

Participan:



¿Por qué estoy tan triste y angustiada si tengo buenas notas y una familia que me apoya?

AFDA, a través de su proyecto Creces, ayuda a niños y jóvenes para que mejoren sus competencias emocionales por medio de sesiones individuales y también colectivas. En ellas se abordan temas de gran interés, como el acoso escolar, la gestión emocional o las habilidades sociales a través de dinámicas y metodologías adecuadas a su edad

ZARAGOZA En muchas ocasiones nos cuesta identificar las emociones que sentimos y las conductas que realizamos como consecuencia de estas emociones, que no sabemos nombrar y mucho menos gestionar. Y de ello fueron conscientes, hace ya más de cinco años, los responsables de la Asociación de Trastornos Depresivos de Aragón (AFDA), cuando trataban a los niños y adolescentes que venían hasta su sede, en la calle de Santa Lucía, 9, de Zaragoza, para buscar ayuda y encontrar solución a sus problemas.

Fruto de este 'descubrimiento', un grupo de profesionales que forman parte del departamento Infanto-Juvenil de AFDA decidió poner en marcha el proyecto 'Creces', que se ha convertido en un referente de la entidad, ya que no solo permite atender casos individuales, si no que aporta sus conocimientos de forma grupal a todos aquellos que lo demanden.

«La intervención es la mejor prevención, por eso ofrecemos nuestro servicio 'Creces' en centros escolares, institutos, Ampas, claustros de profesores, áreas sanitarias, centros sociales y otras muchas entidades. Gracias a 'Creces' educamos a los más jóvenes para que sepan manejarse con sus emociones y que esto les ayude en su aprendizaje», explica Sefora Ene, psicóloga sanitaria de AFDA y coordinadora de esta iniciativa, junto con Samara Saez.

La primera de las intervenciones fuera de la sede tuvo lugar en el colegio Santo Domingo en 2017



Los profesionales de Afda que participan en el proyecto 'Creces' acuden a muchos centros escolares.

y actualmente tienen más dieciséis proyectos activos en diferentes centros de Aragón en los que abordan cuestiones relacionadas con la gestión emocional, las habilidades sociales, la prevención del suicidio, el acoso escolar o la humanidad compartida, entre otros muchos asuntos de interés, que imparten en talleres mensuales o semanales, dependiendo de las necesidades de los centros a los que acuden.

«Es importante informar y formar sobre estos temas, pero lo

más importante de todo es visibilizar la importancia de poner encima de la mesa los problemas mentales desde edades muy tempranas y que dejen de ser un tabú para que los jóvenes puedan verbalizar lo que sienten», apunta Samara Sáez.

Trabajo emocional

En este sentido, potenciar el trabajo emocional es uno de los pilares del programa. Enseñar a los más jóvenes a que ir al psicólogo no es un tabú, sino una necesidad

igual que lo es ir al dentista o a cualquier otro especialista de la salud.

«Este camino es importante que lo emprendan, si lo necesitan, desde edades muy tempranas, ya que es la mejor manera de abordar los problemas y facilitarles las herramientas necesarias para que los sepan identificar y gestionar en un futuro más o menos próximo», afirma Sefora Ene, quien recuerda que en los últimos años se ha producido un incremento de la demanda infanto-

juvenil en temas relacionados con la salud mental.

Esto puede deberse al hecho de que los jóvenes ven cada vez más natural verbalizar sus problemas, pero también puede estar motivado por razones derivadas de la soledad, el aislamiento o la incertidumbre de épocas recientes. Y para saber qué les ocurre y cómo pueden solucionarlo, AFDA cuenta con media docena de profesionales dedicados en cuerpo y alma al proyecto 'Creces'.

ANA ESTEBAN

¿Qué hacen?

El proyecto 'Creces' surgió con el objetivo de mejorar las competencias emocionales en la infancia y en la adolescencia. Entre las principales líneas de actuación que llevan a cabo, de forma individual o colectiva, destaca:

- Fomentar el autoconocimiento y desarrollar las herramientas necesarias para conseguirlo.
- Ayudar a regular, etiquetar y aceptar las emociones.
- Reconocer los sentimientos.
- Mejorar las habilidades sociales y de comunicación.
- Incidir en la empatía y la paciencia.
- Favorecer el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.
- Desarrollar amabilidad hacia sí mismos y hacia los demás.

Los vecinos de Boquiñeni se vuelcan solidariamente con Adisciv

ZARAGOZA. Quince mil euros. Este el importe del cheque que el Ayuntamiento de Boquiñeni entregó hace unos días a la Asociación de Disminuidos Psíquicos Cinco Villas (Adisciv), además de 1.000 euros en electrodomésticos que ha donado una empresa zaragozana.

Esta es la recaudación del II Festival Cultural Solidario que arrancó con la venta de más de 2.000 tapas que, como explica la concejala de Cultura, Silvia Navarro, «fueron realizadas de manera altruista por las mujeres de la localidad».

Todo comenzó meses antes, cuando con Silvia Navarro a la cabeza, una emprendedora y organizada Comisión de Cultura comenzó a diseñar este segundo festival que arrancó con el intenso trabajo de buscar patrocinadores (hasta 160 entre locales, comarcales y nacionales) y proveedores, grupos de música y DJ, difusión en redes sociales... Un complejo encaje que hizo posible llenar un programa en el que participaron entre otros La Ronda de Boltaña, monologuistas del Rasmia Comedy Club, Copacabana y diferentes artistas locales.



Momento de la entrega del cheque solidario. A.B

El destino lo tuvieron claro desde el principio: Adisciv, un centro al que pertenecen dos jóvenes de la localidad de Boquiñeni, Luis Carlos y Ramona, verdaderos protagonistas del fin de semana junto a muchos de sus compañeros y monitores.

El pabellón municipal no tuvo descanso en tres días: tapas, monólogos, conciertos, actuaciones, comida popular y, ya el domingo, el mercadillo solidario antes de la actuación del Dance de Boquiñeni, del que Luis Carlos es portador del estandarte.

A. ALMAU

#Sin Barreras

La movilidad accesible: un derecho para las personas con discapacidad

ZARAGOZA. Fundación Ibercaja, Fundación DFA, Plena Inclusión, ONCE, Asapme y ASZA organizaron un coloquio en el Patio de la Infanta sobre los inconvenientes que presenta la movilidad para las personas con discapacidad.

La autonomía personal en cuanto a movilidad es una de las principales dificultades para las personas con discapacidad y movilidad reducida. Por este motivo, tal y como se puso en relieve en la jornada, es fundamental garantizar esa autonomía con calles sin barreras arquitectónicas, la accesibilidad en el transporte público y las adaptaciones necesarias en los edificios públicos y privados para que todas las personas puedan acceder a ellos.

El pasado 3 de diciembre, se celebró el Día Internacional de las Personas con Discapacidad y la movilidad accesible es un derecho y una necesidad para toda la sociedad. Sin embargo, supone, muchas veces, un inconveniente para todas las personas con discapacidad física, sensorial, psíquica o intelectual.

Coloquio

Durante la jornada en el Patio de la Infanta, se manifestaron las reivindicaciones en materia de movilidad por esta parte de la población y los objetivos que esperan de la nueva Ley de Movilidad que se fundamenta en 4 pilares: la movilidad como derecho social, la movilidad limpia y saludable, un sistema de transporte digital



Un momento del coloquio organizado en el Patio de la Infanta. F. I.

e innovador y el fomento de la inversión al servicio de los ciudadanos.

El coloquio, moderado por Jaime Armengol, coordinador de Mobility City de Fundación Ibercaja, contó con la participación de Pilar Moreno, directora de Centros Sociales de Fundación DFA; Silvia Borrego, de la Organización Nacional de Cie-

gos Españoles (ONCE); Jesús Carlos Laiglesia, responsable de Relaciones Institucionales de la Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón (ASZA); Patricia Hernández, asesora jurídica de la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (Asapme), y Santiago Villanueva, presidente de Plena inclusión Aragón.

Desde Fundación Ibercaja,

mantienen su compromiso de ayudar a aquellas personas que más lo necesitan, garantizando la igualdad de oportunidades.

En este sentido, la movilidad se configura como un derecho social que busca ser inclusivo y universal, para así adaptarse a las necesidades de todas las personas.

H.A.

@Plena inclusión

#APOYO

Apoyo para personas reducidas en Zuera

Las personas que están en la cárcel de Zuera hacen una revista que se llama 'Digo'.



En el próximo número de 'Digo' sale una noticia del trabajo de Plena inclusión

Aragón con las personas reclusas.

Reclusas son las personas que están en la cárcel porque han co-



Una actividad de Plena inclusión en la prisión de Zuera... FUENTE

metido un delito y las ha condenado un juez. Hay algunas que tienen discapacidad intelectual o del desarrollo. Plena inclusión Aragón tiene un programa para atender a las personas reclusas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Este programa colabora con las familias de los reclusos y las personas que trabajan en las cárceles para mejorar la calidad de vida de los presos.

Cuando los presos salen de la cárcel, Plena inclusión Aragón les ayuda a volver a la vida en sociedad.

El programa también trabaja

con las personas con discapacidad intelectual que han cometido un delito antes de que entren en la cárcel.

Otro programa se ocupa de dar formación a los profesionales de la Justicia. Por ejemplo, jueces, abogados o policías. Estos cursos sirven para que las personas con discapacidad intelectual comprendan mejor los juicios.

El Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, a través del IRPF, financia el proyecto de Plena inclusión Aragón para personas que están o han estado en la cárcel.

(Texto en Lectura Fácil)

@Fundación DFA

#FORMACIÓN

Últimas plazas para los cursos de Garantía Juvenil

Si tienes entre 16 y 29 años y estás buscando un empleo, el Instituto Aragonés de Empleo lanza una amplia oferta de cursos de formación. Los principales requisitos son tener titulación de bachillerato o grado medio y estar inscrito en el Sistema de Garantía Juvenil, una iniciativa europea



Los cursos van dirigidos a jóvenes entre 16 y 29 años.

para facilitar el acceso de los jóvenes al mercado laboral.

Dfa impartirá, a partir de enero, cuatro expedientes. El primero, 'Asistencia documental y de gestión en despachos y oficina', se dividirá en cuatro módulos de 340 horas de duración: gestión operativa de tesorería; gestión auxiliar de personal; gestión de documentación jurídica y empresarial; e inserción laboral, sensibilización medioambiental y en la igualdad de género.

Para quienes quieran el certificado de profesionalidad de nivel 3, se impartirá una segunda par-

te que incluirá administración y gestión de las comunicaciones de la dirección; elaboración, tratamiento y presentación de documentos de trabajo; y gestión de sistemas de información y archivo. Los otros dos expedientes tendrán relación con la gestión integrada de recursos humanos.

Más información en www.fundaciondfa.es/formacion o llamando al 976 701 702.

Estos cursos son gratuitos y están financiados por el Programa Europeo de Garantía Juvenil y el Fondo Social Europeo y el Instituto Aragonés de Empleo.