

Maiatzeko lehen astean zehar, lehen hiruhilekoa irabazi duten familiak ezagutzera eman genituen. Abuztuan, abenduan eta urtarrilean zozketa berriak egingo ditugu, eta saridun familiekin harremanetan jarriko gara. Eskerrik asko EROSKI club, beste behin ere, Hirukide eta familiak kontuan hartzeagatik.



## Egindako udalerrien kanpainak

Maiatzaren 18an eta 23an Getxora eta Hernanira hurbildu ginen, hurrenez hurren, eta bertan elkarteak aurkeztu eta udalerririk horietako familia ugari zalantzak aztertu genituen. Bietan informazio puntu bat izan genuen goizean eta arratsalde erdira arte, aurkezpena 18:00etan izateko.

Udalerririk eta/edo mugakide horietan bizi zareten familiek laburpen bat jasoko zenuten posta elektronikoko bidez, aurkezpenetan hitz egin ziren puntu nabarmenenak eta eremu horietan lortu diren deskontuak jasotzen dituenak

## Escuchar el mundo con claridad

Nuestra especialidad es cuidar de la audición de toda la familia porque su futuro se merece un mundo pleno de sonidos.

En Audika ofrecemos soluciones auditivas para adultos y pequeños con **10% de descuento extra\*\*** en audífonos a todas las familias socias de HIRUKIDE.

**75% dto**  
en tus audífonos\*



**Bilbao · Donostia · Irún**  
**audika.es | 900 622 134**



**Audika**  
Centros Auditivos

\*Descuento aplicable en la 2ª unidad en audífonos de las gamas superior y premium.  
\*\*Descuento adicional de 10% limitado a un 2x1 en soluciones binaurales.  
Condiciones en audika.es/oferta-audifonos. Nº de registro sanitario EA-00862.  
Campaña válida hasta el 31 de agosto de 2023, no acumulable a otras ofertas o promociones.





# Un gran día de fiesta en Sendaviva

Entre lémures, tigres, monos, pavos reales... y muchas atracciones y espectáculos, el pasado 17 de junio llevamos a cabo nuestra Jornada Familiar en el Parque de atracciones, naturaleza y aventura Sendaviva, situado en el sur de Navarra. Allí fueron llegando desde las 11:00 h los 6 autobuses que fletamos, así como más de cien coches de familias venidas desde múltiples municipios de Euskadi.

Esta vez y salvo el chaparrón final, que cayó cuando ya habían salido de vuelta todas las familias, contamos con una climatología muy favorable, con más temperatura y sol la primera mitad del día y más nubes y menos temperatura ya por la tarde. Gracias a las grandes zonas de sombra, jardines y variadas actividades acuáticas, disfrutamos de una completa jornada muy entretenida, que comenzó con la entrega de un pack de bienvenida para las familias y con la inscripción de estas al sorteo de grandes premios.

Desde ahí, las familias se fueron distribuyendo por las 120 hectáreas del Parque, buscando las actividades o animales que más les atraían. Las niñas y niños inscritos, pudieron disfrutar de la actividad de dar de comer a los lémures, las tirolinas y la actividad de pequeños científicos, experiencia zookoper y rincón ornitológico. Todo ello, junto a más de 800 animales y 30 atracciones para todas las edades distribuidas en varias zonas del Parque, donde tuvieron especial acogida entre mayores y pequeños las acuáticas (chorros, toboganes, mangueras, barcas, etc). Al finalizar la jornada, todas las familias recibieron el pack de despedida, con un tentempié para el viaje de vuelta.

## Hirugazte

Los jóvenes Hirugazte de Hirukide, de 15 a 25 años, disfrutaron de un completo plan paralelo, que contó por la mañana con una excursión en kayak por el Ebro, donde también disfrutaron de actividades dinámicas, y por la tarde con tirolinas y varias actividades en Sendaviva.

Gracias a Sendaviva y Rural Kutxa por hacerlo posible. Agradecemos también a todos los colaboradores y patrocinadores, que hicieron posible un sorteo de grandes premios y que todas las familias pudieran llevarse un pack de bienvenida y otro de despedida.



El **23 de mayo** celebramos el **PRIMER ANIVERSARIO HIRUGAZTE** y gracias al **concurso de fotografía** hemos podido conocer cuáles son vuestras aficiones. Ha sido muy difícil escoger la foto ganadora porque el nivel estaba muy alto, el ganador ha disfrutado de una tarjeta regalo de 150 € gracias a la colaboración de Forum Sport.



Ganador: Jokin Segura Moreno

## Hemos hecho...

### Formación

**Abril**

#### Taller práctico "Cómo superar procesos de selección con éxito"

en los que aprendieron cómo realizar entrevistas personales para futuros procesos de selección.



**Junio**

#### Cursos técnicas de estudio

en los que aprendieron a maximizar el rendimiento en el estudio y a gestionar de forma eficaz el tiempo.

#### Curso socorrismo

**Julio**

#### Taller (des)CONECTA

### Zozketak eta lehiaketak

- 50 €-ko txartela Forum Sporten gastatzeko.
- 10 €-ko 25 deskontu-kode Forum Sporten gastatzeko.
- 28 Jarduera eskumuturrekoak
- 1 Hegaldia parapentean
- 2 Merchandising packa eta jarduera-eskumuturrekoa.

### Ocio

**Marzo**

#### Kahoot

Los jóvenes Hirugazte vivieron una entretenida tarde de domingo jugando al kahoot, la partida estuvo reñida pero se alzaron en el podium:

- 1º Hernando Gaiztarro
- 2º Etxeberria Apalategui
- 3º Gastón García

¡Enhorabuena a los/as ganadores/as!



**Junio**

#### Kayak - Sendaviva

Donde disfrutaron de una ruta en kayak por el río Ebro y de las atracciones de Sendaviva.





# Voluntariado

**H**emos puesto en marcha 8 programas de voluntariado y 3 campos de trabajo en colaboración con diversas asociaciones sin ánimo de lucro con una notable participación:



gekof gda



FIDIAS



## Próximamente



## REELS VERANO

**E**l verano es sinónimo de playa, piscina, salir, hacer planes con los/as amigos/as, la familia, compartir, reír, disfrutar... y nos gustaría que **compartiérais un trocito de vuestro verano con nosotros** enviándonos un reel (video corto). Puede ser una puesta de sol, un "¡bomba va!" en la piscina de vuestro pueblo, enseñándonos algo interesante de vuestro lugar de vacaciones...

**Fecha:** del 3 de julio al 3 de septiembre.

**Premio:** Tarjeta regalo 100 € Corte Inglés.

Consulta las bases aquí:



El Corte Inglés

## Formación

### Septiembre

#### Taller online (des)CONECTA

Sábado 9 (11:00-12:00 h)

#### Taller TFG/TFM y presentaciones orales

Sábado 23 (11:00-12:30 h)

## Ocio

### Septiembre

Sábado 30

#### X Congreso Vasco de Familias Numerosas

##### FORMACIÓN

- Cook & Team: actividad "gastronómica" acompañada de pautas de coaching.
- Ponencia Pedro García Aguado: "Formación, Educación y Sensibilización para jóvenes en el contexto tecnológico actual".

##### ACTIVIDAD LÚDICA

- Comida
- Tirolinas Sopuerta Abentura

**Precio socio/a:** 10 €

**Precio no socio/a:** 20 €

**Sólo formación:** gratuito

### Octubre

Domingo 22

#### Kahoot Hirugazte

## Voluntariado

### Julio

#### Hirukontzilia

Abrimos la bolsa de voluntariado en Hirukide para participar en el proyecto Hirukontzilia.



#### Acompaña a un/a abuelo/a

Consiste en acompañar a personas mayores que por diferentes circunstancias no tienen familia o no reciben visitas de sus familiares en las residencias de ancianos.

Horario: 11:00 - 13:00 h / 17:30 - 19:30 h



### Septiembre

#### Fundación Síndrome Down

Sábado 16

Curso surf 9:00 - 14:00 h

### Octubre

#### Recogida basuras marinas

Domingo 29

Cala Alabortza, Pasaia.

Recogida basuras marinas y taller "Nueva vida a los plásticos del mar".



Apúntate GRATIS al  
ahorra

Plan  
familias  
0-12  
EROSKI club

el **2%**  
de **TODO\***

A partir de 150€ de compra mensual



¿Te apuntas?







# 10 consejos para que el móvil no arruine el verano

**D**urante la temporada estival, el uso del teléfono móvil por parte de los hijos/as aumenta considerablemente. Establecer mecanismos de supervisión adecuados no es tarea fácil en esta época, caracterizada por horarios más flexibles, mayor cantidad de tiempo libre, menor supervisión y la falta de rutinas. No obstante, no debemos olvidar que los desafíos a los que nos enfrentamos durante el resto del año están presentes, e incluso pueden verse ampliados, como nuevas amistades, influencias y hábitos. Aunque resulta complicado proporcionar pautas para una amplia variedad de situaciones y edades, podemos ofrecer algunas consideraciones que debemos tener en cuenta.

## 1 Pon más atención a la supervisión parental

Hay diferentes programas y aplicaciones que, bajo la denominación de "software de control parental", nos asisten en supervisar, acotar y controlar la actividad de nuestros hijos e hijas online. Si ya usas uno, préstale algo más de atención. En una categoría paralela existen aplicaciones que, instaladas en el móvil, nos informan del uso que hacemos del mismo: cuántas veces lo activamos, cuánto tiempo dedicamos a cada aplicación... Puede ser muy útil que las tablets o móviles de vuestros hijos/as tengan este tipo de ayudas y que diariamente podáis ver juntos los resultados. No supone una invasión de la intimidad sino una supervisión del tipo y tiempo de uso que ayudará a todos/as a tomar conciencia y establecer límites.

## 2 Criterios y normas de uso

Durante esta época veraniega debe seguir habiendo reglas familiares para el uso de pantallas. Sí, se pueden adaptar o relajar, pero en unas condiciones y por un tiempo fijado de antemano de forma expresa. No hacerlo así puede generar tres efectos poco deseables: que de la indefinición se pase a la ignorancia o a los excesos; que sea complicado restaurar el criterio prevacacional tras el verano (por aquello de que el favor concedido es tomado como un derecho adquirido); y que se generen hábitos complicados de cambiar.

## 3 Límite de horas

Entre esos criterios, es importante negociar un límite de horas de exposición a las pantallas, incluyendo todas ellas (televisión, móvil, tablet, Play, etc.). Si los hijos/as pasan más de cuatro horas al día, plantearos que están haciendo un uso excesivo.

## 4 Momentos y lugares free móvil

Además, es una buena idea que en los desayunos, comidas y cenas todo el mundo deje de lado el móvil, incluidos los adultos. De igual forma, en los momentos de ocio o actividades familiares, como ver una película, jugar en familia o excursiones, es conveniente que también se dejen de lado.

## 5 Noche sin móvil

Entre esos momentos sin móvil, uno de los más importantes es la noche. Podéis hacer un "parking de móviles" por la noche en el salón para cargarlos y evitar que estén conectados a escondidas en su habitación hasta altas horas de la madrugada. Además, es bueno evitar que usen las pantallas una hora antes de dormir, para que esta actividad no interfiera en la calidad del sueño.

## 6 Comparte momentos de pantalla

En vacaciones podéis coincidir en horarios y, si tus hijos/as quieren, trata de robarles algo de su tiempo de pantalla para usarla conjuntamente. Generarás confianza, aprenderás y enseñarás. Los videojuegos suelen ser una buena opción y no todos requieren gran habilidad. También puedes, porque sí, crear una cuenta de TikTok, un canal de YouTube o que te enseñen esas opciones de Instagram que te intrigan o desconocías. Lo importante es el camino recorrido juntos.

## 7 Impulsa actividades de ocio más diversas

No siempre es cómodo, pero es muy saludable. El ocio digital debe ser variado y además debemos impulsar actividades de ocio que no precisen pantallas. Aprovechemos la mayor disponibilidad de tiempo para afrontar este tipo de retos que la falta de tiempo del día a día nos hace más complicados.

## 8 Canales para aprender

Hacedles entender que los móviles, además de ser objetos para comunicarse y divertirse, son canales para aprender. Haz un uso positivo de los dispositivos móviles como vehículo para el aprendizaje enseñándoles vídeos de ciencia o utilizando recursos educativos.

## 9 Leer libros

Ofrecedles la lectura de un libro en papel, buscando con ellos/as cuál les puede gustar o interesar más. Hay muchas y muy buenas bibliotecas públicas. En ese tiempo de lectura estarán desenganchados, fomentarán su creatividad y desarrollarán habilidades lingüísticas.

## 10 Sigue dando ejemplo adecuado

Pensemos que lo que hacemos nosotros es muy importante y que en verano hay que hacer un esfuerzo adicional en este sentido porque damos ejemplo durante más tiempo al día. Disminuir nuestro uso del móvil, priorizar las experiencias y personas presentes con respecto a las que nos ofrece el móvil y prestar más atención a lo que compartimos, son tres buenas enseñanzas.



# Mar Romera

Mar es madre, maestra, licenciada en Pedagogía y en Psicopedagogía, especialista en inteligencia emocional e innovación y ha trabajado como docente en todas las etapas del sistema. Autora de varios libros sobre educación, preside la Asociación Pedagógica Francesco Tonucci y es autora del modelo pedagógico «Educar con tres Ces: Capacidades, Competencias y Corazón». Conferenciante de nuestro 10º Congreso.

### Ahora que se habla tanto de la inteligencia artificial y lo que va a afectar a nuestro futuro... ¿es más importante que nunca hablar de la inteligencia emocional?

Sí, ahora que estamos en plena avalancha de la inteligencia artificial, en algunos sectores y en algunas personas con escala de valores bien asentadas, lo que nos puede ayudar a ser conscientes de la importancia de la inteligencia emocional, de la importancia de las emociones, de los sentimientos y, por tanto, de los valores.

La inteligencia artificial y la tecnología avanzada nos están ayudando a conocer mejor cómo funciona nuestro cerebro, pero es evidente que en el escenario que se nos plantea, la inteligencia emocional debe cobrar protagonismo, diría de actriz principal. Se tienen que conjugar con los avances tecnológicos y la inteligencia artificial o realmente nos deshumanizaremos.

### Pero, ¿qué es realmente y hasta dónde llega o qué abarca?

Aristóteles dijo que es muy fácil enfadarse, pero es muy difícil enfadarse bien; enfadarse con la persona oportuna en el momento oportuno y con la intensidad correcta. La inteligencia emocional es el camino hacia la excelencia y eso significa elegir la emoción oportuna, en el momento oportuno, con la intensidad oportuna y la persona y el contexto correcto.

A veces se nos ha vendido desde la publicidad o el marketing que hay que estar siempre bien, estar siempre feliz, pero desde mi punto de vista, eso no es inteligencia emocional, eso es casi rozar la psicopatía. Yo no puedo estar feliz

si acabo de perder a una persona amada, yo no puedo estar feliz si he visto las noticias de la guerra de Ucrania esta mañana.

Necesito elegir las emociones y saber que no hay emociones ni buenas ni malas, sino que hay emociones oportunas o inoportunas.

### ¿Y se puede educar o enseñar a elegir esas emociones?

Se puede educar, pero yo utilizaría una palabra mucho más explícita: se puede entrenar.

Esto es como ir al gimnasio, donde para tener bíceps no basta con saber que hay que hacer pesas. No vale con saber la teoría. Pues nuestras habilidades emocionales son iguales, tienes que ir al gimnasio todos los días, tienes que entrenar todos los días.

Esto es un proceso que se debe iniciar primero por la alfabetización emocional; es decir, conocer la nomenclatura correcta, el concepto correcto y nombrar nuestras emociones que son distintas de nuestros sentimientos y que son diferentes de los valores.



“ La inteligencia emocional es elegir la emoción oportuna, en el momento oportuno, con la intensidad oportuna y la persona y el contexto correcto. ”





“ Para mí la familia es la primera escuela del corazón, sin lugar a dudas. Y lo es porque los peques no aprenden lo que los adultos les enseñamos; nos aprenden a nosotros. ”

Después la consciencia emocional; cuándo me pasa a mí y qué me provoca a mí ese concepto que ya tengo. Y en tercer lugar la socialización emocional, es decir, cuándo te pasa a ti y cómo puedo ponerme en tu emoción, cómo puedo empatizar sabiendo que empatía no es simpatía.

### ¿Cuál sería el papel de las familias dentro de esta educación?

Para mí la familia es la primera escuela del corazón, sin lugar a dudas. Y lo es porque los peques no aprenden lo que los adultos les enseñamos; nos aprenden a nosotros. Mamá y papá son los referentes fundamentales de un niño. La manera de enseñarles es a través de un vínculo afectivo sano. La manera no es decir lo que tienen que hacer, sino que hay que hacerlo con ellos y con ellas. La manera es que se sientan respetados, que se sientan amados, pero en una estructura educativa de límites, porque los límites son fundamentales. Que nuestros peques necesitan límites, para aprender a romperlos. Porque si no los ponemos, si no ponemos modelos, realmente los hacemos muy débiles.

Por tanto, la familia para mí es el pilar fundamental, absolutamente fundamental. La escuela lo es, por supuesto que sí, y en muchas ocasiones un buen maestro, es la única segunda oportunidad de un niño. Porque la primera que es su familia puede no existir o pueden no ser sana. Por tanto, la importancia de un buen maestro, de una buena maestra es brutal, pero nunca puede sustituir la escuela a la familia cuando ésta existe.

### ¿Y está la escuela educando emocionalmente bien a los niños/as?

Es necesario aclarar que, incluir modelos emocionales sanos dentro de la escuela, no puede implicar en ningún caso bajar el nivel cultural, porque nuestros niños y niñas necesitan más que nunca un buen nivel cultural. Ahora mismo sabemos que la tecnología está limitando incluso el lenguaje y el vocabulario; está limitando los procesos cognitivos superiores y está sesgando un tipo de pensamiento crítico.

Desde mi punto de vista, necesitamos romper la estructura de la escuela conocida hasta ahora y dar un salto hacia la escuela transdisciplinar. No significa quitar asignaturas, sino enfocar el sistema de otra manera. Esto significa hablar de filosofía, hablar de valores, conocer la historia, pero desde un enfoque diferente, donde los peques puedan manejarse para entrenar ese pensamiento crítico. No se trata de poner una asignatura más sobre Inteligencia emocional, sino de envolver todo y dar un caldo de cultivo completo y complejo desde la perspectiva emocional para todo lo que es la vida de un centro; es el formato, es el tipo de lenguaje utilizado, es el tipo de normas puestas, es el modo de escucha...

### ¿Están los centros y docentes preparados?

Ese es el principal problema o escollo del sistema. Este proceso es urgente que primero lo asuma el profesorado, porque no se puede trabajar desde un enfoque emocional, sano y saludable, si antes no se tiene vivido, asumido o entrenado en uno mismo. Necesitamos referentes sanos emocionalmente en la escuela. Porque, ¿cuál es el nivel de salud mental de nuestros/as niños/as y adolescentes? ¿Qué picos estamos rozando de trastornos de alimentación tras el acoso, de bullying, problemas de convivencia, suicidios,...?

Sus referentes son los influencers, que les hablan de maquillaje, de ser millonarios, de que todo se puede conseguir, del tú puedes... Estoy un pelín cansada del tú puedes. Me decía un psicólogo el otro día "tengo la consulta llena de tú puedes". No porque alguien diga yo puedo y tú puedes, esto es verdad; tengo que empezar por un buen autoconcepto y ahí tomar conciencia de mis capacidades. Se trata de reconocernos y admitirnos, para trabajar nuestra mejor versión, no la versión de otro.

### ¿Y cuáles son los principales errores que cometemos en este sentido con nuestros hijos/as?

Uno de los principales es confundir la educación emocional o afectiva con la hiperprotección o la sobreprotección. El aislarlos de cualquier tipo de problema, de sufrimiento o frustración, los convierte en más inútiles cada día. Lo que sucede es que esto solemos hacerlo por amor y entonces es muy difícil juzgar y dar un paso atrás.

### ¿Cuál es entonces la mejor manera de prepararlos para el futuro?

Teniendo en cuenta que nos encontramos en una sociedad y en un momento

histórico y cultural tremendamente volátil, tremendamente líquido, en donde no podemos prepararlos para nada en concreto: Es importante enseñarles a que sean fuertes, a que aprendan a cambiar, a que tengan un pensamiento crítico, a que tengan unos referentes y una escala de valores que en los momentos peores les den el esquema suficiente para poder elegir.

Por eso la clave es elegir; elegir la emoción oportuna en el momento oportuno y con la intensidad correcta, sabiendo que la calidad de mi vida no depende de la calidad de mis circunstancias, sino que depende de la calidad de mis pensamientos y mis pensamientos siempre dependen de mis emociones. Esto es lo que genera la actitud, es lo que determina que por muy difíciles que sean mis circunstancias, yo no puedo cambiarlas, pero sí elijo la actitud con la que vivo esas circunstancias. Y para esto es para lo que puedo preparar a mis hijos en el presente y para el futuro.

“ No se puede trabajar desde un enfoque emocional, sano y saludable, si antes no se tiene vivido, asumido o entrenado en uno mismo. ”

### Por último, el próximo 30 de septiembre, nos acompañarás en nuestro X Congreso, ¿qué podrías destacar de la charla que impartirás?

Además de las ideas fundamentales que ya he comentado aquí, me gustaría destacar la importancia de la corresponsabilidad y de la comunidad. Es decir, no vale con ocuparme de mi hijo, ¡no! El cuidado emocional es de la comunidad, es de la familia completa; es una corresponsabilidad en la que me tiene que importar tu hijo/a también, no solo el/la mío/a y salir de este enfoque absolutamente egocéntrico en el que nos hemos metido, porque, si mi hijo/a está bien, todo lo demás no importa, aunque tenga que jorobar a los otros... No, no tiene sentido, somos sociales por naturaleza y las emociones nos tienen que llevar a esa sociabilidad igual.

**Muchas gracias Mar, promete ser muy interesante la conferencia. Nos vemos en Bilbao próximamente.** ■





## Planes en Euskadi para toda la familia

**H**a llegado el verano, los días son más largos...Euskadi puede ofrecer a los peques y no tan peques decenas de alternativas para disfrutar del tiempo libre. Una de las opciones más elegidas por las familias en esta época del año son los distintos parques de aventura que existen a lo largo de toda la geografía vasca como **Sopuerta aventura**, **Mendexa aventura**, **Bizkaia park**, **Hontza Extrem**, **Aventura Sobron** o **Txindokiko Itzala**, espacios en los que disfrutar de actividades al aire libre como tiro con arco, tirolinas o arborismo.

Para los más intrépidos las empresas de aventura, **Leaktibai** y **Fangaloka** ofrecen pla-

nes a medida para disfrutar de la naturaleza en la costa vizcaína. En **Alavesa, Rioja alta Alavesa turismo** ofrece excursiones en kayak por el Ebro rodeados de viñedos.

Los amantes de la adrenalina disfrutarán al máximo en la Vía Ferrata en el **Centro de visitantes de Leizaran**. Otras opciones son montar a caballo en **Gailur** (Deba) o disfrutar de un tour guiado en bici por cuenta de **Bizkairoute** (Encartaciones), **Axpe ebike** (Gorbialde), **Ciclos Olabarrieta** (Getxo) y **Tourné Bilbao**,

Si el tiempo no acompaña, una opción interesante es visitar uno de los escape rooms de la zona como **Gela urdina** (Za-

**rautz**) **Elkano** (Getaria), **Lautada Puzzle room** (Audikana), y, con **Topabermeo** (Bermeo), una aventura al aire libre, para encontrar las llaves de salida de Bermeo.

Los Centros de interpretación y museos de Euskadi han adaptado sus visitas para el público familiar y ofrecen multitud de talleres didácticos. Una magnífica manera de despertar en los niños la curiosidad por la ciencia es visitar **Eureka! Museo de la ciencia** (Donostia-San Sebastián) y su alucinante Planetarium. Aquellos interesados/as en el arte contemporáneos pueden acercarse a descubrir el museo **Cuggenheim Bilbao**, **El Museo taller Santxotena en Artziniega** y **el Santuario de Arantzazu**. Conocer algo más sobre la música popular **Soinuenea** en Oiartzun, o las artes escénicas y las marionetas el **TOPIC, Centro de Internacional del títere de Tolosa**.

Tanto en la costa de Bizkaia como de Gipuzkoa, existen multitud de museos que atesoran la historia y tradición pesquera de los vascos: **El Faro de Santa katalina**, **Santurtzi Itsas Museoa**, **Agurtza, Museo Ecoativo Mater en Pasajes**. Dedicados a la construcción naval, tanto en Bilbao **Itsasmuseum**, en Pasajes el **Albaola** o **Euskal ItsasMuseoa** en Donostia.

Para los amantes de nuestra historia, desde la prehistoria, pasando por el medievo y llegando hasta nuestros días podemos







adentrarnos en las Cuevas en **Arrikruz**, los **Cuevas de Pozolagua y Museo Dolomiti**, o las **Cuevas de Ekain**, donde nos enseñaran a cazar con lanza y hacer fuego. El **Museo de Arqueología Alava Bibat**, el **Museo Oiasso**, para los/las que les gustan la historia de caballeros y leyendas medievales, las visitas guiadas de la **Catedral de Santa Maria**, del **Santuario de Estibalitz**, o del **Castillo de Portilla**. Para conocer la historia más reciente se puede visitar el **Museo de la paz de Gernika**, el **Museo de Zumalakarregi**. Los Museos etnográficos, llenos de enseres y curiosidades, presentan interesantes propuestas para ayudar a los/as más pequeños/as a entender cómo vivían y trabajaban nuestros antepasados: El **Museo etnográfico Orozko**, de **Zerain**, caserío **Museo Igartubeiti**. La historia del hierro ligada a muchos pueblos como las **Minas de Aizpea** o **El coto minero Arditurri**, el **Museo del Ferrocarril**, **Museo del hierro Mirandaola**, junto con **Chillidaleku**, que este año comienzan las celebraciones por el centenario del artista con multitud de actividades para todos los públicos.

La gastronomía, igual que el mar y el hierro, forman parte de nuestra idiosincrasia y, muestra de ello, son todos los **Gastro museos** y centros de interpretación.



Queso, Txakoli, Sidra, Talos, Vino... Productos típicos tradicionales que en muchos lugares se siguen elaborando de manera artesanal y que todos estos museos pretenden divulgar, mediante actividades, talleres y visitas familiares. Así, en **Belaze sabores del caserío** toda la familia podrá disfrutar de un día en un verdadero caserío, dando de comer a los animales, o visitando la huerta. Cerca, también a las faldas de Urkiola en **Alluiz Natura**, se puede pastorear un rebaño, ordeñar ovejas e incluso darles el biberón.

Pero, aún hay más. Conocer el Flysch de



la costa de Bizkaia con una geogymkana de la mano de **Geotxiki**. Disfrutar de actividades deportivas en el mar tales como el surf, deporte estrella en Zarautz, Zumaia, Zierbena y Sopela, con una oferta específica para familias con niños/as, **Good people surf**, **Moor surf eskola**, **Essus surf eskola**, salidas en Paddle surf con **Surfing Zumaia**, **La Arena surf center**, **la Salvaje surf eskola**. Porque no hay edad ni condición física que impida la realización de este deporte. Como muestra de ello, **Shelter surf by Aritz Aranburu**, ofrece clases de surf adaptado e inclusivo.

Salir en velero con niños/as puede ser otro de los grandes planes de este verano. Las empresas del club Euskadi Turismo Familiar cuidan y miman a los niños/as dentro del barco y ofrecen disfrutar de grandes experiencias, así es que "buen viento" con, **Navegavela**, en Hondarribia y San Sebastian, O, en Bizkaia con la **Escuela de vela Jose Luis Ugarte**, **Marmitako Sailing**, **2Millas**, **Polaris Nautika eskola** en Getxo, con sus paseos por la ría de Bilbao o en alta mar. También con **Bilboats**, se puede conocer la ciudad desde otros ángulos y **En el bote tours** haremos excursiones pueblos pesqueros como Santurtzi y Portugalete.



rado patrimonio de la humanidad por la Unesco y disfrutar de sus vistas panorámicas es otra de las propuestas del verano. Desde allí podremos ver, a **Nayma waterbikes**, pedaleando sobre el agua en sus rutas guiadas. Y, si nuestro plan es quedarnos por Bilbao, no podéis perderos el museo de maquetas **Roqueland**, un curioso Museo que dejará con la boca abierta a grandes y pequeños. Otro súper plan puede ser disfrutar de una clase de cocina con **Kitchen academy Sukalde eskola** una visita guiada por Bilbao y Getxo adaptada para los niños/as con **Smartin**.

Finalmente, pero no menos importante, se encuentra la amplísima oferta dedicada a la protección de los ecosistemas. Todas aquellas actividades que mediante una oferta lúdica y a la vez didáctica, transmiten la importancia de cuidar, no solo del patrimonio cultural, sino también el patrimonio natural que tenemos en Euskadi: **Las Ekoetxeas**, La Red de Centros Ambientales de Euskadi gestionadas por el Gobierno vasco, los **Parquetxes** de la red de **Parques naturales de Gipuzkoa y Araba**, **Ataria Centro de Interpretación de los humedales de Salburua y KARPIN Fauna**, centro de protección de la Fauna silvestre. Y como broche final: El **Museo del Agua de Sobron**, **Hontza Museoa en Mañaria**, y, el **Aquarium de San Sebastian**.

En estos QR toda la oferta para disfrutar en Familia con los niños/as.

Planes en familia en Euskadi



Mapa de empresas





# Familia Martín Iturralde

Oscar y Yolanda nos hablan de su familia numerosa, que forman en Orduña junto a sus hijos/as Eneko (15 años), Sara (12) y Berta (9).



## El año que viene cumpliremos 25 años como asociación, ¿qué es lo que más valoráis de su andadura y servicios?

Valoramos el respeto y el compromiso que Hirukide tiene con las familias.

### ¿Cómo la conocisteis?

Con el nacimiento de Berta, la pequeña, nos convertimos en familia numerosa y buscamos donde nos pudieran ayudar, asesorar, informar, proteger, acompañar y trasteando en internet tuvimos la suerte de toparnos con Hirukide.

### ¿Qué os animó a asociaros?

No había nada que perder, todo era ganar, ¿por qué no asociarnos?

### Siendo como sois una familia participativa y proactiva, ¿cuáles son las actividades que más os gustan?

A los niños les encanta el PIN de Navidad, por el cine, pero la verdad que la salida de primavera siempre es agradable.

## Ahora que Eneko ha cumplido 15 años, ha pasado a formar parte de Hirugazte. ¿Qué os parece la iniciativa?

Es muy bonita pero complicada, ya que es francamente difícil conectar con los adolescentes. La propuesta de invitar a un amigo a las salidas nos parece excelente, es la mejor forma de que vayan con ganas y gusto.



Buscamos donde nos pudieran ayudar, asesorar, informar, proteger, acompañar y trasteando en internet tuvimos la suerte de toparnos con Hirukide.



El resto de actividades que se les está ofreciendo de formación y colaboración social también nos parecen muy interesantes para que vean otras realidades.

### ¿Ha participado en alguna actividad ya? ¿Qué tal la experiencia?

Sí, estuvo en Izki haciendo la ruta de mountain bike, le pareció un paseo bonito, pero lo que más le gusto fue conducir el buggy por el campo de golf... su hermana tuvo que agarrarse con fuerza.

### En la salida en bici que hicieron en Izki golf, además pudimos contar con tu colaboración Oscar. ¿Qué tal fue? ¿Animarías a otros jóvenes a participar?

Desde luego que animaría a participar a los Hirugazte, fue una actividad muy dinámica con un puntito de aventura y por un entorno muy espectacular. Creo que las actividades en la naturaleza pueden atraer a los chavales.





### Y de Hirukide ¿hay algo que echéis en falta o que podríamos mejorar?

Nos parece que Hirukide podría preparar intercambios con otras asociaciones de familias numerosas de distintas comunidades para poner en común ideas, proyectos... o simplemente relacionarnos con otras familias numerosas.

### Y hablando de mejorar, ¿qué pediríais a las instituciones o administraciones públicas?

En primer lugar, les diría que respeten a las familias y especialmente a las numerosas. Somos familias con más miembros, con más necesidades, con más preocupaciones y con mayor aporte social.

### Ahora que estamos entre tantas elecciones, ¿creéis que los gobernantes en general valoran adecuadamente la aportación e importancia de las familias?

Nos da la sensación que cuando los políticos hablan de las familias, hablan mucho, se les llena la boca de palabras bien sonantes pero vacías, solo es un discurso sin una posterior puesta en marcha. A la hora de la verdad los políticos no hacen gran cosa y somos las familias las que tenemos que ingeniárnoslas para salir adelante.

“ A la hora de la verdad los políticos no hacen gran cosa y somos las familias las que tenemos que ingeniárnoslas para salir adelante. ”

### En vuestro caso, ¿habéis tenido alguna complicación o dificultad especial estos años para sacar adelante vuestra familia?

¿Complicación o dificultad? Por supuesto, cada día. Nunca marcha nada sobre ruedas, si no es una cosa es otra la que se tuerce y todos los días hay al menos un par de fuegos que apagar. Es un encaje de bolillos sin fin, que nos mantiene muy entretenidos y muy activos.

### ¿Y qué recuerdos tenéis como más especiales en la familia?

Cada noche cenamos juntos y es raro el día que no recuerdan algo que nos ha pasado. Unos días es una excursión, un paseo, una celebración, un cuento, una peli,... la verdad es que se acuerdan de muchas cosas y nos encanta hacer cosas juntos para seguir alimentando nuestros recuerdos.

Muchas veces nos sorprende que los niños se acuerden con tanta nitidez de muchos momentos que a nosotros ya se nos habían olvidado.

### ¿Qué es lo que más valoráis de vuestra familia numerosa?

La intensidad, el vivir la vida al límite, no se pierde un minuto, siempre hay cosas que hacer, que decir, que ver, que disfrutar....

### ¿Qué diríais a una pareja joven que se esté planteando tener hijos/as?

Que se tire a la piscina, que no lo dude, que es lo mejor que puede pasarles. Es un cambio de vida total, de cero a cien y que una vez probado nunca volverían atrás. (Aunque hay ratos que necesitas encontrar el botón del OFF).

Muchas gracias familia, ¡esperamos vernos de nuevo en nuestro X Congreso, el 30 de septiembre en Bilbao!

## EN CORTO:

### ¿Cuál es el mejor momento del día?

Las cenas, todos juntos.

### ¿Y el peor momento del día?

Levantarse de la cama... A todos se nos pegan las sábanas.

### ¿Un deseo para la familia?

Que disfrutemos juntos durante mucho tiempo.

### ¿Unas vacaciones perfectas?

Un baño en una cala del Mediterráneo.





- Gracias por el nuevo proyecto Hirukontzilia y por buscar la manera de mejorar y conciliar cada día. Sería una maravilla y me parece una iniciativa fantástica que, dado como está el mercado laboral en este momento, los hijos e hijas de nuestras propias familias pudiesen verse beneficiados (si es que cumplen los requisitos para ello) de la participación en el voluntariado que proponéis. Ya nos comentareis cuando se abra la bolsa para poder participar.

Mila esker

- Como seguidor del AzkenaRock quiero daros las gracias por haber conseguido un descuento del 30 % en la compra de entradas para dicho festival.

Estoy pensando en reducirme la jornada de trabajo en un porcentaje del 45 % y me han dicho que para tener derecho a la ayuda que da Gobierno Vasco por reducción, hay que haber trabajado al menos un período mínimo de 59 días naturales. Sin embargo, el otro día hablando con otra madre me dijo que éstos pueden ser discontinuos por temas escolares, ¿es verdad?



Sí, efectivamente dichos días naturales pueden ser discontinuos ante determinadas situaciones, como pueden ser: solicitante con contrato fijo-discontinuo, en regulación de empleo, en huelga o permiso sin sueldo. A nivel escolar, se cuentan de manera discontinua, durante los periodos de adaptación de los hijos/as a un centro de educación infantil o escolar y precisa un inicio paulatino y acompañado de alguno de los progenitores; en vacaciones de Semana Santa (dos semanas completas que transcurren desde el lunes previo a Jueves Santo hasta el domingo posterior al lunes de Pascua), verano (entre el 1 de junio y el 30 de septiembre, ambos días incluidos) o Navidad (entre el 21 de diciembre y el 9 de enero del siguiente ejercicio, ambos días incluidos).

Quería haceros diversas consultas con respecto a la ayuda a la contratación de personas trabajadoras para el cuidado de hijos e hijas menores de 14 años de Gobierno Vasco. ¿Dicha ayuda hay que solicitarla anualmente o se otorga por defecto? Y en el caso de tener que volverla a pedir, ¿cuáles serían los plazos para presentarla?



Esta ayuda hay que solicitarla todos los años. Su solicitud inicial se podrá presentar, una vez que la persona contratada ha cumplido un periodo mínimo exigido de 59 días y luego las solicitudes de continuación de ayuda, se podrán presentar una vez haya transcurrido un mínimo de cuatro meses y un máximo de 12 desde la anterior petición de ayuda concedida.

Recordarte que esta ayuda es compatible con la que establece el Gobierno Central, que sí que es exclusiva para familias numerosas, y que consiste en un 45 % de las cuotas de la Seguridad Social, lo único que desde el 5 de mayo de este año está sujeta a niveles de renta y patrimonio.

Nos hemos hecho socios hace unos meses, y en el folleto “¿Sois familia numerosa?” que nos habéis enviado en el pack de bienvenida, aparece que tanto el DNI como el pasaporte (expedición y renovación) por ser familia numerosa son totalmente gratis. Tenemos que ir en breve a renovar nuestros DNIs y aprovecharemos para sacarles a los niños/as el mismo. Queríamos consultaros, qué es mejor para identificarnos como familia numerosa, el título o las txartelas verdes de Gobierno Vasco.



Ambos documentos identifican a los miembros de la familia como numerosa, pero el documento que oficialmente acredita dicha condición es el título, el cual permite acceder a los beneficios de carácter público que os corresponden por ley. Además en una sola hoja aparecen los datos de todos los miembros de la familia, mientras que las txartelas son individuales, para cada una de las personas que integran la familia, pero si vuestros hijos/as son menores de 5 años, edad a partir de la cual Gobierno Vasco envía los carnets, aún no los tendrán, corriendo el riesgo que a ellos nos les apliquen la gratuidad. Por lo tanto, os recomendamos que presentéis el título de familia numerosa.



# Invisibles

## Artículo de Opinión.

EL CORREO y EL DIARIO VASCO. 15 de mayo 2023

Hoy 15 de mayo, celebramos el Día Internacional de la Familia, instituido así por las Naciones Unidas hace ya 30 años con el objetivo de destacar la importancia de la familia como unidad básica de la sociedad y como un espacio privilegiado para el desarrollo integral de las personas, especialmente de la infancia y la juventud. A su vez, busca fomentar políticas y programas que ayuden a fortalecer los vínculos familiares y a mejorar las condiciones de vida de las familias, resaltando la diversidad de éstas en todas sus formas y dimensiones.

En definitiva, es una oportunidad para reflexionar sobre el papel fundamental que desempeñan las familias en la sociedad y para tomar medidas concretas para apoyarlas y fortalecerlas. Y qué mejor día que éste, para reflexionar sobre la injusta y arbitraria decisión del Ministerio de Derechos Sociales de eliminar en la nueva Ley de Familias la distinción de las “familias numerosas” y el título oficial que las reconoce como tales.

Esta nueva ley, que actualmente se encuentra en trámite parlamentario para su aprobación, incluye una nueva denominación y título llamado “Familias con mayores necesidades de apoyo a la crianza” en el que se incluye a las familias numerosas junto a otras con diferentes circunstancias familiares. Para ello, ha decidido aprovechar la ley y título de familias numerosas existentes y concederlos al nuevo concepto de familias creado, eliminando la denominación de familias numerosas, que desaparece.

De esta forma, en lugar de elaborar regulaciones específicas que den respuestas adecuadas a las legítimas necesidades de cada tipo de familia, manteniendo al margen el marco normativo propio de las familias numerosas, el Gobierno define una denominación global, donde se incluye a familias con situaciones y necesidades muy diferentes. Con todo ello, no solo se diluyen las realidades particulares y necesidades concretas de las familias numerosas entre las de un conjunto variado de familias, sino que se impide la posibilidad de tratar a cada uno del resto de los colectivos incluidos en dicha denominación, según sus propias características y necesidades. Se busca hacerlas invisibles al borrar su nombre y denominación como colectivo.

Desde las entidades y asociaciones que las representamos, consideramos que el hecho en sí y la forma de llevarlo a cabo, es un menosprecio directo hacia las familias numerosas. Porque, eliminar su nombre, supone querer excluirlas del panorama social e institucional, buscando silenciarlas como realidad jurídica. En múltiples ocasiones habíamos percibido por parte de cargos públicos o administraciones la indiferencia, frialdad o falta de empatía, pero esto va un paso más allá. Las familias numerosas no son solo un conjunto de familias bajo el paraguas de una serie de ayudas y bonificaciones, que es lo que pretende dar a entender esta nueva ley. Son familias con una serie de particularidades, inquietudes y realidades, fruto de estar formadas por un mayor número de miembros, y que se ven reflejadas y unidas por el tratamiento de “familia numerosa”, condición que no desaparecerá, aunque supriman el título actual.

En un mundo como el actual, tener tres o más hijos, más allá de las implicaciones individuales a todos los niveles –dificultades para conciliar vida familiar y laboral, esfuerzo ingente a nivel educativo, importante nivel de gasto...–, es una clara aportación a la sociedad y máxime con el grave problema demográfico que nos acucia. Sin ir más lejos, en los últimos 11 años en Euskadi ha bajado un 35% el número de nacimientos, siendo el año 2022 el peor desde que hay registros, hecho del cual no se libran el resto de Comunidades.



Por esta razón, llama poderosamente la atención que se menosprecie de esta forma a las familias con mayor número de hijos. Porque, mientras que la nueva ley establece un amplio catálogo de posibles relaciones familiares y de convivencia, hasta 16, sorprendentemente, se anuncia la supresión del tratamiento de las familias numerosas, que son un modelo familiar que cuenta con un arraigo social y jurídico mucho mayor. Es incomprensible a todas luces que, ni siquiera en un momento de acuciante necesidad de nacimientos como el actual, el ser familia numerosa no se vea, en sí mismo, como un hecho distintivo que merezca reconocimiento social y apoyo por parte de los poderes públicos.

Desde las asociaciones de familias numerosas hemos recogido y entregado la semana pasada en el Congreso más de 72.000 firmas solicitando que en el trámite parlamentario de la Ley de Familias se mantengan el título y denominación, petición que estamos trasladando estos días a los grupos políticos que se presentan a las próximas elecciones. Nuestras peticiones se vienen a sumar a los informes desfavorables, tanto del Consejo de Estado, como del Consejo General del Poder Judicial, que advierten de que el contenido de la nueva ley rebasa el marco constitucional y crea confusión, inseguridad jurídica y desigualdad entre los destinatarios de las medidas de protección recogidas en ella, además de una invasión de competencias.

Ignacio M<sup>a</sup> de Guinea Llop

Presidente de Hirukide

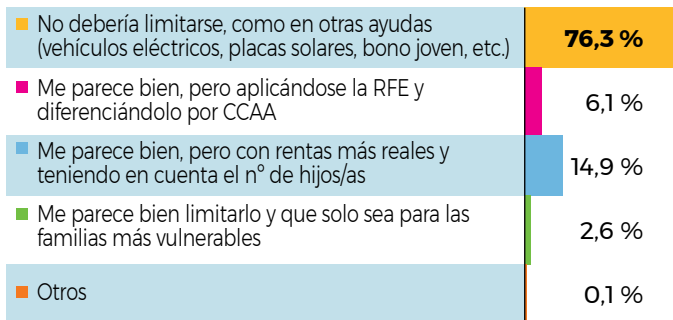


## Encuesta Hirukide



### Resultados de la última encuesta en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)

#### ¿Qué te parece que se ponga un límite de renta a las familias numerosas para percibir el Bono Social Eléctrico?



#### Contamos con vuestra opinión

Hirukide lo formamos todos/as y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más preocupan a las familias. Enviádnoslas a: [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com)

### Próxima pregunta

Participad con vuestra respuesta en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)

#### ¿Cómo os organizáis con los hijos/as en verano para conciliar? (Podéis elegir más de una opción)

- Nos ayuda algún familiar (abuelos, tíos...).
- Les apuntamos a colonias o campamentos.
- Pedimos excedencia o reducción estos meses.
- No trabajamos uno o los dos y podemos cuidarlos.
- Contratamos a una persona para atenderlos.
- Son mayores todos o alguno y no necesitamos ayuda.
- Otros.



## Busco Ofrezco

Podéis mandar vuestros anuncios pinchando en este QR e Hirukide se reserva el derecho a publicar aquellos que considere más interesantes. Recordad dar de baja el anuncio en caso de que haya tenido el efecto deseado.



### Material Infantil

**SE VENDE** cama tren de tres camas con sus somieres y colchones, y un armario de gran profundidad. En perfecto estado, color verde y wengué.

Contacto: Mónica, 636 87 83 12  
Precio: 200 euros.

**SE VENDE** litera juvenil de solo 6 meses (valorado en 1.473 euros). Está compuesta por 2 camas, con base para colchón de 90x190 cm (no incluidos). Cuenta con 4 grandes cajones espaciosos bajo la cama inferior. Escalera robusta.

Fue comprada en octubre del 2022 por 1.473 euros.  
Medidas: 167 x 104 x 203 cm  
Contacto: Alex, 617 30 02 11  
Precio: 500 euros (no incluye desmontaje/montaje ni transporte. Sino, 200 euros más).

**SE BUSCA** carrito para bebé y hermano mayor, con capazo y silla. Madre en situación vulnerable, con hijo de dos años y bebé recién nacido, que necesita un cochecito para ambos a precio simbólico o donación.  
Contacto: Irene, 675 88 30 21

**SE VENDEN** dos trajes de comunión marineros de chico de talla 9-10 años. Se venden juntos o separados y están impecables (solamente se han utilizado una vez).

Contacto: Ana, 657 73 18 50  
Precio: 80 euros.

**SE VENDE** Bugaboo Donkey gemelar unisex en negro/beige completo: 2 capazos, 2 sillas, 2 capotas, 2 barras y cubrepies de capazos sin estrenar, 2 protectores de lluvia, 1 cestillo lateral, 1 capota para cestillo y 1 forro interior a medida de piqué con fundas para almohadas. Muy estrecho para acceder por las puertas y de fácil manejo. Ideal para gemelos/as, hermanos/as de diferentes edades (combinable) o para un/a solo/a niño/a (comprado en Bambino).

Contacto: Maite, 655 70 80 53  
Precio: 149 euros.

**SE REGALA** silla de coche de la marca "Cam II Mondo del Bambino", para colocar con cinturón.

Contacto: [hirukide@hirukide.com](mailto:hirukide@hirukide.com)

**SE VENDE** coche Gemelar Baby Jogger City Select en perfecto estado. Tiene dos sillas y adaptadores para el maxi cosi y se vende con la plataforma para que otro/a niño/a pueda ir de pie.

Contacto: carolespinosa30@gmail.com  
Precio: 450 euros.

**SE VENDE** silla de paseo Quinny Buzz, de color rojo compuesta por 3 piezas: capazo, maxi cosi (se regala adaptador para ISOFIX) y silla. Contacto: Maite, 655 70 80 53  
Precio: 69 euros.

**SE OFRECEN** artículos para bebé tejidos a crochet. Si queréis hacer un regalo o queréis que vuestro bebé tenga algo exclusivo hecho a mano, Victoria teje diferentes materiales infantiles.

Contacto: Victoria, 649 94 95 85  
Precio: dependerá de cada creación.



### Empleo

**SE OFRECE** persona para refuerzo de euskera con clases habladas, buscando ampliar vocabulario de la forma más lúdica posible. Precio negociable.

Contacto: Elena, 679 97 41 68  
Precio: 12 euros/hora.





# Los tres filtros

Cuenta la historia que en una ocasión un discípulo de Sócrates acudió muy agitado a contarle al maestro algo que había escuchado sobre uno de sus amigos. Sócrates le pidió que se calmara y que esperara un minuto y le manifestó que antes de escuchar lo que tenía para contarle, el mensaje debía pasar por tres filtros necesarios. Si no los superaba, el mensaje no era digno de ser escuchado.

Como era su costumbre, el sabio griego le formuló una pregunta a su ansioso discípulo. Dicho interrogante era: "¿Estás absolutamente seguro de que lo que vas a decirme es verdad?" El discípulo pensó un momento.

En realidad, no podía estar seguro de si lo que había escuchado podía catalogarse como verdadero. Todo era cuestión de perspectivas. "Entonces no sabes si todo es cierto o no", dijo el filósofo. El discípulo tuvo que admitir que no.

Luego, el gran maestro griego formuló una segunda pregunta: "¿Lo que vas a decirme es bueno o no?" El discípulo contestó que, por supuesto, no era nada bueno. Todo lo contrario. Lo que tenía que contarle eran palabras que, a su juicio, le causarían malestar y aflicción.

Entonces, Sócrates señaló: "Vas a decirme algo malo, pero no estás totalmente seguro de que sea cierto". El discípulo admitió que así era.

Para terminar, Sócrates debía plantear un tercer interrogante y así lo hizo. Dijo: "¿Me va a servir de algo lo que tienes que decirme de mi amigo?" El discípulo dudó. En realidad, no sabía si esa información le sería de utilidad o no. Quizás solo lo distanciaría de ese amigo, pero teniendo en cuenta que no se sabía si era verdad o no, tal vez saberlo no resultaba útil.

Cuenta la historia que al final el filósofo se negó a escuchar lo que su discípulo quería decirle. "Si lo que deseas decirme no es cierto, ni bueno e incluso no es útil, ¿para qué querría saberlo?", dijo como conclusión. La verdad, la bondad y la utilidad son los tres filtros de Sócrates. A juicio del filósofo, estas son las preguntas que toda persona se debe formular antes de decir algo. La primera: ¿Estoy seguro de que lo que voy a decir es cierto? La segunda: ¿Lo que voy a decir es bueno? Y la tercera: ¿Es necesario decirlo?

# Hiru iragazkiak

Istoriok dioenez, Sokratesen dizipulu bat aztoraturik joan zitzaion behin maisuari haren lagun bati buruz entzundako zerbait kontatzera. Sokratesek, lasaitzeko eta minutu bat itxaroteko eskatu ondoren, kontatu nahi ziona entzun aurretik mezuak hiru iragazki pasatu behar zituela jakinarazi zion. Bestela, mezua ez zen entzuteko modukoa izango.

Ohi bezala, jakintsu grekoak galdera bat egin zion bere ikasle urduriari; zehazki, hauxe: "Zeharo ziur zaude esango didazuna egia dela?". Dizipuluak pixka batean pentsatu zuen.

Egia esan, ezin zuen ziur jakin entzundakoa egiazkotzat jo ote zitezkeen. Ikuspegi arabera. "Orduan, ez dakizu dena egia den ala ez" esan zuen filosofoak. Ikasleak hala zela onartu behar izan zuen.

Gero, maisu greko apartak galdera hau egin zion: "Esango didazuna ona da?". Dizipuluak erantzun zion ez zela batere ona, jakina, oso txarra zela. Kontatu nahi zionak ondoeza eta nahigabea sortuko zizkiolakoan zegoen.

Orduan, Sokratesek honela esan zion: "Zerbait txarra esango didazu, baina ez zaude erabat ziur egia ote den". Dizipuluak baietz erantzun zion.

Bukatzeko, Sokratesek hirugarren galdera egin zion: "Nire lagunari buruz esango didazuna baliagarria izango da niretzat?". Ikasleak zalantza egin zuen. Egia esan, ez zekien informazio hori baliagarria izango ote zitzaion. Beharbada, lagunarengandik aldentzea lortuko zuen, ez beste ezer, baina kontuan hartuta egia ote zen ez zela gauza jakina, agian jakitea ez zen baliagarria izango.

Istoriok dioenez, azkenean filosofoak ez zuen entzun ikasleak kontatu nahi ziona. "Esan nahi didazuna ez bada egia, ez ona, ezta baliagarria ere, zertarako jakin nahiko nuke?" ondorioztatu zuen. Egia, ontasuna eta baliagarritasuna dira Sokratesen hiru iragazkiak. Filosofoaren ustez, pertsona orok zerbait esan aurretik hiru galdera egin beharko lizkioke bere buruari. Lehena: Ziur nago esango dudana egia dela? Bigarrena: Esango dudana ona da? Eta hirugarrena: Esan beharra dago?





## Rollitos de calabacín rellenos de jamón y queso

### Ingredientes:

(6 personas)

- 3 calabacines
- 150 g de jamón cocido
- 200 g de queso crema
- 1 cebolla
- 225 ml de salsa de tomate
- 100 g de queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

### Preparación:

- 1 Lavar los calabacines y cortarlos en láminas finas.
- 2 Escoger 8 (las más grandes) y cocinarlas brevemente (1 minuto por cada lado) en una sartén grande con un chorrito de aceite.
- 3 Retirar las láminas de calabacín de la sartén y reservarlas.
- 4 Picar el resto de los calabacines en daditos.
- 5 Picar la cebolla e incorporarla a la sartén donde se han cocinado las láminas de calabacín.
- 6 Rehogarla a fuego fuerte durante un par de minutos y agregar los daditos de calabacín.
- 7 Sazonar y cocinar conjuntamente durante 15 minutos.
- 8 Cortar el jamón cocido en daditos y añadirlo a la sartén. Cocinar todo conjuntamente durante 1-2 minutos.
- 9 Apagar el fuego, añadir el queso crema y mezclarlo bien.
- 10 Extender las láminas de calabacín, poner una porción de relleno sobre cada lámina, enrollar y colocarlas sobre una fuente apta para el horno.
- 11 Poner un poco de salsa de tomate sobre cada rollito, espolvorearlos con el queso rallado y gratinarlos en el horno.



## HAURREN ERREZETA



### Banana-Izozkia

Sukaldeko errezeta interesgarriren bat baduzue bidal diezazkigukezue: [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com)

### Osagaiak:

(6 lagunentzat)

- 750 g banana heldu
- 180 ml ur
- 150 g azukre
- 5 arrautza zuringo
- 2 limoi-zuku

### Prestaketa:

- 1 Platanoak zuritu eta zatitu.
- 2 Jarri osagai guztiak edalontzi altu batean eta irabiatu ondo irabiagailuarekin, papila bat bezala egon arte.
- 3 Banatu bi kubiteratan eta sartu izozkailuan.
- 4 Jan baino ordu eta erdi lehenago, jarri izotz-kubituak sukaldeko robot bateko edalontzian (Thermomix-a, adibidez) eta birrindu. Nahasketa krematsua geratuko da.
- 5 Gorde berrero izozkailuan ordubetez, pixka bat gogortu dadin eta listo!







# 7 desberdintasunak

# すどく



Jokuaren helburua lau ki hutsak betetzea 1etik 9ra, baina debekatuta dago errepikatzea zenbakirik ilara berean, zutabean edota azpilauki sarean.

A A A A C A T G I L A F G Q D  
R H D V Z A A B J T C I Y P Y  
O B Z T C T O A E C A J R U T  
K O N N A T A N N C J I Q A Ñ  
B A D A I R O R U R S M F O N  
R Z N K L X R L R M E P R Ñ Ñ  
U Ñ I P T P A A A O A T B M I  
T N O L A L T T T B R K N J J  
A R O U I D I X U I A R K I L  
I K B X B K E U A R G N A S L  
R U T G O I O N E P I O A P Z  
I O Y A E T C Q D P E T X K I  
M E K F T E H S R A T L A T J  
A R K A N T I N P L O R A Q P  
J A T S J A O K A B R A B O H

Umeentzako  
**letra  
zopa**

Aurkitu udaleku  
batean egon  
daitezkeen  
12 objektu

		3	2					7
	4			1				3
		5				8		
9			6					
	8	7				3	2	
					4			1
		8				5		
	3			9				6
1					8	7		

BOTIKINA LINTERNA, MOTXILA, BARBAKOA, KANPADEKOA, KOLTXONETAKO  
KANTINFLORA, LABANA, TXAPELA, IPARRORRATZA, GITARRA, PRISMATIKOAK

## Arrantza-animaliak

### Materialak:

- Petit suisse ontzi bat
- Eskulanetarako begiak
- Kontaktu-kola
- Artaziak eta kuterra
- Papera eta errotuladorea
- Klipak
- Silikona beroa
- Egurrezko makilatxoak
- Soka edo lokarria

### Pausoz pauso:

- 1 Moztu paper-zerrenda batzuk eta margotu zirkuluak alde bietan.
- 2 Itsatsi lehenengo zerrendak ontziaren oinarriari eta gero begiak.
- 3 Zabaldu klip bat eta okertu. Zuluatu goiko aldea kuterrarekin eta sartu klipa okertuta. Itsatsi silikonarekin edo tolestu muturrak.
- 4 Lotu lokarri-zatitxo bat egurrezko makilatxoari.
- 5 Zabaldu beste klip bat eta lotu korapilo batekin lokarriaren mutur hutsari. Orain, egin arrantza!





## Ruby, aventuras de una kraken adolescente

La dulce y algo torpe Ruby Gillman, de 16 años, solo quiere encajar con sus compañeros del instituto Oceanside High, pero siente que es invisible. Ayuda con las matemáticas a un compañero, por el que está colada, pero él solo la admira por su habilidad con los fractales. No puede juntarse con las chicas y los chicos populares en la playa porque su sobreprotectora madre le tiene terminantemente prohibido meterse en el agua. Pero cuando por fin se salta la principal prohibición de su madre, Ruby descubre que desciende de las grandes reinas guerreras de los Kraken y que está destinada a heredar el trono de su exigente abuela, la Reina Guerrera de los Siete Mares.

**Género:** animación, aventuras

**Edad:** todas

**Estreno:** 30 de junio



## Indiana Jones y el dial del destino

El arqueólogo Indiana Jones deberá emprender otra aventura contra el tiempo para intentar recuperar un dial legendario que puede cambiar el curso de la historia. Acompañado por su ahijada, Jones pronto se encuentra enfrentándose a Jürgen Voller, un ex nazi que trabaja para la NASA.

Harrison Ford finaliza su saga de Indiana Jones con la dignidad que se merece y una película que brinda una honrosa despedida al héroe, con una gran dosis de acción, nostalgia y entretenimiento.

**Género:** aventuras

**Edad:** mayores de 7 años

**Estreno:** 28 de junio



## Educar sin recetas

El mundo cambia a tanta velocidad que la educación tiene que asentar unas nuevas bases de aprendizaje. La clave reside en enseñar a los niños y las niñas la importancia de apropiarse de sus emociones y que tengan así las herramientas para elegir su camino en la vida y dar salida a su mejor versión: conocerse a uno mismo, trabajar la asertividad, la resiliencia, la capacidad para asumir el fracaso y responder adecuadamente a lo que les sucede. Esto podrán integrarlo si los ayudamos a entrenar su inteligencia emocional y sus habilidades personales e intrapersonales.

Pero ¿en qué consisten las herramientas para este entrenamiento y cómo podemos ofrecérselas? El quid de la cuestión es que no podemos enseñar nada que no sepamos, porque los pequeños aprenden de nosotros. Este libro nos invita a familias y docentes a descubrir cuáles son nuestros recursos personales para ayudar a que los más pequeños desarrollen los suyos, sin recetas, y nos descubre estas herramientas para hacer de la educación una aventura apasionante.

**Autora:** Mar Romera

**Editorial:** destino

**Edad:** adultos



## Txangoan txiripaz

Egun arrunt bat basoan. Margari satorra erizaina da, eta gaixo guztiak xiringa sartzeko zain dauzka kont-sultan. Bat-batean, ehiztari bat agertuko da handik eta hemendik tiroak jotzen. Txiripaz, eta zorionez, untxitxo bat zainetik hartzen ari den sueroaren pertxak desbideratu egingo du zuzen-zuzenean otso baten bularrera zihoan tiroetako bat. Otsoen kodeak argi eta garbi dio: otsoak zaindu eta babestu egin behar du bizia salbatu dion hori. Beraz, otsoak untxitxoa hartu eta ihesean aterako dira basoan barrena.

Hasiera baino ez da hori, aurreikusitako ezinezko bidaia bat eta ezusteko lasterketa bat etorriko baitira gero. Otso bakartiak bere gain hartu beharko du untxitxo ahul eta inozentea (eta haren tantaz tantakoa), oraindik ere bost hilabeteko tratamendua geratzen baitzaio.

**Egilea:** Nahikari Gabilondo eta Maitane Bautista

**Argitaletxea:** Ibaizabal

**Adina:** 8-10 urtetik aurrera





Esta sección queda abierta para informarnos de programas o actividades de ocio que se puedan disfrutar en familia y tengan una especial sensibilidad con las familias numerosas.

Si conocéis alguna otra propuesta que nos pueda interesar a las familias numerosas no dudéis en poneros en contacto con nosotros en: [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com) o en el 945 25 36 02.

## Roqueland – Fantasía en movimiento

La única exposición que existe de maquetas en movimiento dirigido a niños y niñas. Un universo de fantasía y diversión basado en las maquetas.

**Lugar:**

Fontecha y Salazar 1, Bilbao (Bizkaia).

**Fechas:**

sábados y domingos.

**Horarios:**

de 11:00 a 14:00 h y de 17:00 a 20:00 h.

**Precios:**

3 €/persona.

Más información:



## 21 espectáculos al aire libre en Vitoria-Gasteiz

El verano en Vitoria-Gasteiz se disfruta al aire libre. De julio a septiembre, la capital alavesa acogerá 21 espectáculos con diferentes disciplinas artísticas. Las diferentes actividades se llevarán a cabo en diez plazas, jardines y espacios abiertos del centro y de los barrios de la ciudad.

**Lugar:**

Vitoria-Gasteiz (Araba/Álava).

**Fechas:**

del 3 de julio al 4 de septiembre.

**Horarios:** dependerá de cada taller/actividad.

**Precio:** gratis.

Más información:



## 7 planes para disfrutar de Zarautz en Familia

Diferentes planes creados por y para las/os niñas/os de 5 a 12 años para disfrutar de Zarautz en familia: Santa Barbara, Talai Mendi, Musika plaza, Palacio de Narros, Museo de arte e historia de Zarautz, el malecón y la playa.

**Lugar:**

Zarautz (Gipuzkoa).

**Fechas:**

durante todo el año.

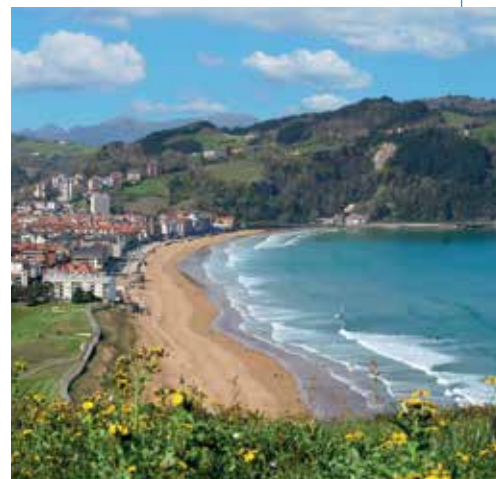
**Horarios:**

dependerá de cada taller/actividad.

**Precios:**

gratis.

Más información:



Si conocéis a alguna familia numerosa **dadle a conocer Hirukide**

Kide ugariko familiaren bat ezagutzen baduzue **hitz egin iezaiozue Hirukideri buruz**

## ¿Qué es **HIRUKIDE?**

Una entidad independiente sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública por el Gobierno Vasco. Trabajamos desde hace 24 años para defender los derechos de las familias con hijos/as en general y las familias numerosas en particular.

## Zer da **HIRUKIDE?**

Erakunde independentea gara, irabazi-asmorik gabea, eta Eusko Jauriaritzak onura publikoko izendatua. 24 urte daramatzagu oro har seme-alabak dituzten familien eta bereziki kide ugari-koen eskubideak defendatzen.

## Principales ventajas

**Incidencia política y social:** ser portavoces e interlocutores ante las administraciones públicas, partidos políticos y agentes sociales para lograr una sociedad más amigable e inclusiva con las familias con hijos/as.

**Asesoramiento e información integral:** sobre ayudas, derechos, ventajas o legislación en relación con vuestra condición de familia numerosa. Envío de nuestras revistas y newsletter y presencia en RRSS.

**Servicios de formación** a través de congresos y charlas formativas de diferentes temáticas de interés.

**Actividades y salidas de ocio familiar** a lo largo del año.

**Plan de Descuentos:** acceso a más de 1.200 acuerdos alcanzados con entidades y comercios.

**Seguro de vida gratuito** con una cobertura de 3.500 euros en caso de fallecimiento o invalidez permanente absoluta de alguno de los progenitores.

Toda la información en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)

## Abantaila nagusiak

**Eragin politiko eta soziala:** bozeramaileak eta solaskideak izatea administrazio publikoen, alderdi politikoen eta gizarte-eragileen aurrean, seme-alabak dituzten familiekin gizarte adiskidetsuagoa eta inklusiboagoa lortzeko.

**Aholkularitza eta informazio integrala:** laguntzak, eskubideak, abantailak edo kide ugariko familia izateari buruzko legeria. Gure aldizkariak eta newsletterak bidaltzea eta sare sozialetan egotea.

**Prestakuntza-zerbitzuak,** gai interesgarriei buruzko kongresu eta hitzaldien bidez.

**Familia-aisialdiko jarduerak eta irteerak** urtean zehar.

**Deskontu Plana:** entitate eta saltokiekin lortutako 1.200 akordio baino gehiagorako sarbidea.

**Doako bizitza-asegurua,** 3.500 euroko estaldurarekin, gurasoetako baten heriotzaren edo erabateko baliaezintasun iraunkorraren kasuan.

Informazio guztia gure webgunean [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)





# Hirukide



## Sabíais que...

Cualquier familia numerosa, de una manera fácil y rápida, a través del Alta Express, se puede asociar a Hirukide, sin tener que rellenar la solicitud de inscripción de nuestra página web. Simplemente, enviándonos un WhatsApp al móvil 688 72 89 31 con:

- El título de familia numerosa.
- Móvil/es y correo/s electrónico/s de los progenitores.
- Número de cuenta corriente donde pasar la cuota de 42 €/anuales y el nombre del titular de la misma.

Una vez recibido dichos datos, desde la asociación se enviará al móvil un enlace, donde se deberá **ACEPTAR** nuestros términos de uso y política de protección de datos.

¡Nunca había sido tan fácil darse de alta en la asociación!

## Jakin duzue...

Edozein familia ugari, erraz eta azkar, Alta Express-aren bidez, Hirukidera bazkidetu daiteke, gure web orrian izena emateko eskaera bete behar izan gabe. Besterik gabe, 688 72 89 31 mugikorrera WhatsApp bat vidalita informazio honekin:

- Familia ugariaren titulua.
- Gurasoen mugikorrek eta posta elektronikoak.
- Urteko 42 euroko kuota pasatzeko kontu korrontearen zenbakia eta kontuaren titularraren izena.

Datu horiek jasotakoan, elkarteak esteka bat bidaliko dizue mugikorrera, eta, bertan, gure erabilera-baldintzak eta datuak babesteko politika **ONARTU** beharko dituzue.

Inoiz ez da hain erraza izan elkartean alta ematea!

## Descuentos Beherapenak

SECTOR / SEKTOREAK	Desde	Hasta
Alimentación / Elikadura	5 %	20 %
Alojamientos / Ostatuak	10 %	20 %
Asesorías / Aholkularitzak	10 %	20 %
Carburantes / Erregaiak	2 %	3 %
Educación / Hezkuntza	10 %	25 %
Librerías / Liburudendak	5 %	20 %
Hostelería / Ostalaritza	10 %	20 %
Jugueterías / Jostailu-dendak	5 %	10 %
Ocio / Aisialdia	5 %	50 %
Salud / Osasuna	5 %	20 %
Seguros / Aseguruak	10 %	50 %
Serv. Doméstico / Etxe-zerbitzua	10 %	20 %
Textil-Calzado / Ehungintza / oinetakoak	10 %	20 %
Vehículos / Ibilgailuak	5 %	32 %



**C** X CONGRESO VASCO  
DE FAMILIAS NUMEROSAS  
KIDE UGARIKO FAMILIEN  
X. EUSKAL KONGRESUA

# LA FAMILIA

## La primera escuela



Sábado

# 30

SEPTIEMBRE



**BILBAO**

Palacio de Congresos  
Euskalduna



**Mar  
Romera**



**Pedro  
Gª Aguado**



**Jorge  
Ortiz de Urtaran**

**POR LA  
MAÑANA**  
PONENCIAS

**Hiru  
gazte**

Conferencias  
para jóvenes

### **POR LA TARDE** ACTIVIDADES

**Familiar:** Paseo en barca por la Ría de Bilbao y visita al Museo Marítimo o al Museo del Athletic Club.

**Hirugazte:** Parque Sopauerta Abentura



### **PRECIOS**

#### **SOCIOS**

Asistencia conferencias: 10 €/familia o 5 €/persona (para jóvenes, GRATIS)

Asistencia conferencias (adultos/Hirugazte) + Sº custodia niños/as + comida: 40 €/familia

Autobús (Araba/Gipuzkoa): 20 €/familia

Actividad familiar e Hirugazte: 10 €/familia

#### **NO SOCIOS**

Asistencia conferencias: 10 €/ persona (para jóvenes, GRATIS)

Resto de servicios: consultar precios

## ABIERTO A TODO EL PÚBLICO



### INSCRIPCIONES

[www.hirukide.com/congreso](http://www.hirukide.com/congreso)

ORGANIZA

 **Hirukide**

PATROCINA



COLABORA

