

Hirukide

Aimar Olaizola

"A los padres que acompañan a sus hijos al deporte, les diría que les dejen disfrutar"

Hirubonos

Nueva campaña de dinero virtual para consumir en nuestras Hirudendas adheridas

Fiesta Familiar en Bilbao

El 19 de septiembre volvemos al parque Doña Casilda



Tiempo de familia

Descubre
tus **vales ahorro**
en el interior

 **EROSKI** club





SUMARIO Nº104

4



Nuestros pasos
Marzo, abril y mayo

7



Nuevos descuentos
Novedades último trimestre

11



Apoyo a la familia
Medidas y peticiones autonómicas y estatales

12



Agenda
Fiesta familiar, hirubonos, congreso, concurso...

14



Actualidad
Charlas, campañas F+F y actividades realizadas

16



Hirugazte
Actividades realizadas y próximas

19



Artículo de interés
Autoestima y gestión emocional

20



Entrevista
Familia Arenaza Axpe

24



Entrevista
Andoni Aimar Olaizola

27



Voz del lector
Dudas, agradecimientos y reclamaciones

30



Entretenimiento y cultura
Cuentos, pasatiempos, cine y libros

34



Ocio en familia
Actividades y planes en familia



Una deuda pendiente con las familias numerosas

Hablar de familias es hablar de una realidad cotidiana, cercana y, muchas veces, silenciosa. Es hablar de hogares donde se cuida, se educa, se acompaña, se organiza la vida diaria y se sostiene una parte fundamental de aquello que después llamamos sociedad.

En Hirukide llevamos más de 25 años escuchando y representando a las familias con hijos e hijas y, de forma especial, a las familias numerosas de Euskadi. Familias muy distintas entre sí, pero unidas por una misma experiencia: criar exige tiempo, recursos, esfuerzo, renuncias y una gran responsabilidad.

Por eso valoramos cada avance que contribuya a aliviar esa carga y a reconocer mejor el papel de las familias. En este sentido, consideramos positivas las mejoras anunciadas por el Gobierno Vasco en las ayudas por hijo o hija, especialmente la ampliación para los primeros y segundos hijos e hijas. Sin embargo, lamentamos que, una vez más, no se haya dado ningún paso en el caso de los terceros hijos y sucesivos.

En este caso, sigue limitada a siete anualidades, pese a llevar más de 20 años sin ampliarse y a existir el compromiso electoral de avanzar hasta alcanzar las diez anualidades. Para las familias numerosas, esta falta de ampliación resulta especialmente difícil de entender, cuando se ha abierto de nuevo una puerta con la modificación del decreto. Las familias con tres o más hijos e hijas asumen una carga mayor y realizan también una aportación social especialmente relevante, que merece ser reconocida en su justa medida.

En Hirukide llevamos años recordando que criar no es solo una decisión privada. Cada hijo e hija forma parte de un proyecto familiar, pero también del futuro común. Por eso las instituciones no están para sustituir a las familias, pero sí para remover los obstáculos que dificultan tener los hijos que se desean: vivienda, conciliación, estabilidad laboral, fiscalidad justa y ayudas suficientes y sostenidas en el tiempo.

Con esta misma convicción, nos hemos sumado a través de la FEFN a la Alianza por la Crianza, una iniciativa impulsada junto a otras entidades sociales para reclamar más apoyo directo a las familias y a la infancia. Entre sus propuestas está una prestación universal por hijo o hija, una reivindicación que desde Hirukide venimos defendiendo desde su constitución.

Euskadi necesita una política familiar aún más ambiciosa, estable y con perspectiva de familia. No basta con avances dados, mientras se mantiene pendiente una deuda histórica con quienes ya están criando tres, cuatro o más hijos e hijas. Hablamos de ayudas, pero también de simplificar trámites como la renovación anual del título de familia numerosa cuando los hijos e hijas van cumpliendo 21 años y siguen estudiando, existiendo ya fórmulas aplicadas en otras comunidades, a las que recientemente se han sumado Andalucía y Murcia. Porque apoyar a las familias numerosas no es darles un privilegio: es una cuestión de equidad, reconocimiento y futuro.

¡Nuevo sistema de carnets digitales para socios/as!

Ahora podéis acceder de forma rápida y sencilla cualquiera de los progenitores a vuestros carnets digitales.

¿Cómo acceder?

1. Busca un e-mail en tu correo con el asunto "Nueva gestión carnet Hirukide"
2. Establece contraseña y recibirás un nuevo email
3. Pincha en restablecer contraseña y accederás a tu Zona de Usuario/a
4. Entra en "Gestión de familia" y selecciona "Mis Carnets"
5. Elige Android o iPhone y descarga o crea un acceso directo

Más información



Añadir a
Cartera de Apple

Añadir a
Google Wallet



Nuevo buscador de ayudas públicas

¡Ahora todas las **ayudas públicas** en un único espacio!

- Introduce tu **municipio de residencia** para ver los recursos disponibles en áreas como impuestos, conciliación, transporte o vivienda.
- Filtra la consulta por **áreas temáticas** o **palabras clave**, como el Bono Social Eléctrico, becas universitarias...
- Introduce tu correo electrónico, para **descargar la información en PDF** o acceder a contenido ampliado.





Marzo 2026

Otras reuniones

Participamos en distintas comisiones de Sareen Sarea —ODS y Agenda 2030, Vivienda, Infancia y Juventud, y Comunicación—, en las que se abordan sus planes de trabajo para 2026, próximas acciones institucionales y diversas iniciativas, como el encuentro de Infancia con el consejero de Vivienda o una nueva revisión del V Plan Interinstitucional de Apoyo a las Familias, la Infancia y la Adolescencia. (a)



Participamos en el Plenario de Elkartegintza, donde se presenta el proyecto para impulsar el asociacionismo y se plantea la colaboración de las entidades en las acciones previstas para 2026 y 2027.

Asistimos al Seminario sobre los 10 años de la Ley del Tercer Sector Social de Euskadi, un espacio para hacer balance de su recorrido y reflexionar sobre su desarrollo hasta hoy.

Tomamos parte en el focus group sobre la reforma de la Ley de Servicios Sociales, donde trasladamos la importancia de reconocer el papel esencial de la familia y situarla en el centro de los cuidados, así como reforzar la prevención y la intervención temprana.

Asistimos al Consejo Sectorial de Infancia, Juventud y Familia de la Diputación Foral de Araba/Álava, donde se presentan nuevos recursos y programas dirigidos a la infancia, adolescencia y familias del territorio.

Descuentos y gestiones privadas

Mantenemos reuniones con EROSKI club, Rural Kutxa y El Corte Inglés para hacer seguimiento de los acuerdos existentes y valorar nuevas líneas de colaboración. Además, nos reunimos

con Iberdrola, KIA Mas Motor y DFSK del Grupo Meuri, La Vitoriana, Dental Company, Maxcolchón y McDonald's para explorar posibles ventajas para las familias de Hirukide. (b)

A lo largo del mes sumamos 15 nuevas Hrudendas con descuentos para las familias de Hirukide.



Abril 2026

Gobierno Vasco

Nos reunimos con Alfonso Gurpegui y Sara Buesa, del Departamento de Economía, Trabajo y Empleo, para solicitar la incorporación de la realidad de las familias numerosas en los estímulos al empleo vinculados a la RGI/AES. (c)



Trasladamos a la consejera de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico distintas propuestas relacionadas con la mejora del título de familia numerosa, la dependencia económica de hijos e hijas, la aplicación de la Renta Familiar Estandarizada en todo el Gobierno Vasco y un mayor reconocimiento de la realidad de las familias numerosas en distintas políticas públicas.

Reuniones y Juntas

Celebramos la Junta Directiva de Hirukide, en la que se analiza la gestión del primer trimestre y se aprueban nuevas acciones y proyectos, entre ellos charlas formativas y el evento familiar de final de curso en Sobrón.

Otras reuniones

Participamos en la Mesa de Diálogo Civil de Euskadi, donde se aborda el anteproyecto de Ley de agilización administrativa y trasladamos la necesidad de facilitar los trámites, reforzar la interoperabilidad y mantener la atención presencial. (d)



Asistimos a la Junta Directiva de Sareen Sarea, donde se abordan la representación en el Foro Vasco de Empleo, la creación de una comisión específica y la puesta en común de aportaciones del Tercer Sector a la reforma de la Ley de Servicios Sociales.

Participamos en el seguimiento del IV Plan Foral para la Igualdad entre mujeres y hombres (2025-2027) a través del espacio Gunea de la Diputación Foral de Gipuzkoa.

Participamos en el Consejo Vasco de Familia, donde se informa de la incorporación del PADI al V Plan de Apoyo a las Familias, Infancia y Adolescencia y se emite informe favorable al decreto de actividades de ocio y tiempo libre, con aportaciones de Hirukide.

Asistimos a la Comisión de Infancia, Adolescencia y Juventud de la Mesa de Diálogo Civil de Euskadi, donde se retoma su funcionamiento, tras años sin reunirse, así como la participación de la infancia y adolescencia y el estado de implantación de la Ley de Infancia y Adolescencia.

Participamos en el IV Encuentro de Ecosistemas Locales de Cuidados de la Diputación Foral de Gipuzkoa, donde conocemos el avance de distintos programas y experiencias desarrolladas en Zarautz, Aretxabaleta y Hondarribia.

Descuentos y gestiones privadas

Mantenemos reuniones con Rossellimac, IMQ, C.C. Gorbeia, Arabadendak, Biok e Ilusiona para revisar acuerdos existentes, valorar nuevas colaboraciones y ampliar ventajas en ámbitos como tecnología, salud, comercio, ocio y servicios para las familias de Hirukide.

Durante este periodo se incorporan 11 nuevos descuentos de Hrudendas.

Mayo 2026

Ayuntamientos

Nos reunimos con los alcaldes de Zaldibia, Aretxabaleta (e), Olaberria y Alonsotegi (f) en diferentes encuentros, para trasladar propuestas y peticiones de mejora en las bonificaciones municipales para las familias numerosas.



Reuniones y Juntas

Celebramos las Juntas Directivas y Asambleas Generales Ordinarias de Hirukide Araba, Bizkaia y Gipuzkoa, en las que se comparte el trabajo realizado, se presentan las próximas acciones y se aprueban las cuentas de 2025, así como el presupuesto y objetivos para 2026. En Bizkaia se celebra además una Asamblea Extraordinaria para modificar su Junta Directiva.

Otras reuniones

Nos reunimos con Mikel Mancisidor, nuevo Ararteko, para trasladarle nuestras principales reivindicaciones en torno a la actualización de la ley estatal de familias numerosas, la renovación de los títulos, la aplicación de la RFE en diferentes departamentos como Vivienda o en los criterios económicos para otorgar becas. Todo ello, además de buscar reforzar la colaboración mantenida con esta institución. (g)



Nos reunimos con Elena Álvarez, jefa de Servicio de Protección de la Mujer y Apoyo a las Familias de Bizkaia, para abordar cuestiones sobre la expedición y renovación de los títulos de familia numerosa y solicitar su apoyo a la Jornada Familiar de septiembre en Bilbao. (h)



Asistimos al I Congreso Internacional de Familias, organizado por Gobierno Vasco, donde se abordan retos clave para el futuro de las familias, como la crisis demográfica, el impacto de la maternidad y paternidad en el empleo y distintas claves educativas para favorecer el bienestar familiar. (i)



Nos reunimos con el Consejo de la Juventud de Euskadi, EGK, para conocer mejor el trabajo de ambas entidades con las personas jóvenes y compartir inquietudes y propuestas vinculadas a juventud y familias.

Asistimos al acto del 10º aniversario de la Ley del Tercer Sector Social de Euskadi, organizado por Sareen Sarea con motivo del 1205, donde se reconoce la labor de las entidades sociales y se entrega el Sareen Saria a Javier Valdivia. (j)



Participamos en el tercer encuentro del consejero de Vivienda con la ciudadanía, centrado en esta ocasión en escuchar las percepciones y preocupaciones de niños, niñas y adolescentes sobre el acceso a la vivienda.

Asistimos a la Junta Directiva de Sareen Sarea y a distintas comisiones de Vivienda, Comunicación e Infancia y Juventud, donde se hace balance del 1205, se abordan las aportaciones a la Ley de Servicios Sociales, el seguimiento de planes y decretos vinculados a infancia y juventud, y los avances del informe final sobre vivienda.

Participamos en la Mesa de Diálogo Civil de Gipuzkoa, donde se presentan los avances de las estrategias de asociacionismo y voluntariado y se reflexiona sobre el funcionamiento futuro de este espacio de participación.

Descuentos y gestiones privadas

Mantenemos reuniones con Halcón Viajes, DYA Bilbao, Tu Punto Ahorro, Legumbres Guillermo y Kuuka Arte Tailerra para explorar acuerdos, nuevas ventajas y posibles colaboraciones en actividades de Hirukide. Además, se incorporan 18 nuevos descuentos, destacando entidades de colonias y campamentos de verano.



Hiru Bonos

CAMPAÑA 2026

Nueva campaña de Hirukide para colaborar con el gasto de las familias socias y fomentar el consumo en las Hirudendas que nos hacen descuentos. ¡Este año con más duración!

¡Conseguid ya vuestro Hirubono!
15 € de REGALO

Categoría General
1 BONO

Categoría Especial
2 BONOS

*Pudiéndose acumular en una compra

Hirubono

Paga

40 € → 25 €

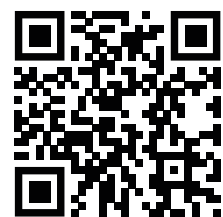
PLAZO: 1 de Julio al 31 de octubre

REQUISITOS:

- Solicitar el Hirubono a través de un formulario
- Canjearlo en las Hirudendas que se hayan adherido a la campaña.

(El Hirubono se puede aplicar a los descuentos o rebajas que tenga la Hirudenda).

+ INFO y FAQ



www.hirukide.com 945 25 36 02 · 607 21 21 50

VERANO 2026

Nuevas Hirudendas

Acuerdos y descuentos del último trimestre

Las familias asociadas de Hirukide podéis beneficiaros de estos y de los más de 1.400 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

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



Alimentación

AUTONÓMICO

EROSKI

Campaña de vales EROSKI Club 2026, **148 euros** en vales descuento canjeables desde el 1 de julio hasta el 31 de enero de 2027. Trece vales en tiendas EROSKI Club País Vasco y además siete vales en tienda EROSKI online. Canjeable en Hipermercados, Supermercados Center y City y en Supermercados online. Ver condiciones completas, en los vales adjuntos en esta revista.
www.eroski.es

ONLINE

LEGUMBRES GUILLERMO

10 % dto. aplicable en la tienda online. Legumbres, arroces, aceite, productos tradicionales, ecológicos, gourmet, etc.
946 74 33 00
www.legumbresguillermo.es

GIPUZKOA

HANKABELTZ

10 % dto. en todos los productos de esta carnicería/charcutería.
Durana, 6 · Aretxabaleta · 943 50 48 52
www.instagram.com/hankabeltz



Asesorías

ARABA

OSOA ESTUDIO DE ARQUITECTURA

5 % dto. por cada hijo/a de la familia en proyectos de obra nueva y un **2,5 %** dto. en reformas (máximo un 25 % dto.) ¡Hagamos espacio para todos!
Pza. de España, 12 - 2ºD · Vitoria-Gasteiz · 608 73 89 67
www.osoaestudio.es

BIZKAIA

GESTIÓN INMOBILIARIA QUORUM

33 % dto. en los honorarios por la gestión de la venta de un inmueble en el Gran Bilbao.
Rodríguez Arias, 23 - 4º · Bilbao · Bilbao · 944 34 82 81
www.inmobiliariaquorum.com



Automóvil

ARABA

BARRATXI MOTOR

10 % dto. en la mano de obra y en recambios de mantenimiento de alta rotación, salvo ofertas mejoradas.
Barratxi, 22 · Pab. D · Vitoria-Gasteiz · 945 26 88 60
www.barratximotor.com



Educación

BIZKAIA

INSTITUTO DE IDIOMAS ORIENTALES DE BILBAO

10 % dto. en las mensualidades de los cursos de chino, japonés y coreano.
Berastegui, 5 - 4º izda. · Bilbao
944 25 51 31
www.institutojaponesdebilbao.com

KUUKA ARTE TAILERRA

10 % dto. en los cursos de pintura, campamentos, cumpleaños artísticos y talleres monográficos. **15 %** dto. para dos o más miembros de una misma familia (tanto niños/as como adultos).
Arturo Campión, 2 · Bilbao
643 04 12 43

K'MON FORMACIÓN

Matrícula gratuita. **5 %** dto. en todos los cursos y en el material para cada miembro de la familia.
Jardines de Gernika, 16 · Bilbao
946 12 16 96
www.kmonbilbao.com

GIPUZKOA

BOROBIL TEATROA ESTUDIO

15 % dto. en las mensualidades del primer hijo/a y **10 %** dto. en la mensualidades del segundo en los cursos de teatro y en las colonias de verano.
Iparraguirre, 5 · Donostia/San Sebastián
656 75 95 57
www.borobilteatroa.eus

ZARIA KORU ESKOLA

10 % dto. en los talleres de música, cursos corales para diferentes edades y en las colonias de verano.
Segundo Ispizua, 3 · Errenteria
635 20 09 62
www.zariakorueskola.eus



Hogar

AUTONÓMICO

IKEA
10 % dto. en compras superiores a 150 euros. Mostrar el DNI y la tarjeta de Hirukide, y pasar la IKEA Family en las cajas. Del **1 de julio al 30 de septiembre de 2026**. En Ikea Barakaldo y Vitoria-Gasteiz y puntos de planificación de Bilbao, Donostia / San Sebastián e Irún.
www.ikea.com

ARABA

BITXILORE FLORISTAS
10 % dto. en esta floristería.
Avda. Reina Sofía, 96 · Vitoria-Gasteiz
945 35 77 32
www.bitxilorefloristas.com

Ocio, cultura y deporte

ARABA

LUR KANPUSA ESKOLA
24 euros dto. en los campamentos con inmersión en euskera en plena naturaleza: excursiones, ginkanas, talleres y visitas a una granja.
Tertanga, 27 · Tertanga
613 13 62 42
www.campamentosbizkaia.com/lur-kanpusa

BIZKAIA

BIOOK
10 % dto. en campamentos de ciencia, tecnología y naturaleza. Talleres de neurociencia, robótica, microscopía, biodiversidad y mucho más.
Olagorta, 26 · Bilbao
633 57 63 23
www.biooklab.com/campamentos-de-verano-2026

ILUSIONA
20 % dto. en la partida de bowling de lunes a viernes y en vísperas de festivo y festivos, sábados y domingos hasta las 16:00 horas. **20 %** dto. en la entrada del parque infantil de lunes a viernes, excepto vísperas de festivo y festivos.
C.C. Max Center · Barakaldo · 944 97 15 28
C.C. Zubiarte · Bilbao · 946 22 45 02
www.ilusiona.com

DIVER JUMP
10 % dto. en todas las modalidades de cumpleaños y en la entrada libre. No incluye descuento: en Jumpers club, bono de 10 horas, calcetines antideslizantes, productos de cafetería, vending o similares.
C.C. Ballonti · Portugalete
614 48 81 65
www.diverjump.es

UR KANPUSA
10 euros dto. en los campamentos urbanos con actividades acuáticas en euskera.
Puerto Deportivo Getxo · Getxo
722 32 58 28
www.campamentosbizkaia.com/ur-kanpusa

GIPUZKOA

BIDASOA ATLETIKO TALDEA
20 % dto. campamentos de atletismo, juegos variados, etc.
Leandro Agirretxe, 1 - N° 8 · Irún
625 26 13 51
www.atletismobat.com

Salud

ONLINE

FELDENKRAIS Y EXPRESIÓN VOCAL
10 % dto. en los cursos presenciales y online. Análisis Bioenergético y expresión vocal.
658 72 48 04
www.juancarlosgaraizabal.com

ARABA

CLÍNICA LEGUTIO DENTAL
10 % dto. en todos los tratamientos, no acumulable a otras ofertas.
Comercio, 26 · Legutio
620 30 11 48

BIZKAIA

CENTRO AUERRERA
Primera consulta **gratuita** y **10 %** dto. en todos los servicios: psicología, pedagogía, nutrición y psiconutrición, terapia ocupacional y logopedia.
Galicia, 7 · Basauri · 747 40 91 04
Balendin Berriotoxa, 42 · Basauri · 747 40 91 04
Virgen de Begoña, 34 - 2º · Bilbao · 747 40 91 04
www.centroaurrera.com

FARMACIA JULIA DE ARÍSTEGUI ECHAVE
10 % dto. a partir de 10 euros de compra. Se excluye alimentación infantil, medicamentos y productos sanitarios.
Gral. Castaños, 41 · Portugalete
944 62 46 92

IMBERNON FISIOTERAPIA Y OSTEOPATÍA
20 % dto. en sesiones de fisioterapia con Iñaki y **10 %** dto. en sesiones de fisioterapia y osteopatía con Carlos.
Alcalde Felipe Uhagón, 2 · Bilbao
688 72 98 43
www.imbernonfisioterapiayosteopatia.com

GIPUZKOA

GABINETE DE PSICOLOGÍA PRISCILA CRUZ
10 % dto. sobre la tarifa en sesiones psicoterapéuticas.
Pº Colón, 36 - 1º izda, of. 4 · Irún
601 50 55 51
www.priscilacruzpsicologia.com

IARA MARTÍNEZ DE OLIVEIRA PSICOTERAPIA SOMÁTICA Y CUIDADO CONSCIENTE
10 % dto. en sesiones de psicoterapia (presencial y online) y en talleres puntuales.
Pza. Zuhaitzi, 1, plta 1 · Donostia/San Sebastián · 697 58 95 47
Astigarrako Bidea, 2 - 2º izda of. 5 · Oiartzun · 697 58 95 47
www.solo.to/iarapsicologa

IZAN FAMILIEN KABIA
10 % dto. en los servicios de fisioterapia.
Pza. Garagartza, 3 · Ordizia
611 19 88 19
www.izanfamilien.eus

LAURA IBARBURU PSICÓLOGA
10 % dto. en todos los servicios: terapia individual, de pareja y familiar.
Mayor, 5- Entrplta. of. 2 · Donostia/San Sebastián
659 32 30 76
www.lauraibarburu.com

Servicios

GIPUZKOA

MONDIALBOX
Entre **10 %** y **15 %** dto. en el alquiler de trasteros.
Avda. Errekalde, 59 · Donostia/San Sebastián
608 63 19 68
www.mondialbox.com

Textil y calzado

ARABA

COMERCIAL DIMAR
10 % dto. en los artículos de esta tienda de ropa para todas las edades, incluyendo ropa interior.
Madre Vedruna, 6 · Vitoria-Gasteiz
945 13 26 54

BIZKAIA

PEKESHOES
10 % dto. en esta zapatería infantil, salvo en promociones o artículos rebajados. En compras por la web, se aplicará el dto. previo aviso por email o WhatsApp.
Telletxe, 15 · Getxo
946 85 22 46

GIPUZKOA

SS WALKERS
10 % dto. en todas las colecciones de calzado de hombre, mujer y niño/a.
Fermín Calbetón, 33 · Donostia/San Sebastián
943 90 38 70
www.sswalkers.com

Cambios

GIPUZKOA

ORTOSARASKETA
15 % dto. en todos los productos no subvencionados por Osakidetza.
Bidebarrieta, 4 · Eibar
943 20 84 10
www.farmaciasarasketa.com

KIA NOVOCAR
12 % dto. en el Sorento, **11 %** dto. en los modelos Óptima, Niro y toda la gama Sportage. **10 %** dto. en los modelos Soul, Picanto, Río, Stonic y nuevo Ceed. No acumulable a otras campañas.
Ctra. N1 Km 470 (Pol. Lintzirín) · Oiartzun
943 26 00 05
www.kianovocar.com

Bajas	
ACADEMIA ELIZALDE	OREKAN DIETETIKA
BILBAOXPRIENCE	ORIGINAL PEOPLE
CHILLIDA LEKU	PETER & JOHN
CLÍNICA UNANUE	PROFE.COM
HUERTO SAN VICENTE	YOLENER PELUQUERÍA
NARANJAS RIBERA	
NOVA JUMP	

Las mejores aventuras empiezan con un buen descanso.

17% exclusivo para familias Hirukide código: **HIRUKIDE**

Desarrollado por personas con apoyo de IA.

MAX COLCHON



Estatat

Alianza por la Crianza



Desde Hirukide, a través de la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN), nos hemos sumado a la Alianza por la Crianza, una iniciativa impulsada por Save the Children, la FEFN, la Federación de Familias Monomarentales (FAMS), la Asociación Madres Solteras por Elección y la Unión de Asociaciones Familiares para situar la infancia, la crianza y las familias en el centro de las políticas públicas.

Entre las principales reivindicaciones de la Alianza destacan la creación de una prestación universal por hijo o hija, el refuerzo de las medidas de conciliación, mejores servicios públicos de apoyo a la crianza y un reconocimiento más justo de las distintas realidades familiares. En el caso de las familias numerosas, se reclama además que las ayudas tengan en cuenta a todos los hijos e hijas y no se limiten únicamente a parte de ellos.

La presentación de la Alianza tuvo lugar frente al Congreso de los Diputados el pasado 15 de mayo, Día Internacional de la Familia, en una acción simbólica que quiso visibilizar el esfuerzo económico y organizativo que supone criar hoy en día.

Recogida de firmas

Además, la Alianza ha puesto en marcha una recogida de firmas para reclamar más apoyo real a la infancia y a las familias. Os animamos a participar y difundirla: cuantos más apoyos consigamos, más fuerza tendrán estas reivindicaciones. Podéis firmar a través del código QR que acompaña esta noticia y os animamos también a compartirlo con todos los miembros mayores de edad de vuestra familia.



Autonómico

Más comunidades amplían la vigencia del Título de FN



Andalucía y Murcia se suman a la ampliación de la vigencia del título de familia numerosa, una medida que desde Hirukide llevamos años reclamando para Euskadi. En abril, Andalucía aprobó que el título pueda mantenerse, con carácter general, hasta que el hijo o hija menor cumpla 26 años, reduciendo así renovaciones innecesarias y carga burocrática.

Un mes después, Murcia ha anunciado también cambios en la misma línea, que entrarán en vigor a final de año, estableciendo una única renovación cuando el hijo mayor cumple 21 años y simplificando el procedimiento hasta los 26 años, siempre que se mantengan los requisitos exigidos.

Estas dos comunidades se convierten en la sexta y séptima en incorporar fórmulas que evitan renovaciones anuales y facilitan los trámites administrativos a las familias. Son medidas que ya se aplican en otros territorios y que demuestran que existen alternativas más sencillas y adaptadas a la realidad familiar. Valencia fue pionera en 2021, Madrid lo hizo en 2023, Galicia y Cantabria en 2024, y Castilla y León en 2025, tomando también como referencia, con distintos matices, los 26 años del hijo o hija menor para mantener la vigencia del título.

Desde Hirukide seguimos reclamando que Euskadi avance también en esta dirección. Cada renovación del título supone para muchas familias volver a realizar trámites y gestiones en cadena: reactivar tarjetas de transporte, renovar el bono social eléctrico, actualizar bonificaciones o volver a solicitar ayudas y descuentos que dependen de tener el título en vigor. Ampliar su vigencia y simplificar las renovaciones no solo reduce burocracia, sino que evita cargas administrativas innecesarias para miles de familias y permite a la administración ser más eficiente y adaptarse mejor a su realidad.

Becas universitarias y no universitarias 2026-2027

El Gobierno Vasco prevé publicar en julio la convocatoria de becas universitarias para el curso 2026-2027. El plazo de solicitud se abrirá al día siguiente de su publicación en el BOPV y finalizará el 16 de septiembre para todo el alumnado.

Esta ayuda podrá solicitarla el alumnado empadronado en Euskadi a 31 de diciembre de 2025 que vaya a cursar estudios universitarios u otros estudios superiores, tanto en Euskadi como en el resto del Estado.

La solicitud será íntegramente electrónica, por lo que será necesario contar con un certificado digital válido. Desde Hirukide os recomendamos obtener la BakQ cuanto antes y no dejar este trámite para el último momento. Para resolver dudas, podéis escribir a uni.ikasketak@euskadi.eus o contactar con Zuzenean en el 012 / 945 01 80 00.

Por otra parte, se espera que la convocatoria de ayudas no universitarias se publique entre mediados y finales de julio, con un plazo de solicitud previsto hasta finales de septiembre o comienzos de octubre.

XXIII Jornada Familiar de Hirukide
Parque Doña Casilda (Bilbao)

Sábado 19 de septiembre

Después de varios años tras la pandemia celebrando nuestras jornadas familiares en espacios de ocio y aventura privados como Sendaviva, Irrisarri Land o Zarautz en nuestro 25º aniversario, este año tenemos una cita muy especial: volvemos a la vía pública al Parque Doña Casilda de Bilbao, el lugar donde durante 18 años tantas familias de Hirukide compartimos juegos, talleres y espectáculos, hasta que llegó la pandemia en 2020.

El sábado 19 de septiembre os animamos a acercaros con vuestros hijos e hijas, familiares y amigos y amigas para disfrutar de una nueva Fiesta Familiar de Hirukide en Bilbao, en horario de 11:00 a 14:00 h y de 16:00 a 20:00 h abierta a todo el público.

Durante la jornada habrá actividades para distintas edades: circuitos inclusivos, hinchables, juegos de madera, pista

americana, karting de pedales, jumping, ludoteca sensorial, baby rocódromo, talleres de chapas, fotografía "Arte pop", maquillaje, pintauñas y una actividad de primeros auxilios con Txiki DYA.

Además, contaremos con zumba familiar, personajes Disney, el espectáculo del Mago Oliver, bar, photocall, puestos artesanales y diferentes sorteos para las familias y para los y las jóvenes de Hirugazte.

A mediodía también podremos compartir una gran paella en la pérgola del parque, en la que será una cita muy especial no solo por todo lo que hemos preparado, sino por lo que significa volver a uno de los espacios más emblemáticos de la historia de Hirukide.

¡Os esperamos!

Patrocinadores



Nuevo DFSK E5 híbrido enchufable

El más barato del mercado

217 Cv 7 PLAZAS

Desde 25.999€

Descuento ESPECIAL para familias numerosas



¿Dónde encontrarnos?

Teléfono: 946 89 00 46
alfavisa@meuri.com

C/ Ribera de Erandio, 5
48950 Erandio (Bizkaia)
Bajo el puente de Róntegui



Hirubonos 2026

1 julio - 31 octubre

Este verano podréis volver a disfrutar de los Hirubonos las familias asociadas: bonos de **40 €** que solo os costarán 25 €, ya que Hirukide aporta los 15 € restantes. Las familias de **categoría general** podréis adquirir un **Hirubono**, y las de **categoría especial, hasta dos**.

Podréis utilizarlos únicamente en las **Hirudendas adheridas a la campaña**, que estarán disponibles en el buscador actualizado de nuestra web. Además, presentando el Hirubono, se aplica el descuento habitual de cada Hirudenda y también a posibles rebajas o promociones.

La gestión es muy sencilla, ya que tan solo tenéis que introducir vuestro email en el enlace que encontraréis siguiendo el QR y recibiréis el Hirubono automáticamente, con un código de un solo uso. El importe se os cargará en la cuenta asociada a vuestra cuota anual de Hirukide.



Más información y compra **AQUÍ** ▶

Campañas F+F

Durante el mes de junio pusimos en marcha una nueva campaña "Familia asocia a otra familia", esta vez con la colaboración de Baserria Km0, y queremos agradecer a todas las familias que habéis ayudado a que otras familias numerosas se acerquen a Hirukide.

Gracias a Baserria Km0, las familias socias que animéis a una nueva familia numerosa a asociarse, participaréis en el sorteo de **seis lotes de productos Baserria Km0**, valorados en 45 €, el importe equivalente a la cuota anual de Hirukide.

La campaña continúa también durante el mes de julio, por

lo que todavía podéis participar. Para ello, la nueva familia asociada deberá indicar en la ficha de inscripción el nombre y apellidos de algún miembro de la familia que le ha animado a unirse a Hirukide, o cualquier otro dato que nos permita identificarla.

Y para seguir premiando vuestra colaboración, durante el mes de agosto realizaremos un nuevo sorteo de 5 cajas de fruta gracias a la colaboración de **Frutartean** y 6 lotes de productos **Udapa** en septiembre y octubre.



Vales ahorro EROSKI club 2026

Un año más, encartados en el interior de esta revista de verano, encontraréis los vales de la campaña de ahorro EROSKI club ¡que vuelve con grandes descuentos!

- **13 vales de 6 € de descuento**, por compras superiores a 60 €, canjeables en **hipermercados y supermercados EROSKI de Euskadi** hasta el 31 de enero de 2027, presentando la tarjeta EROSKI club y la de Hirukide. Acumulables en un mismo ticket, siempre que el importe de la compra sea superior a la suma de los importes requeridos en cada uno de los vales.

- **7 vales de 10 € de descuento** por compras superiores a 120 €, canjeables en **EROSKI online**. IMPORTANTE, cada vale tiene asignado un mes para su canjeo, habiendo uno por mes desde julio de 2026 hasta enero de 2027. Las familias numerosas de categoría especial, podrán solicitar durante el año una segunda tanda de vales vales.

Imprescindible identificarse con la tarjeta EROSKI club.



XV Congreso Nacional de Familias Numerosas

9 - 11 de octubre. Badajoz

El sábado 10 de octubre se celebrará en Badajoz el XV Congreso Nacional de Familias Numerosas. Desde Hirukide estamos valorando organizar un autobús, por lo que necesitamos conocer cuántas familias estaríais interesadas en utilizar este servicio o si preferiríais desplazaros en vuestro propio vehículo.

Además del programa del congreso, los asistentes podréis disfrutar de una visita gratuita a Elvas el sábado 10 por la tarde y de una ruta por la Alcazaba el domingo por la mañana.

Precio:

- Inscripción congreso: **50 €**
- Autobús: **50 €**
- Alojamiento aprox. (5 miembros): **300 €** (2 noches)

Si estáis interesados en acudir, os agradeceríamos que rellenarais el formulario para conocer vuestras preferencias y ayudarnos a organizar la actividad.



Más información **AQUÍ** ▶

XI Concurso de Fotografía

1 septiembre - 1 de noviembre

Os animamos a participar en la XI edición de nuestro Concurso de Fotografía, que este año lleva por título **"La vida, a lo grande"** y busca reflejar el día a día de las familias numerosas.

Las imágenes deberán mostrar escenas cotidianas de organización, convivencia y vida familiar: comidas, juegos, estudios, deporte, tareas del hogar, cuidados o momentos compartidos. Se valorará especialmente la naturalidad, la creatividad y que aparezcan todos los miembros de la familia.

La foto ganadora recibirá un **vale de 250 € para consumir en EROSKI** gracias a EROSKI club y la segunda clasificada, un **vale de 150 € para disfrutar de una actividad en familia** en empresas del Club Euskadi Basque Country en Familia, promovido por Basquetour.

Podéis participar del **1 de septiembre al 1 de noviembre**, enviando un máximo de **3 fotografías por familia** a **hirukide@hirukide.com**, en formato JPG, color o blanco y negro, con un tamaño máximo de 4 MB por foto.



Bases del concurso ▶



Oficinas itinerantes en otoño

A la vuelta del verano retomaremos nuestras visitas a municipios y acudiremos a Gorniz, Lasarte-Oria, Lekeitio y Urretxu. En cada uno de estos municipios facilitaremos un punto de información, tanto por la mañana como por la tarde, donde os atenderemos a todas las familias interesadas.

Os esperamos y animamos a invitar a aquellas familias numerosas que conozcáis y que todavía no sean socias. Será la mejor ocasión para resolver dudas relacionadas con la condición de familia numerosa y para conocer de primera mano los servicios, actividades y ventajas que ofrecemos desde Hirukide.

Gorniz: 24 de septiembre

Lasarte-Oria: 30 de septiembre

Lekeitio: 8 de octubre

Urretxu: 27 de octubre

Cita previa **AQUÍ** ▶



Charla "Gestión financiera básica"

Sábado 3 de octubre. Zoom

El próximo otoño, os invitamos a participar en una nueva charla formativa online de la mano de Nationale Nederlanden.

En ella veremos nociones básicas de economía especialmente dirigida a las familias que queráis aprender a organizar y planificar vuestra economía y entender conceptos básicos de esta materia. **Próximamente os enviaremos más información para inscribiros.**





Charla “Estrés familiar y desgaste emocional”

El sábado 30 de mayo ofrecimos, a través de Zoom, la charla online **“Estrés familiar y desgaste emocional: cuidar a quien cuida”**, impartida por Rebeca García, experta en inteligencia emocional. Fue una sesión muy interesante, pensada especialmente para madres y padres que, en medio del ritmo diario, pueden sentir cansancio, autoexigencia o sobrecarga emocional.

Durante la charla abordamos la importancia de reconocer ese desgaste, aprender a gestionar mejor las emociones y

buscar espacios de autocuidado realistas, adaptados a la vida familiar. También se ofrecieron herramientas prácticas para fortalecer la resiliencia, reducir la presión del día a día y cuidar mejor de quienes cuidan.

Quienes no pudisteis seguirla en directo, o queráis volverla a ver, podéis acceder a la grabación **AQUÍ** ▶



Hirukide “in situ” en los municipios

Durante esta primavera, desde Hirukide hemos continuado acercándonos a distintos municipios de Euskadi para informar y atender de forma presencial a las familias numerosas. En marzo estuvimos en **Portugalete y Beasain**; en abril nos desplazamos a **Aretxabaleta**; y en mayo visitamos **Basauri e Irun**.

En cada uno de estos municipios habilitamos durante todo el día un punto de información personalizado, en horario de mañana y tarde, para que las familias pudiesen acercarse en el momento que mejor os viniera. A lo largo de estas jornadas atendimos dudas sobre el título de familia numerosa, ayudas, derechos, beneficios, descuentos, actividades y servicios de Hirukide, además de recoger sugerencias y necesidades concretas de las familias de cada zona.

Estas presentaciones nos permiten mantener una relación más cercana con las familias, conocer mejor vuestra realidad y facilitar que muchas de vosotras podáis resolver dudas sin necesidad de desplazarnos a nuestras sedes.

También son una buena oportunidad para que otras familias numerosas que aún no forman parte de Hirukide conozcan de primera mano todo lo que podemos ofrecerles.

Desde Hirukide queremos agradecer la acogida recibida en todos los municipios visitados, así como la colaboración de los ayuntamientos, que nos han facilitado espacios para poder llevar a cabo estas sesiones. Seguiremos impulsando esta oficina itinerante para estar cada vez más cerca de las familias numerosas de Euskadi.



Gracias por ayudarnos a seguir creciendo

Durante los meses de abril y mayo llevamos a cabo una nueva campaña **“Familia asocia a otra familia”**, en esta ocasión con la colaboración de Martiko. Gracias a esta iniciativa, las familias de Hirukide que animasteis a otra familia numerosa a asociarse participasteis en el sorteo de varios lotes de productos **Martiko**, valorados en un importe equivalente a la cuota anual de Hirukide.

Desde Hirukide queremos agradecer vuestra implicación y colaboración, porque cada nueva familia asociada nos ayuda a seguir creciendo. No obstante, os animamos a participar en próximas campañas F+F y a compartir Hirukide con aquellas familias numerosas de vuestro entorno que aún no nos conocen.

¡Cuantas más seamos, más lejos podremos llegar!



El plan ideal para los y las Hirugazte combina amistades, naturaleza, diversión y precio accesible. Más que “estar de moda”, valoran que el lugar sea bonito, interesante, compartido y fácil de disfrutar.

Amistades, naturaleza y planes accesibles

Análisis del ocio juvenil en Euskadi

En Hirukide hemos realizado una encuesta entre los y las jóvenes de Hirugazte para conocer mejor cómo disfrutaban de su tiempo libre, qué tipo de planes les atraen más y qué echan en falta en la oferta de ocio y turismo juvenil de Euskadi. En total, han participado 211 jóvenes de entre 15 y 25 años, en una iniciativa desarrollada en colaboración con Basquetour, Agencia Vasca de Turismo, y el Observatorio Turístico de Euskadi.

La mayoría de las respuestas corresponde a jóvenes que están estudiando y, especialmente, al tramo de 15 a 17 años, aunque también han participado Hirugaztes de 18 a 21 y de 22 a 25 años. Una muestra amplia que nos permite acercarnos mejor a sus intereses, hábitos y prioridades a la hora de elegir un plan de ocio.

Una de las primeras conclusiones es clara: el ocio juvenil es, sobre todo, social. 121 jóvenes afirman realizar actividades con sus amigos y amigas de forma habitual, mientras que, la familia también mantiene un papel importante, aunque más vinculado a planes ocasionales. No se trata, por tanto, de una juventud desconectada de su entorno familiar, sino de jóvenes que, por edad y etapa vital, buscan cada vez más espacios propios, compartidos con su cuadrilla y adaptados a sus intereses.

También destaca su movilidad. Casi 8 de cada 10 participantes realizan actividades de ocio fuera de su localidad, lo que confirma que muchos jóvenes están dispuestos a moverse para disfrutar de un plan atractivo. Ahora bien, esa movilidad depende en gran medida de las conexiones disponibles, siendo el transporte público el medio más utilizado, por delante del coche propio o compartido. Para las instituciones, esto deja una lectura clara: no basta con diseñar buenas actividades; también hay que facilitar que se pueda llegar a ellas.

En cuanto al tipo de ocio, las preferencias se inclinan hacia lo activo y al aire libre. Las actividades de naturaleza y el deporte-aventura aparecen entre las más practicadas y también entre las más deseadas. Surf, senderismo, montaña, escalada, acampadas, piragüismo o parques de aventura son algunas de las propuestas que más se repiten cuando se les pregunta qué actividad crearían si pudieran diseñar el plan perfecto para jóvenes en Euskadi.

Esa mirada hacia el exterior se refuerza al preguntarles qué lugares les gustaría conocer mejor. La costa vasca encabeza las respuestas, con 126 menciones, seguida de la montaña y los parques naturales, y de los pueblos rurales con encanto. Es decir, los y las Hirugazte no solo buscan ocio, sino también experiencias que les permitan descubrir Euskadi de una forma cercana, atractiva y compartida.

Accesible, bien comunicado y pensado para jóvenes

El precio aparece como otro factor clave. La mayoría sitúa su disposición a pagar entre los 10 y los 20 €, un margen que confirma que existe interés por participar en actividades, pero dentro de un presupuesto razonable. La oferta juvenil debe ser atractiva, sí, pero también accesible económicamente. Junto a ello, aparecen también demandas de ocio inclusivo y adaptado para jóvenes con discapacidad o necesidades específicas.



La información es otro de los retos. Instagram y las amistades son las principales vías por las que se enteran de actividades, mientras que WhatsApp, Telegram e Instagram aparecen como los canales preferidos para recibir nuevas propuestas. Esto refuerza la importancia de mantener canales directos, visuales y cercanos, con mensajes claros y adaptados a la forma real en que se informa a la juventud.



La encuesta también permite identificar algunas barreras: falta de tiempo por estudios, dificultades de transporte, precio, desconocimiento de la oferta o falta de cuadrilla estable. Este último punto resulta especialmente relevante, porque algunas respuestas piden espacios para conocer gente nueva, compartir aficiones o participar, aunque no se tenga un grupo previo.

En conjunto, los resultados dibujan una juventud con ganas de participar, moverse y descubrir Euskadi, pero necesita propuestas bien comunicadas, asequibles, accesibles y pensadas desde sus propias formas de relacionarse. Escuchar a los y las Hirugazte nos ayuda a mejorar las actividades que les ofrecemos y aporta una mirada valiosa para entidades e instituciones que trabajan en ocio, juventud y turismo.

Porque el ocio también educa, crea vínculos, favorece la autonomía y ayuda a conocer mejor el territorio.

4 CLAVES DEL OCIO JUVENIL

- ▶ **211 jóvenes** participantes.
- ▶ Casi **8 de cada 10** hacen ocio fuera de su localidad.
- ▶ **10-20 €** es el presupuesto más habitual para una actividad.
- ▶ **Costa, montaña y pueblos rurales** son los destinos que más quieren conocer.

◀ Hemos hecho...

FORMACIÓN

CHARLA "Autoestima y diálogo interno: aprender a tratarme mejor"



Charla ▶

OCIO

Salida Sobrón

El pasado sábado 20 de junio disfrutamos de un gran día en Sobrón Aventura (Araba), rodeados de naturaleza, deporte y muy buen ambiente entre Hirugaztes.

Durante toda la jornada realizamos de un montón de actividades: paintball, paddle SUP y Big SUP, circuito de tirolinas, arborismo y piscina.

Pero, sobre todo, fue un día para desconectar, conocer a más Hirugaztes, compartir risas y pasarlo en grande.



SORTEOS Y CONCURSOS

- ▶ Una experiencia de turismo activo para 5 personas
- ▶ Tarjeta 50 € Forum Sport

*Para ver los resultados de la encuesta de ocio de Basquetour ir a la página 15.

▶ Próximamente ▶▶

FORMACIÓN

Curso online "Organización y Técnicas de estudio"

1 - 4 septiembre

Grupo Junior* (6º primaria – 2º ESO): de 9:00 a 11:30 h
Grupo Senior* (3º ESO – BACHILLER): de 11:45 a 14:30 h
 *(grupo mínimo 10 personas y ofrecido en castellano y euskera).

50 €/persona para socios/as de Hirukide (precio original 80 €/persona), además el/la segundo/a hermana/o y siguientes tendrán un descuento del 20 %, pagando 40 € / persona.

Inscripciones AQUÍ ▶

Taller jurídico sobre emancipación juvenil

Sábado 26 septiembre

10:30 h

zoom Inscripciones AQUÍ ▶

Taller para aprender a conocer sus derechos como personas arrendatarias o propietarias y adquirir herramientas básicas para afrontar el acceso a la vivienda con mayor seguridad y autonomía.

Charla online "Entender lo que me pasa: emociones, mente y autocontrol"

Sábado 17 de octubre

10:30 h

zoom

Charla online dirigida a jóvenes e impartida por Rebeca García, experta en inteligencia emocional, en la que se trabajará la identificación y comprensión de las emociones, su función y la relación que tienen con los pensamientos, las sensaciones corporales y la forma en la que actuamos en el día a día.

*Inscripciones próximamente en la web.

OCIO

Jornada Familiar Bilbao

El sábado 19 de septiembre hemos organizado un plan HIRUGAZTE paralelo a la Fiesta Familiar que tendrá lugar en el parque de Doña Casilda de Bilbao.

La jornada comenzará con una ruta en kayak por la ría de Bilbao y continuará con diferentes talleres y actividades deportivas.

Una oportunidad para disfrutar del deporte, conocer gente y vivir una experiencia diferente en grupo.

- ▶ Precio Hirugazte: 15 €
- ▶ Precio acompañante no socio/a: 20 €

Inscripciones AQUÍ ▶



VOLUNTARIADO

Aún quedan plazas libres para los programas de voluntariado de agosto y septiembre, animate y participa.



Inscripciones AQUÍ ▶



CONCURSO FOTOGRAFÍA

"Momentos en familia"

Queremos conocer cómo es vuestro día a día. Para participar, tendréis que enviarnos una fotografía a hirugazte@hirukide.com en la que aparezcáis con vuestros hermanos/as compartiendo alguno de esos pequeños momentos cotidianos: un desayuno juntos, una tarde de estudio, el momento pizza viendo una peli, cocinando algún postre, paseando a vuestra mascota o cualquier instante sencillo que forme parte de vuestra rutina familiar.

El objetivo del concurso es poner en valor esos pequeños momentos que muchas veces pasan desapercibidos.

- ▶ **Plazo:** 1 de septiembre - 1 de noviembre
- ▶ **Premio:** vale de 100 € El Corte Inglés



Te interesa

GAZTETXEKES

El empujón que necesitas para seguir formándote, creciendo y apostando por tu futuro. ¿Qué es el GazteTxeke? Un **cheque formativo de 50€**, personal e intransferible, que podrás usar una única vez en una de nuestras Hirudendas.

Una ayuda pensada para que inviertas en ti y en tu futuro. ¿En qué lo puedes utilizar? El GazteTxeke está pensado para formación presencial u online en una de nuestras Hirudendas, como por ejemplo:

- ▶ Cursos de música, danza o disciplinas artísticas.
- ▶ Cursos de monitor/a de tiempo libre o socorrismo.
- ▶ Otras formaciones educativas que te permitan aprender, mejorar o descubrir nuevas habilidades, como sacarte el carnet de conducir, másteres, postgrados, etc.

GAZTEBEKAS 2026-2027

Un año más ponemos en marcha las **GazteBekak**, una ayuda destinada a facilitar la formación en idiomas de los y las jóvenes de familias asociadas a Hirukide. Se concederán **5 becas de 250 euros** para realizar cursos de idiomas en las Hirudendas participantes.

Como novedad, este año se amplía el plazo de solicitud, que permanecerá abierto desde septiembre de 2026 hasta el 31 de agosto de 2027.

Con EROSKI club, más ahorro *para ti*

Ahorras al instante en tu monedero con **vales personalizados, ofertas exclusivas** y el **4% de todo** con la tarjeta Oro.



¿Quieres ahorrar conmigo?



Hazte de
EROSKI club
y ahorra más.



Artículo interés



Autoestima y gestión emocional en jóvenes

Aprender a mirarse mejor

En la adolescencia y la juventud, la autoestima no es un concepto abstracto. Se nota en cómo se hablan, en cómo encajan una crítica, en cuánto se comparan, en la necesidad de agradar, en el miedo a equivocarse o en la forma en que se relacionan con sus amistades, con la familia y también consigo mismas.

Muchas veces, los y las jóvenes no dicen "tengo baja autoestima". Lo expresan de otras formas: "no valgo", "todo me sale mal", "seguro que piensan que soy raro", "si digo que no, se enfadarán", "necesito hacerlo perfecto" o "mejor no lo intento". Detrás de esas frases puede haber inseguridad, autocrítica desmesurada, vergüenza, miedo al rechazo o una dependencia excesiva de la aprobación externa.

A esto se suma un contexto especialmente exigente. Las redes sociales, la imagen, la comparación constante, la presión académica, las expectativas sobre el futuro y la necesidad de pertenecer al grupo hacen que muchas y muchos jóvenes vivan pendientes de cómo son vistos. En una etapa en la que están construyendo su identidad, esa mirada externa puede llegar a pesar demasiado.

Por eso, trabajar la autoestima no significa repetir frases bonitas ni hacerles creer que pueden con todo. Una autoestima sana se construye de forma más realista: ayudándoles a conocerse, a reconocer lo que sienten, a aceptar sus límites, a poner palabras a lo que les pasa y a tratarse con más respeto cuando fallan.

Aprender a escucharse

La gestión emocional empieza por algo aparentemente sencillo, pero no siempre fácil: identificar qué les pasa. No es lo mismo estar enfadados que sentirse heridos, tener miedo, sentir vergüen-

za o estar agotados. Cuando no saben nombrar lo que sienten, es más fácil que lo expresen con respuestas bruscas, aislamiento, irritabilidad o bloqueo.

Como madres y padres, podemos ayudarles sin invadir. A veces no necesitan una solución inmediata, sino una presencia tranquila, una pregunta bien hecha o un espacio donde no se sientan juzgados. Escuchar no significa estar de acuerdo con todo, sino transmitirles que lo que sienten importa y que pueden aprender a manejarlo.



También es importante enseñarles a hablarse mejor. La forma en la que se hablan por dentro influye en cómo afrontan los retos. No es lo mismo decirse "soy un desastre" que "esto no me ha salido bien, pero puedo intentarlo de otra manera". Cambiar ese diálogo interno no elimina las dificultades, pero les ayuda a no hundirse ante cada error.

5 CLAVES PARA FORTALECER SU AUTOESTIMA

► 1. AYUDARLES A CONOCERSE MEJOR.

Que identifiquen qué les gusta, qué se les da bien, qué les cuesta, qué valores son importantes para ellas y qué necesitan mejorar. La autoestima no nace de compararse, sino de reconocerse.

► 2. CUIDAR EL LENGUAJE INTERNO.

Animarles a evitar expresiones absolutas como "siempre", "nunca", "todo" o "nada". Suelen aumentar la sensación de fracaso. Un lenguaje más concreto y justo ayuda a pensar con más calma.

► 3. VALIDAR SUS EMOCIONES, NO TODAS SUS CONDUCTAS.

Pueden estar enfadados, tristes o inseguros, pero eso no justifica cualquier respuesta. Validar, es decir: "entiendo que te sientas así", y a la vez ayudarles a buscar una forma adecuada de expresarlo.

► 4. ENTRENAR LA ASERTIVIDAD.

Decir lo que piensan, pedir ayuda, poner límites o decir "no" sin atacar ni esconderse también se aprende. Hablar en primera persona —"yo siento", "yo necesito", "yo prefiero"— les ayuda a comunicarse con más claridad y respeto.

► 5. REFORZAR EL ESFUERZO, NO SOLO EL RESULTADO.

Si solo reciben reconocimiento cuando sacan buena nota, ganan o destacan, pueden asociar su valor personal al rendimiento. Valorar el proceso, la constancia y la mejora les da una base más estable.

La autoestima de los y las jóvenes no se construye en una sola charla ni con una única conversación. Se entrena en lo cotidiano, en cómo se les corrige, en cómo se les escucha, en cómo se les permite equivocarse y volver a intentarlo. Acompañarles en ese camino es ayudarles a crecer con más seguridad, más autonomía y mejores herramientas para la vida.



Familia Arenaza Axpe

Conocemos a Débora y Xabi, que junto a Manex, Ane, Ainhoa, Alaitz y los aítites viven en Arrasate. Una familia numerosa en la que conviven edades, rutinas y cuidados diferentes, y con la que hablamos de organización, deporte, convivencia intergeneracional y retos cotidianos.

“ Los niños y adolescentes ven que la vida es así, que las personas pasan por distintas etapas y que cuidar también forma parte de la familia ”

Para empezar, contadnos quiénes sois, ¿cómo es vuestra familia y cómo es vuestro día a día en Arrasate?

Somos una familia numerosa de Arrasate. En casa vivimos con los abuelos, así que convivimos varias generaciones bajo el mismo techo, con necesidades, ritmos, mentalidades y costumbres diferentes. Nuestro día a día tiene un ritmo intenso. Desde primera hora de la mañana hasta el final del día, cada uno tiene su calendario: estudios, universidad, trabajo, deporte, actividades de ocio... A mediodía coincidimos en horarios distintos, pero en gran medida comemos con los abuelos. Ese suele ser uno de los momentos en los que estamos juntos.

¿Y cómo organizáis estudios, comidas, trabajo, deberes y actividades?

Cada uno tiene su propio espacio, su mesa de estudio o su rincón. Eso ayuda mucho a que no estemos todos encima de todos, porque cada uno tiene sus horarios, sus aficiones y sus tareas. Luego están los espacios comunes, donde nos vamos adaptando según la necesidad. Con los abuelos pasa lo mismo, porque ellos también tienen sus propios ritmos. Al final, como nos conocemos mucho y hemos estado siempre muy unidos a ellos, todo eso sale de una forma bastante natural.

Durante muchos años, Débora, tus aitas fueron una ayuda fundamental para vosotros. Ahora los papeles han ido cambiando, ¿no?

Sí, mis padres nos han ayudado muchísimo en la crianza de nuestros hijos. Les recogían de la escuela, comían con ellos, comíamos todos juntos... Ha sido una vida muy paralela y muy unida a la nuestra. Mi padre, aunque tiene ya 88 años, sigue bien cognitivamente y todavía nos ayuda en la medida que puede.

La situación cambió cuando mi madre enfermó. Tiene una enfermedad de deterioro cognitivo y se ha convertido en una persona totalmente dependiente. Al principio mis padres vivían solos, con nuestra ayuda y estando nosotros muy pendientes, pero llegó un momento en que había que tomar una decisión. Lo valoramos y dimos el paso de vivir con ellos. Al estar mi padre bien y querer seguir en su casa junto a su mujer, entendimos que eso también le daba calidad

de vida. Al principio vivimos juntos en nuestra casa y desde hace año y medio en la suya, al ser más grande, porque en la nuestra no cabíamos bien.

¿Y qué aporta a vuestros hijos e hijas convivir tan de cerca con esa realidad?

Creemos que para ellos también está siendo una experiencia de vida. Han conocido a sus aítites cuando estaban sanos, cuando les cuidaban, y ahora ven otra etapa completamente distinta. Ven la evolución de la vida, el ciclo de la vida, y también la enfermedad, la dependencia y la necesidad de cuidar.

A veces les pido ayuda para levantar a mi madre o sentarla en la silla, porque yo sola no tengo fuerza suficiente, y ellos



colaboran. Igual no es algo tan habitual en la sociedad actual, pero en nuestro caso forma parte del día a día. No todo es de color de rosa, ni mucho menos, pero también tiene algo muy valioso: los niños y adolescentes ven que la vida es así, que las personas pasan por distintas etapas y que cuidar también forma parte de la familia.

Otra de las constantes en vuestra vida es el deporte.

Sí, el deporte forma parte de nuestro día a día. Manex ha jugado al fútbol desde su infancia en el club de Arrasate. Ahora dejará el club de forma más oficial, pero el fútbol sigue siendo su afición. Las tres chicas hacen hockey en línea, cada una en su categoría. Empezaron como quien prueba un deporte diferente y les fue gustando cada vez más. Ahora están muy comprometidas y disfrutan mucho. Ane, además, ha estado en la selección de Euskadi hasta este año. Pero, en general, todos están acostumbrados al deporte: si hay que subir al monte, ir a esquiar, hacer paddle surf o surf en verano, también se animan.

Y en el caso de Xabi, el deporte también se ha convertido en una parte importante de tu vida y de apoyo a la familia.

Sí. Siempre he sido muy activo. Desde joven he practicado deportes de montaña, nieve y bicicleta y más adelante también deportes de agua, como paddle surf, kite surf o wing foil. En mi caso, el deporte va muy unido a mi forma de ser y a la naturaleza. Con el tiempo vi la posibilidad de promocionar el wing foil y empezar a dar clases. La iniciativa surgió de mí y la desarrollé a través de Wingfoil Euskadi, normalmente en Garayo, en el embalse de Legutio. Y combino mi trabajo profesional con ser monitor deportivo.

Eso implica dedicar muchos fines de semana al año, ¿cómo lo habéis conciliado en casa?

No siempre ha sido sencillo. La parte económica ha sido una ayuda importante para la familia, tanto en invierno con el esquí como en verano con el wing foil, pero también ha supuesto ausencias y organización. Débora ha cubierto en casa esa ausencia en la medida de lo posible y cuando eran pequeños lo hacía con el apoyo constante de mis suegros, especialmente de mi suegro en los últimos años, por el estado de salud más delicado de mi suegra. Después, a medida que los hijos han ido creciendo,

han ganado mucha autonomía. En casa la hemos trabajado mucho, sabiendo siempre que la responsabilidad última era nuestra, pero intentando que ellos también fueran capaces de organizarse y colaborar.

Echando la vista atrás, ¿qué habéis aprendido desde que empezasteis a formar vuestra familia?

Hemos aprendido que responder de forma adecuada a las necesidades de los hijos e hijas, en cada etapa de su vida, es un aprendizaje constante. No hay una única manera válida para todos ni para todos los momentos. Vas aprendiendo cada día, con ellos y gracias a ellos.

¿Y qué es lo que más os gusta de tener una familia numerosa?

Para nosotros es muy enriquecedor saber que en casa siempre hay un hermano o una hermana dispuesto a ayudar, a compartir tiempo o a estar ahí. Aunque haya rencillas, diferencias y momentos de todo tipo, también hay risas, conversación y apoyo. Una familia numerosa enseña mucho a compartir. No viven solo para sí mismos, sino junto al resto de sus hermanos. Esa ayuda cotidiana, ese compartir la vida, es algo muy bonito.

En el plano económico, ¿cuáles son los gastos o preocupaciones que más pesan en una familia como la vuestra en la actualidad?

Los gastos básicos del día a día van subiendo, y eso se nota directamente en una familia como la nuestra, igual que en cualquier otra. La compra semanal, los estudios y todos los gastos asociados a la vida cotidiana son ahora mismo algunas de nuestras principales preocupaciones.

¿Y sentís que las ayudas y medidas actuales tienen realmente en cuenta la realidad de familias como la vuestra?

Aunque existen algunas ayudas, creemos que no tienen especialmente en cuenta la realidad concreta de una familia como la nuestra. Por ejemplo, por qué determinadas ayudas por hijo o hija se cortan a los siete años. A partir de esa edad nuestros hijos siguen ahí, siguen creciendo y las necesidades no desaparecen. De hecho, en muchos casos aumentan. Los estudios, las actividades, los gastos diarios o la formación posterior suponen un esfuerzo importante.



Por último, desde vuestra experiencia, ¿qué valor tiene Hirukide y qué aporta a las familias numerosas de Euskadi?

Para nosotros, Hirukide tiene valor porque traslada nuestras necesidades y preocupaciones a las diferentes instituciones. Es una forma de sentir que las familias numerosas estamos representadas y de que nuestras realidades también se tienen en cuenta. Además, cuando tienes una duda concreta, sabes que vas a obtener una respuesta y si no la tienen, la van a intentar solventar. En nuestro caso, por ejemplo, con cuestiones como el bono social, el IBI u otras ayudas. Esa información y ese acompañamiento son importantes. ■

EN CORTO:

¿Cuál es el mejor momento del día? Cuando podemos desayunar, comer o cenar con tranquilidad alrededor de la mesa.

¿Y lo peor? El ritmo acelerado del día a día: levantarnos pronto y empezar cada uno con sus obligaciones, el trabajo, los estudios y todo lo que viene después.

¿Un deseo para la familia? Que podamos seguir viviendo las relaciones y los momentos especiales que tenemos ahora.

¿Unas vacaciones perfectas? Un lugar en el que podamos estar todos juntos: en el monte, en la playa o donde sea, pero juntos.



Disfruta de lo cercano y déjate sorprender en Euskadi

EUSKADI
BASQUE COUNTRY



Euskadi todavía puede sorprendernos. Pero para ello hay que quitarse las gafas de la costumbre, del “esto ya lo conozco”, y ponerse otras nuevas: las de la curiosidad. Las que nos invitan a viajar con los cinco sentidos y a mirar de otra manera aquello que creíamos conocer de memoria.

Porque no se trata solo de redescubrir esos paisajes de postal, los acantilados, los puertos pesqueros o las calles empedradas que tantas veces hemos enseñado con orgullo, sino también de dejarse sorprender por esos otros rincones más discretos, menos fotografiados y quizá más auténticos. Lugares que no siempre aparecen en las postales, pero que esconden historias, sabores y momentos capaces de emocionar incluso a quienes creemos conocer Euskadi al detalle.

Al final, viajar cerca también puede ser una forma de volver a mirar como si fuera la primera vez.

Aunque el verano suele empujarnos siempre hacia la playa, es el momento perfecto para ponerse las gafas de “este año no haremos lo de siempre” y experimentar, probar, arriesgar y sobre todo explorar.

Elegimos la compañía: qué mejor que viajar en familia. Y, además, metemos en la maleta un montón de razones. La motivación nace del deseo de descubrir la cultura, la geografía y la gastronomía vasca de una forma lúdica y divertida. Porque cualquier rincón de Euskadi puede convertirse en el punto de partida perfecto.

Entonces... ¿nos lanzamos?

Rioja Alavesa, en el sur de Euskadi, se presenta como un destino ideal para combinar naturaleza, cultura y gastronomía. Es una comarca especialmente atractiva también para quienes viajan con hijos e hijas menores, ya que cuenta con numerosas actividades adaptadas a diferentes edades y pensadas para el disfrute familiar.

Laguardia es una villa amurallada situada sobre una colina y de gran valor artístico e histórico, la cual permite adentrarse en un entorno medieval único, rodeado de un mar de viñedos. A ello se suman propuestas de turismo activo de la mano de **Rioja Alavesa Turismo**, como rutas en kayak por el río Ebro, que ofrecen una forma diferente y original de descubrir el paisaje desde otra perspectiva.

La experiencia en Rioja Alavesa se completa con una amplia red de bodegas que permiten acercarse de forma didáctica a la cultura del vino, combinando tradición, arquitectura y gastronomía. Entre ellas **Lozano, Bodegas Amador García, Bodegas Valdemar, Bodegas Loli Casado y El Fabulista** destacan todas ellas con propuestas de visita, cata (adecuada a la edad) y diferentes juegos y experiencias, las cuales permiten conocer de cerca el proceso de elaboración del vino.



El Centro Temático Villa Lucía ofrece una experiencia completa que combina museo, divulgación y gastronomía, ya que **en su asador** se puede degustar una cuidada muestra de cocina vasco-riojana en un entorno singular. Siguiendo la ruta hacia los valles un poco más al norte, a pocos kilómetros de Labastida, en Zambrana, ya adentrándonos en la comarca de Añana, se amplían todavía más las posibilidades de ocio y naturaleza. Desde aquí se puede realizar, por ejemplo, una excursión hasta las ruinas del **Castillo de Portilla**, del siglo XI, en una ruta que combina senderismo y patrimonio en plena naturaleza.

El agua adquiere un papel protagonista en este territorio gracias a la **Ekotxea Añana**, un centro de interpretación ambiental que, además de su exposición permanente sobre el valor del agua, organiza actividades educativas y propuestas lúdicas para niñas y niños y familias durante todo el año.

Para los amantes del deporte y la naturaleza, el **Parketxe de Valderejo** junto con el centro BTT Valderejo-Añana ofrecen más de 120 kilómetros de rutas de bicicleta de montaña, atravesando algunos de los paisajes más espectaculares del occidente alavés, además de una programación de actividades pensadas para el público infantil.

La experiencia se completa en Aventura Sobrón, un parque multiaventura con una amplia oferta de actividades al aire libre, desde circuitos de aventura hasta tirolinas o kayak, ideal para pasar una jornada completa en plena naturaleza o simplemente relajarse en sus zonas de ocio y piscina.

Y como colofón imprescindible, destaca el espectacular **Valle Salado de Añana**, un paisaje cultural único donde el agua salada ha modelado durante siglos unas salinas tradicionales que combinan historia, tradición, y un paisaje espectacular.

Aparcamos el interior y nos ponemos rumbo a la costa. Lo cierto es que los 250 km que recorren la costa dan para mucho, por lo que para empezar podemos elegir Hondarribia en la vertiente más oriental, considerada por muchos como una de las villas medievales más bonitas de Euskadi, junto a Irun, ciudad fronteriza marcada por su historia, cultura y entorno natural, conforman un magnífico punto de partida para descubrir la comarca del Bidasoa. Diferentes propuestas como un paseo en velero con **Navegavela** o acercarse al Parque Ecológico de Plaiaundi y a **Ekotxea Txingudi** el cual permite descubrir un paisaje singular, reconocido internacionalmente como refugio de aves migratorias únicas.



Para quienes buscan una propuesta más ligada a la historia, el **Museo Romano Oiasso** ofrece una amplia programación de talleres y actividades para niños y niñas, acercando al visitante al pasado romano de la ciudad. Y para completar la jornada, nada mejor que reponer fuerzas en Ola Sagardotegia o disfrutar de la gastronomía local en Restaurante Atalaia.

Si decidimos quedarnos por la zona, la comarca de **Oarsoalde** se presenta como una alternativa magnífica donde las opciones se multiplican: desde las históricas **Minas de Arditurri hasta el fascinante proyecto marítimo de Albaola**. También destaca Mater, con sus visitas ecoactiva y experiencia pesquera, ideales para todos los públicos.

Para quienes quieran profundizar en la cultura popular y las tradiciones de la zona, una visita guiada con **Hariak Local Tours** o visitar el **Soinuenea**, museo dedicado a la música popular vasca, son planes que encajarán perfectamente en toda la familia.

La costa vasca se presta a ser explorada desde muchos puntos y otro punto de partida puede ser Getxo, justo en el otro extremo del litoral. La conexión entre Getxo y la comarca de Uribe Kosta, integrada en el entorno del Flysch Bizkaia, conforma un enclave privilegiado donde aventura, naturaleza y patrimonio industrial se unen en un mismo destino. Una de las señas de identidad de Getxo es el emblemático **Puente Bizkaia**, icono arquitectónico declarado Patrimonio de la Humanidad y nexos entre ambas orillas de la ría.



La zona ofrece una gran diversidad de actividades para todos los públicos, desde experiencias deportivas y de aventura: **La arena surf center, el Salvaje surf Eskola/ Berasaluce/Txuri surf Eskola, actividades de vela: 2millas, Polaris nautika eskola, Marmitako Sailing, La Kantera skate, Ciclos Olabarrieta**, y, otras como **visitas guiadas para familias Smartin**, propuestas centradas en la geología y la interpretación del paisaje, **Geobizi, Ekobideak** permitiéndonos descubrir los espectaculares acantilados y formaciones del **Flysch de Bizkaia**, uno de los elementos naturales más singulares de la costa vasca.

Un paseo en barco con **El Bote Tours**, que realiza diferentes paradas por Getxo, Bilbao, Portugalete y Santurtzi, es una manera ideal de descubrir la ría y su estrecha relación con la tradición marítima e industrial de Bizkaia. Aprovechando esta experiencia, lo ideal sería reponer fuerzas en Santurtzi, en el **restaurante Suhari o La Estación** y finalizar la jornada visitando el **Barco Museo Agurtza o Santurtzi Itsasoa museoa** el cual permite profundizar en la historia marinera del territorio y conocer de cerca el legado pesquero y naval que ha marcado la identidad de la costa vasca.





Aimar Olaizola

Pelota vasca

Aimar Olaizola, Olaizola II, es uno de los grandes nombres de la pelota vasca. Campeón y padre de familia numerosa, firmó una trayectoria excepcional, marcada por txapelas, constancia y una forma de jugar que dejó huella. Hoy, desde su puesto como director deportivo de Baiko, hablamos con él sobre pelota, familia, conciliación, valores y la vida en una familia numerosa.

El día de tu 42 cumpleaños, tras 23 años como profesional, te despediste en Goizueta, junto a tu mujer, tus dos hijos y tus dos hijas. ¿Puede haber un final más redondo? ¿Qué recuerdas?

Por mi parte, creo que mejor no podía haber salido. Llevaba tiempo cansado de las canchas, no de la pelota, pero sí de las canchas, como es normal después de tantos años.

Decidimos poner esa fecha porque cuadró así y tenía muy claro que quería jugar el último partido en Goizueta, en mi pueblo. La empresa también hizo un esfuerzo para que pudiera ser allí, y estoy muy agradecido. Luego, ver cómo se volcó el pueblo... Fue muy bonito. Más bonito no podía haber salido.

Cuando miras atrás, ¿qué ha significado la pelota en tu vida?

La pelota para mí ha sido todo. Desde pequeño, desde los 7 u 8 años, todos los días en el frontón. Como todos los

críos, tenía la ilusión de ser algún día profesional. Tuve la suerte de conseguirlo, de estar muchos años, hacer muchos amigos, ganar txapelas y vivir de ello. Para mí, la pelota ha sido todo y sigue siendo todo.

Dijiste que habías vivido “por y para la pelota”. ¿Qué cosas familiares recuperaste al retirarte?

En los años como profesional he dado todo por la pelota. He intentado hacer las cosas lo mejor posible, y eso, como es normal, te quita tiempo para otras cosas.

Después de dejar de jugar quería estar más tiempo con la familia. Sigo en el mundo de la pelota, pero ahora, por lo menos, tengo más tiempo los fines de semana. Tengo cuatro críos y antes muchas veces no podía ir con mi mujer y con ellos a muchos sitios. Quería recuperar un poco eso.

¿Qué fue lo más difícil de compaginar deporte profesional y familia?

Yo siempre he sido muy profesional. Me ha gustado cuidar todo: la comida, los entrenamientos, los horarios... Y eso, con críos, te condiciona.

No me quejo de nada. Creo que he ejercido de padre, aunque igual menos de lo que debería en algunos momentos. También, cuando eres joven, te pierdes muchas cosas con los amigos: cenas, comidas, planes de fin de semana... Ellos normalmente

salen cuando tú tienes partidos o entrenamientos. Ese tipo de cosas son las más difíciles.

En una carrera tan exigente, ¿qué papel han tenido Olaia y la familia en todo lo que no se ve?

Olaia y los críos han tenido un papel muy importante. Si en casa no estás a gusto y no se respeta esa vida de deportista, es difícil rendir bien después. Para mí es muy importante que la pareja que está contigo entienda lo que exige el deporte profesional. En ese sentido, siempre voy a estar muy agradecido.

“ Para mí es muy importante que la pareja que está contigo entienda lo que exige el deporte profesional ”

Con la llegada de las gemelas pasasteis a ser familia numerosa. ¿Cómo cambió la vida en casa?

De tener dos críos a tener cuatro cambia bastante y más cuando vienen dos a la vez. Al principio costó, porque además hubo algunos problemas, pero al final todo salió muy bien.

Dos a la vez es doble trabajo, pero estamos encantados. Son dos niñas preciosas, dan guerra, claro, pero también es muy bonito. Además, Olaia quería tener una niña y al principio teníamos dos chicos. Tener dos chicos y dos chicas... nos tocó la lotería.

¿Qué exige una familia de cuatro hijos que quizá no se ve desde fuera?

En casa hay mucha gente, como es normal. Pero tampoco hemos cambiado mucho la educación con las niñas respecto a los niños. Al final, tener dos o cuatro hijos es parecido en algunas cosas.

Eso sí, hay más trabajo y tienes que dedicarles más tiempo. Uno tiene una cosa, la otra tiene otra, el otro chico tiene otra... Hay bastante lío y hay que estar para ellos. Pero creo que eso también es lo bonito.

¿Y eres tan metódico en casa como lo eras en el frontón?

No sé si soy tan metódico en casa. Al final, siendo tantos, hay que hacer cosas que quieran o puedan hacer todos. En eso he cambiado un poco.

Sí que me gusta el orden. Además, con cuatro hijos creo que es importante enseñarles desde pequeños que en casa tiene que haber orden y que cada uno tiene que aportar. Muchas veces te quita tiempo, pero también te da momentos muy bonitos.

¿Qué valores has adquirido con los años y te gustaría transmitir a tus hijos e hijas?

La vida te enseña muchas cosas y creo que todavía seguiré aprendiendo. A los críos, desde pequeños, me parece importante estar encima en algunas cosas, enseñarles a ser ordenados y esforzarse.

Ahora que trabajas con jóvenes deportistas, ¿ves que las familias acompañan de otra manera que antes?

La educación de los padres en el deporte ha cambiado mucho. Hoy en día creo que los padres se involucran demasiado. Muchas veces no dejan a

los críos disfrutar con sus amigos y se meten demasiado, en todos los deportes: fútbol, pelota... A un crío, desde muy pequeño, se le mete mucha presión. Los padres pensamos que tenemos ahí a deportistas que el día de mañana van a ser profesionales, y eso es muy complicado. Muy pocos llegan a ese nivel.

En general, diría que los padres estamos demasiado encima de los hijos. Antes había más libertad, los padres te dejaban más margen y los niños aprendían mucho entre ellos. Hoy ha cambiado. Yo intento dejar a los míos todo lo que puedo, aunque hoy en día todo funciona de otra manera.

¿Y qué consejo les darías?

A los padres que acompañan a sus hijos e hijas al deporte, les diría que les dejen disfrutar. Cuando un niño practica un deporte, lo más importante es que disfrute, sobre todo si es pequeño. Si desde casa se mete demasiada presión, creo que eso le perjudica.

“ A los padres que acompañan a sus hijos al deporte, les diría que les dejen disfrutar ”

En los últimos años he visto algo que antes no veía tanto en fútbol como en pelota: niños que, cuando juegan, están siempre pendientes de sus padres. Eso no me gusta nada. Significa que los padres están demasiado encima. Creo que eso debería de evitarse.

Con hijos, trabajo, horarios y gastos, muchas familias sienten que no llegan a todo. ¿Falta más apoyo real a la crianza?

Yo mismo, por lo que había oído, pensaba que había muchas ayudas. Pero luego ves que hay algunas, sí, pero veo entre la gente de mi entorno que cuesta llegar a final de mes. Si eres familia numerosa hay muchísimo

gasto. Las ayudas vienen bien, pero no llegan a cubrirlo todo. Si hubiera más apoyo, no vendría mal.

En casa, ¿hay afición por la pelota o tus hijos e hijas van encontrando otros caminos?

El mayor juega a fútbol. De pequeño, hasta los 9 años, jugó a pelota, pero no tenía tanta afición; con el fútbol sí.

El segundo, Joan, sí juega a pelota. Tiene afición desde pequeño y le gusta muchísimo. Las niñas todavía son pequeñas, tienen 6 años, y ya veremos si más adelante cogen algún deporte.

En casa, más allá de las txapelas y de todo lo conseguido, ¿qué tipo de aita intentas ser para tus hijos e hijas?

Ellos ya saben que yo a esas cosas no les doy demasiada importancia. Soy como cualquier otro padre y, para mí, lo más importante es que ellos estén bien, educarles y ayudarles en lo que necesiten. Nunca les estoy diciendo que he sido pelotari o que he ganado muchas txapelas. Intento enseñarles valores como cualquier otro padre. ■



Zure etorkizuna hemen gertatzea nahi dugu

Queremos que tu futuro pase aquí

Territorio de Oportunidades — Aukeren Lurraldea



En unos meses, mi hija pequeña cumplirá tres años y, con ello, finalizará mi periodo de excedencia. En ese momento me reincorporaré al trabajo con una reducción del 45 % de mi jornada laboral.

A raíz de esta situación, me ha surgido una duda sobre los días que nos quedarían disponibles para poder solicitar la ayuda por reducción de jornada. Con nuestros hijos mayores, mi marido y yo no tuvimos que recurrir a ninguna de estas ayudas de conciliación, pero desde el nacimiento de la pequeña decidimos utilizarlas y, la verdad, estamos algo perdidos respecto al cálculo de los días que todavía nos corresponden, ¿nos podríais ayudar?



Sí, por supuesto. Cuando se combinan la ayuda por excedencia y la ayuda por reducción de jornada, para calcular el límite máximo de días disponibles se aplica una equivalencia: un día de excedencia equivale a dos días de reducción de jornada, tomando como referencia el límite máximo establecido para esta última.

En vuestro caso, el límite máximo de la ayuda por excedencia es de 900 días naturales por menor. Al aplicar la equivalencia, esos 900 días computarían como 1.800 días de reducción de jornada.

Teniendo en cuenta que el límite máximo de la ayuda por reducción de jornada es de 2.700 días naturales por menor, habría que restar los 1.800 días ya consumidos mediante la excedencia: $2.700 - 1.800 = 900$ días.

Por tanto, todavía os quedarían 900 días disponibles para poder acceder a la ayuda por reducción de jornada.

Hace unas semanas me facilitasteis una información tras una consulta que realicé sobre las cuantías económicas a las que está sujeto el complemento de ayuda a la infancia. Tras revisarlo, comprobé que podemos ser beneficiarios de dicha ayuda, ya que los ingresos familiares no superan los 58.101,12 € establecidos para unidades familiares compuestas por dos adultos y más de dos menores y cumplíamos con los límites de patrimonio establecidos.

No obstante, olvidé comentaros que mi pareja y yo no estamos casados ni registrados como pareja de hecho. Quisiera saber si esta situación nos podría impedir el acceso a la ayuda, teniendo en cuenta que ambos somos progenitores de tres hijos en común.



No, ya que al tener hijos/as en común, como es vuestro caso, podéis solicitar la ayuda aunque no estéis casados ni inscritos como pareja de hecho. En estos supuestos, no se exige ni la inscripción en un registro de parejas de hecho ni la formalización de la relación mediante documento público.

En cambio, cuando los hijos/as no son comunes, la unión debe acreditarse mediante un certificado de inscripción en un registro específico de parejas de hecho (autonómico o municipal) o mediante un documento público, como un acta notarial. Además, tanto la inscripción como el documento público deben haberse formalizado con una antigüedad mínima de dos años respecto a la fecha de la solicitud.

Mi hijo mayor va a comenzar sus estudios universitarios fuera de Euskadi. En la ciudad donde va a estudiar le han informado que el transporte público le saldrá más económico si se empadrona allí.

Nuestra duda surge de cara a la renovación del Título de Familia Numerosa, ya que entendemos que, al no aparecer en el padrón familiar, podría quedar él excluido del título, si nos podríais ayudar con esta consulta os lo agradeceríamos.



No, no se le excluiría. Ya que en el Real Decreto 1621/2005, de 30 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento de la Ley 40/2003, de 18 de noviembre, de protección a las familias numerosas en concreto en su art. 1 "Condiciones de la Familia" se indica que se entenderá que la separación transitoria motivada por razón de estudios, trabajo, tratamiento médico, rehabilitación u otras causas similares, incluyendo los supuestos de fuerza mayor, privación de libertad de los ascendientes o de los hijos o internamiento conforme a la normativa reguladora de la responsabilidad penal de los menores, no rompe la convivencia entre padres e hijos, tanto si es consecuencia de un traslado con carácter temporal en territorio español como en el extranjero.

Por tanto, en vuestro caso, no se le excluiría ya que se trata de un traslado de carácter temporal por motivos de estudio.

Debido a la discapacidad reconocida de nuestro hijo mayor, nos han concedido el Título de Familia Numerosa, a pesar de tener únicamente dos hijos, con la categoría general.

El día que fuimos a Diputación, creímos entender a la persona que nos atendió que los hijos con discapacidad o incapacitados para trabajar computan como dos.

Por ello, nos surge la siguiente duda: en aquellas ayudas o prestaciones cuyos umbrales de renta dependen del número de hijos, ¿debemos tener en cuenta el tramo correspondiente a familias con dos hijos o el de familias con tres?



Tal y como os indicaron correctamente en la Diputación, los hijos e hijas con discapacidad o incapacidad para trabajar únicamente computan como dos a efectos de determinar la categoría del Título de Familia Numerosa.

Sin embargo, para la concesión y el cálculo de algunas ayudas como las ayudas económicas por hijo e hija, se tiene en cuenta el número real de hijos que forman la unidad familiar o en las becas universitarias/no universitarias hay una deducción por tener un miembro en la familia con una discapacidad. Por tanto, en vuestro caso, se considerarían dos hijos.

CONTAMOS CON VUESTRA VOZ

Participad en esta sección mandándonos vuestras dudas, peticiones o quejas a comunicacion@hirukide.com. Hirukide lo formamos todas las familias y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más preocupan a las familias.



La sociedad que empieza en el hogar

EL CORREO y EL DIARIO VASCO. Artículo de opinión. 15 de mayo de 2026

Cada 15 de mayo, el Día Internacional de la Familia nos invita a mirar una realidad tan cercana que a veces dejamos de ver. La familia no es un concepto abstracto ni una palabra reservada para los discursos. Es el lugar donde se cuida, se educa, se acompaña y se sostiene a todos los que formamos lo que después llamamos sociedad.

En Hirukide llevamos más de 25 años escuchando y representando a familias con hijos e hijas y, de forma especial, a las familias numerosas de Euskadi. Familias muy distintas entre sí, con circunstancias, situaciones y realidades diversas, pero unidas por una misma experiencia: sacar adelante la familia exige tiempo, esfuerzo, recursos, renuncias y una enorme responsabilidad.

Después de todo este tiempo, seguimos constatando que las dificultades para iniciar, asentar y desarrollar un proyecto familiar no han disminuido; en muchos casos, han aumentado. La emancipación de nuestros jóvenes llega más tarde, el acceso a una vivienda adecuada es cada vez más complicado, la estabilidad laboral no siempre acompaña y la conciliación continúa siendo una asignatura pendiente. Todo ello condiciona una decisión que pertenece al ámbito más personal de cada familia: si tener hijos, cuándo tenerlos y cuántos.

Precisamente por eso conviene aclarar algo. La responsabilidad de cada proyecto familiar corresponde, en primer lugar, a las propias familias: son ellas quienes deben cuidar, educar y tomar las decisiones fundamentales sobre sus hijos. Las instituciones no están para sustituir ese papel ni para dirigir la vida familiar, pero sí para remover los obstáculos que hoy dificultan la crianza y la posibilidad de tener hijos. Porque cada hija o hijo forma parte de un proyecto familiar, pero también del futuro común; apoyar a las familias no es una concesión, sino una inversión social de primer orden.

Euskadi está cambiando profundamente. La esperanza de vida ha aumentado, las familias son más diversas, los cuidados se organizan de otra manera y afrontan retos nuevos. Pero hay una realidad que no podemos obviar: si queremos una sociedad con relevo generacional y con futuro, necesitamos que formar una familia no se convierta en una carrera de obstáculos.

Los últimos datos de natalidad apuntan a una ligera mejoría en 2025, pero siguen naciendo un 30 % menos de niños que hace una década. El problema no es solo cuántos nacen, sino cuántas personas se quedan sin tener los hijos que desearían. Cuando el primer hijo se retrasa durante años por la vivienda, la precariedad o la dificultad de conciliar, muchas veces se reduce de forma irreversible el proyecto familiar que se quería construir. También conviene abordar con delicadeza otra cuestión. Euskadi es hoy una sociedad plural, enriquecida por personas y familias que han venido de otros lugares y que forman parte de nuestra comunidad.

Su aportación es valiosa y debe ser reconocida. Pero la inmigración ni está siendo la solución global al reto demográfico que se esperaba, ni puede servir como asidero para dejar de mejorar las condiciones que permitan a los jóvenes y las familias tener los hijos que desean. No son caminos opuestos.

En este contexto, resulta positivo que hace apenas una semana el Gobierno Vasco haya organizado el I Congreso Internacional de Familias. No todo en política familiar se reduce a ayudas, prestaciones o medidas económicas, aunque todas ellas sean necesarias. También hace falta acercarse a la realidad de las familias con conocimiento, escucha y profundidad; comprender cómo viven, qué dificultades afrontan, qué apoyos necesitan y qué papel desempeñan en la cohesión social.

Coincidimos plenamente con las palabras que expresó en dicho congreso el viceconsejero Legarreta: “Si queremos construir una sociedad con futuro, las familias deben situarse en el centro de las respuestas, no pudiendo quedar relegadas a un espacio secundario dentro de las políticas públicas”. Es, precisamente, lo que desde Hirukide llevamos años defendiendo ante instituciones, administraciones y responsables políticos de todos los niveles.

Con esa misma mirada, seguimos trabajando también hacia el futuro próximo. La pregunta no es solo qué sociedad queremos dejar a nuestras familias. Es también qué familias queremos que sostengan la sociedad del futuro. Y para responder de verdad hacen falta políticas estables, evaluables y sostenidas en el tiempo.

Hablamos, entre otras cosas, de conciliación real, con horarios racionales, flexibilidad y corresponsabilidad. Hablamos de vivienda adecuada para jóvenes y para el número de hijos de cada familia. De reducir las cargas fiscales que dificultan que una familia pueda cambiar a una vivienda mayor cuando crece. Hablamos de una fiscalidad que atienda a la capacidad económica real y a la composición familiar. Hablamos de acompañamiento a la crianza con ayudas que no se queden cortas ni lleguen tarde, especialmente en el caso de terceros hijos y sucesivos. Y hablamos también de simplificar trámites innecesarios, como la renovación anual del título de familia numerosa cuando existen fórmulas ya aplicadas en otras comunidades para ampliar su vigencia.

El futuro de Euskadi no empieza dentro de veinte años. Empieza hoy, en cada hogar donde alguien prepara una cena, ayuda con los deberes, cuida a un padre dependiente, escucha a sus adolescentes, renuncia a una promoción profesional, organiza horarios imposibles o vuelve a intentarlo al día siguiente. Y si queremos una sociedad fuerte y con futuro, tenemos que cuidar mucho mejor a las familias que la hacen posible.

Iñigo Abreu de Con
Presidente de Hirukide

Encuesta y Busco-Ofrezco



Encuesta Hirukide

Resultados de la última encuesta en www.hirukide.com

¿En qué notas más el impacto económico de tener una familia numerosa?

(Valora del 1 al 5 el impacto en cada uno).

■ Alimentación	4,46
■ Vivienda y suministros	3,63
■ Transporte público y privado	2,67
■ Educación y actividades de hijos e hijas	3,95
■ Vacaciones y ocio familiar	4,13
■ Cuidados para conciliar	3,39



Próxima pregunta

Participad con vuestra respuesta en www.hirukide.com

¿Cuál es la mayor dificultad al organizar unas vacaciones en familia numerosa?

(Valora del 1 al 5 el impacto en cada uno).

- ☐ Encontrar alojamiento adecuado
- ☐ El coste total del viaje
- ☐ Coordinar gustos y edades diferentes
- ☐ Los desplazamientos
- ☐ Planificar unas fechas que vengan bien a toda la familia (estudios, trabajo, etc.)



Contamos con vuestra opinión

Participad en esta sección sugiriéndonos encuestas o preguntas. Hirukide lo formamos todos y vuestras aportaciones son imprescindibles para abordar los temas que más nos preocupan. Enviádnoslas a: hirukide@hirukide.com



Busco Ofrezco

¡Animaos a ofrecer lo que ya no usáis, a buscar lo que necesitéis o incluso a regalar aquello que pueda servir a otras familias!



Empleo

SE OFRECE estudiante de magisterio para dar clases particulares y apoyo escolar de euskera, castellano e inglés.
Contacto: Oihane, 663 74 75 30
Precio: 10 €/ hora

SE OFRECE estudiante de magisterio con euskera para llevar y recoger niños del colegio antes de las 13:00 h.
Contacto: Naroa, 674 69 09 09 (Vitoria - Gasteiz)
Precio: 10 €/ hora

SE OFRECE persona para teletrabajar graduada en Lenguas Modernas, Gestión Empresarial y Comercio Internacional. Interesada en áreas de gestión y administración, marketing y redes sociales e idiomas.
Contacto: Jennifer, 622 89 38 28
Disponibilidad: 20, 25 o 30 h semanales.



Otros

SE VENDE conjunto de muebles modulares de habitación juvenil. Incluye cama nido con cajonera, mesa con cajonera, cómoda, cajonera baja y zapatero. Colchones sin coste adicional. La persona compradora deberá encargarse del desmontaje y transporte.
Contacto: Juliana, 622 46 14 92 · Precio: 950 €

SE REGALAN dos jaulas de hámster; una principal y otra de viaje, ambas con sus accesorios: tobogán, bebedero, escaleras, plato, rueda, etc.
Contacto: Laurent, 610 75 77 99 (Donostia/ San Sebastián)

SE VENDE frigorífico congelador BALAY. Medidas: 60 x 60 x 160 cm.
Contacto: hirukide@hirukide.com
945 25 36 02 /688 72 89 31 · Precio: 200 €



Material Infantil

SE VENDE silla y capazo Bugaboo negro. En buenas condiciones, ligero, fácil de manejar y con manillar regulable en altura.
Contacto: Cristina, 620 59 78 08
Precio: 600 €

SE VENDE silla portabebés para bicicleta nueva, sin usar y en perfecto estado.
Contacto: Nerea, 658 71 07 21
Precio: 50 €





El cuenco de madera



Todo empezó el día en que el abuelo Martín dejó caer el vaso en mitad de la cena.

No fue a propósito. Sus manos ya no obedecían como antes y, cuando quiso alcanzar el pan, el vaso resbaló, golpeó el plato y el agua se derramó por toda la mesa.

No era la primera vez. Unos días antes se le había caído la sopa sobre el mantel. Otra tarde había roto un plato al intentar ayudar a recoger. Y en más de una comida había tardado tanto en terminar que todos acababan esperando, nerviosos, sin saber muy bien qué decir.

—Otra vez, abuelo... —murmuró su hijo, cansado.

La madre recogió el mantel con prisa. Los niños se quedaron callados. Y el abuelo Martín bajó la mirada, como si él también se hubiera roto un poco junto al vaso.

A partir de aquella noche, decidieron sentarlo en una mesita aparte, cerca de la ventana. Le pusieron un cuenco de madera, una cuchara grande y un vaso de plástico, "para evitar accidentes".

El abuelo no protestó. Comía despacio, mirando de vez en cuando la mesa grande, donde los demás hablaban, reían y se pasaban el pan.

Un sábado por la mañana, el nieto pequeño apareció en la cocina con dos trozos de madera y un cuchillo viejo. Estaba concentrado, intentando hacer un cuenco, cuando entraron sus padres.

—¿Qué haces, Jon? —le preguntó su madre.

El niño respondió sin levantar la cabeza:

—Un cuenco para vosotros.

—¿Para nosotros?

—Sí. Para cuando seáis mayores y os sienten aparte, como al abuelo.

La cocina se quedó en silencio.

El padre miró a la madre. La madre miró hacia la ventana, donde el abuelo Martín observaba el jardín con las manos quietas sobre las rodillas.

Aquella noche, el abuelo volvió a sentarse en la mesa grande.

Se le cayó un poco de sopa. Nadie dijo nada.

El niño acercó una servilleta, su madre sonrió y su padre le pasó el pan.

Desde entonces, en aquella casa aprendieron algo que nunca olvidaron: las personas no dejan de pertenecer a la mesa cuando necesitan más cuidado.

Y los niños, aunque parezca que solo están jugando, siempre están aprendiendo cómo se quiere.



Milhojas de berenjena, mozzarella y pesto

Ingredientes:

(6 personas)

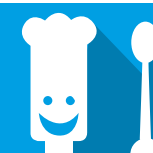
- 3 berenjenas
- 4 bolas de mozzarella fresca
- 4 tomates grandes maduros
- 150 g de pesto verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Rúcula fresca
- Piñones (opcional)
- Queso parmesano rallado (opcional)

Preparación:

- 1 Lavar las berenjenas y cortarlas en rodajas finas. Añadir un poco de sal y dejarlas reposar unos 20 minutos para eliminar el amargor. Secarlas con papel de cocina.
- 2 Hacer las rodajas a la plancha con un chorrito de aceite de oliva hasta que queden doradas y tiernas por ambos lados.
- 3 Cortar la mozzarella y el tomate en rodajas finas. Puedes añadir un poco de pimienta para potenciar el sabor.
- 4 En un plato, colocar una rodaja de berenjena, otra de tomate y una de mozzarella. Añadir una pequeña cucharada de pesto y repetir el proceso formando varias capas.
- 5 Espolvorear un poco de parmesano por encima y hornear durante 10 minutos a 180 °C, hasta que la mozzarella se funda ligeramente.
- 6 Añadir rúcula fresca y unos piñones tostados por encima justo antes de servir.



RECETA INFANTIL



Vasitos de melocotón, yogur y crumble

Ingredientes:

(6 personas)

- 4 melocotones
- 500 g de yogur griego natural
- 3 cucharadas de miel
- 1 paquete de galletas maría
- 40 g de mantequilla
- Canela (opcional)
- Hojas de menta para decorar

Preparación:

- 1 Para hacer el crumble, triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla derretida. Se puede añadir una pizca de canela para darle más sabor.
- 2 Lavar y cortar los melocotones en dados pequeños. Si se quiere, se pueden saltear un par de minutos en una sartén para que queden más jugosos.
- 3 Mezclar el yogur griego con la miel hasta conseguir una textura cremosa y suave.
- 4 En vasos transparentes, colocar una capa de crumble, otra de yogur y otra de melocotón. Repetir las capas hasta llenar el vaso.
- 5 Añadir un poco de crumble por encima y unas hojas de menta para darle un toque más fresco y veraniego.
- 6 Guardar los vasitos en la nevera durante unos minutos antes de servir.



Si tenéis alguna receta interesante podéis enviarla a: comunicacion@hirukide.com

Este verano, no te olvides de la **Hirudenda**

Podéis ver todos los productos aquí:

Productos exclusivos Ventajas para familias Activa tu cuenta y accede



7 diferencias



すどく

El objetivo del juego es rellenar las casillas vacías del 1 al 9, pero está prohibido repetir números en la misma fila, columna o en la cuadrícula de subcuadrados.



Encuentra 10 palabras relacionadas con la piscina

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

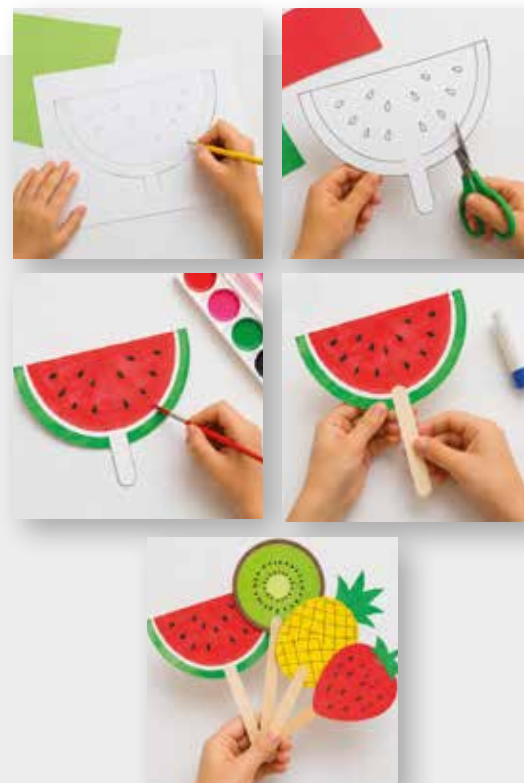
Pai Pai de frutas veraniegas

Materiales

- Cartulina blanca
- Acuarelas de colores o pinturas
- Palitos de helado
- Tijeras
- Pegamento o cinta adhesiva

Paso a paso:

- 1 Dibuja sobre una cartulina la silueta de la fruta que más te guste: sandía, kiwi, naranja, piña, fresa...
- 2 Recorta con cuidado el contorno de la fruta siguiendo la forma que hayas dibujado.
- 3 Colorea el diseño con acuarelas, pinturas o rotuladores. Si usas acuarelas déjalo secar.
- 4 Pega el palito de helado en la parte de abajo, para que puedas agarrarlo.
- 5 Repite el proceso creando diferentes frutas y colores para tener varios pai pais veraniegos.



Toy Story 5

La saga de animación más influyente de las últimas décadas regresa a los cines con el estreno de Toy Story 5, una nueva entrega que vuelve a reunir a Woody, Buzz Lightyear y el resto de juguetes en una aventura que promete combinar emoción, humor y reflexión sobre los cambios tecnológicos.

Esta vez se enfrentan a un nuevo reto cuando conocen a Lilypad, una nueva tablet que llega con sus propias ideas disruptivas sobre lo que es mejor para Bonnie. ¿Volverá a ser lo mismo la hora de jugar? Los juguetes tradicionales ven cómo deben adaptarse a una generación cada vez más conectada a dispositivos electrónicos y pantallas.

Género: Animación. Aventuras Edad: +7 años Estreno: 19 junio 2026



La Odisea

Christopher Nolan, director de películas como Oppenheimer, Interstellar o Dunkerque, lleva al cine uno de los grandes relatos de la literatura universal: La Odisea, la obra atribuida a Homero. La película adapta el viaje de Ulises, que tras la guerra de Troya intenta regresar a casa junto a Penélope y Telémaco, enfrentándose a peligros, criaturas y pruebas que han marcado la imaginación occidental durante siglos.

Sin plantearse como una versión estrictamente fiel en lo histórico o literario, La Odisea se presenta como una gran superproducción épica, pensada para disfrutarse en pantalla grande. Con Matt Damon, Tom Holland, Anne Hathaway, Robert Pattinson, Lupita Nyong'o, Zendaya y Charlize Theron, promete aventura, mito, emoción y espectáculo visual en una nueva lectura de un clásico eterno.

Género: Drama, épico, aventuras Edad: +12 años Estreno: 17 julio 2026



Invisible

Emotiva, conmovedora, diferente... Invisible narra, a través de los ojos de un niño, una historia que podría ser la de cualquiera de nosotros y nosotras. ¿Quién no ha deseado alguna vez ser invisible? ¿Quién no ha deseado alguna vez dejar de serlo? El problema es que nunca he llegado a controlar bien ese poder: A veces, cuando más ganas tenía de ser invisible, era cuando más gente me veía, y en cambio, cuando deseaba que todos me vieran, era cuando a mi cuerpo le daba por desaparecer.

Invisible pone el foco sobre uno de los problemas más graves de cuantos se sufren en la infancia y la adolescencia, el *bullying*. Y lo hace poniéndose en la piel de quienes la sufren en primera persona; no desde la voz del adulto que mira hacia el pasado, sino desde los ojos del menor que lo experimenta cada día, en su escuela, en el camino a casa, en las actividades extraescolares.

Autora: Eloy Moreno Editorial: Nube de Tinta Edad: +12 años



Soy una buena persona

12 valores para ser mejor persona y dejar huella en los demás.

Patri Psicóloga y Pedro Herráiz nos explican de una manera sencilla y amena 12 valores fundamentales para que nuestros hijos e hijas se conviertan en buenas personas. ¡Un valor para cada mes del año con actividades semanales para realizar en familia y convertir cada valor en algo real! RESPETO, GENEROSIDAD, AMOR, JUSTICIA, ESFUERZO, RESPONSABILIDAD, GRATITUD, PACIENCIA, COMPASIÓN, PERDÓN, BONDAD, y ESPERANZA.

¡Soy una buena persona! es un libro de valores ilustrado a todo color que ayuda a desarrollar una personalidad bella, buena y verdadera en nuestros menores.

Autora: Patri Psicóloga y Pedro Herráiz Editorial: Beascoa Edad: +5 años



Una sección pensada para informaros sobre programas y actividades de ocio para disfrutar en familia.

Si conocéis alguna propuesta interesante, no dudéis en poneros en contacto con nosotras en comunicacion@hirukide.com

o en los teléfonos 945 25 36 02 / 688 72 89 31.

Karpin Fauna

Una propuesta ideal para rodearse de naturaleza y animales, donde podréis descubrir diferentes especies, aprender sobre fauna y conservación y recorrer espacios temáticos de una forma divertida y entretenida. Además, cuenta con una zona de dinosaurios y diferentes espacios pensados para pasar un día diferente en familia.

Fechas:

Fines de semana y festivos

Lugar:

Valle de Carranza (Bizkaia)

Precios:

0-3 años: gratis

4-14 años: 9,2 €

+14 años: 15,9 €

Más información AQUÍ ►



Día del Blusa y la Neska

Este 25 de julio las calles de Vitoria-Gasteiz se vuelven a llenar de un ambiente festivo, música y actividades para todas las edades. Una oportunidad perfecta para disfrutar en familia del inicio de las fiestas de la Virgen Blanca con herri kirolak, barracas, talleres infantiles, conciertos, mercado, pasacalles y mucho ambiente durante todo el día.

Fechas:

25 de julio

Lugar:

Vitoria-Gasteiz

Más información AQUÍ ►



Eureka! Zientzia Museoa

Eureka! Zientzia Museoa cuenta con más de 170 módulos interactivos donde niños y niñas pueden experimentar, jugar y descubrir la ciencia de una forma divertida y participativa. Además, las familias pueden disfrutar juntas del planetario, simuladores, talleres, exposiciones y espacios pensados para aprender mientras se divierten.

Fechas y horarios:

Lunes a jueves:

10:00 a 19:00 h

Viernes a domingo:

11:00 a 20:00

Lugar:

Donostia / San Sebastián

Precios:

Entrada general: 7 €

(<3 años gratis)

Más información AQUÍ ►



*Los precios varían según la experiencia

¿Sabíais que...

La condición de familia numerosa, se pierde cuando el hijo o hija menor de la unidad familiar cumple los 21 años si deja de estudiar o hasta los 25 años (inclusive) siempre y cuando continúe cursando estudios oficiales, como universidad, Formación Profesional u otras enseñanzas regladas. Por el contrario, aquel hijo o hija mayor de 21 años que no siga estudiando o que mientras estudia se encuentre trabajando con unos ingresos superiores al IPREM (año 2026: 8.400 €/anual, 14 pagas) es el único que saldrá del Título de Familia Numerosa.

Desde agosto de 2015, aunque las hijas o hijos mayores vayan saliendo del título el resto de hijos o hijas y progenitores mantenéis dicha condición hasta que la hija o hijo menor

cumpla los 21 años si deja de estudiar, o hasta los 25 (inclusive) si está estudiando.

Por último, tened en cuenta que a partir de que vuestros hijos e hijas cumplan 21 años debéis **renovar anualmente el TÍTULO DE FAMILIA NUMEROSA**, siempre y cuando el hijo o hija esté estudiando, presentando para ello la matrícula de sus estudios.

Os recordamos que, si desde la asociación disponemos de vuestro Título de Familia Numerosa, os enviaremos un **recordatorio vía email** con tres meses de antelación para avisaros de su **próxima renovación** para que no se os pase el plazo y no perdáis vuestros derechos.

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

¿Qué es HIRUKIDE?

Una entidad independiente sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública por el Gobierno Vasco. Trabajamos desde hace 27 años para defender los derechos de las familias con hijos/as en general y las familias numerosas en particular.

Principales ventajas

- Somos **portavoces** ante las administraciones públicas y agentes sociales.
- Más de **1.400 descuentos** en entidades o comercios de todo Euskadi.
- **Hirugazte**: formación y empleo, actividades de ocio, cultura y voluntariado, concursos y sorteos, así como descuentos específicos para **jóvenes de 15-25 años**.
- **Charlas y congresos** formativos.

- **Concursos y sorteos**.
- Os **informamos** sobre ayudas y bonificaciones para familias numerosas y os **asesoramos** sobre vuestros derechos.
- **Actividades** y ocio en familia.
- **Seguro de vida gratuito** (3.500 €).

ASÓCIATE ►



XXII Fiesta familiar

PARQUE DOÑA CASILDA (BILBAO)

Sábado 19 de septiembre · 11:00 – 14:00 h / 16:00 – 20:00 h

ABIERTO A TODAS LAS FAMILIAS

ACTIVIDADES

- ▶ Circuitos inclusivos
- ▶ Zumba
- ▶ Mago Oliver
- ▶ Visita personajes Patrulla Canina
- ▶ Ginkana

TALLERES

- ▶ Fotografía
- ▶ Chapas
- ▶ Ludoteca sensorial
- ▶ Txiki DYA
- ▶ Maquillaje y pintauñas

ZONA INFANTIL > 6 AÑOS

- ▶ Pista americana
- ▶ Salto bolas
- ▶ Karting pedales
- ▶ Juegos de mesa
- ▶ Tragabolas
- ▶ Juegos de madera
- ▶ Jumping

ZONA TXIKIS 3-5 AÑOS

- ▶ Baby rocódromo
- ▶ Ludoteca

PLAN HIRUGAZTE

- ▶ 11:00 - 13:00 h: kayak por la ría
- ▶ 13:00 - 14:00 h: circuitos inclusivos
- ▶ 16:00 - 17:00 h: defensa personal
- ▶ 14:00 - 16:00 h: comida (incluida)
- ▶ 17:00 - 17:30 h: merienda (incluida)
- ▶ 19:00 - 20:00 h: Mago Oliver
- ▶ 17:30 - 19:00 h: Ginkana / juegos de mesa

HIRUGAZTE: 15 € NO SOCIO/A: 20 €



Más información ▶

Organizador



Patrocinadores



Colaboraciones

