

noticias berriak



Hirukide

Kide Ugariko Familien Elkarteetako Euskadiko Federazioa
Federación de Asociaciones de Familias Numerosas de Euskadi

2020ko UDABERRIA

número
79
zenbakia

PRIMAVERA 2020

Begoña Ibarrola

“Es una gran oportunidad de conocernos mejor y conocer a los miembros de la familia y estrechar lazos afectivos más sólidos”.

Hirukide ante el coronavirus

Desde Hirukide hemos mantenido nuestra actividad facilitando a todas las familias asociadas información, asesoramiento y nuevos descuentos.

Familias confinadas

Cuatro familias de Hirukide nos cuentan sus experiencias, después de siete semanas de confinamiento.

Familias ante el Covid-19

Nos enfrentamos a un reto sanitario, social, económico y laboral, aún por dimensionar...



PRIMAVERA 2020 UDABERRIA

Revista Informativa Gratuita AÑO XVII
Nº 79 • PRIMAVERA 2020 UDABERRIA

Edición y dirección de maqueta:

HIRUKIDE
Av. Reina Sofía, 112 / Sofía Erreginaren etorbidea, 112
01015 Vitoria-Gasteiz
Tel.: 945 25 36 02
Móvil: 688 72 89 31
Fax: 945 12 35 27
hirukide@hirukide.com
www.hirukide.com

Redacción: Hirukide y 2más2 Comunicación

Diseño y maquetación: Bell Publicidad

Impresión: Gráficas Irudi

Depósito Legal VI-116-01

Laguntzaileak / Colaboradores



4 Nuestros pasos
Diciembre, enero y febrero



6 Nuevos descuentos
Novedades último trimestre



10 Apoyo a la familia
Medidas locales, autonómicas y estatales



12 Actualidad
Hirukide ante el coronavirus



15 Agenda
Aplazamiento y suspensión de actividades



16 Entrevista
Begoña Ibarrola



18 Artículo interés
Ser niño y estar rodeado de "bichitos"



20 Entrevista
Familias durante el confinamiento



24 Tú opinas
Dudas y agradecimientos



28 En la prensa
Apariciones de Hirukide en diarios



31 Ocio en familia
Cuentos y pasatiempos



32 Cultura
Recomendaciones culturales online



Una prueba en familia

Proba familiar

¿Quién nos iba a decir hace apenas dos meses que medio mundo estaría confinado en sus casas, que nuestros hijos/as no pisarían el colegio en más de medio año o que todos nuestros conceptos sociales de seguridad, bienestar y salud se verían comprometidos?

Y todo nos ha venido de golpe, como una bofetada a cámara lenta pero inevitable. La gran generación de los que somos ahora madres y padres de familia, siempre hemos oído que no habíamos pasado ninguna guerra, ninguna catástrofe o gran prueba... Y ya la tenemos aquí. Estamos inmersos en ella, con graves consecuencias personales, sociales, económicas y laborales; con miles de muertos y millones de puestos de trabajo en el aire o perdidos.

Pero como dice el proverbio "ningún mar en calma hizo experto al marino" y en efecto, las tempestades y adversidades tienen la cualidad de volvernos más fuertes. Para ello, debemos aprovechar las lecciones que traen a veces ocultas y la pandemia del coronavirus viene con una carpeta repleta de ellas bajo el brazo y máxime para las familias con hijos/as.

Porque estas semanas de confinamiento, teletrabajo y teleestudios, nos brindan un tiempo de oro para ahondar en nuestra convivencia familiar y tejer vínculos más sanos entre nosotros y nuestra familia. Es una oportunidad inigualable para fomentar y desarrollar innumerables valores sociales y familiares.

Pero desde Hirukide sabemos que también muchas familias estáis pasando por momentos realmente difíciles, con fallecimientos, grandes pérdidas o severas complicaciones económicas. Por ello, os hemos transmitido desde el principio de la pandemia, que estamos para apoyaros y ayudaros en lo que nos sea posible y por ello hemos seguido teletrabajando desde el primer día.

Como veréis en el interior de esta revista, a lo largo de estas semanas hemos emprendido diferentes acciones, aunque con pesar también hemos tenido que postergar o suspender varias de nuestras actividades anuales. Pero confiamos que con los meses se recupere la suficiente normalidad como para celebrarlo todas las familias juntas. Hasta entonces, os reiteramos nuestro apoyo y os deseamos mucho ánimo.

Nork esango zigun, duela bi hilabete eskas, munduaren erdia etxean konfinatuta egongo zela, gure seme-alabek ez zutelako eskola zapalduko urte erdian baino gehiagoan edo segurtasun, ongizate eta osasunari dagozkien gure gizarte-kontzeptuak kolokan egongo zirela?

Eta ustekabeen etorri zaigu dena, kamera geldoz grabaturiko zaplazteko bat bezala, zaplazteko saihetsezina. Familiako guraso garen belaunaldi handi honetakook beti entzun dugu sekula ez dugula bizi izan gerrarik, hondamendirik edo aparteko probarik... Bada, hementxe daukagu. Bertan murgildurik gaude, eta ondorio pertsonal, sozial, ekonomiko eta laboral larriak pairatzen ari gara; milaka hildako daude, eta milaka lanpostu kolokan edo galduta.

Baina atsotitzak dioden moduan, "Itsaso barean, marinela treberik ez", eta, hain zuzen, ekaitzek eta zailtasunek indartsuago bilaka gaitzakete. Horretarako, batzuetan ezkutuan dakartzaten ikasbideak aprobetxatu behar ditugu, eta koronabirusaren pandemia haiez beteriko karpeta batekin etorri da, are gehiago seme-alabak dituzten familientzat.

Konfinamenduan, telelanean eta teleikasketetan daramatzagun aste hauek urrezko denbora ematen ari zaizkigu gure familiarterko bizikidetzan sakontzeko, bai eta gure eta gure familiaren artean harreman sanoagoak eratzeko ere. Aukera paregabea da gizarte-eta familia-balio asko eta asko sustatzeko zein gartzeko.

Alabaina, Hirukiden jakin badakigu familia ugari une zail bakoitzeko zailagoak bizi izaten ari zaretela, heriotzak, galera handiak edo zailtasun ekonomiko larriak nozitzen ari zaretela. Hori dela eta, pandemia hasi zenetik jakinarazi dizuegu hemen gaudela zuei laguntzeko, ahal dugun neurrian, eta xede horrekin jarraitu dugu telelanean egiten lehenengo egunetik.

Aldizkari honen barruan ikusiko duzuen bezala, aste hauetan hainbat ekintza abiatu ditugu; era berean, atsekabe handiz, gure urteroko hainbat jardura atzeratu edo bertan behera utzi behar izan ditugu. Dena den, espero dugu hilek aurrera egin ahala normaltasun nahikoa berreskuratzea, familia guztiok elkarrekin ospatzeko modukoa. Ordura arte, hemen gaituzue laguntza emateko, esan bezala. Eutsi goiari!

COVID-19

Red de ayuda

entre las familias de Hirukide (apoyo escolar, asesoramiento, etc.).

Si tenéis alguna necesidad en particular o podéis ofrecer alguna ayuda, responder el CUESTIONARIO que os hemos enviado por mail y SMS o sino escribirnos a hirukide@hirukide.com

Además

Desde Hirukide estamos para ayudaros (asesoramiento, peticiones, sugerencias,...)



Diputación Foral Gipuzkoa

Nos reunimos con Markel Olano, Diputado General de Gipuzkoa y Jabier Larrañaga, Diputado de Hacienda, a los que presentamos nuestra propuesta de fiscalidad para las familias con hijos/as, entre otras cuestiones. (a)



Otras reuniones

Participamos en el acto de conmemoración del 30º Aniversario del Ararteko, junto con varias asociaciones y en el cual agradecemos la buena disposición de dicha Institución para apoyar a las familias con hijos/as y numerosas. (b)



Asistimos al acto organizado por FEKOOR en el que se celebró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Participamos en el Consejo Social del Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián, en el que se presentan los presupuestos del Ayuntamiento para 2020 y la Estrategia KLIMA DSS 2050.

Actividades

Un año más, coorganizamos junto con el Centro Comercial Gorbeia el HiruPIN, al cual acudieron cientos de niños/as de Hirukide. También las familias de Hirukide pudimos disfrutar un día de los PINes del BEC, Ficoba y Kursaal, todos ellos con una gran participación de familias socias.

Descuentos

A lo largo del mes mantenemos diferentes reuniones comerciales, encaminadas a alcanzar acuerdos para nuestro Plan de Descuentos. Entre ellas, con la Asociación de Comerciantes de Gernika, Ikastolen Elkartea y la firma con Previsora Bilbaina. (c)



Gobierno Vasco

Nos reunimos con Jon Iñaki Betolaza, Director de Farmacia y Leire Braceras, técnico de Prestaciones Farmacéuticas, a los que solicitamos que se contemple a las familias numerosas entre los colectivos vulnerables, de cara a las ayudas económicas de compensación del copago farmacéutico. (d)



Ayuntamiento de Durango

Nos reunimos con Inma Garrastatxu alcaldesa de Durango, a la que solicitamos que se recuperen y mejoren las bonificaciones para las familias numerosas, tras haberlas reducido en las ordenanzas fiscales para el ejercicio 2020.

Otras reuniones

Reunión de la Junta de Sareen Sarea en la que se presenta el informe de actividad y el estado del Decreto de Concierto Social, entre otros temas.

Participamos en el Observatorio del Tercer Sector de Bizkaia en el que se presenta el "Barómetro 2019", un diagnóstico sobre la realidad de un sector que agrupa a más de 3.900 entidades en Bizkaia.

Descuentos

Nos reunimos con Iratxe del Val, responsable de colectivos de Eroski, para planificar la colaboración para 2020 del Grupo, dentro de la cual están los vales de descuento, el apoyo a diferentes acciones de Hirukide y sorteos. (e)



Mantenemos reuniones con entidades y empresas para llegar a acuerdos y ofrecer descuentos, como Lawyou, aparcamientos Empark, Irudent, o Zwap Hacería.



Gobierno Vasco

Reunión con Josu Erkoreka, Consejero de Gobernanza Pública y Autogobierno, al que solicitamos que se incorpore la perspectiva familiar en todas las normativas públicas, así como implantar el sistema de Renta Familiar Estandarizada (RFE) en todo el Gobierno Vasco. De igual forma le trasladamos la importancia de desarrollar reglamentariamente la Ley de Apoyo a las Familias, del año 2008. (f)



Nos reunimos con Irune Muguruza, Directora de Política Familiar, con la que hacemos balance del IV Plan de Apoyo a las Familias y vemos temas como la implantación del sistema de RFE, la oportunidad que se perdió con los nuevos decretos de ayudas por hijo e hija a cargo o el de conciliación de introducir algunas de nuestras propuestas, así como recomendaciones sobre la expedición y renovación del título de familia numerosa. (g)



Diputación Foral de Gipuzkoa

Reunión con Aintzane Oiarbide, Diputada Foral de Infraestructuras Viarias y Mikel Uribebarria, Director de Gestión y Planificación, a los que solicitamos, entre otras cuestiones, bonificaciones para las familias numerosas en las autopistas que transcurren por su territorio. (h)



Ayuntamiento de Oñati

Nos reunimos con su alcaldesa, Izaro Elorza Arregi, a la que presentamos propuestas de mejora en alguna de las bonificaciones para las familias numerosas del municipio. (i)



Ayuntamiento de Andoain

Reunión con su alcaldesa, Mainer Lainez, para solicitar mejoras en las bonificaciones de impuestos a las familias numerosas del municipio, como en el IBI y el de vehículos. (j)



Reuniones y Juntas

Reunión de la Junta Directiva de Hirukide y Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria. En las que se aprueban las cuentas y se hace una valoración de los objetivos 2019 y se aprueba el presupuesto y el Plan de Gestión para 2020.

Tanto Hirukide Araba como Hirukide Bizkaia llevan a cabo sendas Juntas Directivas de las asociaciones, en las que se hace balance del final del año 2019 y se estudian algunas acciones para 2020 así como la aprobación de sus respectivas cuentas del año anterior y presupuesto para este. Posteriormente, en ambas asociaciones se celebró la Asamblea General Ordinaria.

Otras reuniones

Nos reunimos con técnicos de la Diputación Foral de Gipuzkoa, que nos enseñan el despacho que nos ha cedido la Diputación para la asociación Hirukide Gipuzkoa. (k)



Asistimos a la entrega de los Premios PYME Carrefour País Vasco, que galardonaron a las cooperativas Udapa y Harakai.

Actividades

Acudimos a Erandio, a presentar Hirukide a sus familias numerosas, así como los derechos y novedades para las familias de nuestro colectivo.

Descuentos

Nos reunimos con la Asociación de Comerciantes de Leioa y la Asociación de Comerciantes del Distrito 2 de Bilbao, a las que proponemos llegar a acuerdos con los comercios de su organización. A su vez, mantenemos diferentes reuniones con entidades como IMQ, Lawyou (l) o el Teatro Arriaga entre otros para avanzar y mejorar los acuerdos con ellas.



PRIMAVERA 2020

Nuevos descuentos Hirukide

Acuerdos y descuentos alcanzados por Hirukide en el último trimestre

En esta sección destacamos los descuentos nuevos que se obtienen cada trimestre, así como cambios y bajas que se han producido en nuestro Plan de descuentos. **Si tienes un comercio o empresa y quieres hacer descuentos a nuestro colectivo**, tan solo tienes que **ponerte en contacto con la asociación o adherirte por medio de una inscripción online entrando en www.hirukide.com en el apartado de descuentos/ayudas.**

Para beneficiarse de estos descuentos es necesario **presentar el carné de Hirukide** el cual es digital, personal e intransferible y que deberéis mostrar a través del móvil, junto con vuestro DNI en el caso de ser solicitado.



Alimentación

EROSKI
Autonómico
Colaboración extraordinaria de EROSKI de cara a paliar las consecuencias personales, familiares y económicas por la pandemia del COVID-19, **8 vales de 6 euros cada uno** (por compras superiores a 60 euros, acumulables) hasta el 30 de junio. Además de los vales habituales que se enviarán en verano a las familias.
www.eroski.es

ALAKRANA
Online
10% dto. en todos los productos de la tienda online, en esta empresa de venta de atún de máxima calidad. Para acceder al dto. mandar un mail a contacto@alakrana.com con el nombre, apellidos, correo electrónico y una foto/pantallazo del carnet Hirukide.
946 33 49 06
www.alakrana.com

PAPORROIBO TÉS E INFUSIONES
Online
20% dto. en todos los productos (tés, infusiones y bebidas saludables). Para acceder al dto. enviar un mail a hola@tespaporroibo.es e identificarse como socio de Hirukide.
www.tesbilurico.es

QUESERÍA IZORIA
Araba y Bizkaia
10% dto. en queso Idiazabal, queso fresco, miel y productos de la colmena. Reparto a domicilio en Vitoria-Gasteiz y Bilbao, resto de localidades consultar.
Ibarra, 27 · Izoria · 678 651 918
zoriabaserria.blogspot.com

FRUTAS MANUELA
Bilbao
10% dto. en los productos del mostrador, encargos de fruta para oficina y cestas regalo.
Uribarri, 29 · Bilbao · 944 45 99 83
www.frutasmanuela.com

POLLERÍA CHARO
Bizkaia
10% en todos los productos.
Mezo, 11 · Erandio · 944 67 54 79
www.pollericharo.com

Alojamientos

OMNIROOMS.COM
Online
8% dto. en cualquier reserva realizada en la web, para habitaciones adaptadas, estándar o grupo. **Más de 500** alojamientos repartidos por todo el mundo. Obtener código descuento en www.hirukide.com
622 363 673
www.omnirooms.com

APARTAMENTOS NICARAGUA
Estatal
10% dto. en precios de la página web, excepto julio y agosto.
629 16 31 55
www.apartamentosnicaragua.com

Asesorías-Notarías

LAWYOU
Autonómico
Despacho de abogados multidisciplinar (civil, fiscal, penal, laboral, etc.) ofrece primera orientación **gratuita** y servicio de asesoramiento jurídico con un **20%** dto. sobre el precio tasado en los libros de honorarios del Colegio de Abogados de Gipuzkoa.
667 60 66 11
www.lawyoulegal.com

NEKANE FERNÁNDEZ PEREDA ABOGADA
Bilbao
25% dto. sobre los criterios orientadores del ilustre colegio de abogacía de Bizkaia, para todo tipo de consultas y actuaciones jurídicas.
Ibañez de Bilbao, 8 bajo. dcha. · Bilbao · 647 44 11 87
www.nekanefernandezabogada.com

Belleza

OREKAN NATURA
Bizkaia
10% en minerales e inciensos y en bono de presoterapia y **5%** dto. en cosmética natural.
Fray Juan de Zumarraga, 4 · Durango · 695 78 91 12
www.orekanatura.wordpress.com

ROSA MARTÍN CENTRO INTEGRAL DE BELLEZA SALUDABLE
Bizkaia
Miércoles y jueves **10%** dto. en todos los servicios, excepto depilación láser un **5%** dto.
Pza. José Ramón Aketxe, 1 · Leioa · 944 05 33 37
www.rosamartinstetica.es

PELUQUERÍA JEAN MARIE LAFFITTE
Donostia-San Sebastián
10% dto. en todos los servicios. peluquería, estética y solárium, excepto ofertas.
Pza. Irún, 6 (C.C Arcco) · Donostia-San Sebastián
943 45 13 74

Enseñanza

ESCUELA DE NEGOCIOS Y DIRECCIÓN Estatal
Esta escuela de negocios y dirección ofrece un **40%** dto. en todos sus máster y programas de especialización.
Mauricio Legendre, 33 B · Madrid · 911 01 03 36
info.escoladenegociosydireccion.com

LEARNING OUT
Autonómico
6% dto. en los cursos de verano en el extranjero (a partir de 11 años hasta 17 años), **10%** dto. en los programas para adultos (a partir de 18 años) dto. aplicable al curso (no al alojamiento), **600 euros** dto. en los programas de año académico en el extranjero, **250 euros** en los programas de trimestre académico en el extranjero. No acumulable a otras ofertas de otros colectivos o centros educativos.
Adriano VI, 14-16 ofic. 5 · Vitoria-Gasteiz · 945 15 69 90
www.learning-out.com

ACADEMIA BOSTON
Vitoria-Gasteiz
Matrícula **gratuita** y **10%** dto. para primer y segundo miembro de la familia y **15%** dto. para el tercero y siguientes. Dto. aplicable tanto para padres/madres como hijos/as.
Ramiro de Maeztu, 1 (junto Plaza Lovaina) · Vitoria-Gasteiz
945 28 86 55
www.academiadeinglesboston.com

GUARDERÍA INFANTIL TXIKI TOKI
Bilbao
50% dto. en la matrícula y **10%** dto. en las mensualidades.
Dolores Ibarruri, 7 · Bilbao · 944 44 13 26
www.txikitoki.com

EL AULA AZUL
Donostia-San Sebastián
15% dto. en la mensualidad sobre precios establecidos en curso GiveMeFive.
San Martín, 50 · Donostia-San Sebastián · 943 45 29 81
www.elaulaazul.com

Hogar

BSH ELECTRODOMÉSTICOS ESPAÑA
Bilbao
10% dto. en electrodomésticos de catálogo comprados en la tienda Bosch Bilbao y una entrada **gratis** a showcooking por la compra de un electrodoméstico en Bosch Bilbao.
Felipe Serrate, 3 · Bilbao

JUANMANITAS.COM
Bizkaia
20% dto. en mano de obra en pequeñas reparaciones hogar (fontanería, persianas, puertas, electricidad, etc.). Ámbito de trabajo: Bilbao, Uribe costa y margen izquierda y derecha.
www.juanmanitas.com

CORDEVI
Autonómico
5% dto. en electrodomésticos, informática y telefonía, incluido en promociones. En las 38 tiendas asociadas a Expert Cordevi en todo el País Vasco.
944 54 01 57
www.cordevi.com

Hostelería

BOR-BOR
Donostia-San Sebastián
10% dto. en esta empresa de comida preparada.
Nemesio Etxaniz, 3 · Donostia-San Sebastián · 943 84 65 45
www.borbordonosti.com

Librería y papelería

LIBRERÍA PAPELERÍA IGONE
Navarra
10% dto. excepto en librería y prensa.
Katonberri, 4 · Bera · 948 63 06 26

Material infantil

MEITAIMAITIE
Online
12% dto. en todos los productos y talleres, tanto en tienda física como en la web. Para el acceso al dto. en la web consulta el código promocional en www.hirukide.com.
Principal, 1 · Zarautz · 943 90 39 65
www.meitaimaitie.com

Ocio, cultura y deporte

MUGENDO GASTEIZ
Vitoria-Gasteiz
35% dto. en la matrícula y **20%** dto. en la primera cuota mensual. Además, curso introductorio **gratis**.
Av. Gasteiz, 54 · Vitoria-Gasteiz · 945 02 37 80
www.mugendoeuskadi.com

AITOR KIROLAK LEIOA
Bizkaia
10% dto. en todos los productos incluidos uniformes escolares durante todo el año, excepto en artículos rebajados o promociones que será de un **5%** dto. sobre el precio rebajado.
Avda. Iparraguirre, 74 · Leioa · 944 80 51 59

STADIUM KIROLAK
Donostia-San Sebastián
10% dto. en los artículos de esta tienda de deporte.
Pza. Irún, 6 (C.C Arcco) · Donostia-San Sebastián
943 47 31 59

KIRIKETAN
Gipuzkoa
En las colonias en zuhatza en Verano: **5%** dto. al primer miembro, **10%** al segundo y **15%** al tercero.
Felipe IV, 7 · Donostia-San Sebastián · 943 45 33 34
www.kiriketan.com/es/colonias-euskera-zuhatza/

Salud

CLÍNICA VETERINARIA LEIOA
Bizkaia
20% dto. en cirugía y **15%** dto. en consultas y vacunación.
Ondizko Andra Maria, 1 · Leioa · 944 64 48 96
www.clinicaveterinarialeioa.com

ELKAREKIN PSIKOLOGIA OSASUN ZENTROA
Bizkaia
25% dto. en sesiones de terapia familiar, de pareja e individual.
Mungialde Etorbidea, 29 · Derio · 646 47 56 61
www.nagoreluzuriaga.com

PEDRO MARÍA GALÁN OSTEOPATÍA
Bilbao
17% dto. en sesiones de osteopatía y masajes, excepto promociones especiales.
Santutxu, 26 - 1 · Bilbao · 678 52 96 48

Colaboremos con los que nos apoyan

- En Hirukide contamos con más de **1.000** entidades y comercios adheridos a nuestro Plan de descuentos.
- Ahora, más que nunca, es el momento de procurar **consumir en sus establecimientos y devolverles su apoyo.**
- Podéis consultarlos en la Guía que os remitimos o en nuestra web, donde hemos mejorado el BUSCADOR, para que hagáis las búsquedas por municipio, sector o nombre del comercio.
- Y si tienes un negocio o conoces un comercio o entidad que quiera apoyar al colectivo, con rellenar una **inscripción online en www.hirukide.com** podrá formar parte de nuestro Plan de descuentos.



AUDITEK CENTRO AUDITIVO
Gipuzkoa
 15% dto. en audífonos. 10% dto. en protección auditiva, estimulación neurosensorial auditiva en método Tomatis y terapia de movimiento rítmico.
 Tomás Gros, 3 (centro médico Tomás Gros) · Donostia-San Sebastián
 Elcano, 35 · Hernani
 Pº Colón, 27 · Irun
 943 63 33 05
 www.auditekcentroauditivo.com

CLÍNICA DENTAL IRUNDENT
Gipuzkoa
 Examen oral, diagnóstico, radiografíasapical, aletas, oclusal, estudio implantología, limpieza + kit limpieza y obturación provisional **gratuitas**. Entre 10% y 40% dto. según tratamiento.
 Serapio Mugica, 20 · Irun · 943 61 60 54
 www.irudent.com

DIETPLUS ARCOO AMARA
Donostia-San Sebastián
 Evaluación nutricional **gratuita** y 10% dto. en todos los complementos alimentarios.
 Piza. Irún, 6 (C.C Amara) · Donostia-San Sebastián
 943 57 23 44

HITZES PSIKOLOGIA ZENTRUA
Gipuzkoa
 20% dto. en atención y consulta en psicología (niños/as, adolescentes y adultos).
 Mitarte, 8 - 5. · Aretxabaleta · 666 31 20 96
 www.hitzepsikologia.com

Servicios

KANGUROS'S
BILBAO Y VITORIA-GASTEIZ
 Empresa de niñeras/os a domicilio ofrece un 10% dto. en los servicios correspondientes a formación, nocturnidad, fin de semana y festivos. 5% dto. en los servicios habituales. Servicio para el Gran Bilbao y Vitoria-Gasteiz.
 688 90 91 33
 www.kangurosadomicilio.com

AHOTS&US
Bizkaia
 20% dto en los servicios de mediación familiar (comunicación intrafamiliar, procesos de separación, conflictos intergeneracionales, etc.).
 Murueta, 1 - pta. 1 ofic. 214 · Abadiño · 722 87 52 00
 www.ahotsandus.com

Téxtil

FLOVAR BOLSOS Y COMPLEMENTOS
Bizkaia
 10% dto. en todo excepto época de rebajas y promociones especiales.
 Iturrubide, 13 · Leioa · 944 64 31 72
 www.flovarbolsos.com

DERBY GARDEAZABAL
Bilbao
 10% dto. en todas las compras, excepto en encargos de ropa a medida.
 Alameda de Urquijo, 6 · Bilbao · 944 15 92 77
 www.derbygardeazabal.com

Vehículos

AUTOESCUELA IRRINTZI
Bizkaia
 10% dto. en la matrícula para obtención del permiso de conducir para personas con discapacidad.
 Aguirre Lehendakaria, 3 · Basauri · 944 49 56 03
 Berriotea, 32 · Basauri · 944 49 32 99
 www.autoescuelairrintzi.com

IRRINTZI SOLUCIONES ADAPTADAS
Bizkaia
 5% dto. en las adaptaciones de vehículos y segundos y sucesivos alquileres de vehículos para personas con discapacidad.
 Pol. Irubide, 9 - nave 2 · Galdakao · 946 11 27 17
 www.irrintzisolucionesadaptadas.com

ALKAR TAILERRAK
Gipuzkoa
 15% dto. en mantenimiento, ruedas y cualquier tipo de reparación, excepto piezas originales.
 Nagusia, 59 · Lasarte · 943 36 15 20

EMPARK
Bizkaia y Gipuzkoa
 15% dto. en los aparcamientos Empark. Para acceder al dto. solicitar la tarjeta multiparking-Hirukide, contactando con Hirukide (tarjeta 5 euros, duración 5 años). Además, se podrá acceder por acceso de residentes, **sin esperar colas**. (Próximamente, se ofrecerá en los parkings Colón y Mendibil en Irun y Hospitales en Pamplona).
 Donostia-San Sebastián: Parking Atotxa, Parking Okendo, Parking Boulevard, Parking Concha, Parking Pza. Cataluña.
 Bilbao: Parking Indautxu, Parking Alhondiga.
 Irun: Parking San Juan
 www.empark.com

Fe de erratas Guía de dto. 2020

PATXI OLIDEN HARATEGIA
Gipuzkoa
 10% dto. en los productos de esta carnicería.
 Eusko Gudarien kalea, 25 · Orío · 943 83 00 10

CARNICERÍA FELIX SANTOS
Donostia-San Sebastián
 10% dto. en carnicería y charcutería, no acumulable a otras ofertas.
 Felipe IV, 4 · Donostia-San Sebastián

IBERICOS DELUXE
Donostia-San Sebastián
 Esta tienda, situada en el casco viejo, y que ofrece todo tipo de productos de delicatessen y productos selectos ofrece un 10% dto. en todos sus productos.
 Narrika, 31 · Donostia-San Sebastián · 943 42 38 49
 www.ibericosdeluxe.com

EDUCA INTEGRAL
Autonómico
 En el servicio de psicología a domicilio o en sede, primera consulta **gratuita** y 10% dto. en valoraciones, psicoterapia infantil, de adolescente y familiar. En el servicio de logopedia, pedagogía y psicopedagogía, primera consulta **gratuita**, 5% dto. para el primer miembro, 7% dto. segundo y un 10% dto. tercero. En los servicios de apoyo escolar (todos los niveles) a domicilio o en la sede, matrícula anual **gratuita** y 5% dto. al primer miembro, 7% dto. al segundo y un 10% dto. al tercero para contrataciones de curso escolar o periodo equivalente.
 Perú, 1 · Vitoria-Gasteiz · 945 22 53 95
 www.educaintegral.com

FISUN FISIOTERAPIA
Vitoria-Gasteiz
 Sesiones fisioterapia/osteopatía **34 euros**, sesiones neurológicas **36 euros**, sesiones tratamiento pediátrico o respiratorio **30 euros** y pilates y/o hipopresivos **10%** dto. sobre tarifa general.
 Baiona, 40 · Vitoria-Gasteiz · 945 00 13 70
 www.fisun.es

FISIOKLINIK OSTEOPATÍA & PILATES
Vitoria-Gasteiz
 10% dto. en sesiones individuales de fisioterapia, osteopatía y drenaje linfático manual.
 Pza. Juan de Ayala, 4 · Vitoria-Gasteiz · 674 81 47 50
 www.fisioklinik.es

CLÍNICA DENTAL HORTZ-EDER
Gipuzkoa
 10% dto. odontología general y ortodoncia.
 Eliz, 23 - 1ªA · Azpeitia · 943 81 66 68
 www.clinicadentalhortzeder.com

Bajas

CARNICERÍA DE BARRIO.COM	INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE LA FAMILIA
CONGELADOS OSUMAR	LOREKA
MASOFA	CONSULTORA MARY KAY
ALTZAGA COMPLEMENTOS	LORENA QUIJANO ROJAS
QUIROS CENTRO DE ESTUDIOS	ESCUELA DE NEGOCIOS Y DIRECCIÓN
TOVLIBOX	



Ahora más que nunca
con las familias numerosas

EROSKI intensifica su apoyo para ayudar a las familias numerosas de Hirukide que están sufriendo los efectos de la crisis.

ESKERRIK ASKO!

AHORA
 más que nunca con las Familias de Hirukide



ESTATAL

ERTEs y familias numerosas



Desde el comienzo del Estado de Alarma, son miles las empresas que se han acogido a un Expediente de Regulación Temporal de Empleo (ERTE), pasando sus empleados a percibir la **prestación por desempleo** del SEPE. El cálculo del importe a percibir, recoge incrementos para los trabajadores por el primer y segundo hijo/a a cargo, **sin contemplar ninguno para el tercero y siguientes**, teniendo el mismo tope de prestación una familia con dos hijos/as que una con cinco o más.

Desde Hirukide hemos solicitado a la Consejería de Empleo y Políticas Sociales de Gobierno Vasco que desde el Ejecutivo vasco se requiera al Ejecutivo central una revisión y modificación del Real Decreto y así lo han hecho. Ahora estamos a la espera de la respuesta o actuación desde el Ministerio, pero también hemos solicitado a la consejera que, en el caso de que este requerimiento no sea atendido, desde el propio Gobierno Vasco se valore la posibilidad de complementar esta prestación, al igual que se ha hecho con la prestación por paternidad, en forma de excedencia con un mayor número de semanas de permiso y cubiertas económicamente al 100%.

Bono social de electricidad y térmico



Para aquellas familias numerosas que tuvieran que renovar el **bono social de electricidad**, porque su título de familia numerosa caducara a partir del 15 de marzo, el bono se les prorrogará durante 6 meses. Por tanto, **podrán beneficiarse de éste hasta el 15 de septiembre**, fecha antes de la cual habrán tenido que volver a solicitarlo a su compañía eléctrica, si quieren seguir disfrutando del mismo.

En cuanto al **bono térmico**, dada la situación actual, creemos que **se retrasará** también este año. **Como novedad, las Comunidades Autónomas serán las que lo gestionen este año** y lo percibirán aquellos consumidores que estén dados de alta en el bono social eléctrico a 31 de diciembre de 2019. El pago de la ayuda se realizará mediante un pago único, al igual que el año pasado, dependiendo de la zona climática donde esté situada la vivienda y el grado de vulnerabilidad social. El Ministerio de Transición Ecológica transferirá los fondos a las CC.AA. para su pago, junto con la información de los beneficiarios y los importes que correspondan, pudiendo aumentar éstas el importe de la ayuda con cargo a sus presupuestos.

Complemento de maternidad en la pensión también para hombres



Seguimos a la espera de que el Gobierno Estatal comience a dar los pasos necesarios para que se aplique también a los hombres el complemento por paternidad que reciben las mujeres desde enero de 2016 en la pensión de jubilación, viudedad o incapacidad permanente. Tal y como informamos en la anterior revista, el pasado diciembre el Tribunal de Justicia de la Unión Europea dictaminó que el hecho de no aplicarlo a los hombres era discriminatorio y debía aplicarse también a ellos.

Desde febrero hemos recibido muchas de las reclamaciones que socios o familiares pensionistas habéis presentado en las oficinas de la Seguridad Social y sabemos que hasta la fecha se han rechazado. Lo importante es que por nuestra parte hayan visto movilización y esperemos que tarde o temprano salga una sentencia favorable en España o que la abogacía del Estado modifique la norma, en beneficio de los hombres. Os iremos informando conforme se produzcan novedades.

AUTONÓMICO

Ampliación de las ayudas para la conciliación ante el Covid-19



Dentro del paquete de medidas extraordinarias adoptadas por Gobierno Vasco para favorecer la conciliación ante la situación generada por el coronavirus, se ha aprobado que todas aquellas personas beneficiarias de ayudas a la excedencia o reducción de jornada para el cuidado de menores o personas dependientes durante este periodo, es decir **desde el 9 de marzo de 2020 hasta la fecha en que pierda vigencia la declaración del estado de alarma, o en su caso cuando finalice la suspensión de la actividad lectiva o el día anterior de la reapertura de las escuelas infantiles, se les duplique el importe de la ayuda**. Y, teniendo en cuenta que las familias numerosas ya disfrutábamos desde el pasado otoño de un 30% más del importe en estas ayudas, se nos duplicará incluyendo este porcentaje.

Además, **se ha ampliado la edad** de las ayudas para el cuidado de menores **hasta los 14 años** o hasta los 18 años de edad, en el caso de que tengan diversidad funcional o discapacidad reconocida, de porcentaje igual o superior al 33%. También se aplicará para el cuidado de cualquier persona en situación de dependencia y personas enfermas (contagiadas o aisladas) que hayan resultado afectadas por el coronavirus.

El plazo de presentación de la solicitud de la ayuda es de un año, contado a partir del día siguiente a aquel en el que haya finalizado la vigencia del estado de alarma. Las solicitudes se podrán presentar tanto por canal electrónico, como de forma presencial y las ayudas concedidas se harán efectivas mediante un pago único, en el plazo máximo de dos meses tras la notificación de la resolución de concesión.

Ayudas para la contratación de personas cuidadoras



Desde Hirukide hemos solicitado que la mejora y flexibilización de las ayudas se extienda también para la contratación de personas cuidadoras, ya que muchos trabajadores/as no pueden acogerse a excedencias o reducciones de jornada y se enfrentan a una situación extraordinariamente complicada durante los próximos meses. El hecho de que los niños/as no puedan ir a los colegios, junto a que se prevé que no pueda haber campamentos o colonias este verano, así como que no sea conveniente que estén con los abuelos, hace que miles de familias no sepan cómo podrán conciliar los próximos meses hasta la vuelta a los colegios en septiembre.

Desde Gobierno Vasco nos han informado que **por ahora no contemplan ninguna mejora en las ayudas ya existentes para la contratación de cuidadores/as**. No obstante, desde Hirukide seguiremos reclamando una mayor batería de medidas y presupuesto para ayudarnos a las familias ante la complicadísima e incertidumbre situación que afrontaremos de mayo a septiembre.



AUTONÓMICO

Ayudas para el alquiler de vivienda



El Gobierno Vasco ha publicado a día 5 de mayo una nueva disposición para poder solicitar ayudas al alquiler de vivienda libre para hacer frente a las situaciones de vulnerabilidad económica y social como consecuencia de la crisis sanitaria derivada del Covid-19.

Desde Hirukide conscientes de que se estaba tramitando esta ayuda nos dirigimos al Departamento de Vivienda para solicitar que para el acceso a esta ayuda se tuviera en cuenta **el sistema de Renta Familiar Estandarizada**, (sistema que contempla de una manera más justa los ingresos familiares teniendo en cuenta el número de miembros, monoparentalidad y discapacidad) y finalmente, **esta petición no ha sido tenida en cuenta**. Pero **sí en cambio para el cálculo del alquiler mensual** que no podrá exceder de 1,5 veces la renta media atribuible al ámbito territorial en que se localice la vivienda arrendada, **para las familias numerosas será de 1,75 veces**.

Los requisitos para acceder a esta ayuda son que el patrimonio máximo no sea superior a 50.000 euros y que los ingresos brutos anuales sean inferiores a 39.000 euros ponderados con arreglo a la normativa sobre VPO, así como no ser titular de otro inmueble a no ser que en el mismo se realicen actividades por cuenta propia o no se disponga del mismo por causas de separación divorcio.

La cuantía máxima a percibir será para 6 meses de alquiler incluido el mes de abril de 1.500 euros y en el caso de situaciones de especial vulnerabilidad se podría extender hasta doce mensualidades con una cuantía de 3.000 euros. El plazo para la presentación de las solicitudes estará abierto desde el 6 de mayo hasta el 30 de septiembre de 2020.



FORAL

Títulos de Familia Numerosa



Las tres Diputaciones Forales han consensuado las medidas a adoptar respecto a la expedición y renovación de los Títulos de Familia Numerosa. Desde Hirukide habíamos solicitado su renovación automática durante unos meses (hay comunidades como Valencia que los han renovado por un año), pero finalmente no será así, quedando de esta manera:

1. Renovación de títulos caducados antes del estado de alarma (antes 14 marzo):

- Solicitudes presentadas durante el período de alarma o dentro del mes siguiente a su finalización: la fecha de renovación será el 14 de marzo.

- Solicitudes de renovación presentadas a partir del mes siguiente a la finalización del estado de alarma: la fecha de renovación será la de la solicitud.

FORAL

2. Renovación de títulos caducados durante el estado de alarma (a partir 14 marzo):

- Solicitudes de renovación presentadas durante el período de alarma o dentro del mes siguiente a su finalización: la fecha de renovación será el día siguiente al de caducidad del título anterior.

- Solicitudes de renovación presentadas a partir del mes siguiente a la finalización del estado de alarma: la fecha de renovación será la de la solicitud.

3. Solicitudes nuevas de títulos:

- Solicitudes nuevas presentadas durante el período de alarma o dentro del mes siguiente a su finalización: la fecha de alta será el 14 de marzo si para entonces ya se cumplían todos los requisitos para obtener el título. En caso de que los requisitos se hayan cumplido con posterioridad, la fecha de alta del título será la fecha en la que se podría haber solicitado el título por la circunstancia.

- Solicitudes nuevas presentadas a partir del mes siguiente a la finalización del estado de alarma: la fecha de alta será la de la solicitud.



Servicios y trámites administrativos

Las tres Diputaciones Forales han adoptado medidas en múltiples ámbitos, como los referidos a trámites administrativos, atención al público, residencias y centros de servicios sociales, campaña de la renta, transporte, museos, etc. Todos ellos se pueden consultar a través de los apartados especiales que han incluido en sus páginas web.

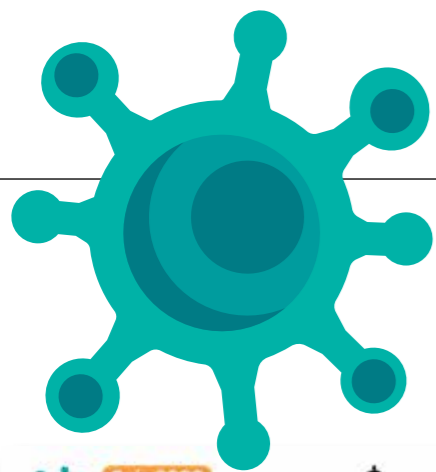
LOCAL

Aplazamiento de impuestos



Os recomendamos si no lo habéis hecho ya que consultéis a vuestros ayuntamientos si han decidido aplazar algún pago de impuestos (IBI y el impuesto de vehículos) o tasa o incluso la devolución de algunos precios públicos que han sufrido alguna interrupción por el coronavirus (actividad deportiva, escuela de música, u otros).





Especial

Hirukide ante el CORONAVIRUS



Han sido semanas intensas y muy complicadas para muchas familias y lo primero que queremos hacer es trasladaros nuestro pésame a todas las que hayáis tenido algún familiar fallecido. Sabemos que unas cuantas habéis perdido a un hermano/a, padre o madre y que han sido días muy duros. Todo nuestro ánimo desde la gran familia que formamos en Hirukide.

A lo largo de estos dos meses, desde que a comienzos de marzo estallara la pandemia del coronavirus, en Hirukide hemos trabajado para seguir atendiendo todas vuestras necesidades e informaros y asesoraros sobre las dudas e incógnitas que iban surgiendo. Gracias al teletrabajo y a las nuevas tecnologías, hemos continuado

atendiendo llamadas, mails y consultas en redes sociales, donde hemos mantenido una actividad permanente y que a partir de ahora ya os podremos atender presencialmente.

A continuación, os detallamos algunas de las acciones y principales servicios que hemos llevado a cabo estos dos meses.

Guía CCCC

Ante el desconcierto social e inquietudes de muchas familias los primeros días, desde Hirukide elaboramos la Guía CCCC: **Cómo convivir con el Coronavirus**. Ya incluso antes de la declaración del Estado de Alarma y el inicio del confinamiento, vimos que era necesario trasladar algunas pautas y consejos a las familias, que posteriormente elaboraron de forma más extensa y pormenorizada todas las administraciones.

La Guía la difundimos a través de nuestra página web, redes sociales y os la enviamos a todas las familias socias a través de una newsletter especial. En ella incluimos cuatro apartados por temáticas: En familia, Cuidado e higiene personal, Con niños/as y Con una persona contagiada en casa.

Información y asesoramiento

Ha sido mucha la información generada durante estas semanas sobre medidas, normativas y leyes por parte de todas las administraciones públicas. Desde las tres Diputaciones, Gobierno Vasco y el Gobierno Estatal se han ido tomando decisiones que afectaban a las familias en su organización diaria o en ámbitos como el profesional o laboral.

Por ello, desde Hirukide hemos procurado informaros de las principales novedades en cuestiones administrativas, normativas

y legales, a través de nuestra página web y newsletters. Sabemos que sigue habiendo mucha falta de información e incertidumbres en cuanto a trámites administrativos, ayudas y pagos.

Seguiremos trabajando para informaros de cada novedad que vayamos conociendo y os animamos a que nos trasladéis vuestras dudas, necesidades o sugerencias, para que podamos solventarlas o atenderlas.

Especial

Descuentos y vales "extras" de Eroski

En marzo y abril os hemos informado de los comercios y tiendas que nos ofrecían descuentos y podían seguir abiertos, a la par que hemos trabajado nuevos acuerdos y ofertas especiales para las familias asociadas.

Entre ellos destaca la **partida extraordinaria de vales de descuento de EROSKI**, que recibisteis en vuestros hogares a finales de abril. Su valor es de **48 euros** y vienen a sumarse a los que os enviaremos también a comienzos del verano, como suele ser habitual.

Es en momentos como éste cuando las entidades y empresas muestran su verdadero compromiso con la sociedad y los colectivos más vulnerables. Y desde EROSKI se volvieron a acordar de Hirukide y las familias numerosas que la formamos, en cuanto vieron la dimensión que la crisis del coronavirus estaba provocando. Eskerrik asko!

Medios de comunicación

Durante estas semanas hemos participado activamente en los medios de comunicación, para trasladar cómo estábamos viviendo y sobrellevando estas semanas de confinamiento las familias numerosas y para **dar nuestra opinión sobre alguna de las novedades o polémicas suscitadas estas semanas**. El no contemplar en los Ertes un complemento por cada hijo/a a partir del tercero/a, así como el traspás del desconfinamiento de los hijos/as y su forma de llevarlo a cabo o la imposibilidad de que pudiera hacerse con más de tres hijos/as simultáneamente, son algunos ejemplos.

En ocasiones lo hemos hecho a través de nuestros portavoces y en otras gracias a la participación de familias socias que han accedido a ser entrevistadas y participar en los reportajes. Nuestro agradecimiento a todas ellas, sabiendo que en muchas ocasiones no es sencillo organizarse o fácil aparecer ante los medios, pero queremos destacar la importancia de estas participaciones, porque sin familias que den un paso al frente y den la cara, es muy difícil que los medios de comunicación den cobertura a nuestras peticiones o realidad diaria.

Cuestionario y red de ayuda

La última semana de abril os remitimos a todas las familias por SMS y mail un cuestionario para conocer mejor **cómo os ha influido la pandemia en el ámbito laboral, familiar y personal**. De esta forma, podremos conocer mejor vuestras necesidades e intentar atenderlas. Si no lo habéis rellenado, os agradeceríamos que lo hicierais, ya que, cuantas más familias la completen, mejor será la RADIOGRAFIA que tengamos del conjunto.

desearais indicarais si tenáis alguna necesidad educativa para vuestros hijos/as o de asesoramiento sanitario o legal o ayuda en cuidado y atención de menores o adultos... Al mismo tiempo, las familias os podáis ofrecer a atender estas necesidades. Hirukide lo formamos más de 8.300 familias y son **muchas las necesidades que podemos tener y la ayuda que podemos ofrecer** en estos momentos tan complicados para muchas.

Desde Hirukide hemos impulsado también una RED DE AYUDA para apoyarnos entre las familias. Dentro del cuestionario había también un apartado preparado para que las familias que lo

Redes sociales

Toda esta información generada, la hemos ido trasladando en nuestras redes sociales, donde también hemos realizado alguna actividad especial para visibilizar más a las familias numerosas durante la cuarentena.

Con esta finalidad, os pedimos a las familias que nos enviarais **vídeos de cómo estabais pasando estos días junto a vuestros hijos/as**, para compartir en las redes. Así, hemos recibido vídeos de familias bailando, haciendo deporte, retos de los hijos/as, manualidades o experimentos... que hemos difundido especialmente a través de nuestra página de Facebook.

De igual forma, hemos compartido aquellas felicitaciones ganadoras en el **Día de la Madre**, para dar visibilidad también a un día tan especial para las familias y que este año podía quedar muy desdibujado.





Aurreratu zaitez aurrez
aurreko aitortpena eta egin zure
aitortpena etxeko ordenagailutik!

¡Adelántate a la declaración
presencial y realiza tu declaración
desde el ordenador de tu casa!

**Egin ezazu zure
aitortpena online!** **¡Realiza
tu propia
declaración
online!**

Zure aitortpena egiteko modu
errazena eta azkarrena

La forma más fácil y rápida
de hacer tu declaración

Epea: apirilaren 15etik aurrera

Plazo: desde el 15 de abril

Informazio gehiago hemen
Más información en:

araba.eus
945 181 555

araba álava
foru aldundia diputación foral

Agenda

Aplazamiento y suspensión de actividades

Tal y como os hemos ido informando estas semanas previas a través de nuestra página web y newsletters, hemos tenido que posponer o cancelar varias de las actividades habituales previstas para los próximos meses. Pese al inicio de la desescalada de confinamiento, todas las previsiones apuntan a que no podrán realizarse eventos multitudinarios al aire libre hasta otoño y que los realizados en interiores tendrán que ser con aforo muy limitado. Por ello, nos vemos obligados a suspender algunas de nuestras principales actividades anuales.

Jornadas Familiares Solidarias y salidas familiares

Entre estas actividades suspendidas y por primera vez en 21 años, hemos tenido que cancelar las Jornadas Familiares de Vitoria-Gasteiz y Donostia-San Sebastián de mayo y junio respectivamente. La de Bilbao, prevista para el 19 de septiembre, está en el aire, pendiente de la evolución de la pandemia y de las consecuentes medidas de prevención social impuestas.

Si finalmente no se puede llevar a cabo ninguna de las Jornadas, de cara a Navidad, si es posible, nos gustaría realizar alguna celebración más especial en la que pudiéramos reunirnos. Pero habrá que esperar a ver cómo progresa el control de la pandemia.

Así mismo la salida familiar prevista en marzo, se pospuso para junio, pero lamentablemente tampoco se llevará a cabo y veremos si para otoño pudiéramos realizarla en condiciones seguras.

Presentaciones en municipios

Desde la suspensión por prudencia de la presentación de Hirukide en Plentzia, el pasado 12 de marzo, no hemos podido llevar a cabo ninguna, habiendo quedado también aplazada la prevista en Andoain el 2 de abril. Estas dos citas quedan pospuestas para cuando sea pru-

dente realizarlas a la vuelta del verano. Será entonces cuando confiamos que se pueda establecer una nueva agenda para la realización con garantías de estas presentaciones y si no fuera así, poderlas ofrecer online.

Charlas formativas de Hirukide

La charla que teníamos prevista llevar a cabo en las tres capitales esta primavera se impartirá entre septiembre y noviembre, junto a la que estaba programada para otoño. Ambas tienen como temática la educación de los hijos/as a través de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, buscando dar pautas para que sea más positiva, eficaz y sencilla. En principio se

celebrarán presencialmente, pero si no fuera viable se ofrecerían online.

- **“Cómo educar y evitar conflictos en la familia desde la inteligencia emocional”**
- Ponente: **Begoña Ibarrola**, psicóloga y escritora infantil y juvenil especialista en inteligencia emocional.
- **“Normas y límites en el sistema familiar”**
- Ponente: **Tania Fraile**, psicóloga clínica experta en atención infanto-juvenil en IMQ.

Laguntzaileak / Colaboradores:



Nueva oficina de Hirukide en Gipuzkoa

Desde el pasado mes de marzo contamos en Donostia-San Sebastián con una oficina que nos ha cedido la Diputación Foral de Gipuzkoa y desde la que podremos atenderos a las familias que lo deseéis. Inicialmente será solo un día a la semana y en horario de mañana, pero en función de las necesidades el horario podría ampliarse.

Nuestro agradecimiento a dicha institución ya que de esta manera podremos informaros y asesoraros mejor estando más cercanos a vuestras necesidades.

Hirukide Gipuzkoa

Edificio Pagola Gizagunea
Pº Bascongada, 10
20009 Donostia-San Sebastián
Horario Atención: miércoles de 9:00-13:00h
(688 66 83 26)

Begoña IBARROLA

Ponente de nuestras próximas charlas formativas

En un momento histórico como el del confinamiento de la población en sus casas a causa del coronavirus, entrevistamos a la psicóloga Begoña Ibarrola, experta en educación emocional y autora de numerosos libros, entre los que destacan sus cuentos. Estos días, son miles las familias que están leyendo con sus hijos/as sus Cuentos para sentir, sus Cuentos para educar a niños felices y sus Cuentos para descubrir inteligencias.

Si en cualquier situación sería interesante e importante hablar de educar los sentimientos y la educación emocional, en un momento de confinamiento, en el que se multiplican las relaciones personales y familiares dentro de un hogar, ¿cuánto más lo será ahora, no?

Precisamente en estas situaciones es donde se valoran más determinadas habilidades emocionales como la conciencia emocional, el autocontrol, la empatía, la resiliencia, etc. Pero son habilidades que no se improvisan, sino que deben desarrollarse desde bien pequeños y entrenarlas todos los días; ahora tenemos muchas oportunidades para hacerlo. Como la educación emocional es un factor de prevención primaria inespecífica, en estos momentos la inteligencia emocional sirve como escudo al miedo, al estrés, a la depresión o a la ansiedad, no negando o censurando las emociones que sentimos, son normales y variadas, pero sabiendo como enfrentarnos a ellas y cómo salir de ellas.

¿Y en qué consiste la inteligencia emocional? ¿Cuáles son sus claves?

Mayer y Salovey, los primeros en utilizar este término, definen la Inteligencia Emocional como la capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la capacidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender emociones, tanto propias como de los demás, y la capacidad para regular las emociones promoviendo

un crecimiento emocional e intelectual. Para Goleman las claves de inteligencia emocional son, en este orden: Autoconocimiento y conciencia emocional, autocontrol y regulación emocional, automotivación, empatía y, por último, gestión de las relaciones.

Pero ¿hasta qué punto son educables las emociones?

Las emociones se pueden y se deben educar, pero este debe ser un proceso continuo que permita el desarrollo de determinadas competencias emocionales necesarias para aprender a ser nosotros mismos y a convivir con los demás, las cuales acabo de nombrar. La educación emocional es un proceso educativo permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social.

“Nunca debemos ridiculizar ni reprimir las emociones de nuestros hijos”.

¿Y cómo podemos los aitas y amas cultivar la inteligencia/educación emocional y fomentarla?

En primer lugar, es necesario legitimar todas las emociones que sienten, tanto adultos como niños; acompañar a nuestros hijos en su alegría, consolarles cuando están tristes, entender sus enfados y aportarles herramientas para entrar en calma, comprender sus miedos y protegerles, a la vez que los animamos a enfrentarse a ellos. Nunca debemos ridiculizar ni reprimir las emociones de nuestros hijos.

En definitiva, para ayudar a nuestros hijos a tener una buena gestión emocional, primero, deben aprender a nombrar las emociones. Cuando ponen nombre a sus emociones, empiezan a poderlas manejar. Deben aprender a regular su expresión, es decir, a expresarlas de manera adecuada, sin reprimirlas, pero tampoco haciendo daño a otros con su expresión.

Les tenemos que enseñar a entrar en calma y a manejar la frustración, un aspecto muy importante para el bienestar y que cada vez está menos presente en los niños, porque se la van a encontrar en su día a día y no la podemos evitar. Y, por último, aprender a pensar en positivo y a ser resilientes. Todas las oportunidades de la vida, del día a día, pueden ser oportunidades para una buena educación emocional, y más aún en estos momentos.

¿Es posible empezar a practicarla con hijos/as ya adolescentes?

Los adolescentes de hoy están expuestos a nuevos problemas como la soledad, el ciberbullying, la ansiedad, la falta de tiempo para aburrirse y ser creativos, para reflexionar. Por eso son muy vulnerables y su salud mental es más frágil en estos momentos. Se observa un aumento de problemas de estrés, ansiedad, depresión, porque les faltan herramientas de gestión emocional, no saben manejar la frustración, la tristeza ni el miedo y, en general, no conocen bien su mundo interior, aunque conozcan muchísimo de su mundo exterior. Por eso, no solo es posible enseñarles a ser emocionalmente inteligentes, sino que es una necesidad.

“Los cuentos sirven como herramienta de educación emocional, casi siempre enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos”.

¿Cuáles son los resultados de un buen trabajo en Inteligencia Emocional?

Se ha demostrado que una persona que ha desarrollado su I.E. es más madura, sabe hacer frente a los retos que la vida le depara con buen ánimo, conoce su mundo emocional, sabe gestionar todo tipo de emociones y es capaz de cambiar su estado emocional interno cuando no es el adecuado. Sus relaciones sociales son más satisfactorias, es empática y sabe trabajar en equipo a la vez que su forma de comunicarse es asertiva y respetuosa. Tiene una buena autoestima y se pone metas y objetivos realistas, que intenta conseguir con esfuerzo y constancia. Todo ello le ayuda a tener un mejor nivel de bienestar personal, que a la larga redundará en una mejora de la sociedad.

¿Y qué papel pueden jugar los cuentos y los libros en toda esta educación?

Los cuentos sirven como herramienta de educación emocional. Los sentimientos y las emociones son medios con los que el ser humano se relaciona afectiva y emocionalmente con su entorno, por eso es necesario aprender a expresarlas adecuadamente. Los relatos nos permiten observar ese arco iris de relaciones, que es la vida con los otros, y nos enseñan también a convivir y a sentir la interdependencia. Los cuentos casi siempre enfrentan al lector con conflictos y le ayudan a ver las consecuencias de los actos. Toda acción tiene una consecuencia y a menudo en la vida una expresión de emociones descontrolada tiene consecuencias muy negativas y dañan a las personas que tenemos alrededor. La expresión adecuada de lo que sentimos, mejora la convivencia y nos convierte en personas más respetuosas.

“Gestionar emociones es más fácil cuando en el ambiente familiar existe el respeto a cada miembro de la familia, los hijos se sienten seguros y amados de forma incondicional”.

Según todo esto, ¿no debería la educación de las emociones formar parte de los objetivos pedagógicos de todos los centros educativos?

Las emociones son una parte esencial de la experiencia humana y antes que seres pensantes somos seres sensibles. Sin embargo, las emociones han sido temidas y despreciadas en la cultura humana, que ha procurado tenerlas bajo control, a veces negándolas e incluso dándoles la espalda con el pretexto de que somos seres racionales. Esto ha favorecido su represión y no darles el espacio y la importancia que merecen en el proceso educativo.

Desde hace ya unos años, ya casi 25, se está comenzando a incorporar al mundo de la escuela. Yo llevo dando formación a profesores en este tema desde 1996. Es una buena noticia saber que, en la Comunidad Canaria, por ejemplo, existe una asignatura de libre configuración que se denomina Educación emocional y de la creatividad, y también que en Castilla-La Mancha, se evalúa una novena competencia en los alumnos, la competencia emocional. Tengo constancia de que en muchos centros educativos abordan la educación emocional de los alumnos como un objetivo prioritario y eso me llena de satisfacción.



Al margen de causas mayores, ¿puede haber relación directa entre los fracasos familiares y la falta de inteligencia emocional? (entre la pareja, con los hijos/as, entre hermanos/as...)

Si, por supuesto, hay muchas investigaciones y tesis doctorales que así lo demuestran. No es el único factor, por supuesto, pero sí uno de los más importantes.

Si siempre se comenta que las vacaciones y el verano es el momento con mayor número de rupturas y conflictos familiares, ¿qué consejos nos daría ahora que estamos viviendo mucho más intensamente las relaciones familiares?

Gestionar emociones es más fácil cuando en el ambiente familiar existe el respeto a cada miembro de la familia, los hijos se sienten seguros y amados de forma incondicional, si hay escucha atenta por parte de los adultos, pero también límites y normas claras, consuelo, apoyo y empatía.

No cabe duda de que esta situación nos reta a todos, adultos, adolescentes y niños. No podemos blindar a los hijos, ni debemos sentirnos culpables si aparecen momentos de irritabilidad o perdemos los nervios, pedir perdón forma parte de una buena convivencia familiar. Solo podemos darles herramientas para hacer frente a las dificultades y ayudarles a que confíen en sus propios recursos internos, recursos como el humor, el optimismo, la ilusión, la esperanza, la creatividad, etc. que pueden desarrollarse como antídotos emocionales frente al virus.

“Es una gran oportunidad de conocernos mejor y conocer a los miembros de la familia, y estrechar lazos afectivos más sólidos”.

Por último, ¿qué podríamos sacar de positivo y constructivo de toda esta experiencia?

Debemos tener en cuenta que la fortaleza frente a la adversidad es un rasgo de la personalidad humana y por tanto es bueno reconocer que podemos salir fortalecidos de esta situación los adultos y también nuestros hijos si les ayudamos. Un buen manejo de esta situación nos va a permitir ser más resilientes, más solidarios, más empáticos, seguramente cambiar nuestra escala de valores y seremos capaces de establecer relaciones más sinceras y generosas con los demás. Pienso que es una gran oportunidad de conocernos mejor y conocer a los miembros de la familia, y estrechar lazos afectivos más sólidos.

Eskerrik asko Begoña. Esperamos verte en otoño en nuestras charlas formativas.



Ser niño y estar rodeado de "bichitos"

Ha llegado el día tan anhelado, los niños podrán salir; ¿los niños o los padres?

Estamos juntos u otros mueren y para hacer eso no necesitamos que nadie nos lo imponga

Felicidades de mi parte; están siendo un ejemplo de solidaridad, sed pacientes con sus impulsivas reacciones si se producen, recordadles siempre el PARA QUÉ de esta situación. Estamos aquí para salvar a otros; o estamos juntos u otros mueren y para hacer eso no necesitamos que nadie nos lo imponga. Lo elegimos demostrando la humanización y solidaridad que necesitamos como raza, el compromiso y generosidad de la que ellos, nuestros adolescentes, son expertos.

Ya que ahora los padres no tenéis que preocuparos por la hora de regreso, permitid que el móvil les ayude en esta etapa, siempre muy atentos, aunque las escuelas están cerradas, jamás me he encontrado con tanta violencia entre iguales, en este caso digital.

¿Qué necesitan los niños?, ¿salir? Claro que sí, y yo, y cualquiera de los lectores, pero también otros aspectos esenciales.

La necesidad más prioritaria de un niño o niña es la seguridad. Afortunadamente se reconsideraron las medias del "pequeño alivio" y no se les expuso a nuestros hijos e hijas a los espacios de mayor riesgo y más silencio.

Silencio sí, los que habéis salido a trabajar o realizar las tareas imprescindibles habéis notado el ambiente de silencio y tristeza que nos rodea.

Aceptemos que va a cambiar nuestro modo de vida y transmitirlo, si es necesario, así a vuestros hijos/as. El silencio es necesario en el desarrollo de un niño/a e imprescindible en el devenir de un adolescente. Nos hemos acostumbrado a que nuestros niños/as no sufran y hemos pretendido llevarlos a un



Si algo hemos de aprender de esta situación que nadie esperábamos, es a escuchar el mensaje que nos manda el universo, Dios o cuales quiera que sea la espiritualidad que cada uno tengamos, **"No vas a ir a tu ritmo, vas a ir al mío"**.

Y aquí aparecen los mejores, nuestros niños y adolescentes que, si algo saben, es escuchar los mensajes de la vida.

Ellos se han convertido en los maestros del confinamiento, "sabios de ritmo universal", confiando en que, si sus padres lo dicen, así ha de ser, aceptando la pérdida de reunirse con los que más quieren (sus amigos y amigas), sin quejas, algo inédito en esta sociedad que nos ha llevado al confinamiento. Y todo con una creatividad difícilmente inigualable, ofreciendo todo el amor en este proceso de redescubrimiento del valor de la familia, y dándonos un master en lo que significa la palabra felicidad en su dimensión más plena y espiritual. Eso sí, como maestro permítame el lector manifestar el deseo que muchos me transmiten: "Ojalá mi profe se quede sin Wifi ..."

Será ahora tarea de muchos explicar a sus hijos e hijas de tres a cinco años que "los bichitos" ya no están, pero tranquilos, su ausencia de "ego" facilita el camino y confiarán en todo aquello que se les diga.

Eso sí, aquellos entre la franja de 14 a 18 años no tienen derecho a ese "pequeño alivio de la regla general de confinamiento" bastante tienen con gestionar esta situación que cualquiera con esa edad no hubiéramos deseado ni a nuestro peor enemigo: pasar dos meses encerrado en casa con nuestras familias y separados de nuestros amigos.



mundo de fantasía donde todo es formato Disney, hasta que la vida ha tenido que ponernos a todos en nuestro lugar.

El proceso de aceptación requiere la VERDAD, ni más ni menos, adecuada a su lenguaje, en respuesta a sus preguntas y pendientes de lo que quieren oír, no de lo que queremos contarles.

En mi caso, varios de mis alumnos, por la zona en la que vivimos, están viviendo la muerte de algún familiar, la enfermedad de sus padres y los Ertes que ahora nos persiguen como en su día la prima de riesgo.

No temáis tocar el tema de la muerte con ellos; si hemos permitido hacer Halloween en las escuelas, tenemos la obligación de facilitar la primera parte del duelo, el alivio gramatical, que no es otra cosa que hablar, requisito indispensable para la aceptación. Sin fantasías ni viajes mágicos, abandonando la sensación de injusticia, viviendo la pérdida, que nos lleve a la admiración por ese ser querido, el amor mutuo que nada ni nadie nos puede quitar y la celebración por una vida que tuvimos la suerte de compartir.

Si habéis vivido esta circunstancia, os servirá para explicar las cifras (ahora cuando escribo 24.543 fallecidos) que ellos reciben sin duda a través de esta jungla de redes sociales donde el odio se ha adueñado del "y tú más".

Tras la seguridad, dedica tiempo a escucharlos y escucharos en esta nueva realidad familiar. Sólo necesitan lo que antes más nos faltaba, NUESTRO TIEMPO.

Sacad la queja de vuestras vidas; sólo es una excusa para dejar de crear y ser creativos con ellos, lanzaros al suelo, rodad, permitiros tantos besos como palabras de amor cuando discutan o nuestros jóvenes exploten.

Estamos en la imperiosa obligación de procurarles un mundo mejor donde todos somos importantes

Y lo más importante, nuestros niños y menores necesitan ESPERANZA.

Estamos en la imperiosa obligación de procurarles un mundo mejor donde todos somos importantes y nos necesitamos; ellos lo viven así cada día en el cole.

Una educación donde la gestión emocional es la base del equilibrio personal, para que sepan enfrentarse a la mayor pandemia de este siglo: las depresiones.

Salid a pasear y hacer de este acto momentos de alegría auténtica, valorando cada paseo que demos como un regalo. Disfrutad de la exultante aparición de la primavera, repleta de sonidos y colores que siguen su curso mientras nosotros aprendemos.

Haced de ese instante un espacio lleno de magia y alegría, y de paso, como llevareis mascarilla, aprended a sonreír con la mirada.

Los bichitos son otros, aquellos que no entienden que estamos en el momento de dejar lo que YO creo por lo que necesitan los DEMÁS.

¡Feliz paseo!

Jesús Pernas García

Director del CEIP Los Santos

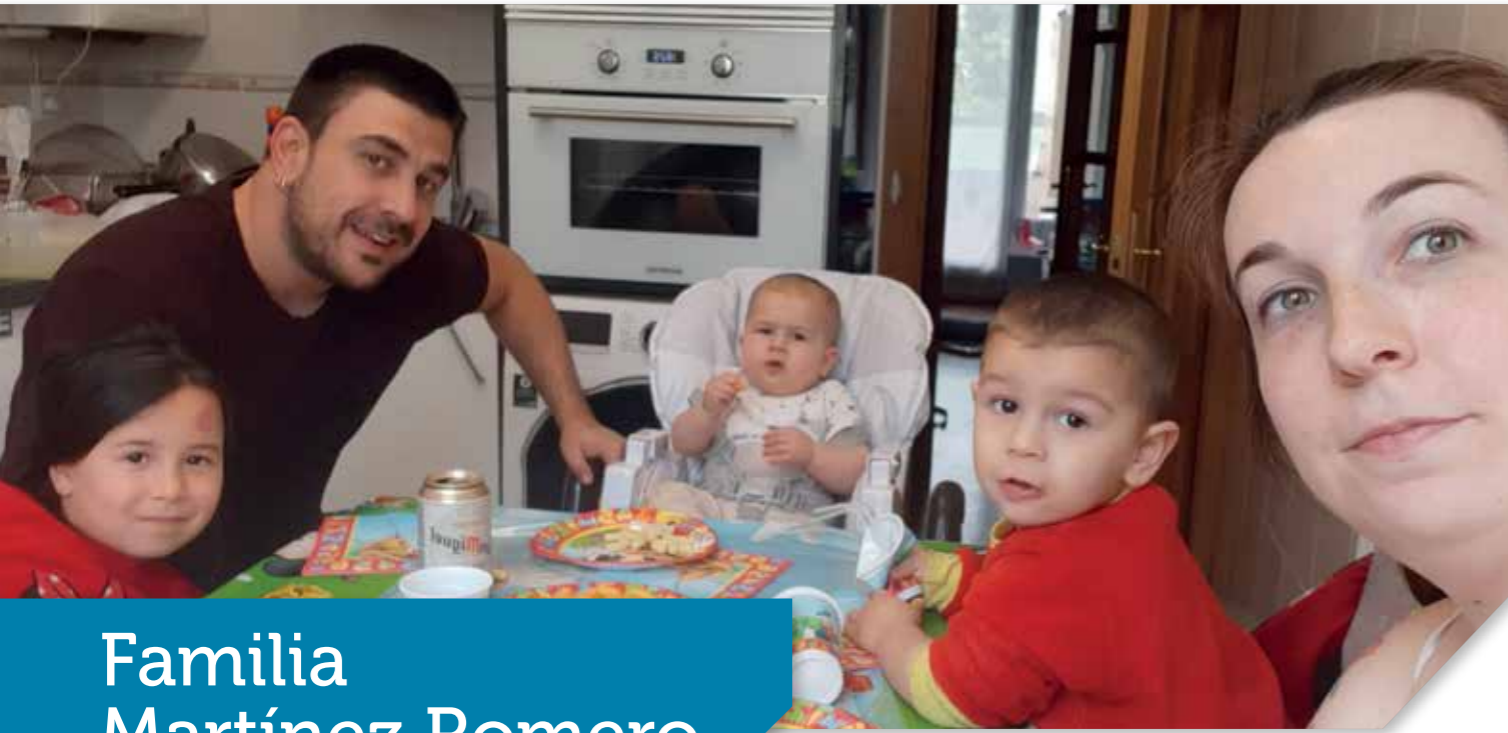
Formador en ciudadanía digital y prevención de ciberbullying

jpernasgarcia@gmail.com



Familias ante el coronavirus

¿Cómo hemos pasado las familias numerosas estas semanas de cuarentena? Para conocerlo, entrevistamos a cuatro familias de Hirukide, que nos cuentan brevemente cómo han transcurrido todos estos días confinadas con sus hijos/as.



Familia Martínez Romero

¿Cómo se lidia con tres niños de 1, 2 y 5 años encerrados en casa desde hace casi dos meses?

Pues la verdad que se nos ha hecho muy duro. Nahia la más mayor la verdad que muy bien, pero con los peques, que son unos terremotos destructores y necesitan calle para relajarse, es un poco locura.

¿Cómo os organizáis?, ¿en qué consiste un día normal?

Pues principalmente en jugar durante todo el día. Hacemos pintura de dedos, plastilina, postres, puzzles, etc., dejando las duchas para últimas horas para a ver si surgen efecto y se relajan y duermen mejor.

Dentro de estas semanas, ¿qué ha sido lo más complicado?

El no salir a la calle. Hemos pasado momentos de mucho estrés, porque los más peques han cambiado el sueño. Toda la noche en vela despertándose cada rato, si

no era uno era el otro llorando y por el día enérgicos perdidos, tirando todo muy excitados. La calle es la clave, les relaja y se liberan.

También la situación económica está siendo complicada. Yo trabajo como dependiente con un contrato de 10 horas y claro, cuando estoy trabajando, trabajo 35 horas, pero ahora con el ERTE solo miran el contrato. Menos mal que en la fábrica de Ibon se han portado muy bien y le pagaron todo el mes de marzo completo y le van a pagar un adelanto de paga. Pero nos están ayudando mis padres, si no se nos haría imposible.

¿Y qué ha sido lo más gratificante?

Poder sentarnos todos juntos a desayunar, comer y cenar. Y poder pasar tiempo todos juntos. Porque durante el año entre el colegio y los trabajos no nos lo podemos permitir.

¿Cómo están viviendo todo este proceso vuestros hijos/as?

Pues la verdad que lo estamos viviendo peor los padres que los niños; yo creo que se han acostumbrado a estar ya en casa. Pero sí que les notamos más desganados a la hora de comer, duermen mal y les vemos ojeras.

¿Consideráis que se está valorando el esfuerzo hecho por las familias?

No sabemos si se está valorando. Lo único que sabemos es que este esfuerzo es necesario.

¿Y qué reclamaríais a las diferentes administraciones públicas en estos momentos?

Pues más ayudas a las familias, porque no es normal que nos dejen sin dinero dos meses.

¿Qué desearíais poder decir dentro de 20 años a vuestros hijos/as de esta pandemia y sus consecuencias?

Que fue un virus que golpeó fuerte pero que enseguida hicieron una vacuna y todo quedó en un mal recuerdo.



Familia Celestino Creo

En vuestro caso, con un bebé, un peque y una preadolescente, habréis estado entretenidos...

Sí, hemos hecho de todo un poco. Fiesta de disfraces, manualidades, repostería... y a Jurgi se le cayó el primer diente y le hicimos la casita al "Sagu Pérez". Y celebramos nuestro primer Día del Padre como familia numerosa y los niños le hicieron de regalo un cuadro de flores...

¿Y cómo se lleva eso de tener un recién nacido y no poder sacarle, ni pasear...?

Pues la verdad se lleva mal, con lo importante que es la vitamina D el primer año y en nuestro caso al no tener terraza no tenemos cómo compensarlo.

Tú Leire, menudas semanitas de recuperación postparto...

Pues sí, el primer mes entre la recuperación, el pecho a demanda y la rutina diaria ha sido un poco caótica y ya cuando yo me he empezado a encontrar con fuerzas y ya empezábamos a hacer algún plan lle- gado el confinamiento.

Dentro de estas semanas, ¿qué ha sido lo más difícil y lo más positivo?

Lo más difícil sin duda es mantener al niño, el mediano de 6 años, ocupado. Está en una edad que entiende que no puede salir, pero no puede bajar su ritmo (tiene un posible caso de hiperactividad).

Lo positivo, sin duda las horas en familia, de calidad. Entre que el aita trabaja en Eroski y lo hace con turnos rotativos y que ya la mayor empieza a volar, con dos sesiones de entrenamiento de atletismo a la semana, los viernes tiempo libre, los fines de semana competiciones y los estudios.... cada vez es más difícil estar en familia disfrutando juntos.

¿Y los dos mayores están pudiendo seguir el ritmo de estudios y tareas?

La verdad que en ese sentido nos sentimos muy afortunados, porque el colegio se ha volcado con ellos; el mediano (aula de 5 años) tiene una videollamada grupal a la semana con los de la gela y nos mandan tareas muy amenas como manualidades, bailes, etc. Y desde atención

temprana la logopeda le envía vídeos, pdfs y demás. La mayor (sexto de primaria) tiene videollamada grupal diaria, y todo el profesorado pendiente de ellos y se han ofrecido a hacer videollamada individual si hay algo que no entienden o si lo necesitan. La tutora a parte nos envía un email diario para saber la situación familiar, etc.

¿Cómo están viviendo todo este proceso vuestros hijos/as?, ¿les habéis explicado qué está sucediendo?

Los niños ya llevaban unas semanas antes del cierre de colegio con el tema del covid-19 a vueltas, y el 11 de marzo a la hora de recogerlos los dos venían con la canción. Los primeros días sí que estaban algo alterados con el tema del virus, pero los días han ido pasando y se han ido relajando.

Porque, ¿habéis tenido alguien enfermo en la familia?

Sí, hemos tenido un familiar muy cercano que ha estado covid-19 y la semana que ha estado ingresado ha sido la más dura, pero hay que decir que se ha recuperado y ya está en casa y más tranquilos.

¿Qué pediríais a los gobernantes? ¿Se valora realmente el esfuerzo hecho por las familias?

Creo que no se está valorando en general el esfuerzo que hacemos y además deberían haber hecho algo especial para los niños. Se deberían tener en cuenta sus necesidades y las de los adolescentes que son los peor parados.

¿Y dentro de unos años, qué os gustaría poder decir a vuestros hijos/as de lo que ocurrió?

Desearíamos decirles que, dentro de todo lo malo, el covid-19 pasó de largo y que gracias a ello la sociedad cambió su manera de ver la vida, se volvió más humana y priorizó lo personal a lo material.



Familias ante el coronavirus



Familia Besteiro Mena

¿Cómo ha sido vuestra experiencia durante estas semanas de confinamiento?

La verdad, la experiencia ha sido bastante dura, porque nos hemos encontrado solos y trabajando los dos.

¿Y qué ha sido lo más problemático y lo mejor de estos días?

Lo más difícil ha sido la organización; el horario entre cosas de casa, deberes con los niños y trabajos. Y lo mejor, los momentos que podemos estar todos juntos saliendo al balcón, aprovechando los domingos para hacer un pequeño picnic.

Los dos pertenecéis a grupos profesionales que han estado en primera línea durante estas semanas...

Sí, yo soy cajera en un Hipermercado y el padre trabaja en el almacén de una empresa que suministra todo tipo de material sanitario, principalmente a hospitales de toda España. Los dos tenemos que ponernos los equipos de protección y todos

los días según llegamos a casa, quitarnos los uniformes y lavarlos y de seguido, nosotros.

¿Y cómo os habéis organizado para conciliar?

Nos hemos visto obligados a modificar los horarios para estar uno siempre en casa con los niños y en mi caso (Mónica) cuando acabe esto, tendré que recuperar horas, ya que no he podido cumplir con mi horario habitual.

¿Y vuestros hijos/as cómo lo están viendo?

Bueno, gracias a Dios han sabido amoldarse a la situación y aguantando el no poder salir, aunque a veces nos saquen de quicio. Es una situación complicada tanto para nosotros como para ellos.

¿Qué reclamaríais a las diferentes administraciones públicas en estos momentos?

Pues para las personas que trabajamos en primera línea y que tenemos que cuidar hi-

jos, una conciliación familiar, para que alguna de las figuras paternas pueda organizar mejor las 24 horas del día y entre ellas pudieran tener ambas figuras paternas sus momentos de descanso, ya que eso es lo que creo que está llevando a tanto estrés a las familias. Parecerá una tontería, pero en las 3 o 4 primeras semanas del confinamiento no hemos podido hacer compras, ya que Javi ante la situación y la demanda de los productos que suministran se ha visto obligado a trabajar sábados y hasta el mismo día del padre.

¿Qué os gustaría contar de lo sucedido en 2020 a vuestros hijos cuando crezcan?

Que fue una situación muy difícil para todo el mundo, pero que dentro de la situación tan dramática que se vivió todos salimos más unidos, más fuertes y recuperamos valores que estaban un poco en el olvido o totalmente desaparecidos. Y que lo más importante fue la unidad y el apoyo que hubo dentro de las familias, personas, amigos, ...



Familia Aierdi Goienetxea

¿Qué tal habéis pasado la familia estos días?

La experiencia la estamos intentado vivir con optimismo. A los niños los vemos contentos, aunque es cierto que según pasan los días, la necesidad de salir a la calle y estar con la familia y amigos, y recuperar la normalidad, va en aumento.

¿Qué ha sido lo más complicado en vuestro caso?

En nuestro caso lo más difícil está siendo, sin duda, compaginar los turnos laborales y el teletrabajo con el cuidado de los niños, con dedicarles tiempo de calidad para jugar, hacer manualidades, actividades de la ikastola o simplemente estar.

¿Y lo más positivo?

Partiendo de que es una experiencia complicada la que nos está tocando vivir, estamos disfrutando de pasar tiempo en familia, que de normal resulta difícil por la velocidad a la que vivimos, llena de actividades, planes, horarios... Además,

es bonito ver día a día, como se refuerza la relación entre hermanos, ver como juegan, como comparten, como crecen juntos... ¿Cuántas veces en la vida van a tener la ocasión de estar juntos 24 horas al día durante tanto tiempo?, ¿y que lo podamos ver nosotros?

¿Y cómo os habéis organizado con el trabajo?

Los dos trabajamos en el sector farmacéutico. Yo (Estibaliz) en el Colegio Oficial de Farmacéuticos, con un puesto de gestión, que me ha permitido compatibilizar el trabajo presencial con teletrabajo. Sin embargo, Jon, trabaja en una farmacia de Donostia, y por tanto está trabajando a turnos de forma presencial todos los días.

No habrá sido fácil...

Han sido semanas muy duras. En la farmacia, se ha vivido mucho nerviosismo e incertidumbre y con mucha sobrecarga de trabajo, por adaptaciones en el sistema de receta electrónica y dispensación

de medicamentos, por la reducción de la atención en los centros de salud y por la propia inquietud social. Además, la atención en la farmacia se ha visto ralentizada por las medidas de seguridad, fundamentalmente por el mantenimiento de la distancia física, el uso de geles hidroalcohólicos entre cada atención...

Tú, Estibaliz, además has tenido una carga y responsabilidad especial...

Sí, mi trabajo ha dado un giro de 180 grados, se ha paralizado toda la actividad profesional (formación, proyectos, estudios, etc.) y llevamos desde el comienzo del estado de alarma gestionando todo lo que supone el impacto de la epidemia en el ámbito de la farmacia, con muchas consultas, actualización de legislación, procedimientos de actuación, etc. Está siendo muy duro a nivel personal, por no poder desconectar ni un segundo del Covid-19, trabajamos con ello, convivimos con ello... confío poco a poco se vaya normalizando la situación, y vayamos retomando parte de nuestra actividad profesional normal.

¿Cómo lo están viendo vuestros hijos/as?

Nuestros hijos están tranquilos y contentos. Son pequeños (6 años, 4 años y 18 meses). Los dos mayores, han entendido bien que no se puede salir a la calle por el coronavirus y no lo están reclamando. El pequeño, está disfrutando de estar con los aítas y con sus hermanos a todas horas. Pero notamos que poco a poco, las actividades en casa se repiten, estamos todos más cansados y necesitados de salir a coger aire.

¿Qué reclamaríais a las diferentes administraciones públicas en estos momentos?

Liderazgo, claridad y un plan bien organizado tras un análisis riguroso basado en el conocimiento y la evidencia.

¿Y qué querríais decir de todo esto a vuestros hijos en 20 años?

Que nosotros vivimos confinados por Covid-19, aprendimos a disfrutar la libertad, valorar la responsabilidad social y el respeto.

Soy una ama de tres hijos, el cual el mayor de ellos, en agosto cumplirá 21 años, al cumplir esta edad ¿dejamos de ser familia numerosa? ¿Perdemos los beneficios que hemos tenido hasta ahora?



En agosto de 2015 se aprobó la Disposición Final Quinta de la Ley de Protección a la Infancia, en la cual se recoge la ampliación de la condición legal de familia numerosa hasta que el último de los hijos/as cumpla los requisitos, es decir hasta los 21 años, y de los 21 a los 26, siempre y cuando se esté estudiando.

En el caso de que haya algún hijo/a que no cumpla con estos requisitos (porque está trabajando, vive independiente, etc.) saldrá del título, pero se mantendrán el resto de miembros de la familia.

Por tanto, no perderéis la condición de familia numerosa, aunque tendréis que renovar el título cada año, al tener que justificar que tu hijo está estudiando, mediante la presentación de la matrícula de los estudios que curse.

Acabo de oír por la radio que Gobierno Vasco, va ampliar las ayudas económicas por excedencia o reducción de jornada durante el coronavirus, ¿en qué va a consistir dicha ayuda?



Dentro del paquete de medidas adoptadas por Gobierno Vasco para favorecer la conciliación ante la situación generada por el coronavirus, se ha aprobado que todas aquellas familias beneficiarias de ayudas a la excedencia o reducción de jornada para el cuidado de menores o personas dependientes verán duplicado el importe y flexibilizados algunos de los términos.

Y teniendo en cuenta que las familias numerosas ya disfrutábamos desde el pasado otoño de un 30% más del importe en estas ayudas, se nos duplicará incluyendo este porcentaje.

Además, se amplía la edad de las ayudas para el cuidado de menores hasta los 14 años, y se flexibiliza el periodo mínimo para su concesión, que podrá ser menor a los habituales 59 días siempre que las fechas coincidan con el cierre de los centros educativos.

Dicha ayuda, se podrá solicitar una vez concluya el estado de alarma y será necesario justificar la razón que motive la misma.

Indicar que la ampliación de la cuantía en esta ayuda estará vigente hasta que finalice el Estado de Alarma, o en su caso hasta que termine la suspensión de la actividad lectiva o el día anterior de la reapertura de las escuelas infantiles.

*Cuantías para jornadas completas. En el caso de ser jornadas inferiores, se reducirá la cuantía de la ayuda de forma proporcional.

He recibido en estos días, durante los cuales estamos en situación de emergencia sanitaria, una carta de Iberdrola, notificándome que mi título caduca a mediados de mayo, y que es necesario que lo renueve para poder seguir beneficiándome del bono social, pero viendo en qué situación estamos, no sé cuándo podré tramitar su renovación, en la Diputación de Bizkaia. Por lo que me pregunto, ¿voy a perder el bono social y lo más importante, el título de familia numerosa por no poder tramitar su renovación en estos días?



Primeramente, trasladarte que el bono social se prorroga hasta el 15 de septiembre, por lo que tendrás tiempo para renovarlo hasta esa fecha.

Con respecto a la renovación del título de familia numerosa, desde las tres Diputaciones se han unificado los criterios para la renovación del título de familia numerosa y para el caso de renovación de títulos de familia numerosa caducados durante el estado de alarma (a partir del 14 de marzo), hay dos alternativas.

Si las solicitudes de renovación son presentadas durante el periodo de alarma o dentro del mes siguiente a su finalización, la fecha de renovación será el día siguiente al de caducidad del título anterior.

Si las solicitudes de renovación se presentan a partir del mes siguiente a la finalización del estado de alarma, la fecha de renovación será la de la solicitud.

En todo caso, trasladarte que siempre es posible solicitar la renovación del título de familia numerosa a través de la sede electrónica de Diputación Foral de Bizkaia.



Tramité en la Diputación de Bizkaia, la renovación del título de familia numerosa, pero han tardado casi un mes en enviarlo, ¿es normal esperar tanto tiempo?



La ley establece que las Diputaciones tienen un plazo de tres meses para la expedición o renovación del título de familia numerosa, y normalmente, se tarda entre 10 -20 días en expedirlo, aunque en Bizkaia al ser la provincia que mayor nº de familias numerosas registra este margen suele ser mayor. Por ello, os recomendamos que no dejéis su renovación para últimas semanas, sino que lo presentéis dentro del primer mes, de los tres que hay de plazo, para solicitar la renovación.

Con fecha de 31 de diciembre de 2019, era beneficiario del bono social de la luz, por lo que entiendo que este año, ¿me podré beneficiar en 2020 del bono térmico?



Desde la Federación Española de Familias Numerosas, nos indican que, desde el Ministerio para la Transición Ecológica, se está gestionando el bono térmico, con la novedad este año que la gestión y el pago corresponde a las Comunidades Autónomas.

Como hasta ahora, está previsto que lo perciban aquellos consumidores que estén dados de alta en el bono social eléctrico a 31 de diciembre de 2019, y que se realice mediante un pago único, dependiendo de la zona climática donde esté situada la vivienda y el grado de vulnerabilidad social.

Buenos días, quería haceros la siguiente pregunta, vivimos de alquiler y la familia arrendadora nos ha comunicado, a escasos días de que se declarara el estado de emergencia sanitaria, que, a finales de junio, fecha en la que termina el contrato de alquiler, tenemos que dejar la casa, ya que la necesitan para un hijo que viene a vivir otra vez a Euskadi. Ahora mismo resulta imposible poder buscar una casa y no sabemos hasta cuándo se va a extender dicho estado de emergencia. Si para finales de junio no hubiéramos encontrado una casa, ¿nos podría desahuciar?



Que sepáis que están prohibidos los desahucios de inquilinos durante 6 meses tras el fin del estado de alarma; por lo que a partir de esa fecha tenéis esos meses para poder buscar una nueva vivienda en alquiler. En todo caso, al tratarse de una relación jurídica privada, en la que primará la negociación y el acuerdo entre las partes, os recomendamos que lo habléis con la parte arrendadora, porque estamos seguros que no será indiferente a la situación que estamos viviendo y será flexible para que podáis encontrar una solución.

Un miembro de nuestra familia tenía concertado un vuelo, sin seguro para estos días, además del hotel, ¿habría posibilidad de recibir la devolución de ambos gastos?



En cuanto a los billetes de avión, al no tener un seguro de viaje, hace que sea imposible poder devolver el importe del mismo; ya que incluso con seguro, se excluye la cobertura de gastos de anulación de epidemias o pandemias, lo que significa que la mayoría de las pólizas no cubrirán las cancelaciones provocadas por el coronavirus y, por tanto, se perderá el dinero del billete de avión. No obstante, muchas de las compañías están ofreciendo un cambio de fechas de los billetes, para no perderlos.

En cuanto al hotel, cada uno tiene su propia política de cancelaciones, por lo que os tendréis que poner en contacto con el hotel para conocer su opinión al respecto, ya que no hay protocolos de actuación ante esta situación.

Somos una familia ganadora de uno de los lotes de productos de menaje de Eroski, y queríamos agradecer el detalle que ha tenido Eroski para con las familias de Hirukide y ahora con los vales extraordinarios que nos mandaréis en el confinamiento, no se puede pedir más.

Muchas gracias.

CONTAMOS CON TU OPINIÓN

Participad en esta revista sugiriéndonos encuestas o preguntas y colaborad remitiéndonos artículos de interés o temáticas que consideráis convendría tratar. Hirukide lo formamos todos/as y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más nos preocupan a las familias. Enviárnosla a: proyectos@hirukide.com

Tengo un hijo en una residencia fuera de Euskadi, y como consecuencia del coronavirus, al suspenderse las clases se ha vuelto a casa ¿tengo que pagar la residencia, aunque mi hijo no esté allí?, ya que ellos alegan que la residencia sigue abierta y se siguen prestando los servicios normales (lavandería, comedor, ...)



En cuanto a los servicios de tracto sucesivo, es decir, los contratados y pagados por cuotas, pero no disfrutados por la declaración del estado de alarma (academias de idiomas, residencias de estudiantes, gimnasios, escuelas infantiles...), "se paralizará el cobro de nuevas cuotas hasta que el servicio pueda volver a prestarse con normalidad; no obstante, el contrato no queda rescindido", según establece la nueva norma recogida en el BOE.

Según indican desde el Ministerio de Consumo, antes de la devolución del dinero, la empresa podrá ofrecer una recuperación de los servicios cuando se retome la normalidad. Pero si el cliente no acepta esta opción, la empresa deberá proceder a la devolución del dinero.

El problema ocurre cuando se sigue prestando servicios, como vemos que es vuestro caso, ya que no hay nada establecido legalmente, y lo único que queda es apelar a la sensibilidad de la Dirección de la Residencia con las familias que estáis en dicha situación, ofreciendo el no cobro de las cuotas de la residencia mientras dure dicha situación, o compensar el pago de estos meses con las cuotas del próximo curso, etc.

Hola, una duda. Somos una familia numerosa que compramos hace diez años una casa de segunda mano y pagamos el 2,5% del Impuesto de Transmisiones Patrimoniales. La cual vendimos hace 6 años. Este año, hemos comprado otra casa de segundo mano y hemos pagado un 4% de Impuesto de Transmisiones Patrimoniales, ya que nos han dicho desde el banco que se puede pagar el 2,5% sólo una vez. ¿Es correcto?



Efectivamente, solo se puede una vez. El tipo impositivo que se aplica cuando se es titular de familia numerosa, es el 2,5% en el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales, pero en vuestro caso al haberos beneficiado en la compra anterior de dicha disminución en el porcentaje, ahora no podéis volver a aplicaros el 2,5%.

Las taras económicas y laborales merman las familias numerosas

D. NOTICIAS DE ÁLAVA. 2 marzo 2020

Una encuesta de Hirukide revela que la mitad de estos hogares desea tener más descendencia pero no puede por falta de apoyos.

Las condiciones económicas y laborales están convirtiendo a las familias numerosas en una rara avis en nuestra sociedad. Los datos oficiales del Gobierno Vasco revelan que en Álava en la actualidad hay 5.563 familias numerosas con el título en vigor, de las que 868 tienen categoría especial (con cinco hijos o más o cuatro hijos con condiciones especiales de discapacidad o renta) y 4.695 de categoría general (tres hijos o más o dos con circunstancias especiales). «Las encuestas dicen que las personas que están en edad biológica para concebir, les gustaría tener más hijos. Y si no los tienen es en gran parte por causas económicas y de conciliación. Para concienciar sobre las dificultades para compaginar hijos y trabajo haremos un vídeo al respecto por que parece que tienes que pedir perdón por tener un hijo. No te lo ponen nada fácil», denuncia Natalia Diez-Caballero, directora de Hirukide, la federación vasca que agrupa a este tipo de hogares y que cuenta con 1.322 familias socias.

De hecho, la última encuesta de Hirukide revela que «la mitad de las familias numerosas hubiera querido tener más hijos, pero no los han tenido por múltiples motivos. Un 26% de ellas hubiera tenido más hijos si sus condiciones económicas o laborales hubieran sido mejores; un 9,1% si hubieran recibido más apoyo gubernamental; un 7,8% si el tamaño de su vivienda hubiera sido mayor y un 6,6 por otros motivos».

La mayoría de familias numerosas (un 63%) ingresa entre 2.500 y 5.000 euros al mes, siendo un 30,68% las que ingresan entre 2.500 y 3.500 euros y un 33% la que ganan entre 3.500 y 5.000 euros. De esta forma, la media de ingresos mensuales netos por familia numerosa en Euskadi es de 3.508 euros.

Los datos de este sondeo, realizado en noviembre tras recibir más de 1.500 respuestas de familias numerosas, subrayan que, en más de la mitad de los casos,

el hecho de haber tenido descendencia «les ha influido laboralmente». En mayor medida en el caso de las madres, que han reducido su jornada laboral y/o cogido alguna excedencia (39%), no habiendo podido promocionarse laboralmente (20%) o han decidido directamente dejar de trabajar temporal o definitivamente (9%).

Todo ello hace que en la actualidad «la cifra de hijos muestra de nuevo cómo las familias numerosas cada vez son menos numerosas, al haber un 76,75% de familias con tres hijos y poca diferencia entre las familias con dos hijos/as (8,8%) y las de cuatro hijos (11,2%). Con cinco o más vástagos el número desciende hasta un 3,25% de familias numerosas. De esta forma, la media es de 3,15 hijos, lejos de los estereotipos de familias muy numerosas. De hecho, en Álava a día de hoy solo hay cuatro hogares con seis hijos.

Por ello, Diez-Caballero hace hincapié en que, pese al reto demográfico actual, «todavía no le hemos hincado el diente lo suficiente. No hay esa preocupación de primer orden en la administración y creemos que no es que haya llegado ya el momento es que llegamos tarde». Y, como resalta, si no tenemos esa perspectiva familiar, difícilmente esta sociedad vasca cambiará situaciones que ya estamos viendo, como parques vacíos y jornadas de puertas abiertas en cole para atraer alumnos. De ahí que esta sociedad «lo tiene que poner más fácil, siendo más inclusiva y amigable con las personas con hijos y eso se logrará si tenemos metido en nuestro ADN que una sociedad envejecida no tiene futuro. Hasta que los gobiernos no lo pongan como primer orden en sus agendas, no lo lograremos».



«El consorcio de Aguas de Rioja Alavesa penaliza a nuestras familias»

D. NOTICIAS DE ÁLAVA. 2 marzo 2020

La directora de Hirukide, la federación vasca de asociaciones de familias numerosas, Natalia Diez-Caballero, atiende a este diario para explicar los «muchos retos» que quedan para convertir a una sociedad más inclusiva y amigable con este tipo de hogares.

En 2019 Hirukide cumplió 20 años como federación. ¿Qué retos faltan por alcanzar dos décadas después?

«Muchos. No hemos conseguido un acompañamiento en esas familias en la crianza y cuidado de esos niños, que se congeló e incluso mermó en época de crisis, porque había un compromiso en una ley del año 2008 de converger con Europa a 2020 por la ayuda universal que se da por nacimiento de hijo hasta la mayoría de edad, y nos hemos quedado en una anualidad para primeros hijos, en tres anualidades para segundos hijos y para terceros hijos y sucesivos, en siete anualidades de ayuda. Y estamos hablando de que otros países de la Unión Europea como Francia, están ayudando a estas familias hasta la mayoría de edad e incluso hay otros países que lo hacen hasta los 21 años porque los hijos, normalmente, cuanto más cuestan es cuando empiezan a salir en la adolescencia, cuando empiezan a hacer cursos superiores que no están bonificados por la administración porque hay gente que no puede acceder a la pública o en el bachillerato, por ejemplo, cuando la mitad de la población, por ejemplo, estudia en la concertada y la otra en la pública.

En su último número de la revista piden una propuesta fiscal para un tratamiento más justo a las familias con hijos en el IRPF.

«Sí. Este pasado año mantuvimos una reunión con la Diputación en la que planteamos esta medida. Sabemos que es un cambio de concepto diferente con respecto a lo que se está aplicando ahora, pero sí que vemos importante y necesario que se tenga en cuenta en una familia el gasto que genera tener un hijo al año, estimado en, por lo menos, 6.000 euros, que se derivan de alimentación, educación... Actualmente los contribuyentes con hijos gozan de ciertas ayudas, de las cuales la más relevante es la deducción por descendiente en el IRPF, pero es escasa y se aplica en cuota, una vez calculada la base imponible del contribuyente, lo que resulta una minoración de los impuestos insuficiente. En nuestra propuesta se parte del hecho de que los gastos básicos para el mantenimiento de hijos son irrenunciables, no siendo una renta a libre disposición de la familia, al igual que ocurre con los gastos de seguros sociales de los trabajadores o aportaciones a EPSV. Por tanto, deberían excluirse del IRPF como reducción en base. De esta manera, se ajustaría la tributación a la renta disponible que tiene cada familia e función de sus ingresos y gastos necesarios.

¿Y qué les pareció a la Diputación su iniciativa?

«Nos la han agradecido y se han comprometido a trasladarla al órgano coordinador tributario, para que la propuesta se armonice en toda Euskadi. Por eso, también se ha presentando en Gipuzkoa y estamos a la espera de que nos reciban en Bizkaia. Es una propuesta muy sólida, que ha sido avalada por una consultora internacional, que

recoge el cálculo económico que podría suponer a las haciendas vascas, y que con la recaudación que han tenido podría ser viable, siempre y cuando haya voluntad política para ello, si realmente les preocupa esto.

Hirukide también se queja de los pasos que faltan en las ordenanzas para llegar a una «conciliación laboral y familiar real».

«En el tema de las ordenanzas municipales hacíamos referencia en Álava a que en algunos casos se han mejorado las bonificaciones y han tenido en cuenta la renta familiar estandarizada. Hay ayuntamientos que han bonificado a familias numerosas, pero no porque sí, sino porque hay determinados impuestos municipales o tasas o precios públicos, donde se ve que por tener un mayor número de hijos te están penalizando, como, en la tasa de agua. No es de recibo que el Consorcio de Aguas de Rioja Alavesa no cambie su manera de legislar, pese a que está afectando a muchos municipios, porque tarifando por tramos estás perjudicando a una familia con un mayor número de miembros. Lógicamente una familia va a consumir más agua con siete. ¿Les estás cobrando el metro cúbico de agua más caro porque son más? Este Consorcio no ha hecho caso a unas peticiones que hicimos y de momento tampoco nos hemos reunido porque no nos han dado esa posibilidad. A diferencia del Consorcio de Aguas de Bilbao o de Gipuzkoa o de Amvisa, en Vitoria, que sí que bonifican a las familias numerosas, en el metro cúbico que saben que sale más caro y les pasan al tramo inferior,

cobrándoselo. En Vitoria también hemos conseguido que desde hace un par de años se tenga en cuenta el sistema de renta familiar estandarizada en el IBI y ahora lo han aplicado también al impuesto de vehículos porque tenía esos mismos criterios y está claro que comprar un monovolumen para que entren todos, siempre es más caro.

¿Y en qué aspectos se ha retrocedido en Álava?

«En Zuia hemos ido para atrás, como el cangrejo. Lo que han hecho es al contrario: algún impuesto que no estaba sujeto a renta, lo han sujeto, con unas rentas que ellos se justifican que ha subido un 3%, pero estamos hablando de un municipio en el que las rentas per cápita están muy por encima de otros municipios. Entonces, señores, ¿aplican unas bonificaciones para quién: para una familia, para dos o para ninguna? Son unas incongruencias que no se entienden. ¿Ustedes quieren ayudar a las familias? ¿Quieren conseguir una Araba vacía o que no se despoblen? Pues tendremos que hacer políticas favorables a las familias con hijos para lograr que se queden en esos pueblos. Recientemente han cerrado una haurreskola en Zuia porque no hay niños y creo que las escuelas de esos pueblos tienen una matriculación en infantil de 2-3 niños. En cambio, el año pasado la Diputación para esas zonas despobladas en el IRPF sí que ha tenido una mejora en la reducción de la vivienda.

«Como somos tantos, no nos hace falta calefacción»

EL CORREO. 22 marzo 2020.

Una situación de excepción como la provocada por el coronavirus se divide entre lo individual, con personas mayores en plena soledad, y lo colectivo, caso de las familias que rebasan con amplitud la barrera mínima para ser numerosas. Una de ellas, la de Margoth Ponce Correa, que con 41 años y divorciada desde hace uno y medio, lidera un hogar milimétricamente ordenado pese a, o quizás por, tener cinco descendientes a su cargo. La mayor, Naia, con quince, y la menor, Ali, con seis años. Lo hace, tal y como reconoce, con la pasión por todo lo que tenga que tener relación con su «súper familia. ¿Sabe que cuando vamos en el metro hay quien se pone a contarnos? Uno, dos, tres... A mis hijos, que lo ven, les digo, les estamos enseñando matemáticas».

Residen en Mungia y para ellos tampoco son días muy fáciles pero pesa la responsabilidad y la ciudadanía, dice esta mujer. Margoth atiende a EL CORREO al terminar su jornada laboral en la panadería a las seis de la tarde y antes de llegar a casa, «así puedo responderle más tranquila, sin el jaleo de los niños como telón de fondo».



Chicos y chicas duermen separados, pero como «sienten que deben cuidarse» entre sí, acaban en la cama de la madre.

«En principio, no he querido que cunda el pánico, porque hace mes y medio estuve dos días en el hospital y se asustaron mucho. Así que ahora hacen todo lo posible para 'no estar malitos como mamá', comienza. Madre disciplinada con los suyos, afirma que lo «importante para que la cabeza esté bien y no desborde» es que la hoja de ruta se encuentre más ordenada que nunca, si bien reconoce que el viernes pasado se dijo «vamos a volvernos locos». Una semana después no solo no ha sido así, sino que Margoth le ha encontrado el gusto. «Levábamos una carrera de vida impresionante. Entre el colegio, los entrenamientos, los partidos, la piscina, los amigos..., apenas nos veíamos. Esto nos ha servido para ver que había vida antes de todo esto y de internet. Si el mundo ha decidido pararse, paremos también esta carrera sin fin que supone criar a unos hijos y reencontrémonos. Esta semana he besado y abrazado a mis hijos más que nunca. ¿Que el gasto de comida va a ser más? Pues también. Si antes me valía con un filete para mí porque comían en la ikastola, ahora necesito cinco. Aquí comemos muchos carbohidratos y económicamente, vivo al día. No he comprado a lo bestia sencillamente porque no he tenido ni un minuto».

Por lo general, los chicos duermen en una habitación y las chicas en otra, pero como están siendo unos días diferentes y «sienten que deben cuidarse unos a otros», acaban en la cama de Margoth todas las noches. La familia se levanta sobre las nueve y, antes de desayunar, ella baja a por el pan. «Desde siempre los tengo organizados en parejas y los dos mayores asumen las tareas más importantes: arreglar las habitaciones y recoger la cocina, lo que incluye fregar (no tienen lavavajillas). Después, se ponen juntos a estudiar. Se ayudan entre ellos. Matan el rato con juegos de mesa y, a las tardes, tienen permitidas dos horas y media de televisión. Cuando Margoth llega, preparan la cena y charlan.

Ella no se sirve nunca nada en su plato. «Como todo lo que dejan ellos, así ven que no hay que desperdiciar». La calefacción no la ponen, «de algo tiene que servir ser tantos en casa», asegura. Y el gasto en agua no cree que suba más de lo habitual. Discuten mucho, con todos los que son, pero se donan rápido. Hay carreras y más ruido, «aunque tengo una vecina que es una santa y que siempre me dice que ni los siento». «Parece que somos raros, pero somos una familia normal», concluye.



Resultados de la última encuesta en www.hirukide.com

¿Qué temática te parece más interesante para futuras charlas de Hirukide?

Educación en valores de los hijos/as.	21,1%
Inteligencia emocional de los hijos/as.	22,8%
Cómo conciliar vida laboral y familiar.	9,6%
Resolución de conflictos en la pareja y el hogar.	14,9%
Cómo ayudar a los hijos/as en los estudios.	8,8%
Economía y administración familiar.	7,9%
El uso de las nuevas tecnologías los hijos/as.	14,9%

Próxima pregunta

Participa con tu respuesta en www.hirukide.com

¿Hasta el próximo curso qué os vendría mejor para conciliar?

- Seguir fomentando y facilitando el teletrabajo.
- Ampliar las ayudas para excedencias y reducciones de jornada.
- Ampliar las ayudas para la contratación de cuidadores.
- Habilitar centros docentes y espacios preparados para colonias.
- Otros.

CONTAMOS CON TU OPINIÓN

Participa en esta sección sugiriéndonos encuestas o preguntas y colabora remitiéndonos artículos de interés o temáticas que consideras convendría tratar en nuestra revista. Hirukide lo formamos todos/as y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más nos preocupan a las familias. Envíanoslas a: comunicacion@hirukide.com

EZ DAGO ETORKIZUNARI BEGIRATU BEHARRIK UMEEK DAKARKIGUTEN BALIOA AITORTZEKO.

Haien **poza** gure **zoriona** da

Haien **irudimena** gure **sormena** da

Haien **jakin-mina** gure **ezagutza** da

Haien **egiazaletasuna** gure **zintzotasuna** da

Haien **konfiantza** gure **segurtasuna** da

Haien **ilusioa** gure **konpromisoa** da

Haien **burua hobetzeko grina** gure **ausardia** da

UMEEK PERTSONA HOBEAK EGITEN GAITUZTE JENDARTE HOBEA EGITEN GAITUZTE



FAMILIA ASOCIA A OTRA FAMILIA

FAMILIA, BAZKIDETU BESTE FAMILIA BAT

Iniciamos una nueva campaña de captación de socios, "Familia asocia a otra familia", que durará hasta el mes de septiembre, incluido. Como siempre hemos destacado en Hirukide, "LA UNIÓN HACE LA FUERZA" y vuelve a llegar la hora de demostrarlo.

Durante estos meses, por cada nuevo socio que indique al inscribirse a Hirukide que lo ha hecho gracias a vuestra recomendación, recibiréis un detalle de Hirukide y tendréis un número para participar en el sorteo que haremos una vez concluida la campaña de un carro con producto EROSKI valorado en 150 euros por cada territorio. Agradecemos un año más la colaboración que nos ofrece el grupo EROSKI.

¡GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN!

Berriro abiatuko dugu bazkideak erakartzeko gure ohiko kanpaina, "Familia, bazkideku beste familia bat", hain zuzen; irailera arte iraungo du, hil hori barne. Hirukiden beti nabarmendu izan dugun bezala, BAT EGINDA INDARTSUAGOAK GARA, eta heldu da hala dela erakusteko ordua.

Hil hauetan, zuek gomendatuta Hirukideko bazkide egiten den familia bakoitzagatik opari bat jasoko duzue elkartearen aldetik, bai eta kanpaina amaitutakoan egingo dugun zozketan parte hartzeko zenbaki bat ere: EROSKIKO produktuz beteriko erosketa-orga bat banatuko dugu, 150 euroan zenbatetsia, lurralde bakoitzean. Aurten ere, eskerrak eman nahi dizkiogu EROSKI Taldeari bere laguntzagatik.

ESKERRIK ASKO ZUEN LAGUNTZAGATIK!

*** Más ahorro**
 con ofertas exclusivas, vales ahorro personalizados, 4% ahorro Oro...

Si aún no eres socio, date de alta ahora gratis en cualquier centro EROSKI.

Y además ahora...

Con la campaña de captación de nuevos socios **Hirukide**

sorteamos carros de compra GRATIS valorados en 150€

¡Mucha suerte!



Batalla entre vecinos

Había una vez un hombre que salió un día de su casa para ir al trabajo, y justo al pasar por delante de la puerta de la casa de su vecino, sin darse cuenta se le cayó un papel importante. Su vecino, que miraba por la ventana en ese momento, vio caer el papel, y pensó:

- ¡Qué descarado! ¡Va y tira un papel para ensuciar mi puerta, disimulando!

Pero en vez de decirle nada, planeó su venganza, y por la noche vació su papelera junto a la puerta del primer vecino. Este estaba mirando por la ventana en ese momento y cuando recogió los papeles encontró aquel papel tan importante que había perdido y que le había supuesto un problema aquel día. Estaba roto en mil pedazos, y pensó que su vecino no sólo se lo había robado, sino que además lo había roto y tirado en la puerta de su casa. Pero no quiso decirle nada, y se puso a preparar su venganza.

Esa noche llamó a una granja para hacer un pedido de diez cerdos y pidió que los llevaran a la dirección de su vecino, que al día siguiente tuvo un buen problema para tratar de librarse de los animales y sus malos olores. Pero éste, como

estaba seguro de que aquello era idea de su vecino, en cuanto se deshizo de los cerdos comenzó a planear su venganza.

Y así, uno y otro siguieron fastidiándose mutuamente, cada vez más exageradamente, y de aquel simple papelito en la puerta llegaron a llamar a una banda de música, a estrellar un camión contra la tapia, lanzar una lluvia de piedras contra los cristales y así hasta destrozar las casas, hiriéndose los dos vecinos...

Ambos acabaron en el hospital, y se pasaron una buena temporada compartiendo habitación. Al principio no se dirigían la palabra, pero un día, cansados del silencio, comenzaron a hablar; con el tiempo, se fueron haciendo amigos hasta que finalmente, un día se atrevieron a hablar del incidente del papel. Entonces se dieron cuenta de que todo había sido una coincidencia, y de que, si la primera vez hubieran hablado claramente en lugar de juzgar las malas intenciones de su vecino, se habrían dado cuenta de que todo había ocurrido por casualidad, y ahora los dos tendrían su casa bien y estarían sanos...

Cuentosparadormir.com

Auzokoen arteko borroka

Behin batean, gizon bat etxetik atera eta lanera abiatu zen. Bere auzokoaren etxeko ate paretik igarotzean, konturatu gabe paper garrantzitsu bat erori zitzaion. Auzokoak, une horretan leihotik begira zegoenak, papera erori zitzaiola ikusi zuen, eta zera pentsatu:

- Bai lotsagabea! Papera nire atea zikintzeko botatzea ere, disimulan, gainera!

Halere, ezer esan ordez, mendekua prestatzen hasi zen. Gauaz, etxeko paperontzia auzokoaren atean hustu zuen. Hark, une horretan leihotik begira zegoenak, paperak jaso zituenean goizean galdu zuen eta egundoko arazoa eragin zion paper garrantzitsua topatu zuen. Mila zatitan puskatuta zegoen, eta pentsatu zuen auzokoak lapurtu ez ezik, apurtu eta etxe parean bota ere egin zuela. Baina ez zion ezer esan nahi izan, eta mendekua prestatzen hasi zen.

Gau hartan, baserri batera deitu eta hamar txerriko eskaria egin zuen. Helbidea auzokoarena eman zuenez, hurrengo egunean hark ikaragarritzko arazoa izan zuen txerriak eta haien kiratsa kanporatzeko. Baina ziur zegoenez hura auzokoaren ideia izan zela, txerriez libratu bezain laster mendekua prestatzen hasi zen.

Eta, horrela, elkarri arazoak eragiten jarraitu zuten, gero eta handiagoak, eta atean agertu zen papertxo hutsal haren ondorioz musika-banda bati deitu, hormaren kontra kamioi bat jo, kristalen kontra harriak bota... denetik egin zuten, harik eta beren etxeak txikitu eta elkar zauritu zuten arte.

Hala, biek ospitalean amaitu zuten, eta luzaroan logela berean egon ziren. Hasieran, ez zuten batak bestearekin

hitz egiten. Halako batean, baina, isilik egoteaz nekatuta, hizketan hasi ziren. Denborarekin, lagunak egin ziren, eta, azkenean, egun batean paperaren aferari buruz mintzatzera ausartu ziren. Orduan, dena kointzidentzia hutsa izan zela konturatu ziren, eta lehenengo aldiz argi eta garbi hitz egin balute, bestearen asmo gaiztoak epaitu beharrean, guztia kasualitatea izan zela jabetuko zirela, eta orain nork bere etxea ondo izango zuela eta biak osasunez ondo egongo zirela...



Milhojas de calabacín, manzana y queso

Ingredientes: (6 personas)

- 500 g de calabacín
- 250 g de queso rayado
- 450 g de manzana
- 400 g de pimientos de piquillo
- 2 g de orégano
- 15 ml de aceite de oliva
- 10 g de mantequilla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera ahumado

Preparación:

1. En primer lugar, preparar la crema de piquillos. Para ello, poner un poco de aceite de oliva a calentar y añadir los pimientos de piquillo y el diente de ajo troceado a rehogar durante 5 minutos a fuego medio.
2. Una vez hechos los pimientos, triturarlos con la batidora hasta dejar la salsa muy fina.
3. Cortar el calabacín y la manzana en lonchas de grosor medio. A continuación, en una sartén bien caliente y sin aceite, marcar ligeramente el calabacín y la manzana por las dos caras. Una vez marcados, dejar que se enfríen para poder manejarlos perfectamente.
4. Por otro lado, mezclar en un vaso un poco de aceite de oliva con una cucharadita de pimentón. Remover bien hasta que quede disuelto el pimentón.
5. Montar las capas de calabacín, manzana y queso. Mientras se monta, untar los trozos de calabacín con la salsa disuelta de aceite y pimentón.
6. Añadir un poco de queso espolvoreado por encima y meter al horno a 180 ° con la función de gratinado activada durante 15 minutos. Daremos un golpe de calor hasta que el queso se funda y dore.
7. Finalmente, servir el milhojas junto con la crema de piquillos en un mismo plato.



Haurren Errezeta



Txokolatex beteriko txerritxoak

Sukaldeko errezeta interesgarriren bat baduzue bidal diezazkigukezue: proyectos@hirukide.com

Osagaiak: (6 lagunentzat)

- 700 g indar-irin
- 2 poste-koilarakadatxo okin-legamia lehor
- 60 g azukre
- 250 ml esne epel
- 60 g gurin
- 2 arrautza
- Poste-koilarakadatxo erdi gatz
- Limoi-birrindura apur bat

Prestaketa:

1. Bahetu irina ontzi batean eta nahasi legamia, azukre eta esnearekin. Ondoren, utzi ore harrotzen, film garratez estalita, 15 minutuz.
2. Orea harrotutakoan, erantsi gurin urtua, arrautzak, gatz eta limoi-azalaren birrindura, eta oratu ondo nahaskia. Nahikoa oratuta dagoenean, utzi bere horretan beste 15 minutuz. Oreak elastikotasuna izan behar du.
3. Zabaldu ore 4 milimetroko lodiera izateko moduan. Prestatu labeko erretilua koipetuta, edo laberako paperez.
4. Moztu 10 zentimetroko diametroko zirkuluak (edallontziekin egin daiteke), eta erantsi gainera, erdira, txokolate-krema apur bat.
5. Txokolatedun zirkulu bakoitzaren gainean jarri beste zirkulu bat. Horrela, txerri-aurpegiak izango ditugu.
6. Sudurra egiteko, moztu berriro zirkulu batzuk, baina oraingoan txikiagoak, eta jarri txerritxo baten muturra



7 desberdintasunak



Umeentzako letra zopa

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

SUKALDATU, KANTATU, DANZATU, KIROLA, ESKULANAK, JOKATU, HITZEGIN, PINTATU, TXATEATU, AZERTU

Konfinamenduan egin dituzun 10 gauza

sudoku

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

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

SORMENA PAPER-TUTUEKIN

Materialak:

- Komuneko edo sukaldeko paper-tutuak
- Koloretako kartoi meheak edo orriak
- EVA goma
- Kola eta artaziak
- Osagarriak

Konfinamenduan honenbeste denbora eman ostean... beharbada, zenbait paper-tutu pilatu zaizkizue etxean. Bada, askotariko pertsonaiak edo irudiak egiteko baliu daitezke. Kartoi mehe edo orri bat, EVA goma (edukiz gero) eta osagarriren bat erantsi besterik ez da egin behar.



Conciertos y humor online

Si entráis en la siguiente página web <https://www.conciertosencasa.com/> podréis disfrutar de múltiples conciertos online y así amenizar un poco las tardes de confinamiento.

Os recomendamos algunos **conciertos** para los próximos días:

- **ALEX UBAGO:** sábado 16 de mayo a las 22:00 h. La emisión será a través de esta web: <https://salabk.bbk.eus/>
- **LA BIEN QUERIDA:** sábado 23 de mayo a las 22:00 h. La emisión será a través de esta web: <https://salabk.bbk.eus/>

Si preferís algo de **humor**, estas son algunas de las posibilidades:

- **JON PLAZAOLA:** domingo 17 de mayo a las 21:00h. Actor, cómico, guionista y director. Con cinco temporadas como Iñaki en "Allí Abajo" y ahora "Patria" y "Madres" aún por estrenar en cuanto a televisión. La emisión será a través de esta web: <https://salabk.bbk.eus/>
- **OSCAR TEROL:** domingo 24 de mayo a las 21:00h. Actor cómico, director, escritor, guionista y músico, presenta su espectáculo: «Por... comentarlo». La emisión será a través de esta web: <https://salabk.bbk.eus/>



Salas de Escape online y gratuitas

Si os gustan las salas de escape <https://runwilly.com/>, entrando en la siguiente página web encontraréis múltiples de ellas para hacer en familia. Son gratuitas y hay de diferentes niveles.

Algunas de las más conocidas son: **La Casa del Papel Higiénico, Problemas en Hogwarts o La Isla Perdida.**



Teatroteca

El Ministerio de Cultura dispone de un sistema de streaming, en el que podéis acceder al catálogo del Centro de Documentación Teatral del INAEM a través de su página web. Solo tenéis que daros de alta y registraros. El servicio permite tanto descargar las obras deseadas durante dos días como verlas online.

Danza, teatro clásico español, zarzuela e incluso teatro enfocado a los más pequeños de la casa se encuentran reunidos en este servicio gratuito que podrá llenar vuestras casas de teatro mientras los teatros no puedan llenarse.

Tan fácil como poner **teatroteca** en tu buscador de Internet.



Aquarium Donostia-San Sebastián

El Aquarium de Donostia-San Sebastián debido al confinamiento ha organizado una serie de actividades para los más pequeños. Así, desde casa podréis ver fotos y vídeos de animales marinos impresionantes, así como rellenar fichas didácticas para saber cuánto conocemos sobre tiburones, caballitos de mar o cefalópodos como los pulpos.

Para ello, solo hay que entrar en la web del Aquarium (<https://aquariumss.com/>) y clicar sobre la pestaña de "El Aquarium desde casa".



Museos del mundo

Google a través del siguiente enlace (<https://artsandculture.google.com/partner>) facilita la realización de visitas virtuales a más de **2.000 museos del mundo** para visitar diferentes exposiciones que se han abierto al público. Con un solo clic tendréis acceso a algunas colecciones de museos tan famosos como el Museo MoMA de Manhattan, el Museo Sorolla de Madrid o el Van Gogh Museum de Amsterdam, entre otros muchos.



Circo del Sol

Si en vuestra familia sois más de espectáculos circenses estáis de enhorabuena, ya que El Circo del Sol abre su archivo de grabaciones en una nueva plataforma. En su página web (<https://www.cirquedusoleil.com/es>) hay un espacio llamado **CirqueConnect** que incluye, entre otras ofertas, la apertura de parte de su archivo de grabaciones con espectáculos en directo como 'Kurios: gabinete de curiosidades' o 'Luzia'.



ABAO OPERA

ABAO Bilbao Opera ha decidido compartir todas las semanas títulos históricos de su catálogo para que podáis disfrutar de la ópera desde vuestras casas. Títulos como **Billy Budd** o **Fidelio** ya están colgados en su página web (<http://www.abao.org/es/inicio.html>). Cabe indicar, que hay un apartado para que los más pequeños y pequeñas de la casa también puedan disfrutar con este tipo de obras.



20 urte baino gehiago Euskadiko kide ugariko familiei laguntzen


Si conoces a alguna familia numerosa preséntale Hirukide y muéstrale nuestras ventajas
www.hirukide.com



Kide ugariko familiaren bat ezagutzen baduzu, aurkez iezaiozu Hirukide eta erakutsi gure abantailak
www.hirukide.com

¿Qué es HIRUKIDE?

Somos una entidad independiente sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública por el Gobierno Vasco. Trabajamos desde hace 20 años para defender los derechos de las familias con hijos/as en general y las familias numerosas en particular, ante todos los estamentos y agentes sociales.

Zer da HIRUKIDE?

Erakunde independentea gara, irabazi-asmorik gabea, eta Eusko Jaurlaritzak onura publikoko izendatua. 20 urte daramatzagu oro har seme-alabak dituzten familien eta bereziki kide ugarikoen eskubideak jendarteko estamentu eta eragile guztien aurrean babesten.

Principales ventajas

Asesoramiento e información integral para dar respuesta a todas tus dudas sobre ayudas, derechos o ventajas, etc. en relación con tu condición de familia numerosa.

Además, recibirás información puntual a través de www.hirukide.com, mensualmente nuestra newsletter y trimestralmente nuestra revista. Y si estás presente en las redes sociales, no dejes de hacerte nuestro/a “amigo/a” en Facebook, Instagram y Twitter..

Asesoramiento jurídico para ayudarte con cualquier trámite, recurso o duda legal que tenga que ver con el reconocimiento de tus derechos como familia numerosa.

Actividades y salidas de ocio a lo largo del año organizamos múltiples actividades: fiestas familiares, concursos, sorteos, y diferentes salidas de ocio para compartir experiencias con otras familias.

Servicio de formación: a través de congresos y charlas formativas de diferentes temáticas de interés para las familias (educación, formación, motivación, etc.)

Abantaila nagusiak

Aholkularitza eta informazio integrala laguntzen, eskubideen edota abantailen inguruan dituzun zalantza guztiak argitzeko, zure kide ugariko familiako izaerari dagokionez.

Gainera, unean uneko informazioa jasoko duzu www.hirukide.com-en, hilero gure newsletter-ean eta hiruhilero gure aldizkariaren bitartez. Eta sare sozialetan bazaude, egin zaituzte gure lagun Facebook, Instagram eta Twitter-en.

Lege-aholkularitza zure kide ugariko familiako kide egoeratik dagozkizun eskubideen aitortzarekin zerikusia duen edozein izapide, baliabide edo zalantza legalekin laguntzeko.

Aisialdiko jarduerak eta irteerak urte osoan, jarduera ugari antolatzen ditugu: familiarterako festak, lehiaketak, zozketak eta aisialdiko hainbat txango, beste familia batzuekin esperientziak partekatuzko.

Prestakuntza-zerbitzua: kongresuen eta familiarterat interesekoak diren askotariko gaien (hezkuntza, prestakuntza, motibazioa, etab.) gaineko prestakuntza-hitzaldien bidez.

Solidaridad: si quieres ofrecer tu tiempo para colaborar con la asociación ponte en contacto con nosotros. Si estás en una situación de necesidad, contáctanos para que te podamos remitir a una asociación cercana. Y si buscas u ofreces empleo, material infantil, un coche, una casa o tu tiempo, tenemos un servicio de “Busco-Ofrezco” del que podrás beneficiarte.

Descuentos privados: además de todos los servicios que ofrecemos, puedes acceder a diferentes descuentos a través de los más de 1.000 acuerdos alcanzados con empresas privadas.

Seguro de vida: Sólo por estar asociados a Hirukide, todas las madres y padres cuentan con un seguro de vida, con una cobertura de 3.500 euros por fallecimiento o Invalidez Permanente Absoluta. Toda la información en nuestra página web.

Descuentos Beherapenak

SECTOR / SEKTOREAK	Desde	Hasta
Alimentación / Elikadura	5%	20%
Alojamientos / Ostatuak	10%	20%
Asesorías / Aholkularitzak	10%	20%
Automóviles / Automobilak	5%	32%
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%
Otros / Besteak	5%	25%

Elkartasuna: elkartarekin kolaboratu nahi baduzu, jarri harremanetan gurekin. Beharrak jota baldin bazaude, jo guregana gertuko elkarte batera bidera zaitzagun. Eta lana eskaintzen edo bilatzen ari bazara, edota haurrentzako materiala, auto bat, etxe bat edo zure denbora, balia zaituzte gure “Eskaintza-Eskaria” zerbitzuaz.

Deskontu pribatuak: eskaintzen ditugun zerbitzu guztiez gain, hainbat deskontuz gozatu ahal izango duzu enpresa pribatuekin lortutako 1.000 akordio baino gehiagoren bitartez.

Bizi-asegurua: Hirukideko bazkide izateagatik bakarrik, gurasoek Bizi-aseguru bat dute, 3.500 euroko estaldurakoa heriotzagatik edo ezintasun iraunkor absolutuagatik. Informazio guztia gure webgunean.



Eskerrik
asko!

A todas **las familias**



A todas las personas **que han estado en primera línea**



 **Hirukide**