

# Hirukide

**Un nuevo año**

**Yolanda Charte**

*La mejor herencia que les podemos dejarles es gestionar adecuadamente su salud mental, junto a una buena educación*

**nuevos retos y oportunidades para las familias**



**Una carta pata ti**

*Gran éxito de esta iniciativa de Hirugazte, que crece exponencialmente en su segundo año*

**XIV Congreso Nacional**

*Con su celebración en Donostia/San Sebastián, pusimos un broche de oro a nuestro 25 aniversario*

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

## ARABA / ÁLAVA-CENTRAL

Avda. Reina Sofía, 112  
 Vitoria-Gasteiz

☎ 945 253 602 / 688 728 931  
 ✉ hirukide@hirukide.com

## BIZKAIA

Arturo Campión, 18  
 Bilbao

☎ 688 668 309  
 ✉ bizkaia@hirukide.com

## GIPUZKOA

Pagola Gizagunea, Pº Bascongada  
 Donostia/San Sebastián

☎ 688 668 326  
 ✉ gipuzkoa@hirukide.com

🌐 www.hirukide.com



Laguntzaileak / Colaboradores

Gipuzkoako Foru Aldundia  
Euzko Foruakko Departamentua



Diputación Foral de Gipuzkoa  
Departamento de Políticas Sociales

araba  
 álava

# SUMARIO Nº 98



**4**

**Nuestros pasos**  
 Septiembre, octubre  
 y noviembre



**6**

**Nuevos descuentos**  
 Novedades último trimestre



**8**

**Apoyo a la familia**  
 Medidas y peticiones  
 locales, autonómicas  
 y estatales



**11**

**Agenda**  
 Actividades, sorteos  
 y concursos  
 realizados



**12**

**Actualidad**  
 Charlas, concursos y  
 actividades



**17**

**Artículo de interés**  
 Hirukide en 2024



**18**

**Hirugazte**  
 Actividades  
 realizadas y próximas



**22**

**Entrevista**  
 Yolanda Charte



**24**

**Entrevista**  
 Familia Sambou  
 Lauzurika



**26**

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



**29**

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



**33**

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



## CLUB FAMILIAS NUMEROSAS

**¡Ventajas exclusivas  
 diseñadas para tí y  
 los tuyos!**

Descubre todos los  
 beneficios del club

Regístrate aquí



Rellena el formulario  
 de registro, para lo que  
 será necesario indicar el  
 nº de socio/a (**toda la  
 serie numérica**).





## 25 años juntas: mirando al futuro con confianza

El pasado año 2024 fue un año muy especial para Hirukide con la celebración de nuestro 25 aniversario. Un cuarto de siglo en el que hemos trabajado incansablemente para apoyarnos a las familias numerosas, visibilizar vuestras necesidades y ofrecer servicios y beneficios que mejoren vuestro día a día. Ha sido un año marcado por importantes hitos y celebraciones que han puesto en valor la fuerza y el compromiso de las familias numerosas. En mayo celebramos la jornada familiar en Zarautz, donde familias de todo Euskadi disfrutasteis de actividades, espectáculos y momentos únicos, y el acto institucional en Vitoria-Gasteiz con motivo del Día Internacional de la Familia, que contó con una destacada presencia institucional.

Además, en septiembre y octubre llevamos a cabo una ambiciosa campaña de publicidad exterior, que nos permitió visibilizar a las familias numerosas en Euskadi y reforzar nuestra imagen de marca y orgullo de pertenencia, estando presentes por primera vez en múltiples soportes exteriores, como marquesinas, autobuses o tranvías.

Otro gran hito de este año fue el XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas que coorganizamos en Donostia-San Sebastián junto a la Federación Española de Familias Numerosas. Este congreso reunió a familias de todo el Estado, generando un espacio para compartir experiencias, reflexionar sobre los retos de futuro y fortalecer los lazos que nos unen.

Cerramos este año con gratitud y orgullo, pero también con la mirada puesta en el futuro. Queremos seguir siendo ese apoyo cercano que acompaña a las familias en cada etapa de sus vidas. Seguir impulsando servicios como el asesoramiento y la formación, así como fortalecer nuestro plan de descuentos, que cuenta ya con más de 1.300 acuerdos con comercios y empresas.

Desde Hirukide, os agradecemos vuestra confianza y compromiso. Gracias a las familias que formáis parte de esta gran comunidad, a las instituciones que creen en nuestra labor y a todas las personas que colaboran para que Hirukide siga creciendo. Porque la unión sigue siendo nuestra mayor fuerza. Juntas, seguiremos construyendo un futuro en el que las familias numerosas sean reconocidas, apoyadas y valoradas como lo que son: el corazón de nuestra sociedad.

Eskerrik asko por este año tan especial. Seguimos adelante, siempre estando las familias unidas.

## 25 urte elkarrekin: etorkizunari konfiantzaz begira

2024. urtea oso berezia izan zen Hirukide osatzen dugunontzat, elkartearen 25. urteurrena ospatu genuelako. Mende-laurdean, buru-belarri jardun dugu lanean zuoi, kide ugariko familioi, laguntzeko, zuon beharrak agerian jartzeko eta zuon eguneroko bizimodua hobetuko duten zerbitzuak nahiz onurak eskaintzeko. Iaz, mugari eta ospakizun garrantzitsuak izan genituen, kide ugariko familien indarra eta konpromisoa balioetsi dituztenak. Maiatzean, Zarautzen, familia-jardunaldia egin genuen, non Euskadi osoko familia ugarik paregabeko jardueraz, ikuskizunez eta unez gozatu zenuten; eta ekitaldi instituzionala ere egin genuen, Gasteizen, Familiaren Nazioarteko Egunaren harira, erakundeetako ordezkari nabarmenak bilduta.

Horrez gain, irailean eta urrian, kanpora begirako asmo handiko publizitate-kanpaina egin genuen, Euskadin kide ugariko familiak ikusarazteko, batetik, eta gure marka-irudia eta partaide izatearen harrotasuna indartzeko, bestetik. Hala, gure ibilbidean lehen aldiz, kaleko euskarri askotan agertu ginen, hala nola markesinetan, autobusetan eta tranbietan.

Iazko beste mugari garrantzitsu bat Kide Ugariko Familien XIV. Kongresu Nazionala izan zen, Donostian, Kide Ugariko Familien Espainiako Federazioarekin batera antolatua. Estatu osoko familiak bertaratuta, aukera aparta izan genuen gure esperientzien berri emateko eta besteenak ezagutzeko, etorkizuneko erronkei buruz hausnartzeko eta bat egiten gaituzten harremanak sendotzeko.

Urteari esker onez eta harrotasunez eman genion amaiera, baina baita etorkizunari begira ere. Izan ere, familiei beren bizitzako etapa bakoitzean gertutik laguntzen jarraitu nahi dugu; gure zerbitzuak sustatzen, aholkularitza eta prestakuntza, kasu; eta gure deskontu-plana indartzen, gaur egun saltoki eta enprekin adostutako 1.300 akordio baino gehiago dituen.

Hirukidek zuen konfiantza eta konpromisoa eskertu nahi dizkizue. Eskerrik asko komunitate handi honetako kide zareten familioi, gure eginkizunean sinesten duten erakundeei eta Hirukidek hazten jarrai dezan laguntzen diguten pertsona guztiei. Batasuna delako, oraindik ere, gure indarrak handiena. Elkarrekin, kide ugariko familiak aitortu, babestu eta balioetsiko dituen gizartea eraikitzen segituko dugu, argi izango duena familia horiek zer diren: beraren bihotza.

Eskerrik asko joandako urte bereziagatik. Aurrera jarraituko dugu, familiok batuta egonda beti.



## Septiembre 2024

### Ayuntamiento de Hernani

Nos reunimos con su alcalde, Xabier Lertxundi, y el concejal de Hacienda, Oier Agirresarobe, a quienes solicitamos mejoras en la bonificación en el IBI y aplicar bonificaciones en el impuesto de vehículos, IVTM. (a)



### Ayuntamiento de Barakaldo

Nos reunimos con Amaia del Campo y con Iratxe Foces, alcaldesa y concejala de Hacienda, respectivamente, para proponer mejoras para las familias numerosas en sus ordenanzas, como la bonificación del IBI y otros precios públicos. (b)



### Ayuntamiento de Arrasate/Mondragón

Reunión con la alcaldesa, Mainer Morras, a la que proponemos modificaciones y mejoras para nuestro colectivo en sus ordenanzas fiscales. (c)



### Otros ayuntamientos

Realizamos mediante registro electrónico, petición de sugerencias en casi 50 ayuntamientos de Bizkaia en los cuales aún no

hay ninguna bonificación del IBI para familias numerosas y aprovechamos para solicitar su aplicación también en el impuesto de vehículos, IVTM.

### Junta directiva

Celebramos la Junta Directiva de Hirukide, centrada especialmente en la organización del XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas en Donostia/San Sebastián, así como las acciones a realizar el último trimestre del año.

### Servicios y actividades

Este mes visitamos a las familias numerosas de Oiartzun y Leioa, para asesorarles e informarles durante el día de forma individual, finalizando con una presentación colectiva. (d)



Nos reunimos con la gerencia del C.C. Gorbeia para planificar el Hirupin 2024.

### Descuentos

Nos reunimos con Ekolurra, el organismo encargado del control, certificación y promoción de los alimentos ecológicos en Euskadi con el fin de buscar sinergias y futuras colaboraciones.

Durante el mes de septiembre se acuerdan con 8 nuevos comercios y empresas descuentos para las familias de Hirukide.

## Octubre 2024

### Ayuntamiento de Ermua

Nos reunimos con su alcaldesa, Beatriz Gamiz, para pedirle mejoras para las familias numerosas en el IBI y el impuesto de vehículos, IVTM. (e)



### Otras reuniones

Participamos en varias reuniones de la Comisión de Derechos de Infancia, Adolescencia y Juventud para tratar la Estrategia Vasca en materia de Juventud 2030 y elaborar la campaña conjunta en torno al 20N, Día Mundial de la Infancia y Adolescencia. (f)



Participamos en la sesión del 3<sup>er</sup> Foro Ituntzen, titulado "Tejiendo acuerdos en el ámbito del cuidado", celebrado en Donostia/San Sebastián. (g)



### Actividades

Trasladamos nuestra oficina a Zumaia para asesorar e informar a las familias numerosas sobre nuestros servicios, actividades y los derechos y ayudas existentes.

### Descuentos

A lo largo del mes se obtienen 5 descuentos y acuerdos con nuevas Hirudendas.



## Noviembre 2024

### Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz

Nos reunimos con el concejal de Hacienda, Jon Armentia, así como con EH Bildu y el PP a los que trasladamos principalmente que se bonifique a las familias numerosas en la tasa de basuras, además de otras mejoras en impuestos y precios públicos. (h, i, j)



### Congreso de los Diputados

Mantenemos una reunión con Maribel Vaquero, diputada de EAJ/PNV, para analizar la tramitación de la Proposición de Ley de Familias y a la que recordamos nuestras propuestas, como el mantenimiento del concepto de familia numerosa, entre otras. (k)



### Juntas directivas

Celebramos la última Junta Directiva de Hirukide del año, en la que se hace una valoración del XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas y se presentan las acciones y proyectos a llevar a cabo en 2025.

Reunión de la Junta Directiva de Araba, centrada especialmente en la organización del Hirupin, que se organiza previamente a Navidad en el C.C Gorbeia.

Participamos en la Asamblea General Extraordinaria de la FEFN en la que sale elegida la nueva Junta Directiva para los próximos tres años, en la que Hirukide estará presente a través de nuestro presidente ocupando el cargo de vocal. (L)



### Otras reuniones

Participamos en la reunión de la Comisión de Derechos de Infancia, Adolescencia y Juventud para trabajar de forma conjunta en la campaña del 20N.

Llevamos a cabo la convención anual de las tres asociaciones que forman parte de Hirukide, enfocada en trabajar los retos de futuro y reforzar el valor de la institución familiar. (m)



Acompañamos al grupo Eroski en el homenaje de los 50 años de la revista Consumer, llevado a cabo en el Palacio de Congresos Kursaal. (n)



### Descuentos

Nos reunimos con la empresa ONAK para explorar diferentes colaboraciones durante el año 2025.

### Actividades

Acudimos con nuestra oficina itinerante a atender a las familias numerosas en Elorrio y posteriormente en Legazpi, a las que explicamos de primera mano sus derechos y las ayudas que tienen por ser numerosas.

### Descuentos

Durante este mes se acuerdan descuentos con 13 nuevos comercios/empresas.

INVIERNO 2024-25

# Nuevas Hirudendas

Acuerdos y descuentos del último trimestre

Las familias asociadas de Hirukide para beneficiaros de estos y de los más de 1.300 acuerdos que tenéis en la web, debéis identificaros con el **carnet digital** que demuestre que sois socios/as, junto con vuestro DNI en su caso.

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

Os recordamos que podéis registraros en el "Club Familias Numerosas" donde podréis acceder a cientos de descuentos y ventajas exclusivas. Regístrate aquí ▶



## H Alojamentos

### HOTEL IZALDE

**Araba/Álava**

15 % dto. sobre tarifa oficial.

C. Quejana, 30 · Quejana · 945 39 93 20 · [www.arcosdequejana.com](http://www.arcosdequejana.com)

### CASUAL HOTELS BILBAO

**Bizkaia**

10 % dto. cualquier día de la semana en habitación triple, doble o familiar. Sujeto a disponibilidad.

Bidebarrieta, 14 - 3º · Bilbao · 944 16 32 99

Jardines, 4 · Bilbao · 944 16 32 99

Sombrerería, 2 · Bilbao · 944 16 32 99

Somera, 14 · Bilbao · 944 16 32 99

Banco de España, 3 · Bilbao · 944 16 32 99

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



## Asesorías

### ITURBURU

**Bizkaia**

20 % dto. en los honorarios de la inmobiliaria para todos los servicios.

Elorduigoitia, 5 · Mungia · 946 74 19 79

[www.iturburu-inmobiliaria.com](http://www.iturburu-inmobiliaria.com)



## Hostelería y restauración

### CLUB BY

**Online**

5 % dto. directo en todas sus marcas vinculadas a CLUB BY del territorio nacional. Cualquier día de la semana y a cualquier hora. Imprescindible registrarse en la App. (En caso de estar adherido a la promo de club VIPS, actualizar la App y acceder con el mismo email).

[clubby.es/beneficios/federacion-espanola-de-familias-numerosas](http://clubby.es/beneficios/federacion-espanola-de-familias-numerosas)



## Informática y fotografía

### FINETWORK

**Online**

**Condiciones exclusivas**, tarifa de Fibra a una velocidad simétrica de 600MB y dos líneas móviles con llamadas ilimitadas y 50GB de datos cada una. Más información y contratación en [www.finetwork.com/colectivos/familia-numerosa](http://www.finetwork.com/colectivos/familia-numerosa).

[www.finetwork.com/colectivos/familia-numerosa](http://www.finetwork.com/colectivos/familia-numerosa)



## Librerías y jugueterías

### JUNGLAKIDS

**Online**

10 % dto. en los productos de esta juguetería.

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



## Ocio, cultura y deporte

### NK PRODUCCIONES ARTÍSTICAS

**Online**

10 % dto. válido para un máximo de seis entradas por operación en esta promotora de conciertos y espectáculos. Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).

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

### TATAMI4ALL

**Bizkaia**

Dos clases **gratis**. Inscripción **gratuita** (indumentaria no incluida).

José María Escuza, 2 · Bilbao · [www.tatami4all.com](http://www.tatami4all.com)

Iturrubide, 110 · Bilbao · 946 75 45 36

Gobela, 2 · Getxo · 946 05 33 65

Tomás López, 11 · Errenteria · 692 93 09 87

[www.tatami4all.com](http://www.tatami4all.com)

### CURVES

**Bizkaia**

Una semana **gratis** y un **50 % dto.** en la C.S.P. (Cuota de Seguimiento Personalizado).

Dr. D. Luis Bilbao Libano, 2 · Leioa · 649 06 97 92

### OCEAN TOURS HONDARRIBIA

**Gipuzkoa**

15 % dto.

Puerto Deportivo Hondarribia · Hondarribia · 623 92 40 50

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



## Salud

### ONAK

**Online**

15 % dto. en este innovador dentífrico natural en comprimidos masticables. Obtener código descuento en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com).

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

### MIRANZA

**Bizkaia y Gipuzkoa**

15 % dto. en consultas y cirugía oftalmológica, incluida cirugía para miopía, astigmatismo e hipermetropía.

**Clínica Begoña:** Virgen de Begoña, 34 · Bilbao · 946 91 01 40

**COI:** Rodríguez Arias, 6, 2º (Edif. Carlton) · Bilbao · 946 79 30 42

**Begitek:** Pza. Teresa de Calcuta, 7 · Donostia/San Sebastián · 943 32 22 33

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

### CLÍNICA DENTAL DAVID CHÁVARRI

**Araba/Álava**

15 % dto. en todos los tratamientos. Incluido los servicios de odontopediatría.

Eduardo Dato, 33 · Vitoria-Gasteiz · 945 22 51 11

[www.clinicadentalchavarri.com/i/](http://www.clinicadentalchavarri.com/i/)

### FARMACIA ARRONATEGUI

**Bizkaia**

15 % dto. en productos de parafarmacia, dietética y herboristería.

Malle-Azpi, s/n · Mallabia · 943 17 24 14

**FARMACIA ARIZ****Bizkaia**

10 % dto. en productos de parafarmacia y 5 % dto. en alimentación infantil, excepto promociones.

Cataluña, 52 · Basauri · 944 26 35 21

**FARMACIA MARÍA ANTONIA****Bizkaia**

10 % dto. en parafarmacia y un 5 % dto. en dietética infantil.

Pintor Nieto Ulibarri, 2 · Valle de Trápaga · 944 86 39 29

**SALT ROOM****Bizkaia**

5 % dto. primer/a hijo/a, 50 % dto. para segundo/a hija y 5 % dto. para el tercero y sucesivos dto. aplicable en bonos de 5, 10 y 15 sesiones de haloterapia.

Heros, 4 · Bilbao · 627 28 71 73 · www.saltroomspain.com

**Seguros****BENGOA****Araba/Álava**

Hasta un 25 % dto. en seguros de hogar y auto. Primas especiales en vida y decesos. Hasta un 45 % dto. hasta el 31 de enero de 2025.

Vicente Goikoetxea, 4 · Vitoria-Gasteiz · 945 25 15 00

www.gestoriabengo.com

**Textil y calzado****URIBA****Gipuzkoa**

10 % dto. no acumulable a otras promociones.

Mayor, 25 · Ordizia · 943 73 31 83 · www.uribashop.eus

**Cambios****AZULMARINO****Autonómico**

5 % dto. en todos los touroperadores propios de azulmarino, excepto en programas exclusivos (Club Viajeros, El País Viajes, Club Marco Polo y Expedición Viajar) y Vuelo + Hotel (por considerarlo ya un producto en oferta). Dto. no acumulable al descuento de otro colectivo, campaña o promoción.

www.viajeseroski.es

**PODOACTIVA****Autonómico**

30 % dto. en el estudio biomecánico y un 5 % dto. en plantillas personalizadas. 10 % dto. en atención en podología clínica (callosidades, durezas, uña encarnada, tratamiento de papiloma, etc.) 12 % dto. en espinilleras Younext Protection.

Olaguibel, 19 · Vitoria-Gasteiz

Gordóniz, 9 (clínica Indautxu) · Bilbao · 944 44 50 12

www.podoactiva.com

**CLÍNICA DENTAL HODEIA****Araba/Álava**

Primera consulta y estudio **gratuito** en ortodoncia al aceptar el presupuesto y 10 % dto. en tratamientos de odontopediatría.

Santa Lucía, 1 · Vitoria-Gasteiz · 945 12 06 73

www.clinicadentalhodeia.es

**FARMACIA AMAIA ORMAZABAL DE LA CRUZ****Araba/Álava**

15 % dto. en productos de parafarmacia y 7 % dto. en productos de alimentación.

Olaguibel, 38 · Vitoria-Gasteiz · 688 60 21 53 / 945 28 08 74

www.zamafarma.com

**FARMACIA BELTRÁN DE HEREDIA****Araba/Álava**

10 % dto. en todos los productos de parafarmacia.

Avda. Naciones Unidas, 17 · Vitoria-Gasteiz · 945 06 91 26

**OSTADAR KIROLAK****Bizkaia**

20 % dto. en todos los artículos de la tienda. No acumulable a otras ofertas o dtos. ni pedidos de clubs.

Iturribarria, 5 · Bilbao · 944 42 58 29

**ITSASMUSEUM****Bizkaia**

Entrada al museo **2 euros** por persona, menores de 6 años entrada **gratuita**. En los talleres de Gabarra **7 euros** adulto y **5 euros** (6-12 años), en el resto de talleres **2 euros** dto.

Muelle Ramón de la Sota, 1 · Bilbao · 946 08 55 12

www.itsasmuseum.eus

**FARMAZIA GABILONDO****Bizkaia**

10 % dto. en productos de parafarmacia y dermofarmacia. No acumulable a ofertas y promociones.

Nardiz tar Jon, 4 · Bermeo · 946 88 01 34

www.farmaziagabilondo.com

**OPTIKA IKUSLAN****Bizkaia**

10 % dto. en gafas graduadas y en gafas de sol.

Arbolantxa, 5 · Zamudio · 944 52 28 18 · www.optikaikuslan.com

**KABOO****Bizkaia**

10 % dto. en todos los artículos. No acumulables a otras ofertas.

Artekale, 31 · Bilbao · www.kaboobilbao.com

**AKOI HORTZ KLINIKA****Gipuzkoa**

15 % dto. en todos los tratamientos, excepto en tratamientos de ortodoncia e implantes.

Andre, 50-1ºD · Hernani · 943 55 44 55 · www.akoi.eus

**FISIOGUNE****Gipuzkoa**

15 % dto. para sesiones de fisioterapia. Imprescindible acudir con cita previa.

Santxoenea, 16 · Errenteria · 691 52 09 19

www.fisiogune.com

**URKOLA OPTIKA ETA AUDIOLOGIA****Gipuzkoa**

10 % dto. en gafas graduadas, gafas de sol y lentes de contacto, dtos. no acumulables.

Plza. Landetxe, 4 · Oiartzun · 943 49 31 74

www.urkoloaoptika.com

**UFITO AZPEITIA****Gipuzkoa**

10 % dto. en ropa infantil y juvenil. No acumulable a otras ofertas y/o dtos.

Erdi, 18 · Azpeitia · 943 81 21 19

**Bajas**

ALAIN AFFLELOU  
ALOHA FIBRA  
BATWEB.ES  
CALZADOS MARIJUAN  
CAYPE CREATIVA  
FARMACIA MÓNICA RICO  
CASTAÑO  
FISUN FISIOTERAPIA  
GENERAL ÓPTICA

HERO BABY  
KAUMA KITA  
KITCHEN ACADEMY  
MODAS LASKURAIN  
MUNDO IDIOMAS ERANDIO  
QUILLIGAN'S INTERNATIONAL  
SCHOOL  
SORLEKU AKADEMIA  
UREKOBOTELLAS



## Local

### Bonificaciones municipales

Os informamos de las novedades y modificaciones respecto a las bonificaciones del Impuesto sobre Bienes Inmuebles (IBI), el Impuesto sobre Vehículos de Tracción Mecánica (IVTM) y otras tasas o precios públicos que se aplicarán en el año 2025 en Araba/Álava, Bizkaia y Gipuzkoa.

Gracias a las reuniones que hemos mantenido con algunos ayuntamientos, se han logrado mejoras significativas y en cambio en otros se ha suprimido o limitado el acceso.

Para más información, consultar en [www.hirukide.com/ayudas](http://www.hirukide.com/ayudas)

Calculad vuestra RFE aquí:



## NOVEDADES

### ARABA/ÁLAVA

#### Lagrán

- IBI:

RENDA FAMILIAR ESTANDARIZADA	Bonificación
Menor o igual a 7.938 €	95 %
De 7.938 € a 15.876 €	90 %
De 15.876 € a 23.814 € (1,5 x SMI)	75 %
De 23.814 € a 31.752 € (2 x SMI)	45 %

- IVTM (Vehículos): 90 % bonificación.

### BIZKAIA

La bonificación del IBI está sujeta a que el Valor Mínimo Atribuible de la vivienda habitual no sea superior a 300.000 €.

#### Barakaldo

- IBI:

RENDA UNIDAD FAMILIAR	Bonificación
Menor de 28.047 €	90 %
De 28.047 a 43.757 €	65 %
De 43.758 a 56.094 €	35 %

#### Berriz

- IBI e IVTM (vehículos):

RENDA FAMILIAR ESTANDARIZADA	Bonificación
Hasta 1 vez el SMI anual	90 %
Mayor de 1 hasta 1,5 veces el SMI	70 %
Mayor de 1,5 y hasta 2 veces el SMI	50 %
Mayor de 2 y hasta 2,5 veces el SMI	25 %
Mayor de 2,5 y hasta 2,75 veces el SMI	10 %

#### Usansolo

- IBI e IVTM (vehículos):

RENDA FAMILIAR ESTANDARIZADA	Bonificación
Hasta 15.000 €	90 %
De 15.001 a 25.000 €	70 %
De 25.001 a 35.000 €	50 %
De 35.000 a 45.000 €	25 %

#### Arakaldo

- IVTM (Vehículos): 90 % bonificación.

#### Fruiz

- IBI e IVTM (vehículos):

RENDA FAMILIAR ESTANDARIZADA	Bonificación
Menor o igual 2 veces SMI	90 %
Mayor 2 y menor o igual a 2,5 veces SMI	50 %
Mayor de 2,5 y menor o igual a 2,75 veces SMI	30 %
Mayor de 2,75 y menor o igual a 3 veces SMI	10 %

#### Gordexola

- COLONIAS Y CURSOS: 15 % bonificación.

#### Mañaria

- TALLERES, CURSOS DE OCIO Y FORMACIÓN: 20 % bonificación.

#### Muxika

- IBI: 50 % bonificación.

## GIPUZKOA

#### Errenteria

- IVTM (vehículos): La renta vendrá dada por la diferencia entre los ingresos de la unidad de convivencia y las deducciones que en su caso correspondan.

Nº de personas con rentas	BONIFICACIÓN			
	90%	65%	35%	25%
1	< 14.901,96 €	14.901,96 € - 21.466,80 €	21.466,81 € - 28.040,68 €	> 28.040,68 €
2	< 19.569,26 €	19.569,26 € - 28.190,19 €	28.190,20 € - 36.823,04 €	> 36.823,04 €
3	< 23.213,06 €	23.213,06 € - 33.439,20 €	33.439,21 € - 43.679,49 €	> 43.679,49 €



## Local

### Gaztelu

- **IVTM (vehículos):** 25 % bonificación.
- **BASURAS y TASA DE AGUA:** bonificación del 25 % al 90 % según el nº de miembros e ingresos de la unidad familiar excepto propietarios de más de un bien.

### Lazkao

- **IVTM (vehículos):** bonificación de un vehículo /familia con menos de 14 caballos fiscales.

INGRESOS	Bonificación
Menor o igual a 40.700 €	75 %
Menor o igual a 51.700 €	50 %

## GIPUZKOA

### Aretxabaleta

- **IBI:** si el valor catastral supera los 200.000 €, la bonificación se aplicará únicamente, como máximo, sobre dicho valor.

#### INGRESOS ANUALES BRUTOS

Nº hijos/as	De 0 a 12.000 €	De 12.000 a 24.000 €	De 24.000 a 50.000 €	De 50.000 a 90.000 €	Más de 90.000 €
1 - 2	60 %	0	0	0	0
3	90 %	90 %	50 %	20 %	0
4	90 %	90 %	70 %	40 %	0
5 o más	90 %	90 %	90 %	60 %	0

### Astigarraga

- **POLIDEPORTIVO:** se elimina la bonificación a FFNN.
- **BASURAS:** se fija una tarifa anual según el número de personas empadronadas en la vivienda.

### Elgoibar

- **POLIDEPORTIVO:** se elimina la bonificación a FFNN.

### Hondarribia

- **IBI:** se amplía el límite de renta para acceso a bonificación.

#### RENTA FAMILIAR ESTANDARIZADA Bonificación

Menor o igual 3,5 veces IPREM	90 %
Mayor 3,5 y menor o igual a 4,5 veces IPREM	60 %
Mayor de 4,5 y menor o igual a 5 veces IPREM	30 %
Mayor de 5 y menor o igual a 5,5 veces IPREM	10 %

### Irun

- **IBI:** se actualiza el valor catastral: 298.575,98 € (o a 339.375,98 €, si en el valor catastral está incluido el correspondiente al garaje).

### Lazkao

- **IBI:** se modifica la tabla de ingresos. Se considerará que las FFNN tienen un miembro más.

### Lezo

- **IBI:** se modifica la tabla de ingresos. En lugar de la renta familiar estandarizada, se tendrá en cuenta la renta anual y patrimonio financiero.

### Villabona

- **IBI:** se aumenta la bonificación al 90 % para todas las FFNN.

### Zumaia

- **PLAZO DE SOLICITUD:** se modifica de enero a diciembre del año anterior.

## MODIFICACIONES

### ARABA/ÁLAVA

#### Alegría-Dulantzi

- **IBI:** se elimina la bonificación para las FFNN y se establece una bonificación general en función de los miembros e ingresos familiares.

#### Artziniega

- **IBI:** se elimina la bonificación para las FFNN y se establece una bonificación general en función de los miembros e ingresos familiares. Con una renta máxima de 42.000 € con 5 o más miembros.

#### Ayala /Aiara

- **IVTM (vehículos):** se aumenta la bonificación del 25 % al 30 %.

#### Iruña de Oca

- **IBI e IVTM (vehículos):** se elimina el límite de renta y se establece en función de los miembros de la familia.

Nº MIEMBROS	Bonificación
3	15 %
4	30 %
5 o más	50 %

#### Vitoria-Gasteiz

- **BASURAS:**

Nº miembros	TRAMO-1	TRAMO-2	TRAMO-3
	Hasta 15.876 €	Más de 15.876 € hasta 23.814 €	Más de 23.814 € hasta 31.752 €
1 - 2	15 %		
3	20 %	15 %	
4	25 %	20 %	15 %
5 o más	35 %	30 %	20 %

Además, se incrementará en un 10 % la bonificación para FFNN y monoparentales /monomarentales.



## Estatal

### Reducción paulatina del bono social eléctrico



El Gobierno ha aprobado cómo quedará finalmente el bono social eléctrico a partir de este año. Desde este 1 de enero de 2025 el descuento es del 50 % para consumidores vulnerables y del 65 % para vulnerables severos. A partir del 1 de julio será del 42,5 % y el 57,5 % respectivamente y a partir del 1 de enero de 2026 se estabilizará ya en un 35 % para vulnerables y un 50 % para vulnerables severos, suponiendo ambos un 10 % más de lo que originariamente se bonificaba con el bono social, que era un 25 y 40 %.

Está por ver qué ocurre con el porcentaje aplicado en el último trimestre del año 2024, ya que inicialmente el Real Decreto-ley establecía una rebaja paulatina en el último trimestre, de manera que los descuentos fueran del 57,5 % y del 72,5 %, como se han aplicado a muchos hogares. Sin embargo, los pactos de gobierno le obligaron a mantener los porcentajes anteriores (65 % y 80 %), mediante una enmienda a su propio Decreto-ley. Por tanto, las Comercializadoras de Referencia deberían refacturar todas aquellas facturas en las que en ese último trimestre de 2024 se ha aplicado.



## Autonómico

### Descuentos en transporte del 50 %



Las instituciones confirman la ampliación de las ayudas locales necesarias para extender las bonificaciones del 50 % durante el primer semestre de 2025. De esta forma, estas han acordado mantener el apoyo económico para sostener los descuentos y, mientras el Gobierno central asume un 30 % del coste del descuento, en Euskadi, el Gobierno vasco afrontará el 10 % y las administraciones y los operadores provinciales o municipales el 10 % adicional. Todo ello, hasta el 30 de junio de 2025, fecha en la que, o hay una nueva prórroga, o finalizará este descuento al transporte.



### Gratuidad para menores de 12 años

La Autoridad del Transporte de Euskadi ha acordado igualmente ampliar la gratuidad del transporte público de los 6 a los 12 años, tal y como les hemos reclamado desde Hirukide reiteradamente. Esta gratuidad se implementará progresivamente por territorios entre enero y principios de febrero y para disfrutar de ella, los/as menores deberán disponer de una tarjeta personalizada con la que validarán sus viajes a coste cero desde el momento en que se implante la medida en su territorio. Por ello, a partir del 7 de enero, todas las personas con menores a cargo entre los 6 años cumplidos y hasta cumplir los 12 años podrán acudir a las oficinas de atención para solicitar la creación de la tarjeta personalizada. Los/as menores que en la actualidad dispongan de tarjeta no tendrán que realizar ningún trámite.

Desde Hirukide hemos agradecido que finalmente se haya aprobado esta iniciativa, confiando que progresivamente se pueda ir aumentando hasta llegar a la mayoría de edad, como ya sucede en alguna otra comunidad autónoma y provincia.



## Salida a las Minas de Aizpea y Quesería Aranburu

**Domingo, 30 de marzo**

La primera salida familiar del año la realizaremos el domingo 30 de marzo y en ella acudiremos a visitar las Minas de Aizpea y la Quesería Aranburu, de queso Idiazabal.

**Fecha:** domingo 30 de marzo

**Horario:** 11:30-18:00 h

**Precio:** 30 € /familia (no incluye comida)

¡PLAZAS LIMITADAS!

Inscripciones  
AQUÍ ▶



## ¡TU CUOTA anual, en productos Angulas Aguinaga!

**Campaña F+F**

Durante los meses de febrero y marzo podéis ganar un lote de productos Angulas Aguinaga. Las seis primeras familias de Hirukide que logréis asociar a otra familia numerosa ganaréis un pack valorado en 42 € (cuota anual de Hirukide). A partir de esas seis primeras familias, el resto entraréis en un SORTEO de un pack de productos de merchandising de Hirukide.

Ver bases completas en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)

**Tarjeta Regalo de 250 € con azulmarino**

Os recordamos que durante lo que queda de enero, las familias que logréis asociar a otra entraréis en el SORTEO de ocho tarjetas regalo valoradas en 250 € para canjear en azulmarino viajes (Viajes Eroski Bidaiak).

Ver bases completas en [www.hirukide.com](http://www.hirukide.com)



## FORMACIÓN ONLINE #charlashirukide

**Cómo desarrollar una sana autoestima en los/as hijos/as**

**Sábado 1 de marzo, 10:30 h**

Yolanda Charte, ponente de nuestra última charla formativa, dará una nueva sesión, esta vez centrada en un aspecto tan importante, como la autoestima de nuestros/as hijos/as.

Inscripciones AQUÍ ▶



**IRPF: guía práctica para no perderse**

**Sábado 22 de marzo, 10:30 h**

Una persona experta nos explicará de manera sencilla como llevar a cabo nuestra declaración de la renta y nos dará pautas y recomendaciones sobre cómo desgravarse, subvenciones, etc.

## Oficina itinerante de Hirukide

Este comienzo de año visitaremos Urnieta, Galdakao, Sopelana y Bergara. En cada uno de los municipios tendremos un punto de información de mañana y tarde, en el que os atenderemos a todas las familias.

**Os podéis inscribir** en este formulario para tener prioridad en la atención.



**GALDAKAO**

**Fecha:** jueves 6 de febrero

**Hora:** 09:00-14:00 h y 15:00-18:00 h

**Lugar:** Torrezabal Kultur Etxea (Lehendakari Agirre, s/n)

**SOPELANA**

**Fecha:** martes 25 de febrero

**Hora:** 09:30-14:00 h y 16:00-18:30 h

**Lugar:** Kurtzio Kultur Etxea (Mendieta, 11)





CONGRESO NACIONAL FAMILIAS NUMEROSAS

KONGRESU NAZIONALA

## XIV CONGRESO NACIONAL FAMILIAS NUMEROSAS

# Gran éxito de asistencia y participación en un fin de semana inolvidable

Los días 2 y 3 de noviembre acogimos en Donostia / San Sebastián el XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas, como colofón de los actos que hemos llevado a cabo este año por nuestro 25º Aniversario.

Bajo el lema “desCONECTA en familia”, organizamos el congreso en el Palacio Kursaal junto a la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN), centrandó éste en un tema de vital importancia: los efectos del uso excesivo de pantallas en nuestros hijos e hijas.

La jornada del sábado comenzó con la acreditación de las cerca de 250 familias venidas de múltiples provincias, como Andalucía, Extremadura, Galicia, Madrid, Cataluña, Castilla la Mancha, etc. En el acto inaugural, que comenzó con un minuto de silencio por las víctimas y damnificados de la DANA, contamos con la presencia de la consejera de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico, Nerea Melgosa, la diputada de Cuidados y Políticas Sociales, Maite Peña y la teniente alcalde, Nekane Arzallus.

Durante las sesiones, Marc Masip, psicólogo experto en adicciones a las nuevas tecnologías, nos alertó sobre el

alarmante acceso a contenidos inapropiados y adictivos desde la infancia. También escuchamos a Catherine L’Ecuyer, quien nos habló sobre “Educar en un mundo con más pantallas que ventanas”, haciendo hincapié sobre el efecto que provocan las nuevas tecnologías y pantallas en el desarrollo intelectual y emocional de los /as menores.

El sábado no solo se centró en las conferencias; también tuvimos la entrega de los Premios Familia Numerosa, que recayeron en Karlos Arguiñano y Santiago Segura, por su contribución a la visibilización de las familias numerosas en la sociedad y a Basquetour y Puy du Fou, como entidades que tienen presente al colectivo en sus servicios.



Mientras los adultos seguíamos el congreso, nuestros/as niños y niñas disfrutaban de un servicio de guardería y actividades paralelas adaptadas a sus edades. Los más pequeños, de 0 a 5 años, estuvieron atendidos en un espacio habilitado especialmente para ellos /as, con materiales y juegos apropiados. Los /as niños/as de 6 a 12 años participaron en talleres y disfrutaron de una divertida visita al Museo de la Ciencia Eureka, mientras que los adolescentes, en el espacio





## Familia planak Gabonetan

Gabonetako jai hauetan, familia osoaren entretenimendurako pentsatutako hainbat jardueraz gozatu ahal izan dugu Hirukideko familiok, hala nola, Hirupin, zinema familian eta BEC-eko UGP-a.

### HiruPIN (Araba)

Larunbatean, abenduaren 14an, HiruPINaren edizio berri bat ospatu genuen Gorbeia Merkataritza Gunean, espazio honekin batera elkarlanean. Familiek asko disfrutatu zuten tailer, jolas eta puzgarriekin, gainera, hainbat establezimenduetako deskontuak aprobetxatu eta sari ugari zozketetan parte ahal izan zuten.



Jardunaldiaren parte gisa, eta Gorbeia Zinemak-en eta Hirukideren arteko lan-kidetzari esker, bazkideentzako pelikula eskusiboak eskaini

### Zinema familian (Bizkaia eta Gipuzkoa)

Igandean, abenduaren 22an, zinema saioak antolatu genituen Bizkaian eta Gipuzkoan, familia bazkideentzat prezio murriztuekin. Bizkaian, Dock Ballonti eta Getxo Zinemak zinema-aretoetan eman ziren proiektzioak; Gipuzkoan, berriz, Urbil eta Niessen zinema-aretoetan. Familiek "Vaiana 2", "Mufasa" eta "Quién es quién?" filmez gozatu ahal izan zenuten, eta honetan ere sarrerak 2,5 € pertsonako prezioan izan ziren.



genituen, "Vaiana 2", "Red One" eta "Quién es quién?", guztiak 2,5 € pertsonako eta gehienez 12,5 € familiako prezioekin.

Hirugazteentzat, karting, ohe elastikoak, lorezaintza tailerra, janaria McDonald 's-en eta zinema barne hartu zituen plan berezi bat egon zen; hori guztia prezio berezian, eguna esperientzia ahaztezin bihurtuz.



### Umeen Gabonetako Parkea (UGP) BECen (Bizkaia)

Aurten, aurreko edizioetan bezala, Hirukideko familia bazkideek Barakaldoko BECeko Umeen Gabonetako Parkean (UGP) sartzeko aukera izan zenuten abenduaren 14tik urtarrilaren 5era bitartean. 6 € ko prezio berezian (familia bakoitzeko 30 € gehienez) eskainitako sarrerek aukera eman zieten Hirukideko ehunka haurrei Gabonetako jarduera tradizional honetan parte hartzeko. 0-2 urte bitarteko haurrak doan sartu ahal izan ziren.



## EROSKI club Gabonetako Saskien zozketako irabazleak

Joan den abenduaren 22an Hirukideren Gabonetako saskien zozketa egin genuen, EROSKI Club-en laguntzari esker. Aurten ere, Gabonetako Loteriaren bonboak familia irabazleak izendatu zituen, saritutako dezimoaren azken digituak "el Gordo"-rekin lotu baitzitzaizkion Hirukideko bazkide kopuruari. Saritutako familia bakoitzari EROSKI Club txartelean 150 € ko diru-sarrera egin zitzaion.

### Zorionak familia irabazleei!

- **ARABA:** Ortiz de Guinea Abajo familia
- **BIZKAIA:** Rodríguez Rosa familia
- **GIPUZKOA:** Elgarresta Azpiazu familia

Eskerrik asko Eroski Club laguntzagatik.





## Egindako zozketak eta sustapenak

Joan den urteko azken hiruhilekoan, Hirukidek kide ugari familia bazkideentzako zenbait sustapen eta zozketa egin zituen. Ekimen horiek kultur ekitaldi, ikuskizun eta aisialdiko jardueretarako sarrerak eta onura eskusiboak eskaini zituzten, hainbat erakunderen laguntzari esker. Elkarrekin eskerrak eman zizkien aukera horiek ahalbidetu zituzten erakunde guztiei.

Jarduera nabarmenen artean, BECeko "Desemalaje" eta "Retroclásica" azoketarako sarrerak zozkatu ziren, baita Euskadiko Orkestraren kontzertuetarako ere. Arriaga Antzokian "Chicago" musikala ikusteko sarrerak ere banatu ziren, Itsasmuseum eta Guggenheim museoa bisitatzeko

ere bai, familia-jarduera hauetarako gain: BECeko UGP, izotz-pistak eta Alderdi Ederreko karrusela. Halako ekimenen bidez, kulturaz eta aisialdiaz gozatzeko parada sustatzeaz gain, familiekiko harremana indartzen da.

Horrez gain, Yelmo zinema-aretoetarako gonbidapenak eta "El Villano de la Navidad" haurrentzako ikuskizunerako sarrerak eskaini ziren. Sustapen horiek guztiak familia bazkideen parte-hartze zabala eta gozamena bermatzeko diseinatu ziren. Hirukidek erakunde laguntzaileen inplikazioa eskertu zuen, haien laguntzari esker jarduerak arrakastatsuak izan baitziren.



EUSKADIKO  
ORKESTRA



GUGGENHEIM BILBAO



## 19. Gabon-Txartelen Lehiaketaren irabazleak

Zuen inplikazioa eskertzen dizuegu seme-alabak gabon-txartelak marraztera animatu zenituzten familia guztiei, baita erakunde laguntzaileei. Azkenik, jasotako hamaika marrazkien artean, hauek izan ziren kategoriatan bakoitzeko irabazleak:

4-6 urteko kategoriatan: **Izei Valdivielso Esteben**, Troa liburu-dendari esker liburu-sorta eta pintura-kutxatila batekin saritua.

7-9 urteko kategoriatan: **Sira Nieto Oca**, 120 €-ko txartelarekin saritua Caype-Grupo Folder -en kontsumitzeko.

10-14 urteko kategoriatan: **Lucia Valle Muro**, Goya liburu-dendan kontsumitzeko 120 €-ko txartelarekin saritua.

Zorionak parte hartu duzuen guztioi eta eskerririk asko berriro ere lehiaketa honetako erakunde laguntzaileei, gure familiei horrelako jarduerak eskaintzeko aukera ematen baitiete:



# Más ventajas por ser socio

## \* Más ahorro

**ahorra gratis**

**110** €/año

Con **Plan familias 0-12**

**¡Apúntate ya!**

Ya somos **76.000 familias**

## Y además...

**2x1**

en productos señalizados

Ofertas y vales personalizados

Ahorra el **4%**

en todas tus compras en EROSKI con la tarjeta Oro.

Ahorra el **1%**

en tus compras fuera de EROSKI con la tarjeta de pago EROSKI club<sup>(1)</sup>



Suma puntos en tus compras en EROSKI y canjéalos por regalos

**Disfruta de todas estas ventajas y muchas más**

¿Aún no eres socio EROSKI club? Date de alta gratis en tu tienda EROSKI, en [eroski.es](http://eroski.es) o en la app EROSKI.

\*Consulta condiciones. Te ingresamos los 5€ en tu Tarjeta EROSKI club.

(1) Tarjeta emitida por Santander Consumer Finance, S.A. Detalle condiciones en [www.eroski.es/tarjeta-de-credito-eroski/](http://www.eroski.es/tarjeta-de-credito-eroski/)



# 2024, el año de nuestro 25° aniversario



Éste ha sido un año muy especial, en el que hemos celebrado con diferentes actividades y actos nuestros 25 años de andadura como federación.

## Actos conmemorativos

El fin de semana del 4 y 5 de mayo celebramos en Zarautz una gran jornada familiar con cientos de familias y decenas de atracciones, hinchables, talleres, juegos y espectáculos para todas las edades, incluidas una marcha familiar de senderismo, paella popular, un mosaico humano o surf.

El día 15 de mayo realizamos un acto institucional en Vitoria-Gasteiz, que contó con una amplia representación de cargos y representantes públicos y políticos, así como de entidades privadas y del tercer sector.

El 31 de mayo inauguramos nuestra sede en Bizkaia, situada en el barrio bilbaíno de San Ignacio, con un acto que contó igualmente con una amplia representación institucional.

## XIV Congreso Nacional de Fam. Numerosas

El primer fin de semana de noviembre acogimos en Donostia/San Sebastián el XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas, como colofón a nuestro 25° Aniversario. Acudieron cerca de 250 familias venidas de casi todas las comunidades autónomas, que disfrutaron de un completo plan de sesiones el sábado por la mañana y de ocio por la tarde y la mañana del domingo.

## Servicio de información y asesoramiento

Por medio de nuestras newsletters, página web, revista, correos electrónicos y teléfono y la atención presencial, hemos seguido informando. En nuestra revista trimestral, hemos publicado diversos artículos y realizado un video en conmemoración de nuestro 25° aniversario, involucrando a las familias, entidades y administraciones que nos han acompañado a lo largo de estos años.

## Incidencia Política

A lo largo del año, hemos mantenido diversas reuniones con administraciones, instituciones y cargos políticos. De cara a las elecciones autonómicas, trasladamos nuestras propuestas a los responsables de los principales partidos. También nos reunimos con varias alcaldías o enviamos alegaciones para promover y mejorar las bonificaciones a familias numerosas en las ordenanzas fiscales.

## Campaña de municipios

En 2024, visitamos nueve municipios de Euskadi para presentar Hirukide e informar a las familias numerosas sobre sus derechos. Recorrimos Andoain, Balmaseda, Durango, Eibar, Elorrio, Hondarribia, Legazpi, Leioa, Oiartzun, Ordizia, Sestao y Zarautz.

## Hirugazte

Hirugazte ha mantenido una intensa actividad en diversos ámbitos: cursos y talleres de formación, planes de ocio alternativos para jóvenes, campamentos y campus de voluntariado, así como concursos de fotografía y diferentes sorteos. Destacaron el programa especial tanto en el congreso nacional, como en el Hirupin de Navidad, y la iniciativa "Una carta para ti" donde más de 2.500 estudiantes entregaron cartas personalizadas a personas mayores, por segundo año consecutivo.

## Formación y ocio

Durante todo el año hemos ofrecido diferentes concursos así como actividades de ocio y voluntariado, gracias al apoyo de nuestras entidades colaboradoras. Entre ellos, han destacado el IX Concurso de fotografía, el XIX Concurso de Christmas, charlas formativas online, las salidas familiares de primavera y otoño, así como numerosos sorteos para actividades de ocio o cultura y los sorteos especiales y de cestas de Navidad de EROSKI Club.

## Descuentos y campañas especiales

En 2024, hemos intensificado nuevamente nuestros esfuerzos, logrando incorporar 100 nuevos descuentos en Hirudendas. Asimismo, entre otras iniciativas, se han seguido ofreciendo los vales de descuento de EROSKI Club y hemos lanzado la campaña de Hirubonos durante el verano.

## EN CIFRAS

Lectores de la revista "Hirukide Noticias"	37.600
Suscriptores de la Newsletter	14.230
Consultas atendidas	1.085
Apariciones en medios	182
Nuevos descuentos a socios	102
Reuniones instituciones y partidos	45
Reuniones entidades privadas	30
Participación en organismos y actos	29
Actividades organizadas	22
Recursos, reclamaciones, ...	21
Actividades Hirugazte	37



## “Una carta para ti”

**Una segunda edición que crece con fuerza**

Desde Hirugazte, el área juvenil de Hirukide, hemos vuelto a impulsar la iniciativa "Una carta para ti", una acción solidaria que conecta generaciones y que, en su segunda edición, ha superado con creces nuestras expectativas iniciales.

El pasado mes de septiembre, dimos comienzo a esta acción enviando una invitación a todos los centros educativos de Euskadi, tanto públicos como concertados, animando a sus alumnos y alumnas desde 5º de Primaria hasta Formación Profesional y Bachiller a participar. Al mismo tiempo, nos pusimos en contacto con numerosas residencias y centros de día, quienes no dudaron en unirse y colaborar en este bonito proyecto. La respuesta ha sido, simplemente, impresionante.

### Crecimiento extraordinario

Si el año pasado contábamos con la participación de 17 centros educativos y 19 residencias, este año hemos alcanzado cifras que nos emocionan: 2.574 alumnos y alumnas de 43 centros educativos han escrito cartas personalizadas a 1.869 personas mayores de 51 residencias y centros de día.

En Araba, han participado 455 estudiantes de siete centros educativos; en Bizkaia, la cifra asciende a 1.187 alumnos y alumnas de 17 centros, y en Gipuzkoa, contamos con 932 jóvenes de 19 centros. Las cartas, llenas de palabras de afecto, se han dirigido a personas mayores de 13 residencias en Araba, 19 en Bizkaia y otras 19 en Gipuzkoa.



*“Un proyecto cargado de ilusión y emoción. Son fechas importantes en las que agradecen cualquier gesto de solidaridad y cariño. Minimizar en la medida de lo posible el sentimiento de soledad que muchos de ellos comparten en estas fechas”*

*“Para los residentes ha sido un encuentro muy emotivo. Les ha gustado mucho, han agradecido la visita y el que las cartas hayan sido personalizadas”*



## Una entrega muy especial

Durante la segunda y tercera semana de diciembre, se entregaron las cartas en mano, compartiendo momentos muy especiales con las personas destinatarias. En muchos casos, tuvieron la oportunidad de leerlas personalmente, lo que convirtió la experiencia en un momento único de encuentro intergeneracional. Además, en ciertas visitas, se realizaron actividades adicionales como cánticos de villancicos o pequeños tratamientos de manicura y masajes de manos, a cargo de estudiantes de ciclos formativos de estética.

## Un balance muy positivo

Esta iniciativa ha demostrado, una vez más, que un pequeño gesto puede generar un gran impacto. Para muchos y muchas jóvenes, ha sido la primera vez que escribían una carta a mano o que visitaban una residencia, y para muchas personas mayores, la primera carta que recibían en años.

Desde Hirukide e Hirugazte, estamos muy agradecidos por la ilusión y dedicación con las que los centros educativos y las residencias han acogido esta acción. El compromiso de las personas participantes nos anima a seguir trabajando para que esta iniciativa continúe creciendo año tras año. Nos emociona saber que, en estos encuentros, se tienden puentes entre generaciones y se crean vínculos que van más allá de las palabras escritas. En definitiva, esta experiencia es un regalo tanto para quienes escriben como para quienes reciben las cartas.

**2.574** cartas llenas de corazón y  
**1.869** sonrisas compartidas.

Un pequeño gesto que anticipó de forma muy especial la llegada de la Navidad.



*“Beharrezkoa, oso hunkigarria eta super esker-tuak sentitu gara horrelako aukera izateagatik”*

*“Ha sido una experiencia muy enriquecedora. El alumnado, que tiende a mostrar poca ilusión y ganas, se ha volcado en la actividad y lo ha hecho con mucha alegría. Algunos han terminado muy emocionados”*

*“Herriko bizilagunak ezagutzeko aukera eskaini digu eta beraiekin ekintza berriak antolatze bidea ireki digu”*

## Hemos hecho...

### Formación

#### Curso técnicas de estudio (castellano y euskera)

Aprendieron valiosas herramientas para optimizar su rendimiento académico y a gestionar su tiempo de manera más eficiente.

### Ocio

#### XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas

194 Hirugaztes participaron el 2 de noviembre en una jornada paralela al XIV Congreso Nacional de Familias Numerosas en Donostia /San Sebastián. Por la mañana, asistieron a dos interesantes ponencias. La primera, a cargo de Iker Legardón, Suboficial de la Ertzaintza, abordó los riesgos, delitos y consecuencias legales de internet. Para profundizar más en esta temática, continuamos con la charla de Marc Masip. La tarde continuó con una sesión de patinaje y una visita al Reale Arena, el estadio de fútbol de la Real Sociedad. Fue una jornada repleta de experiencias y diversión, en la que los /as Hirugaztes tuvieron la oportunidad de conocer a otros /as jóvenes de diferentes comunidades autónomas.



## HIRUGAZTE DATUETAN 2024

**17.392** Gazte

**1.030** Instagram jarraztaileak

**300** Sari banatu dira

**1** Argazki txapelketa

**1** Kongresua

**7** Ikasketa tekniken ikastaroak

**8** Prestakuntza hitzaldiak

**5** Hirugazte aisialdiko planak

**15** Boluntariotza programak

### Hirugazte Plan

El sábado 14 de diciembre, los /as Hirugaztes vivieron un día lleno de actividades y diversión como parte de un plan alternativo al Hirupin, que se celebró en el C.C. Gorbeia. La jornada comenzó con una emocionante gymkhana deportiva organizada por Decathlon. Después de liberar adrenalina en los karts, los/as participantes hicieron una parada para recargar energías en McDonald's, y estar listos /as para las actividades de la tarde.

La diversión continuó con una entretenida sesión de cine con la comedia "¿Quién es quién?", que estuvo llena de risas. Los /as Hirugazte también tuvieron una sesión de saltos en Nova Jump antes de cerrar el día con un sorteo lleno de sorpresas. Fue un día cargado de emoción, deporte y diversión para todos /as.



### Zozketak eta lehiaketak

Hirupinean, Hirugazteentzako zozketa berezia egin zen: 50 € -ko 2 txartel Gorbeian Merkatal Zentroan gastatzeko eta 10 sarrera Gorbeia zinemetarako.



### Voluntariado

Los/as Hirugaztes han mostrado un gran compromiso y entusiasmo al participar en los diversos programas de voluntariado cubriendo todas las plazas ofertadas.



# Próximamente...

Bienvenida nuev@s Hirugazte 2025:

## 17.392 gara!!!

### Zozketa Ongietorria

El Corte Inglés-eko 150 €-ko opari-txartela. Forum Sport-eko 150 €-ko opari-txartela + 10 €-ko deskontuko 300 txartel.



### Formación

**Sábado 8 febrero, 10.30 h (Zoom)**  
**Charla "Gestión financiera básica"**

Inscripción AQUÍ ►



Se facilitarán nociones básicas de economía a fin de familiarizarte con ella tanto en términos como en funcionamiento (declaraciones renta, etc.) y como organizarte económicamente a fin de obtener o gestionar los ingresos de manera lógica, eficaz y con sentido común.

Formación válida para aquellos jóvenes que empiezan a trabajar o buscan independizarse, aunque en realidad, es útil para personas de todas las edades.

**Sábado 10 mayo, 10.30 h (Zoom)**

**Charla "Defensa eficaz del TFG: una forma sencilla de subir la nota"**

La **Defensa del Trabajo de Fin de Grado** es una oportunidad para demostrarse a uno o a una misma todo lo que hemos aprendido durante la carrera. Preparar bien la defensa oral, además de servir para subir la nota, nos ayuda a estar más tranquilos y a tener los contenidos mejor preparados. Tener éxito en esta prueba confiere una gran seguridad y aumenta la autoestima.

**Sábado 11 octubre, 10.30 h (Zoom)**

**Charla "Cómo preparar un buen CV y una entrevista de trabajo"**

En una **entrevista de trabajo** lo primero que tenemos que entender es qué necesita la empresa. Un error habitual es centrarse en exceso en uno o una misma. Veremos todo el proceso: desde conocer la empresa, adecuar el CV a la demanda, adjuntar la carta de presentación -que ha de ir siempre junto al CV- y prepararnos para las preguntas. Esta formación os va a ayudar a ir con más seguridad y lograr el trabajo que deseáis.

## Te interesa

### EMANTZIPA

Eusko Jaurlaritzaren dirulaguntza da, 25 eta 29 urte bitarteko gazteen emantzipazioa bultzatzeko.

Hilean 300 € -ko lagutzan datza, gehienez 24 hilabetez jaso daitekeena, betiere gastu bat egiaztatu ahal baduzu (etxebizitza libre baten alokairua, hipoteka edo maillegu pertsonala).

Zure bizi-proiektua hasi nahi baduzu, orain errazagoa duzu emantzipatzeko. Edo jada bakarrik bizi bazara, emantzipazioa finkatzen lagunduko dizugu.



Informazio gehiago ►



### GazteBeka

¡Llegan las GazteBeka! Si tienes entre 15 y 25 años (inclusive) puedes acceder a una beca de 250 € cada una para ayudarte a cubrir el costo de tu curso de idiomas durante el período 2024-2025. Estas becas pueden aplicarse a cursos anuales, intensivos u otras modalidades de aprendizaje de idiomas. ¡No pierdas la oportunidad de mejorar tus habilidades lingüísticas con este apoyo económico!

**Plazo:** hasta el 29 de junio de 2025.

Consulta las bases y más información aquí ►





## Yolanda Charte

PONENTE DE NUESTRAS CHARLAS DE PARENTALIDAD POSITIVA



Psicóloga sanitaria y escritora (acaba de lanzar su último libro "Frena a tiempo y alcanza tu meta"), es especialista en gestión emocional y estrés familiar, temas clave para las familias numerosas.

**Yolanda, en tu charla para Hirukide has destacado la importancia del autocontrol y la gestión del estrés en las familias, ¿por qué crees que es tan fundamental que trabajemos en nuestra inteligencia emocional como progenitores?**

Es fundamental conocer cómo funciona nuestro cuerpo, nuestra mente y detectar nuestras necesidades. Además, como progenitores identificar las emociones y necesidades de nuestros hijos e hijas y enseñarles a tomar conciencia, a regularlas y dirigir las hacia comportamientos que les lleven a lograr sus objetivos y aumentar su bienestar personal, social, académico y familiar.

Así sabrán enfocar esa energía emocional y corporal en su propio beneficio y sentirse cada día mejor. Es la mejor herencia que les podemos dejar a nuestros /as hijos /as: gestionar adecuadamente su salud mental, junto a una buena educación.

**¿Hasta qué punto es importante como progenitores tener un mínimo de formación psicológica para autoconocernos y ayudar a nuestros hijos/as?**

Es la base, como las raíces de un buen olivo. Somos el mayor referente para nuestros hijos e hijas. Ellos comienzan siendo como una rejilla y nosotros el hormigón

sobre el que se van a apoyar, crecer, conocerse, adquirir recursos, ganar competencias y seguridad.

Nuestro objetivo es que no nos necesiten, que sean autónomos, seguros, independientes, resolutivos, cuanto antes mejor. Lo deseado es que nos elijan, desde la libertad. Paso a paso, ellos irán completando su propio hormigón hasta poder eliminar esa rejilla.

**Porque, a menudo sentimos que nuestras emociones afectan directamente al clima familiar, ¿cómo podemos convertirnos en modelos de gestión emocional positiva?**

Para mí la clave está en el autoconocimiento y la psicoeducación, adquirir recursos, herramientas para poder aplicarlas, con la certeza de que lo estamos haciendo lo mejor que podemos y con mucho amor. Hoy en día, es sencillo formarse y tener herramientas para hacerlo bastante bien.

Os invito a entrar en mi web\* en la zona de formación online, hay múltiples recursos y muy muy eficaces, que se aplican desde ya, a diario, y que comprobamos en nuestra propia familia y vida cómo funcionan y nos hacen la vida mucho más fácil a todos los miembros.



**¿Y qué estrategias nos recomiendas para gestionar los retos emocionales?**

Escuchar al cuerpo y aprender a relajar nuestro sistema nervioso autónomo y entrenar recursos cognitivos, emocionales,

sociales, es fundamental para obtener una base psicológica sólida, mayor estabilidad y tolerancia a la incertidumbre, a la que estamos sometidos a diario con los sucesos, acontecimientos difíciles, duros o traumáticos que la vida nos presenta como auténticos retos. De este modo, evitaremos que otras personas acaben sufriendo las consecuencias de nuestra inestabilidad psicológica.

**Recientemente has publicado el libro "Frena a tiempo y alcanza tu meta", en el que ofreces ejercicios prácticos. ¿Cómo pueden ayudarnos a reducir el estrés familiar?**

En gran medida, si aprendemos a relajar nuestro desregulado sistema nervioso, a gestionar nuestros pensamientos improductivos y a minimizar nuestra ansiedad, miedo, enfado, impotencia, frustración o tristeza, reducimos nuestro propio estrés y no estaremos tan irritables; no reaccionaremos a pequeños estímulos diarios a los cuales podemos aprender a responder desde la calma, con serenidad y aplicando la asertividad.

**En él señalas que el cuerpo es clave en la regulación emocional. ¿Qué papel juega en nuestra estabilidad emocional y cómo puede influir en nuestras familias?**

Trabajar nuestras sensaciones corporales, escuchar nuestro cuerpo, ser conscientes de esa tensión muscular, respiración entrecortada, boca seca, presión en el pecho, cefalea tensional, fuerte dermatitis,



“ Nuestro objetivo como progenitores es que nuestros nuestros /as hijos /as no nos necesiten, que sean autónomos, seguros, independientes y resolutivos, cuanto antes mejor. ”

gastritis crónica, etc., es necesario porque forman parte de nuestro instinto de supervivencia y autoconservación. Esa energía tensionada nos pone en acción ante la amenaza percibida interna o externa.

Si acumulo estrés, desregulación, se movilizan mis emociones negativas (ansiedad, miedo, ira, tristeza, frustración), aumentan y mis mecanismos de defensa no resistirán y saldrán a la conciencia, afectará a nuestro neocórtex encargado de pensar, reflexionar y del buen hacer de nuestras funciones ejecutivas, atención, concentración, planificación, memoria, toma de decisiones, etc. Esto es el caldo de cultivo para aumentar nuestro malestar y sufrimiento diario.

Necesitamos el equilibrio entre los 3 cerebros, corporal, emocional y pensante para alcanzar nuestro bienestar.

**De los 40 ejercicios prácticos que incluye en el libro, ¿hay alguno que consideres especialmente útil o importante para destacarlo?**

Si tengo que elegir, me quedo con el Sabio Zorro Rojo, porque es la suma de todos ellos. Para llegar a identificarnos con este animal, hay que entrenar e interiorizar todos los otros animales, sus recursos y además porque la idea de este animal, surge de la generosidad de algunos pacientes al hacerme partícipe de que me ven así y en honor y agradecimiento a ellos, es mi preferido.

Como conclusión, son útiles aquellos que necesitamos poner en práctica y nos funcionan, tenemos donde elegir.

**Incides en la prevención para evitar intervenciones complejas. ¿Qué acciones sencillas podemos implementar para construir un equilibrio emocional estable?**

Lo primero es formarnos, trabajar en nuestra propia estabilidad psicológica, para liberar emociones negativas, ten-

siones, gestionar pensamientos y aprender de nuestras vivencias pasadas.

Lo segundo es adquirir recursos, utilizar la lógica, formar un gran equipo educativo, un equipo que corrige o debate sus diferencias en privado, aplicar normas, límites, con mucho afecto y amor.

**Hablaste en tu charla sobre el estrés positivo y el negativo. ¿Cómo podemos transformar las presiones diarias en oportunidades de crecimiento y aprendizaje familiar?**

Enfocando esas situaciones como retos, ya que el lenguaje da forma a nuestra vida, procede de nuestros pensamientos y creencias, es importante cómo enfocamos aquello que nos sucede y cómo lo abordamos. Y, de aderezo, grandes dosis de paciencia, mucho autocontrol, aplicando herramientas y estando muy presentes para conectar.



**En un hogar con varios hijos/as, los conflictos entre hermanos/as son a veces inevitables. ¿Qué podemos hacer para enseñarles a resolverlos de manera empática y constructiva?**

Ayudarles a expresar cómo se sienten, a que aprendan a expresar sus opiniones, a poner límites, a decir que no, a cuidarse a sí mismos, a gestionar sus emociones y pensamientos. En definitiva, acercarlos a los espacios donde puedan aprender y adquirir múltiples herramientas para lograr ser competentes a nivel cognitivo, emocional y social.

Hoy en día, observo que acuden a terapia a edades más tempranas y con muchas ganas de aprender, es muy alentador.

**Porque, ¿qué hábitos o rutinas sencillas podemos incorporar para fortalecer el vínculo con nuestros hijos e hijas y entre ellos mismos?**

Para mi hablar de vínculo es hablar de conexión. Y para lograr algo tan bello, es necesario escuchar activamente, no juzgar, respetar su personalidad, las diferencias; ayudarles a reflexionar con el arte de preguntar, que es una de las habilidades más útiles junto a la empatía; el feedback y hacer una buena crítica constructiva. Corregirles en privado y elogiarlos en público y en privado. No tocar su ser, enfocarnos en la mejora de lo que hacen o dicen.

Y, sobre todo, transmitirles nuestra mirada incondicional hacia ellos, esa mirada que no solo se transmite con la comunicación verbal, sino también con la no verbal; más sincera aún que la primera y que cuando ambas van de la mano es coherente.

“ Lo primero es formarnos, trabajar en nuestra propia estabilidad psicológica, para liberar emociones negativas, tensiones, gestionar pensamientos y aprender de nuestras vivencias pasadas. ”

**Por último, ¿qué te gustaría que las familias que nos leen se lleven tras esta entrevista o leer tu libro?**

Una base psicológica fuerte, autoconocimiento y estabilidad emocional, así como recursos útiles, eficaces que van a contribuir a su satisfacción en la vida, aumentando su bienestar personal, familiar, social, laboral y el de sus seres queridos.

Ganas de más, más autoconocimiento, más curiosidad por avanzar, desarrollar compasión, autocompasión y aceptación, tan necesarias para vivir en y con serenidad.

Si nos cuidamos vamos a poder cuidar mejor; si estamos bien, los nuestros y los que nos rodean van a estar mejor. ¿Hay algo más importante en esta vida? ■



# Familia Sambou Lauzurika

Conocemos a esta familia vitoriana multirracial y multicultural, compuesta por Idoia y Michel, junto a sus hijos/as Kayissa Xabier, Ander Djiki y Aline Irati.



## Para situarnos un poco, ¿de dónde sois y cómo os conocisteis?

Yo me llamo Michel Sambou. Soy de una isla que se llama Carabane, situada en la región de Casamance, al sur de Senegal.

Y yo Idoia y soy de Gasteiz. Nos conocimos en Senegal, cuando trabajaba allí en la cooperación.

## ¿Qué tal fue la integración inicial en Gasteiz, con la familia, cuadrilla y entorno?

M: La integración en la familia de Idoia ha sido fácil. Me recibieron con los brazos abiertos y me hicieron sentir uno más de la familia desde mi llegada.

I: Creo que las dificultades se han dado más por la discriminación en otros ámbitos de la sociedad, por el racismo que todavía existe en ella.

## ¿Y cómo es?

I: Nuestra sociedad ignora lo racista que es. Muchas veces cuando Michel o mis hijos explican algunas de las discriminaciones o comportamientos que sufren por su color de piel, se les responde con indiferencia, negación o justificación. Creo que todas las personas blancas debemos ser conscientes de nuestro pri-

vilegio y aprender a ser antirracistas; no vale con "no ser racistas". Por suerte, cada vez estamos más personas dispuestas a ello.

## Y a formar una familia y tener hijos/as...

I: Sí, los dos compartíamos la ilusión de tener un día hijos y la verdad es que desde que nos conocimos sentimos que la mejor forma de crecer como pareja era formando una familia juntos. Nuestro primer hijo, Kayissa Xabier, no tardó nada en llegar, lo concebimos allí y para su nacimiento vino su padre por primera vez aquí. Y así fue como nos fuimos asentando en Vitoria, mi ciudad natal, y donde siguió creciendo la familia, con el nacimiento de Ander Djiki dos años más tarde, y Aline Irati otros dos años después.

## ¿Cómo habéis integrado las dos culturas en vuestra vida familiar?

I: Nuestros hijos han nacido aquí y es aquí donde vivimos, con lo cual en nuestra vida diaria prevalece el estilo de vida de

esta sociedad. Sin embargo, los dos queremos que nuestros hijos sientan como propias ambas culturas y nos esforzamos en que ellos conozcan su origen diola, de la cultura de su padre.

## Y tú Michel, ¿has encontrado muchas diferencias a la hora de formar una familia respecto a tu país?

M: Una de las diferencias es que en Senegal la familia suele ser más grande. Los niños, además de con sus padres, conviven en casa junto a sus abuelos, tías, tíos, primos... y la crianza es más comunitaria. Del modelo de aquí, me gusta que el padre y la madre comparten las tareas y los cuidados de una forma igualitaria.

## ¿Qué papel juegan los idiomas en vuestra familia? ¿Habláis euskera, francés, castellano... o una mezcla de varios en casa?

M: Pensaba que a mis hijos les hablaría exclusivamente en diola, mi lengua materna, pero al final ¡las cosas no han salido así! Entre Idoia y yo hablábamos siempre en francés, pero cuando llegué aquí me esforcé por aprender rápido el idioma y poco a poco fue ganando terreno el castellano en casa. Ahora mismo lo que me gusta es que mis hijos pueden hablar en euskera perfectamente, que es la lengua de donde viven. ¿Y hablarán algún día el diola?, espero que sí; lo mismo que wolof y francés... los escuchan y entienden algo, espero que en el futuro los hablen también.

“ Creo que todas las personas blancas debemos ser conscientes de nuestro privilegio y aprender a ser antirracistas ”



**Y después de tantos años, ¿qué conexión mantenéis con tu país de origen, Michel? ¿Habéis viajado hasta Senegal en familia alguna vez?**

M: Nos gustaría poder ir más a menudo y pasar estancias más largas allí. Por el momento sólo nos podemos permitir ir de vacaciones cada dos años, aproximadamente. Esos viajes son muy importantes para mí y para ellos también. Algunos de los viajes hemos ido con los padres de Idoia y para mí es maravilloso poder estar allí todos juntos. El resto del tiempo, por suerte puedo mantener el contacto más fácilmente que hace unos años con mi familia y los amigos de allí, gracias a las videollamadas y las redes sociales.



horarios muy duros. Como muchas parejas, hemos necesitado la ayuda de la familia. Mis suegros y mi sobrina Khady, que vivió varios años con nosotros, nos han ayudado mucho.

**Y ahora, ¿os las arregláis bien con los horarios de las actividades extraescolares, estudios y su tiempo libre?**

I: Hay jornadas maratónicas; tardes de aquí para allá llevando y recogiendo a los peques de sus actividades en diferentes lugares... Por suerte, nos apoyamos con los padres y madres de sus compañeros para compartir ese trabajo.

**Cuando se puede, ¿qué actividades os gusta hacer juntos en familia? ¿Tenéis alguna tradición o hobby especial que disfrutéis los cinco?**

I: Los tres peques han salido muy futboleros, como su padre, así que los fines de semana giran en torno a sus partidos y torneos. Por lo demás, nos gusta aprovechar el tiempo libre y las vacaciones para estar con la familia extensa: tenemos la suerte de tener una familia grande, ambos somos de familia numerosa. Algunos hermanos de Michel también viven en España y Francia, y aprovechamos para juntarnos siempre que se puede.

**Desde un plano más institucional, ¿sentís que las administraciones o gobernantes ofrecen suficiente apoyo a las familias con hijos y numerosas?**

I: Desde que nuestro hijo mayor nació hasta ahora, ha habido avances, pero todavía queda mucho por hacer en términos de conciliación. La crianza de nuestros peques y los cuidados en general deberían ser el centro de las políticas públicas.

**Y para ir terminando, ¿cómo conocisteis Hirukide? ¿Qué es lo que más valoráis de la asociación?**

I: Conocimos Hirukide a través de otra familia amiga nuestra. Nos gusta recibir la revista y agradecemos mucho los hirubonos y los descuentos en determinados establecimientos. ■

“ Por diferentes o lejanas que parezcan nuestras culturas, los valores fundamentales que queremos inculcarles son los mismos para los dos ”

**¿Qué valores y enseñanzas queréis transmitir a vuestros hijos/as desde esta perspectiva multicultural?**

I: Por diferentes o lejanas que parezcan nuestras culturas, los valores fundamentales que queremos inculcarles son los mismos para los dos: el respeto por los demás y por uno mismo, el amor a la familia, la humildad y la gratitud por lo que la vida nos da.

**Cuando eran más pequeños vuestros hijos/as y como muchas familias, ¿habéis tenido dificultades para la conciliación laboral y familiar?**

M: Los primeros años, cuando los niños eran más pequeños, fueron complicados. Yo trabajaba en la hostelería con unos



## EN CORTO:

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

El ratito antes de dormir

**¿Y el peor momento del día?**

El de justo antes de salir de casa al cole

**¿Un deseo para la familia?**

Salud, salud y salud

**¿Unas vacaciones perfectas?**

Ir con la familia y amigos a visitar a la familia de Senegal



## La voz del lector

- Gracias por hacernos un hueco el pasado sábado en el congreso. Pero sobre todo gracias por organizar y llevar a cabo este "embolado" para más familias. El sábado todos disfrutamos de un día estupendo y de actividades que, en circunstancias normales, no nos podríamos permitir.
- Lo mejor de todo, es que, tras cada congreso, salimos con un sentimiento creciente de agradecimiento (y cierto orgullo) por ser familia numerosa.... Y eso, en mi caso, que generalmente me agoto... pues es un regalazo. Así que gracias, por tanto.

Queríamos haceros la siguiente consulta, hace dos años nos beneficiamos de la compra de un vehículo de más de cinco plazas, de la reducción del 50 % en el Impuesto de Matriculación, dentro de unos meses tenemos que comprar otro vehículo para el otro progenitor, ya que por motivos de trabajo necesita un vehículo para trasladarse al mismo, y queríamos preguntaros si en esta ocasión también nos podríamos beneficiar de la reducción del 50 % en dicho impuesto.



No, ya lo sentimos, pero no puede ser, ya que deben haber transcurrido al menos cuatro años desde la matriculación del anterior vehículo, salvo que haya siniestro total el cual se debe acreditar debidamente. Además, el vehículo matriculado que se haya beneficiado de esta reducción no podrá ser objeto de una transmisión posterior por actos "inter vivos" también durante los cuatro años siguientes a la fecha de su matriculación.

Quería consultaros, si sabéis si Gobierno Vasco seguirá el ejemplo de comunidades autónomas como: Galicia, Valencia, Madrid y recientemente, Cantabria, que han extendido la validez del título de familia numerosa hasta los 25 (inclusive) sin tener que ir todos los años, aquellos que tenemos hijos que cursan estudios universitarios, con la matrícula de la universidad a tramitar la renovación del título de familia numerosa, con la pérdida de tiempo que ello conlleva para las familias junto con la carga de trabajo que supone para las diputaciones correspondientes, simplemente presentando una declaración jurada por parte de los progenitores.



Desde la asociación hemos trasladado esta queja que nos haces llegar, en repetidas ocasiones, legislación tras legislatura, a las tres diputaciones y a la consejería que en ese momento dependía "Familia" y recientemente se lo hemos vuelto a trasladar a la nueva Consejería de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico que esperamos se haga realidad a la mayor brevedad posible tal y como deseamos todos. Además, la comunidad de Madrid, recientemente, ha ido más allá aprobando que los padres de familia numerosa conserven de forma vitalicia el título de familia numerosa.

Nos han denegado la beca universitaria, de un descuento del 50 % en la matrícula, correspondiente a nuestra hija mayor que estudia en la universidad pública, por exceder el nivel de ingresos de la familia los límites establecidos. Pero la cuestión es, por ser familia numerosa, ¿no tenemos derecho al menos a ese descuento del 50 % en la matrícula?



Por un lado, tenéis derecho al descuento en la matrícula por ser familia numerosa de categoría general en un 50 % y exención si fuérais de categoría especial según la ley vigente estatal (art. 12 de la Ley 40/2003, de 18 de noviembre, de Protección a las Familias Numerosas), descuento que debéis solicitar en el momento de tramitar la matriculación de vuestra hija presentando el título de Familia Numerosa en vigor.

Y por otro, en las becas universitarias del departamento de Educación de Gobierno Vasco, que deben de solicitarse anualmente, normalmente finalizado el curso académico, de julio a septiembre, se ofrecen becas por diversos conceptos, entre ellos también para matrícula además de por aprovechamiento académico, residencia o desplazamiento, entre otros; los cuales están sujetos a diferentes umbrales de renta, cosa que en la anterior ayuda no ocurre, ya que no está sujeta a niveles de renta y se reconoce a todas las familias numerosas cuyos hijos/as realicen estudios universitarios en la universidad pública. Es por ello que para el concepto de matrícula de estas becas según vuestros ingresos puede que os la hayan denegado.

Soy un padre de familia numerosa, con tres hijos, el mayor de una relación anterior y ahora con dos hijas más de mi actual pareja. He ido a tramitar el título de familia numerosa, pero me piden "sentencia de divorcio o convenio regulador", que no tengo de mi primera relación ya que lo hemos hecho de mutuo acuerdo y así se viene manteniendo desde el año 2012. Y tengo la siguiente duda, ¿sería posible que mi ex pareja y madre de mi primer hijo hiciese una declaración jurada rechazando una posible solicitud por parte de ella del título de familia numerosa?



Comentarte que desde el departamento de Familia Numerosa de la Diputación Foral de Gipuzkoa, nos trasladan que si con tu primera pareja estabas casado es imprescindible presentar para tramitar el título de familia numerosa la demanda o sentencia de divorcio, pero si no es así, tienes que ir al servicio de Mediación Familiar de Gobierno Vasco (a través de Zuzenean, puedes solicitar bien cita online o llamar al teléfono 945 01 90 00) para que te preparen un documento para presentar en diputación y así puedas tramitar el título de familia numerosa sin problema.

**CONTAMOS  
CON TU  
VOZ**

Participad en esta sección mandándonos vuestras dudas, peticiones o quejas a [comunicación.hirukide.com](mailto:comunicacion.hirukide.com). Hirukide lo formamos todos/as y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más preocupan a las familias.



# Las familias numerosas aumentan en Euskadi un 36% en una década

EL CORREO. 4 noviembre 2024

## Los títulos crecen de la mano del incremento de beneficios y de un cambio normativo que extiende la vigencia de la acreditación

En apenas una década, la natalidad ha caído un 31,5% en Bizkaia, donde el pasado año se registraron tan solo 6.671 alumbramientos. Sin embargo, y pese a la tendencia a la baja en los nacimientos, en el mismo período las familias numerosas registradas en el territorio se han disparado. El 2023 cerró con 14.493 con este título, casi un 36% más que en 2014, según los datos que maneja el Departamento de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico.

Para Natalia Diez-Caballero, directora de Hirukide, la asociación de familias numerosas, «es verdad que es paradójico». Sin embargo, son varias las razones que están detrás de este importante incremento. Una de ellas, sostiene, es que «están aumentando los nacimientos de terceros hijos frente al de primeros hijos». Según los datos del Instituto Vasco de Estadística, los primeros hijos se han reducido un 33,1% en una década, de 5.212 a 3.484; los terceros han aumentado un 3%, de 815 a 839.

Aunque no se trata, en palabras de Itziar Aguado, profesora de Geografía Humana en la Universidad del País Vasco, de una contribución «muy significativa» al aumento de las familias numerosas, «sí que es cierto que se está produciendo una redistribución de los hijos por mujer», creciendo aquellas que tienen «más de dos» y también las que «no son madres». En ese caso, puntualiza Diez-Caballero, tienen impacto «los partos múltiples», con parejas que «quieren un segundo y tienen también un tercero», y al «aumento paulatino de madres extranjeras, que son en torno a un 30%».

Otro factor importante también está vinculado a los cambios sociales. «Hay otras modalidades de familia. Los perfiles, aunque el 85% son parejas casadas, cambian y hay por ejemplo familias reconstituidas, en las que se suman los hijos de uno y otro», explica. Eso ha producido «un pequeño repunte», aunque es necesario «el consentimiento de la expareja» y hace falta «registrarse como pareja de hecho o casarse».

Aguado abunda, en ese sentido, en que ahora «la definición de familia numerosa es muy amplia», y va más allá de «padre, madres y tres hijos». Ambas coinciden, en cualquier caso, en que el principal motivo que está detrás del incremento son el aumento de los beneficios y los cambios normativos.

## Solo dos derechos

Respecto a los primeros, recuerda la directora de Hirukide, antes apenas había «derechos». «Se simplificaban en dos: reducción de tasas académicas y transporte interterritorial», rememora. Ahora, sin embargo, hay impacto «directo», con «bonificaciones municipales, descuentos en transporte urbano, bono social eléctrico desde 2009...». A raíz de esa ayuda, sostiene, se dio un «importante aumento en los títulos».

Pero lo que marcó la diferencia, no obstante, fue la ampliación en 2015 de la duración del título hasta que el último de los hijos cumple 26 años (y sigue

estudiando). «Antes, cuando el primero cumplía 26, si eran tres hijos, se quitaba el título. Y ahora dura hasta el último, que es el que te ha dado el derecho a ser una familia numerosa. Por eso, al perdurar más el título, hay más títulos», señala Diez-Caballero.

## «A veces cuando vamos con los cuatro niños la gente nos mira un poco raro»

Luisa María Mesa y Harold González hacen encaje de bolillos para llegar a fin de mes. «No sé cómo lo logramos», reconoce ella. Tienen cuatro hijos, de entre año y medio y seis años, y sacarles adelante «es complicado». No tanto por los gastos de los niños, a los que les toca «heredar» lo de los hermanos mayores, como por «el alquiler, la energía, el agua...», que se comen buena parte de los ingresos.

«La gente a veces nos mira un poco raro cuando nos ven con cuatro niños, porque además somos jóvenes, tenemos 32 años», explica Luisa, que asegura que «no cambiaría por nada del mundo» a unos hijos que «dan tantas alegrías».



Esta pareja, que llegó desde Colombia hace ocho años y que es socia de Hirukide, reside en Getxo con unos ingresos mileuristas. Él ejerce de auxiliar de enfermería en una clínica. Ella, que en su país compartía oficio con su pareja, de momento se dedica a los niños. «Quiero estar presente en la educación de mis hijos y, estando fuera, no lo puedo hacer», explica.

Se está reciclando y ha hecho «cursos de confección y patronaje» con la vista puesta en poder montar su propio taller de arreglos en casa y ganar un dinero extra que les ayude con todos los gastos. La «organización» es clave para salir adelante con tanto niño en casa. Por ejemplo, a las seis ya están haciendo la cena y, como tarde, a las 20.30 están dormidos. Y también es importante, señala Luisa, la ayuda. «Mi madre está aquí; estar solo cuando uno tiene niños es muy difícil», asegura. Pero, más allá del apoyo familiar, considera que «las familias numerosas lo tienen muy complicado; no hay tantas ayudas».

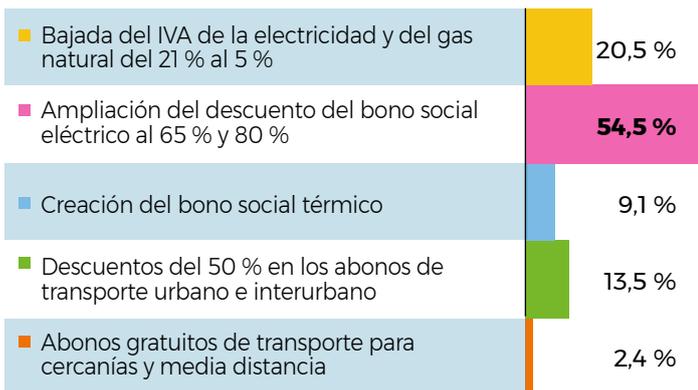


## Encuesta Hirukide



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

Ahora que el Gobierno ha comenzado a reducir o suprimir alguna de las medidas anticrisis, ¿cuál valoras más de éstas?



### Próxima pregunta

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

#### ¿Cómo valoras los 25 años de andadura de Hirukide?

- De forma excelente en todos los ámbitos: institucional y servicios/acompañamiento a las familias.
- Muy bien. Aunque a nivel institucional las familias numerosas no estamos suficientemente reconocidas.
- Muy bien. Aunque podría haber más servicios y/o descuentos a familias.
- Bien, en general las familias tenemos más ayudas que antes y una entidad que nos representa.
- Regular. Se han logrado pocas cosas en todos los ámbitos.
- Mal. La asociación no ha conseguido sus objetivos estos años.



### Contamos con vuestra 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 y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más nos preocupa a la familia.

Enviádnoslas a: [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com)



## Busco Ofrezco

Podéis mandar vuestros anuncios pinchando en este QR e Hirukide se reserva el derecho a publicar aquellos que considere más interesantes. Recordad dar de baja el anuncio en caso de que haya tenido el efecto deseado escribiendo a [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com)



### Vivienda

**SE VENDE** adosado en Ciudad Jardín, Vitoria-Gasteiz. Casa unifamiliar adosada en un conjunto de tres casas. Un total de 450 m<sup>2</sup> construidos divididos en cuatro plantas. Muy luminosa, a 10 minutos del centro, con terraza grande y precioso jardín de 300 m<sup>2</sup> (no compartido). Cuatro dormitorios, dos salones, cinco baños completos, sala de relax, despacho, cocina, txoko (con cocina, bodega, despensa y baño con ducha) y garaje para dos coches. Muebles no incluidos, pero con opción a compra.

Contacto: Salvador, 629 42 53 35  
Precio: 1.500.000 € (negociable)



### Material Infantil

**SE VENDE** silla gemelar Mountain Buggy en buen estado. Muy cómoda, para usar y plegar. Entra muy bien en ascensores estrechos. Contacto: Ana, 655 74 17 24  
Precio: 120 €

**SE VENDE** silla infantil para bicicleta en buen estado, muy poco usada. Contacto: María Carmen, 635 74 46 10  
Precio: 20 €



### Otros

**SE VENDE** violin Carlo Giordano ¾  
Contacto: Ilyana, 688 73 64 43  
Precio: 110 €

**SE VENDE** frigorífico congelador BALAY. Seminuevo, en muy buen estado. Medidas: 60 x 60 x 160 cm. Contacto: [hirukide@hirukide.com](mailto:hirukide@hirukide.com)  
945 25 36 02  
Precio: 200 €



### Empleo

**SE OFRECE** señora para limpieza y labores domésticas, cuidado de personas mayores o niños/as en Vitoria-Gasteiz. Contacto: Rosa, 632 02 91 84  
Precio: a consultar

**SE OFRECE** educadora infantil de 46 años para cuidar niños/as. 14 años de experiencia tanto con niños/as como con bebés y carta de referencia. Cariñosa y paciente, pero poniendo límites cuando es necesario. Contacto: Igone, 655 71 34 88  
Precio: 10 €/ hora

**SE OFRECE** profesora de clases particulares a niños/as de primaria a las tardes, después de clase. En Donostia/ San Sebastián. Contacto: Naia, 653 74 64 90  
Precio: 12 €/ hora



# Los tres zorritos y el río helado

Érase una vez tres zorritos hermanos —Argi, Eki y Alba— que vivían en una madriguera al pie de una colina. Argi, la mayor, era rápida pero impaciente. Eki, el mediano, era creativo, aunque algo inseguro, y Alba, la menor, era la más valiente. Una mañana, mientras exploraban el bosque, vieron un río helado con un árbol repleto de bayas rojas al otro lado. "¡Tenemos que cruzar!", dijo Alba. "Las bayas serán nuestro festín de invierno."

—El hielo no parece seguro —advirtió Eki, observando las grietas que recorrían la superficie.

—¡Yo puedo hacerlo! Soy rápida —respondió Argi, y antes de que alguien pudiera detenerla, se lanzó al hielo. Pero a mitad de camino, un fuerte crack resonó. El hielo se rompió, y Argi cayó al agua helada.

—¡Argi! —gritó Alba, corriendo hacia la orilla.

—¡Espera! —dijo Eki, sujetándola del rabo. —Si corres, el hielo no aguantará. Déjame pensar.

—¿Pensar? ¡Argi está en peligro! —protestó Alba, intentando soltarse.

Eki, ignorando los reproches, observó los alrededores. —Alba, busca ramas largas. Necesitamos algo resistente. Y yo construiré

un puente con nieve endurecida y ramas pequeñas. ¡Confía en mí!

Aunque dudaba, Alba obedeció, reuniendo ramas mientras Eki usaba su creatividad para formar un puente. Recordó cómo solía construir pequeños diques en el río cuando era cachorro. "Si podían aguantar el agua, esto también funcionará", murmuró, dándose ánimos.

Quando el puente estuvo listo, Alba insistió en cruzar primero. —Si algo sale mal, yo puedo reaccionar más rápido. —Su terquedad, por una vez, fue bienvenida.

Alba avanzó con cuidado hasta Argi, que temblaba en el agua. —¡Confía en mí! —le dijo, extendiendo una rama. Argi, agotada pero esperanzada, se aferró con todas sus fuerzas, y juntas lograron regresar a la orilla con la ayuda de Eki.

De vuelta en la madriguera, Argi habló entre dientes castañeantes: —Siempre pensé que la velocidad era lo que más importaba, pero hoy vi cómo tu creatividad, Eki, y tu valentía, Alba, me salvaron. He comprobado cómo estar unidos es lo más importante.

# Hiru azeritxoak eta ibai izoztua

Behin batean, baziren hiru azeritxo —Argi, Eki eta Alba—, anai-arrebak, muino baten behealdean zuten azeritegian bizi zirenak. Argi, zaharrena, azkarra zen, baina pazientzia gutxi zuen. Ekik, erdikoak, sormen handia zuen, baina apur bat dudatsua zen. Eta Alba, gazteena, ausartena zen. Negu izoztu batean, goizean basoa arakatzen ari zirela, ibai izoztu bat ikusi zuten, eta haren beste aldean baia gorritz betetako zuhaitz bat. "Gurutzatu egin behar dugu!", esan zuen Albak. "Baiak gure banketea izango dira negu honetan".

—Izotzak ez dirudi segurua —ohartarazi zuen Ekik, gainazalean zeuden pitzadurei begira.

—Nik gurutza dezaket! Bizkorra naiz —erantzun zuen Argik eta, anai-arrebei geldiarazteko astirik eman gabe, izotzean aurrera abiatu zen. Baina bide erdian zegoenean, krak ozena entzun zen. Izotza puskatu eta Argi ur izoztuan murgildu zen.

—Argi! —oihukatu zuen Albak ibaiertzera korrika zihoala.

—Egon! —esan zion Ekik buztanetik helduz. —Korrika bazoaz, izotza puskatu egingo da. Utzidazu pentsatzen.

—Pentsatzen? Argi arriskuan dago! —protestatu zuen Albak harengandik askatu nahian.

Ekik, arrebari jaramonik egin gabe, ingurunea behatu zuen. —Alba, bilatu adar luzeak. Zerbait gogorra behar dugu. Zubi bat eraikiko dut, elur gogortuz eta adar txikiz. Fidatu nitaz!

Zalantzan egon arren, Albak kasu egin zion eta adarrak biltzen hasi zen; bitartean, Eki bere sormenaz baliatu zen zubia nola egin erabakitzeke. Kumea zenean ibaian dike txikiak eraikitzen zituela gogoratu zuen. "Urari eutsi ahal bazioten, honek ere funtzionatuko du", esan zion bere buruari adoretzeko.

Zubia prest zegoenean, Albak lehenengo berak gurutzatuko zuela adierazi zuen. —Arazoren bat baldin badago, nik arinago erreakziona dezaket —. Behingoagatik, haren egoskorkeria ongi etorria izan zen.

Alba kontu handiz joan zen Argirenganaino, hura dardarka zegoen uretan. —Fida zaitetz nitaz! —esan zion adar bat luzatu bitartean. Argik, akituta, baina itxaropentsu, bere indar guztiaz heldu zion eta elkarrekin ibaiertzera bueltatzea lortu zuten, Ekiren laguntzarekin.

Atzera azeritegian, Argi hortzak karraskatuz mintzatu zen: —Beti uste izan dut abiadura dela garrantzitsuena, baina gaur ohartu naiz zure sormenak, Eki, eta zure ausardiak, Alba, salbatu nautela. Egiaztatu dut garrantzitsuena batuta egotea dela.





## Lasaña clásica de carne y queso

### Ingredientes:

(6 personas)

- 15 láminas de lasaña (precocidas o normales)
  - 600 g de carne picada
  - 1 cebolla grande
  - 3 dientes de ajo
  - 500 g de tomate triturado (o salsa de tomate casera)
  - 3 cucharadas de pasta de tomate
  - 1 ½ cucharaditas de orégano
  - 1 ½ cucharaditas de albahaca seca
  - 3 tazas de queso mozzarella rallado
  - 1 ½ tazas de queso parmesano rallado
- Para la bechamel:
- 3 cucharadas de mantequilla
  - 3 cucharadas de harina
  - 3 tazas de leche
  - Aceite de oliva, sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación:

- 1 Precalentar el horno a 180 °C.
- 2 Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo picado hasta que estén dorados.
- 3 Añadir la carne picada, salpimentar y cocinar hasta que esté dorada.
- 4 Incorporar el tomate triturado, la pasta de tomate, el orégano y la albahaca, y cocinar durante 10 minutos a fuego medio.
- 5 Hervir las láminas de lasaña si no son precocidas, siguiendo las instrucciones del paquete, y reservar.
- 6 Para hacer la bechamel, derretir la mantequilla a fuego lento y añadir la harina y después la leche poco a poco. Salpimentar y añadir una pizca de nuez moscada al gusto.
- 7 Extender una capa delgada de salsa bechamel en el fondo de una fuente para horno.
- 8 Colocar una lámina de lasaña sobre la bechamel y cubrirlas con una capa de carne.
- 9 Añadir un poco de bechamel y espolvorear queso mozzarella.
- 10 Repetir las capas hasta completar 4 o 5, terminando con una capa de bechamel cubierta de mozzarella y parmesano.
- 11 Llevar la lasaña al horno y hornear durante 30-35 minutos, o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.
- 12 Dejar reposar la lasaña durante 5 minutos antes de cortarla y servirla.



## HAURREN ERREZETA



## Galleta eta frutazko jogurt kopak

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

### Osagaiak:

(6 lagunentzat)

- Maria edo digestive galleta pakete bat (200 g)
- 3 jogurt natural edo banillazkoak
- Katilukada bat krema zapaldu edo nata montatu
- Katilukada bat marrubi, platano edo nahigoko frutak
- 3 koilarakada azukre edo ezti (aukerakoa)
- 6 edalontzi edo kopa txiki

### Prestaketa:

- 1 Garbitu eta moztu fruta txiki-txiki.
- 2 Bol batean, jogurta eta ezti nahastu (eta bainilla esentzia, nahi izanez gero) ondo bateratu arte.
- 3 Galletak txikitu, eta ondoren edalontzien oinarrian kokatu.
- 4 Gero, jarri geruza bat jogurt galletaren gainean.
- 5 Ondoren, fruta txikitua ipini jogurtaren gainean.
- 6 Apaindu postrea menta hostoekin, fruta gorriekin edo galleta hautsarekin.
- 7 Postre hau hozkailuan utzi daiteke 30 minutuz edo gehiago, freskotasun handiagoa lortzeko.





# 7 desberdintasunak

# すどく



Jokuaren helburua da Tetik 9ra lauki hutsak betetzea, baina debekatuta dago zenbakiak errepikatzea ilara ala zutabe berean edota azpilauki sarean.

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



Neguan familiarian etxean egiten diren jardueren buruzko 10 hitz::

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

ESKULANAK, JOLASAK, GOZOCINTZA, DEKORAZIOA, ABESTAK, TXOKOLATEA, FILMA, PUZZLEA, DANITZA, IRAKURKETA

## Paperezko pinpilinpauxak

### Materialak:

- Pintzak edo zurezko makiltxoak.
- Koloretako paperak, kartulinak edo goma eva.
- Rotulagailuak edo margoak.
- Kola edo zinta itsasgarria.
- Guraizeak.
- Limpiapipas (aukerakoa, antenak egiteko).

### Pausoz pauso:

- 1 Hasteko, marraztu bi forma biribil edo hegodunak kartulinan eta guraizeekin moztu.
- 2 Rotulagailuak erabili pintza marrazteko eta apaintzeko, tximeletaren gorputza izango baita.
- 3 Hegalak erditik tolestu pixka bat, forma emateko eta itsatsi erdialdetik pintzan.
- 4 Nahi izatekotan, limpiapipas zati txiki bat moztu eta "V" forman itsatsi pintzaren goiko aldean, antena gisa.

Pinpilinpauza polit bat izango da emaitza, hurrek gela apaintzeko, notei eusteko edo jolasteko erabil dezaketena.





## Flow, un mundo que salvar

Un gato se despierta en un mundo cubierto de agua, donde la raza humana parece haber desaparecido. Busca refugio en un barco con un grupo de otros animales. Pero llevarse bien con ellos resulta ser un reto aún mayor que superar su miedo al agua. Todos tendrán que aprender a superar sus diferencias y adaptarse a este nuevo mundo en el que se encuentran.

Muy diferente del aspecto de otros largometrajes de animación, se trata de una película bellamente realizada y profundamente cinematográfica, destinada a proporcionar al público una experiencia emocional y recordarle la incommensurable importancia de la amistad.

**Género:** animación, aventuras    **Edad:** todos los públicos    **Estreno:** 24 de enero

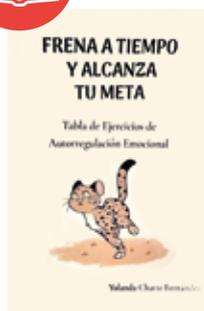


## Cómo hacerse millonario antes de que muera la abuela

Cuando 'M', un joven holgazán y quejica, descubre que su abuela sufre una enfermedad terminal, decide dejar a un lado su precaria carrera como streamer para cuidar de ella, mirando su patrimonio multimillonario. Pero la abuela resulta ser una mujer exigente, rigurosa y muy difícil de complacer y, además, 'M' no es el único sucesor bienintencionado... Pero, a medida que pasen los días, 'M' comenzará a ver más allá de su propio interés y empezará a valorar la oportunidad de reconectar con su abuela en sus últimos momentos.

Película tailandesa que hace universal el mensaje de apreciar a los que amamos mientras aún hay tiempo y que defiende los lazos familiares y la noción de que todo lo que merece la pena requiere tiempo y compromiso.

**Género:** drama    **Edad:** + 12 años    **Estreno:** 24 de enero



## Frena a tiempo y alcanza tu meta

Guía práctica enfocada en la autorregulación emocional, con el propósito de ofrecer herramientas útiles para comprender y regular nuestras emociones, ayudándonos a vivir con mayor bienestar personal y profesional. En sus páginas encontrarás 40 ejercicios y recursos enfocados en reducir la ansiedad, gestionar emociones y mejorar nuestra capacidad para responder a los desafíos de la vida en lugar de reaccionar impulsivamente. Una metodología útil tanto para profesionales del ámbito psicológico como para cualquier persona que desee mejorar su gestión emocional.

**Autora:** Yolanda Charte    **Género:** autoayuda    **Edad:** jóvenes-adultos



## Mendiko errege-erreginak

GIZAKIA OTSOA AL DA GIZAKIARENTZAT? Esaten dute elkarbizitzak afektuzko loturak sortzen dituela, sortu eta indartu, baina... muturreko egoera batean ere gertatzen al da hori?

Zer gertatuko litzateke birus batek gizateria guztia hilko balu? Edo ia guztia? Adingabeen Zentro batean kondena betetzen ari diren hamar neska-mutil gatazkatsuz osatutako talde batek antolatu beharra dauka bizirik irauteko. Birus hilgarri bat zabaldu da munduan. Bakarrik claude eta ez dute ia batere janaririk.

**Egileak:** Daniel Hernández Chambers    **Argitaletxea:** Giltza    **Adina:** + 11 urte



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

Si conocéis alguna otra propuesta que nos pueda interesar a las familias numerosas no dudéis en poneros en contacto con nosotros en: [comunicacion@hirukide.com](mailto:comunicacion@hirukide.com) o en el 945 25 36 02 / 688 72 89 31

## Umbra Light Festival Vitoria-Gasteiz

Umbra Light Festival es un evento anual que tiene lugar en Vitoria-Gasteiz durante los días con menos horas de luz.

Este festival nació con el objetivo de acercar el arte lumínico urbano tanto a visitantes como a habitantes de la ciudad, ofreciendo una experiencia interactiva con las últimas innovaciones artísticas y tecnológicas. Umbra Light combina arte visual digital, intervenciones en el espacio público y tecnologías emergentes para crear un espectáculo único y especial para ir a ver con toda la familia.

**Lugar:**  
Vitoria-Gasteiz

**Fechas:**  
14, 15 y 16 de febrero

**Más información:**



## “Tendencias Creativas” en el BEC

Como todos los años, el BEC acoge la feria “Tendencias Creativas” donde podréis ver y hacer talleres como patchwork, scrapbooking, bisutería, cintas, lanas, lettering, punto de cruz, pinturas, pastelería, encaje de bolillos, jabones y velas, máquinas de coser, telas, botones y broches, escultura y cerámica...

El salón de las Manualidades se ha convertido en un referente nacional entre las ferias de este tipo, donde podréis pasar un estupendo rato en familia ¡y sacar vuestro lado más creativo!

**Lugar:**  
BEC (Barakaldo, Bizkaia)

**Fechas:**  
del 30 de enero al 2 de febrero

**Horario:**  
· jueves, viernes y sábado: 10:30 - 19:30 h  
· domingo: 10:30 - 18:00 h

**Precio:**  
· general: 8,50 €  
· < 10 años (inclusive): gratis  
· familias numerosas: 7,50 €  
· bono 4 días: 17 €

**Más información y compra de entradas:**



## D'elikatz, diversión y aprendizaje para las familias

D'elikatz, el centro de Alimentación y Gastronomía de Ordizia, es un espacio ideal para familias con niños/as, donde aprender y divertirse van de la mano, pudiendo descubrir la alimentación, la salud y la gastronomía de Euskadi de forma interactiva.

Sus plantas ofrecen desde turismo e interpretación del Goierri hasta actividades sobre nutrición y cultura culinaria, destacando el queso Idiazabal, el mercado de Ordizia y la cocina vasca.

¡Un plan completo para explorar y disfrutar en familia!

**Lugar:**  
Ordizia (Gipuzkoa)

**Horarios:**  
· de martes a viernes:  
09:00 - 13:00 h  
· sábados y domingos:  
10:00 - 14:00 h

**Más información:**



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

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

## ¿Qué es **HIRUKIDE?**

Una entidad independiente sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública por el Gobierno Vasco. Trabajamos desde hace 25 años para defender los derechos de las familias con hijos/as en general y las familias numerosas en particular.

## Zer da **HIRUKIDE?**

Erakunde independentea gara, irabazi-asmorik gabea, eta Eusko Jaurlaritzak onura publikoko izendatua. 25 urte daramatzagu oro har seme-alabak dituzten familien eta bereziki kide ugari-koen eskubideak defendatzen.

## Principales ventajas

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

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

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

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

**Plan de Descuentos:** acceso a más de 1.300 acuerdos alcanzados con entidades y comercios.

**Seguro de vida gratuito** con una cobertura de 3.500 € en caso de fallecimiento o invalidez permanente absoluta de alguno de los progenitores, salvo que se prevea mejoría.

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

## Abantaila nagusiak

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

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

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

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

**Deskontu Plana:** entitate eta saltokiekin lortutako 1.300 akordio baino gehiagorako sarbidea.

**Doako bizona-asegurua,** 3.500 € estaldurarekin, gurasoetako baten heriotzaren edo erabateko baliaezintasun iraunkorraren kasuan, hobekuntza aurreikusten ez bada.

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



# Hirukide



## ¿Sabíais que...

podéis acceder a una ayuda mensual por cada hijo /a que tengáis a vuestro cargo, ya sea por nacimiento, adopción, delegación de guarda para convivencia pre-adoptiva o tutela. Esta ayuda del Gobierno Vasco será válida durante todo el periodo establecido, siempre que sigáis cumpliendo los requisitos.

- Para hijos /as de 0 a 3 años → 200 € /mes
- Para hijos /as de 3 a 7 años, en el caso de tratarse del tercer hijo /a o de los siguientes → 100 € /mes

Si vuestro hijo /a tiene reconocida una discapacidad igual o superior al 33 % o alguna dependencia, se duplicará la cuantía de dichas ayudas.

Además, el Gobierno Español también ofrece una ayuda por nacimiento para familias numerosas que se trata de un pago único de 1.000 € sujeto a renta (máx. 21.086 € /familia, con un incremento de 3.416 € /hijo /a a partir del cuarto).

## Ba al zenekiten...

ardurapean duzuen seme-alaba bakoitzeko hileko laguntza bat jaso ahal duzue, dela jaiotzagatik, adopzioagatik, adopzio aurreko bizikidetzarako zaintzaren delegazioagatik edo tutoretzagatik. Eusko Jaur-laritzaren laguntza hori baliozkoa izango da ezarritako aldi osoan, betiere laguntza ematea ahalbidetu zuten baldintzak betetzen jarraitzen badituzue.

- 0-3 urteko seme-alabentzat → 200 € hilean
- 3-7 urteko seme-alabentzat, hirugarren seme-alaba edo hurrengoak izanez gero → 100 € hilean

Zuen seme-alabek % 33 edo gehiagoko desgaitasuna edo mendekotasunen bat badute, laguntza horien zenbatekoa bikoiztu egingo da.

Gainera, Espainiako Gobernuak jaiotzagatiko laguntza bat ere eskaintzen die familia ugariari; 1.000 euroko ordainketa bakarra da, errentari lotua (gehienez 21.086 € familiako, eta laugarrenetik aurrera 3.416 € gehitzen zaio seme-alaba bakoitzeko).

## Descuentos Beherapenak

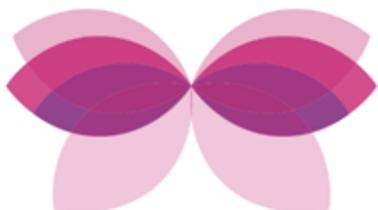
SECTOR / SEKTOREAK	Desde	Hasta
Alimentación / Elikadura	5 %	20 %
Alojamientos / Ostatuak	10 %	20 %
Asesorías / Aholkularitzak	10 %	20 %
Carburantes / Erregaiak	2 %	3 %
Educación / Hezkuntza	10 %	25 %
Librerías / Liburudendak	5 %	20 %
Hostelería / Ostalaritza	10 %	20 %
Jugueterías / Jostailu-dendak	5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

Sexu indarkeriako  
egoera bat bizi izan  
baduzu,

**izan konfiantza  
gugan**

Si has vivido una  
situación de violencia  
sexual,

**confía en nosotras**



**tximeletak**  
ZENTROA

Sexu Indarkeriaren Biktima  
diren Emakumeei Arreta  
Integrala emateko Zentroa  
Centro de Atención Integral a  
Mujeres Víctimas de Violencia  
Sexual

**DEITU IEZAGUZU**



**LLÁMANOS**

**650 80 10 80**

urteko 365 egunetan 24 orduz emango dizugu arreta  
te atendemos las 24 horas, los 365 días del año



**araba álava**  
foru aldundia diputación foral