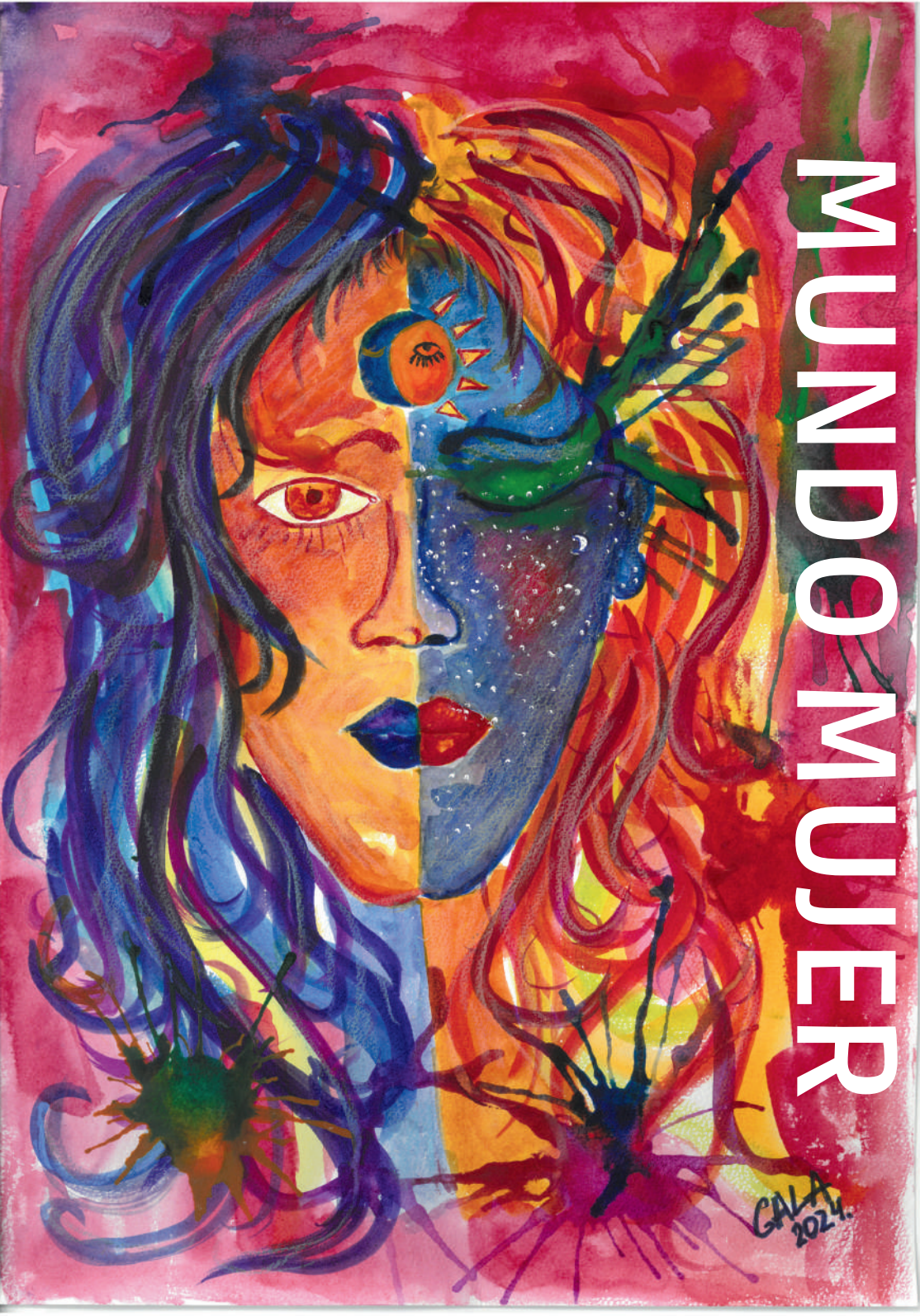


MUNDO MUJER



GALA
2024

Mundo Mujer

Número 15

2024

La Federación y la dirección de la revista no se hacen responsables ni tienen porqué compartir las opiniones vertidas en los contenidos ilustraciones de portada y contraportada.

Redacción: Mercedes Valera Fernández
Maquetación: Minerva Plazas Moreno e Irene Tortosa Díaz

Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca

Calle Padre Azor, 4,
30800 Lorca (Murcia)

Telf. 646 39 44 34

info@fomlorca.org

<https://fomlorca.org>

Twitter: @FOMLorca

Instagram: federmujer

SUMARIO

EDITORIAL

03

MUJER
Y LEGALIDAD

D^a. Elisa Campoy

04

ESPECIAL
EMPRENDEDORAS

08

MUJER RURAL

D^a. María Navarro
Clemente

16

FEDERACIÓN EN
IMÁGENES

18

MUJER Y
VIOLENCIA

D^o. Juan Amorós
Sánchez

22

MUJER
Y DEPORTE

24

ACTIVIDADES
FEDERACIÓN

31

38

ASOCIACIONES:
AGUADERAS

40

MUJER
Y EDUCACIÓN

D^a. Victoria Eugenia
Acosta Ros

42

MUJER
E INMIGRACIÓN

D^a. Fátima Farsal Mazroui

43

LA OPINIÓN DE ELLOS

D^o. José Antonio
Sansegundo Galvez

46

PORTADA Y
CONTRAPORTADA

D^a. Gala

47

RELATOS
Y POESIAS

51

RECETA

ISBN: 978-84-09-62457-7

Subvencionado por

Colaboradores





En 2023, un año marcado por avances y retrocesos políticos en España, es esencial reflexionar sobre el estado de la igualdad y los derechos humanos en nuestra sociedad. Como editora de esta revista, mi compromiso es visibilizar las actividades y proyectos llevados a cabo por la FOML, orientada a las mujeres, que promueve la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres, la formación, la empleabilidad, la prevención e intervención, y lucha incansablemente contra la violencia de género.

Sin embargo, no podemos obviar los sucesos políticos que marcaron el año 2023. Es necesario reflexionar sobre nuestras expectativas y exigir un compromiso real a nuestros líderes políticos en la lucha por la igualdad. A pesar de los avances logrados en el pasado, todavía enfrentamos desafíos persistentes y profundas desigualdades en nuestra sociedad.

Es fundamental recordar que los derechos humanos y la igualdad de género no son una cuestión partidista, sino principios universales que deben ser defendidos y respetados por todos los sectores de nuestra sociedad.

No podemos permitir que la agenda de la igualdad sea utilizada como moneda de cambio en el ajedrez político. La igualdad, la lucha contra la violencia de género, la educación, la formación, la brecha salarial, la trata, la explotación de mujeres y niñas, las familias monoparentales y la salud de las mujeres deben ser pilares fundamentales de cualquier programa político.

En este contexto, quiero destacar la importancia de dar voz a las asociaciones que componen nuestra entidad. Su labor diaria y su compromiso son imprescindibles para avanzar hacia una sociedad en la que mujeres y hombres tengan las mismas oportunidades, derechos y dignidad.

En los últimos años, el tejido asociativo de mujeres ha demostrado ser un pilar esencial en nuestros barrios y pedanías, involucrándose en todo el tejido comunitario que les rodea. Además, nuestras asociaciones no solo proporcionan espacios seguros y de apoyo para las mujeres, sino que también juegan un papel crucial en la promoción de la igualdad, el empoderamiento y un bienestar psicológico y emocional. Sin embargo, a pesar de su inestimable contribución, nos encontramos ante una preocupante reducción del número de horas asignadas para la realización de sus actividades, consecuencia directa de los recortes presupuestarios.

Esta situación es inaceptable. La justificación de que "no hay dinero" para mantener el apoyo financiero necesario para estas asociaciones es una excusa que ignora la realidad de la importancia y el impacto de su trabajo. No generar ingresos directos no significa que las asociaciones de mujeres no sean igual de valiosas que otras organizaciones. Al contrario, generamos algo mucho más crucial: espacios donde las mujeres se sienten cómodas, reconocen su valía, y encuentran el apoyo necesario para enfrentarse a sus desafíos diarios.

La falta de visibilidad y el reconocimiento insuficiente que se otorgan a nuestras asociaciones en actos públicos es otra señal de la disparidad en el tratamiento. Mientras que otras organizaciones reciben atención y recursos desproporcionados, nuestras asociaciones son relegadas a un segundo plano. Este trato desigual no solo es injusto, sino que también subestima el ahorro en costes de salud pública que nuestras actividades proporcionan, al reducir la necesidad de fármacos y servicios psicológicos gracias a nuestro apoyo preventivo y continuo.

Es imprescindible que nuestros representantes comprendan que invertir en el tejido asociativo de mujeres no es un gasto, sino una inversión en el futuro de nuestra sociedad. Recortar el presupuesto y limitar las actividades de las asociaciones de mujeres es un golpe directo al bienestar comunitario. Seremos contundentes en nuestra exigencia de un trato justo y equitativo. Nuestra labor es vital y los resultados que ofrecemos son tangibles. No vamos a permitir que se nos relegue al silencio. Seguiremos luchando por nuestros derechos y por el reconocimiento que, sin duda, merecemos. Es momento de que nuestros representantes públicos reflexionen sobre sus prioridades y demuestren, con acciones concretas, su compromiso con la igualdad y el bienestar de toda la sociedad. ¡Juntas y juntos, somos la fuerza del cambio!



¡MUJER Y LEGALIDAD

"A las chicas les diría que estudiar derecho es la mejor de las decisiones porque existe un mundo laboral apasionante"

Por Mercedes Valera

El apellido Campoy está íntimamente unido a la abogacía desde hace décadas en la ciudad de Lorca. Miembro de esta saga familiar es Elisa Campoy López-Perea, bisnieta, nieta, hija, hermana de letrados y madre de futuros abogados.

Recientemente ha sido elegida Decana del Colegio de Abogados de Lorca, cargo que ostentará durante los próximos cinco años. Nuestra más sincera enhorabuena.

- Usted se ha convertido en la primera mujer que ostenta el cargo de Decana del Colegio de Abogados en Lorca. ¿Cómo se siente siendo la "primera mujer" de algo tan importante?

Me gusta que se refiera a que es algo importante, sobre todo, para mí, lo importante es el Colegio de la Abogacía de Lorca, que es realmente como se llama ahora. Hace un par de años se cambió la nomenclatura.

Yo estoy contenta ante el nuevo reto al que me enfrento, y lo afronto con la mayor de las ilusiones por intentar hacer las cosas mejor para la abogacía.

- En la anterior edición de Mundo Mujer entrevistamos a la rectora de la Universidad Politécnica de Cartagena, y - constatamos que solo un 25% de los rectores de Universidad en España son mujeres. Con usted ya son 22 decanas al frente de los 83 Colegios de la Abogacía. ¿Qué cree que puede aportar una mujer al frente de una institución de este calibre?

Somos iguales, según dice la Constitución, (art. 14), pero también es verdad que cada persona, sea quien sea, aporta una visión de las cosas muy diversa. En mi profesión, se ve de forma diaria.

-Cada uno da una interpretación a lo que ha visto, ha sentido, o ha vivido, por eso existen tantas discrepancias. Yo voy a aportar, seguro, lo que siempre he hecho, trabajo, y hacerlo con mi equipo, los que decidí que vinieran conmigo en una candidatura, a la que los colegiados han dado su respaldo mayoritario.



Y dentro de ese trabajo, al final tiene que haber una forma de hacer las cosas diferentes, porque como digo, todos tenemos una visión de cada cuestión.

- Anteriormente había sido vicedecana, lo que significa que ya sabe lo que es el cargo. Supongo que tiene proyectos para esta nueva etapa. Quizá el máster de abogacía sea uno de ellos...

Proyectos tenemos muchos, y uno de ellos efectivamente es el master de la abogacía. Decir que en el casco antiguo de Lorca vuelve la Universidad sería algo positivo para todos, no solo para Lorca, sino también para nuestra comarca. Tenemos que implantar nuestra sede electrónica, cursos de formación, sedes judiciales, más jurisdicciones... hay que seguir avanzando.



-La institución cumplirá 150 años en breve ¿Cómo lo van a celebrar?

A mí me gustaría celebrarlo con una exposición de lo que ha significado para Lorca y su comarca tener un colegio profesional, el único que existe en nuestra población, y aunque me repita, en la comarca natural de ésta.

Más de 5 Alcaldes de Lorca, nuestro Presidente de la Comunidad Autónoma, han formado o forma parte del Colegio, pero también autores como Eliodoro Puche, Gimeno Castelar, Tomas Arderius, y un larguísimo etc...

Nuestra primera mujer colegiada que fue Carmen Ayala, que si bien nunca ejerció, fue la primera mujer que se inscribió en este colegio, allá por los años 50, y luego posteriormente mujeres como M.^a Teresa Peydro, Marisa Aragón, M.^a Angustias Teruel, Ana Meca, Maria Antonia Garcia, todas ellas con un papel relevante dentro de la abogacía murciana.

Hay que celebrar nuestra implicación en todas las áreas de la sociedad, y además nuestra contribución en el mundo del agua, donde existen tratados redactados por abogados que contribuyeron a ese reparto del agua, en fin... hemos hecho muchas cosas, incluso seguir manteniendo una Cofradía de la Semana Santa de Lorca, Paso Negro, o más recientemente, con ocasión de los terremotos, prestar asistencia jurídica gratuita, aquellos que lo precisaron. Todo ello, hay que darle visibilidad.

-El despacho de abogados familiar donde usted ejerce, tiene más de cien años. ¿Estaba usted predestinada?

Mi despacho efectivamente es familiar, fue fundando en noviembre de 1.917, por mi bisabuelo, José M.^a Campoy Gómez, que también fue Decano de este Colegio.

Para mí la familia es lo más importante que tengo, y trabajar con mis hermanos, una suerte. De todos modos, hay más personas que trabajan dentro del despacho que no son familia, pero están integrados de igual forma.

Seguro que no estaba predestinada, pero también puedo decir que nunca quise ser otra cosa que abogada.

- Su especialidad en este despacho son los accidentes de tráfico, seguros, derecho de familia y mediación...intuyo que no es fácil lidiar con estos temas tan dolorosos...

Cualquier asunto que derive de un conflicto es difícil. El mundo de la abogacía es muy diverso, se pueden abarcar muchas situaciones, algunas de ellas verdaderamente complicadas. Nosotros, los abogados, lo que intentamos es ayudar a resolver el conflicto, y cuando no es posible se acude a los tribunales de justicia.

-Su antecesor en el cargo permaneció 10 años. Su elección es para cinco años. ¿Cómo prevé su futuro?

La elección es por cinco años. Tome posesión del cargo el día 19 de enero, vamos a darnos tiempo para tomar cualquier decisión.

-La carrera de derecho es una de las más demandadas en España. ¿Qué les diría especialmente a las chicas que comienzan estos estudios o que prevén hacerlo como opción laboral?

El grado de Derecho, que es como se llama ahora, te abre un mundo de posibilidades laborales que te pueden llevar a muchos sitios. Estoy segura que todo el mundo debería tener unas nociones básicas de derecho, que no viene a ser más que normas que nos facilitan la vida. A las chicas, incluidas a mis dos hijas, les diría que han hecho la mejor de las elecciones, que existe un mundo laboral apasionante.



IMUJER, LEY Y ECONOMÍA

Por Gloria Alarcón

La composición de las familias españolas es muy variada y se aleja cada día más del concepto de familia “nuclear” (biparental y heterosexual), aunque este siga siendo el modelo más numeroso. (Hay familias extensas, adoptivas, compuestas, homoparentales, etc...)

La monoparentalidad no es una categoría homogénea sino una estructura familiar que responde a diversas situaciones y que se da, cada vez más, en nuestro mundo. Aunque se trata de un término frecuente, su definición no está consensuada y en ocasiones genera cierta confusión.

En España los hogares monoparentales estaban mayoritariamente integrados en 2020 por madre con hijas e hijos. En concreto, había 1.582.100 (el 81,4% del total), frente a 362.700 de padre con hijos.

A la monoparentalidad se puede llegar por diferentes vías. Unas voluntarias, otras no tanto. Simplificando mucho la materia, para que haya una familia monoparental es necesario que haya una progenitora o un progenitor y una criatura dependiente, al menos.

Si nos referimos a una radiografía de las familias monoparentales y teniendo presente que en España, los hogares monoparentales están encabezados en un 81,4% -de ahí que se hable de monomarentalidad-, el perfil de estas mujeres es el siguiente: edad comprendida entre 37 y 45 años, con estudios secundarios, sin empleo desde hace más de un año y con dificultades para llegar a fin de mes (Informe Adecco, 2022).

En dicho informe, además de lo anterior, un 75,7% considera que se encuentra en alto riesgo de exclusión,

un 15% cree que afronta más dificultades que la media, pero que no llega a estar en riesgo de exclusión, mientras que un 9,3% no se identifica con ello. Los sectores o áreas en las que más buscan empleo son, por este orden: posiciones administrativas en el sector servicios (34,6%), hostelería (30,6%), logística y transporte (28%), limpieza (22,6%), profesiones cualificadas (por ejemplo, contable u abogada; 14,6%) y comunicación y marketing (12%).

Por otra parte, la monomarentalidad es un fenómeno que afecta a cerca de 950.000 niñas, niños y adolescentes que viven únicamente con su madre en ausencia del otro progenitor en España. La gran mayoría lo hace, además, sin otros adultos en el hogar.

Según el informe AROPE (12º informe, 2022) tener criaturas es un importante factor de riesgo de pobreza y/o exclusión: Todos los hogares en los que viven criaturas tienen tasas más altas en los principales indicadores que aquellos donde solamente hay adultos. Esto no es una cuestión coyuntural. Sucede siempre, todos los años.

Según la Fundación Adecco en el informe mencionado, los sectores de la población que parten de una situación de pobreza más acusada son también los más vulnerables ante cualquier crisis, y nos referimos a las familias monoparentales encabezadas por mujeres. Sus consecuencias se extienden, además, a las nuevas generaciones, exponiendo a sus criaturas a situaciones de desigualdad que pueden suponer un estigma para su futura inclusión social y laboral".

Como consecuencia de todo lo anterior, el Grupo Parlamentario Socialista registró la Proposición Ley para el Reconocimiento de la condición de Familia Monoparental de la Región de Murcia en la Asamblea Regional de Murcia el 20 de junio de 2019, siendo tomada en consideración el 24 de junio de 2020.

Dicha ley fue aprobada el 15 de febrero del 2023 por 44 votos a favor (los Grupos Parlamentarios Socialista, GP Popular, GP Ciudadanos partido de la Ciudadanía, GP Mixto, -conformado por 2 diputadas de Podemos y 3 diputadas y diputados-).



Sólo hubo una abstención del parlamentario de Vox. La Ley aprobada fue publicada en el Boletín Oficial de la Asamblea Regional número 150, de 16 de febrero de 2023, entró en vigor el 8 de septiembre de 2023, convirtiéndose en la Ley 1/2023.

Hasta el momento, sólo 6 comunidades autónomas han aprobado un título de familia monoparental: Cataluña, Valencia, Navarra, Cantabria, Aragón y Murcia, estando en trámite una Ley nacional de familias.

Entrando en el contenido de la Ley 1/2023 de la RM, su artículo 1 establece que “La Ley tiene por objeto regular los requisitos para el reconocimiento de la condición de familia monoparental y el procedimiento de emisión y renovación del título de familia monoparental, como documento oficial expedido para todas las personas integrantes de la unidad familiar, el cual tendrá validez en todo el territorio de la Región de Murcia”. El artículo 3 está destinado a definir lo que la ley entiende por familias monoparentales, estableciendo el artículo 5 dos categorías de familias monoparentales, las especiales y las generales, en consonancia con lo establecido para las familias numerosas.

Uno de los aspectos más relevantes de la norma autonómica es lo recogido en la Disposición Adicional Primera, denominada “Beneficios y ventajas para las familias con título”, la cual dispone que la Administración de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, promoverá beneficios y ventajas para las familias con el título de familia monoparental, tanto en el ámbito de las administraciones públicas como en el ámbito de las empresas privadas.

En el caso de las administraciones públicas, estos beneficios serán, como mínimo, idénticos a los que disfrutaban las familias numerosas.



En ese sentido, todos los beneficios previstos en la normativa regional para las familias numerosas de categoría general lo serán para las familias monoparentales de categoría general y los previstos para las familias numerosas de categoría especial lo serán para las familias monoparentales de categoría especial.

Adicionalmente se dispone que, en las adjudicaciones de viviendas de protección oficial en las que sea preceptiva la convocatoria pública y de aplicación de baremos, se puntuará específicamente el que una familia monoparental sea solicitante de las mismas.

Igualmente, las familias monoparentales tendrán el mismo tratamiento que reconoce la normativa autonómica a las familias numerosas en materia fiscal.

La Ley 1/2023 fija el compromiso real de la Región de Murcia, visibiliza socialmente la realidad de las familias monoparentales y mejora la situación de 55.000 hogares de nuestra Región, lo que representa, al menos, a 110.000 murcianas y murcianos, de los que la mitad son niñas y niños. El presente y el futuro de la Región de Murcia.



“Cada obstáculo ha sido una oportunidad para aprender y salir adelante buscando otro camino”

Por Mercedes Valera

Ángel Linares es una empresa familiar, innovadora y en crecimiento, nacida hace 75 años y con más de 70 trabajadores, una flota de 36 vehículos, almacenes frigoríficos y unas instalaciones de más de 2.500 metros cuadrados. Se dedican a la distribución en toda la Región de Murcia, Alicante y Almería (dando cobertura geográfica a 240 municipios) de panadería, confitería y restauración, ofreciendo a sus clientes un catálogo de más de 1100 productos de la más alta calidad: una amplia gama de productos congelados dirigidos a profesionales de la alimentación, masas congeladas de panes, bollería dulce y salada, postres y elaboraciones de snack salados y dulces, al mismo tiempo que desarrollan conceptos para el desayuno, menús y tendencias del mercado.

Remedios Sánchez Guerrero, es la Directora Ejecutiva de Ángel Linares Montalbán S.A. y presidenta del consejo asesor de la empresa, es nuestra mujer empresaria en la presente edición de Mundo Mujer, y ustedes la conocen porque fue galardonada con nuestro Premio 8 de Marzo en el pasado año.

Voy a empezar barriendo “para casa”. ¿Qué ha supuesto para una mujer como usted, emprendedora y valiente, recibir un reconocimiento desde esta Federación? Los Premios 8 de marzo son reconocidos en toda la región...

Para mí, recibir ese reconocimiento fue todo un honor y a la vez una sorpresa. Fue un momento importante porque significa poner en valor mi experiencia estos últimos 20 años al frente de Ángel Linares, pero también ha supuesto un homenaje al empoderamiento de todas las mujeres en el ámbito empresarial. Porque la igualdad entre hombres y mujeres en muchos ámbitos sigue siendo todavía un reto a conseguir, y que se reconozca mi papel al frente de la empresa implica también ese reconocimiento a todas las mujeres que se han atrevido a seguir su pasión y a ser líderes en diferentes campos.

Lo dije en mi carta de agradecimiento y lo repito: para mí la igualdad comienza en la educación, porque te hace libre, te da oportunidades, te da autoestima... por eso este reconocimiento me hizo especial ilusión: porque da visibilidad y pone en valor mi trabajo.

Por su vivencia personal, usted sabe labrar con un tractor y conducir una moto de marchas, porque según nos contó en estos premios “la igualdad comienza por la educación: esta te hace libre, te da oportunidades, autoestima y te permite adaptarse al cambio”. Sin duda, esta máxima la ha extrapolado al ámbito laboral.

Saber manejar un tractor y conducir una moto de marchas son algunas de las muchas habilidades que puedo tener, pero van más allá de algo simbólico. Supone no entender de etiquetas ni de prejuicios, y hacer siempre una apuesta por la igualdad.



Esa habilidad me la he llevado también al ámbito laboral, en el enfoque que he intentado aportar a la empresa durante todos estos años.

Por ejemplo, a la hora de liderar un proyecto o tomar una decisión importante, el tener una mirada abierta y el estar dispuesta a adaptarme a los cambios creo que son habilidades que me han ayudado. También en mi vida diaria o a la hora de superar obstáculos o lograr objetivos, esas múltiples facetas me han sido de mucha utilidad. Saber adaptarse a los cambios de forma rápida y exitosa es una de las habilidades más importantes en el entorno empresarial.

Tener esa capacidad es una mentalidad innovadora que tiene un gran impacto positivo en la empresa

Me dicen que el compañerismo y el buen ambiente que se respira en esta empresa es marca de la casa. Tiene ustedes incluso una biblioteca: hay libros de autoayuda, de psicología, ensayo o sobre nutrición y vida sana. Los empleados pueden coger el que les apetezca leerse y llevárselo en préstamo. Y usted ha declarado recientemente “esto es horizontal, aquí somos todos iguales” ¿Cómo lo consiguen?

En mi infancia tuve la suerte de vivir la igualdad y no supe de diferencias entre hombres y mujeres. No fui consciente de las limitaciones que la sociedad pone a las mujeres hasta que llegué a las instituciones y me encontré el rechazo. Sin embargo, para mí cada obstáculo ha sido una oportunidad para aprender y salir adelante buscando otro camino. No he dejado de soñar, e intento siempre alcanzar los objetivos que me voy marcando. Estoy convencida que todo se puede si queremos hacerlo, y que para ello son importantes valores como la fuerza de voluntad, la perseverancia o la honestidad.



Tener una biblioteca es consecuencia del compromiso por el desarrollo personal y el bienestar de los empleados, porque queremos que quienes forman parte de la empresa se sientan a gusto. Con el préstamo de libros fomentamos la diversidad de recursos y buscamos apoyar el crecimiento personal y profesional de cada miembro del equipo.

En nuestro espacio de trabajo no hay barreras ni distinciones, somos todos iguales. Para nosotros esa cultura de equidad es importante. Un ejemplo pueden ser las reuniones abiertas donde todos los miembros del equipo pueden participar. O los diferentes programas e iniciativas que desarrollamos y donde se valoran todas las contribuciones y se fomenta el compañerismo. Todo eso influye de forma positiva en el clima laboral, porque hace que se sientan satisfechos con su trabajo, además de que contribuye al éxito de la empresa.

Supermercados, restaurantes, hoteles, cafeterías, particulares... ¿Cuál es el perfil de vuestros clientes?

Desde Ángel Linares nos centramos en ayudar a las PYMES para que su negocio de cercanía pueda convivir con las grandes organizaciones. Nos hemos especializado en dar soluciones a desayunos, menús y snacks en panaderías, obradores y supermercados, así como en hoteles, restaurantes y cafeterías.





Si visitamos vuestra página web es mejor haber comido antes porque dan ganas de probar todo lo que ofrecéis...en cualquier caso, seguro de que entre los más de 1100 productos que comercializáis, hay productos “estrella”. ¿Cuáles son?

Somos especialistas en masas congeladas. De pan, bollería dulce y salada, repostería, etc. Nuestras napolitanas de chocolate, las ensaimadas o los croissants son unos básicos que siempre funcionan. También las napolitanas de jamón y queso philadelphia o el pan pizza.

Me ha dicho un pajarito, Premio 8 de marzo como vosotros, que un día fueron a pedirnos un lote de alimentos para realizar una labor social en El Buen Camino y terminaron trayéndose una furgoneta que también les hacía falta. Hablemos de la recién estrenada Fundación Ángel Linares. ¿Cómo contribuíis a que esta sociedad beneficie a los más desfavorecidos?

Cierto, le regalamos una furgoneta al Buen Camino en el año 2021 y cada año tenemos el compromiso de aportar nuestro grano de arena al trabajo que hacen. Este año pasado les hemos comprado unos ventiladores para ayudarles a paliar el calor y generar un mejor ambiente en sus estancias.

La Fundación Ángel Linares es un sueño que llevaba mucho tiempo queriendo poner en marcha y recién acabamos de comenzar.

Tengo entendido que estáis trabajando en un proyecto en el que buscáis utilizar la inteligencia emocional y la Inteligencia artificial como herramientas para reconducir el fracaso escolar.

Estamos trabajando para crear un proyecto que utilice la inteligencia emocional y la inteligencia artificial para reconducir el fracaso escolar. Queremos aplicar muchas de las técnicas que utilizamos desde hace tiempo de forma exitosa en la empresa, porque creemos que la clave para trabajar con estos jóvenes que se han quedado fuera del sistema educativo es apostar por la inteligencia emocional, y utilizar la inteligencia artificial como una herramienta que nos ayude a captar su interés: la parte emocional porque es una de las grandes carencias que tenemos hoy en día, y la inteligencia artificial porque es el futuro. Por eso estamos reformulando la forma en que vamos a enseñarles conocimientos necesarios y fundamentales de matemáticas o lengua, apoyándonos siempre en nuestra experiencia como empresa.

En el ámbito empresarial lo que se busca es ganar dinero. Sin embargo, uno de los puntos que más destaca en esta empresa es la gestión de los errores, que ustedes incluso premian: reformulan el fracaso buscando el lado positivo. ¿Nos lo explica?

Los errores, según los neurocientíficos, son una de las mejores bases de aprendizaje. El error es una forma de aprender sin humillar o generar ansiedad como pueden ser las notas de un examen. Pero para ello debemos analizar el error: qué ha pasado y por qué.

De esta forma, pueden surgir nuevas ideas de mejora y al incorporarlas, que estas repercutan en la productividad, generando beneficios y calidad de vida entre los miembros de la empresa.





Si lo planteamos así, es una relación win-win donde todos ganamos, porque se reduce el estrés que supone el “me he equivocado” o “me van a castigar”, por un “a ver cómo podemos solucionarlo” o “a ver qué aprendemos de esto” que es mucho más constructivo y además favorece un buen clima laboral.

En el contexto empresarial, la obtención de beneficios es una prioridad. Sin embargo, en nuestra empresa, también reconocemos que la gestión positiva de los errores, es una piedra angular para el crecimiento y el éxito a largo plazo. Esto implica corregir errores y fomentar un ambiente donde los miembros del equipo se sientan libres para proponer nuevas ideas, pensar de forma innovadora y atreverse a tomar riesgos. Todo esto tiene efectos positivos en la productividad, aparte de que promueve la eficiencia.

Como reconocimiento de la importancia de aprender de los errores y fomentar la resiliencia, hemos implementado en la empresa el premio “al mejor error”, o más bien, la práctica de premiar la capacidad de enfrentar desafíos y aprender de ellos. Creemos que este reconocimiento refuerza nuestra cultura organizacional.

Ángel Linares Sáez, su suegro, comenzó en la década de los 40 de recovo: huevos, gallinas y pollos en una casa-almacén para venderlos. Su esposo Ángel Linares le sucedió y el negocio prospera y se introduce en helados y verduras congeladas, ampliando producción y en el 2004 le sucede, y ahora alcanzando un volumen de ventas significativo actualmente. ¿Qué nos depara el futuro?

De cara al futuro, vamos a seguir apostando por el servicio de la distribución adaptándonos a las necesidades de los clientes y expandiendo nuestro servicio a nivel nacional. Seguiremos velando por los intereses de los clientes, sirviéndoles las últimas tendencias y novedades. Estos son, recursos que les ayuda a la hora de enfrentarse a la competencia de las grandes compañías multinacionales. Nuestra apuesta va dirigida hacia lo local, la cercanía, y al mismo tiempo reducimos la huella de carbono y fomentamos un consumo más sostenible y responsable.

"Los errores son una de las mejores bases de aprendizaje, en nuestra empresa reconocemos que la gestión positiva de los errores es una piedra angular para el crecimiento y el éxito a largo plazo"



¡ESPECIAL EMPREENDEDORAS

¡EMPRESARIAL RURAL

POR MERCEDES VALERA

Mari Carmen Méndez es empresaria en el mundo rural, lo que implica de entrada que es fuerte, emprendedora y comprometida. El campo en la pedanía de Ramonete es su vida y va a contarnos cómo es su experiencia en este medio.

¿A qué se dedica su empresa concretamente?

Al cultivo de tomates en Ramonete.

¿Cómo fueron los comienzos de esta aventura?

Me considero una mujer emprendedora, la vida me ha puesto trabas como a otras tantas personas. Comencé por motivos personales porque tengo un hijo con problemas y decidí que para poder atenderlo en sus necesidades de médicos, cole y cuidados, ser autónoma y no depender de nadie era lo mejor.

No es fácil prosperar en el mundo en que vivimos...

¿Cuáles son las mayores dificultades a las que se enfrenta en el día a día?

Las cosas de los autónomos están complicadas y yo como madre divorciada e hijo con problemas, aún más tengo que hacer virguerías para que todo vaya adelante. Pero aun así mi empresa de tomates del campo me da de comer a mí, a mi hijo y otras tres familias.

“El campo se muere”, “El campo desaparece”, “La España vaciada”, yo pregunto ¿Qué vamos a comer si el campo se abandona?

Como mujer he encontrado problemas de entendimiento pero ahí estoy yo con muchas fuerzas y ganas de seguir adelante, no quiero depender de nadie, así que mientras esté el gobierno nos deje trabajar y no nos ponga más trabas, ahí estaré para hacer mayor a mi hijo y esas tres familias más a los suyos.

Vamos con un tema delicado: ¿las administraciones públicas ayudan o entorpecen?

Tengo una pequeña ayuda por ser mujer autónoma todo el año, y otra por la minusvalía de mi hijo. Poco más me ayudan, voy mezclando unas cosas con las otras e intentando conllevarlo todo y no sé si es buena solución estar de autónomo ahora en el campo, pero yo mientras pueda llevar a mi hijo para adelante y subsistir, es mi único remedio que me queda.





Tengo aquí una varita mágica para poder cambiar su destino...¿volvería a dedicarse a esto o cambiaría de profesión?

Yo no me arrepiento de ser autónoma del campo, yo me considero una persona que yo misma soy autosuficiente para mi y para mi hijo y haciendo virguerías voy subsistiendo.

Con la mano en el corazón ¿recomendaría la agricultura como forma de vida a la gente joven?

Ahora mismo los autónomos del campo lo estamos pasando mal y los pequeños peor. Yo puedo llorar por un ojo solo que la cosa me va regular. Si tienen otras alternativas de futuro, pues bueno, pero claro alguien tendrá que ser autónomos del campo y trabajar en el campo.

Y ahora echemos un vistazo a la bola de cristal: ¿cómo vislumbra el futuro de su actividad en el mundo rural?

El futuro del mundo rural como persona física pequeña está complicado. Las grandes empresas creo que serán más sostenibles pero yo voy a seguir luchando hasta que pueda, para jubilarme aunque la jubilación sea pequeña.





¡ESPECIAL EMPRENDEDORAS

PROYECTO CARMEN

Por **MERCEDES VALERA**

El proyecto Carmen es un programa gratuito de la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca que nació con el objetivo de impulsar la empleabilidad de las mujeres en el municipio Lorquino, y ya llevamos cuatro ediciones.

Sesiones grupales y tutorías individuales con las que ayudamos a conseguir los objetivos en cuanto al empleo: relacionarte con empresas, charlas o eventos de networking y simulacros de situaciones reales de búsqueda de empleo.

Además se da un servicio psicoeducación a la usuarias para su mejora de aptitudes psicológicas, tanto en sesiones grupales como en sesiones individuales con itinerarios personalizados a cada perfil.

El equipo técnico trabaja para conseguir definir tu perfil profesional y hacerlo destacar.

El programa está destinado a mujeres en situación de desempleo o que quieran mejorar su situación laboral. Solo se necesita motivación, ganas de trabajar en equipo y compromiso para asistir a las sesiones:

Se trata de fomentar que las mujeres en situaciones de vulnerabilidad personal, social y laboral puedan ejercer sus derechos sociales y económicos,



minimizando situaciones de riesgo que las lleve a la exclusión, incluida la prevención de la violencia de género, y de incrementar la empleabilidad de las mujeres a través de su cualificación par el empleo, teniendo en cuenta las actividades económicas de la zona.

Ana María Blanco ha sido una de las últimas alumnas de este proyecto. Vamos a conocerla.

-Seguramente ha habido un antes y un después del Proyecto Carmen. Cuéntanos cómo era tu vida.

Mi vida era una vida sencilla, rutinaria, sin saber cómo obtener mis objetivos. Después el proyecto Carmen me impulsó como obtener dichos objetivos.

-Y de repente un día cualquiera conoces este proyecto y decides apuntarte... ¿Qué te impulsó a dar este paso?

En primer lugar me lo comento mi hija, pero lo que me impulsó a dar ese paso fue el tener una nueva oportunidad de conocer a más personas en situaciones similares a la que yo le encontraba, por lo que me impulsé a para mejorar mi vida sobre todo en el ámbito laboral.

-De todos los aspectos que se han ido tratando a lo largo de las sesiones, ¿cuál te ha parecido más interesante?, ¿en cuál te has sentido que tenías un desconocimiento total?, ¿a cuál de ellos crees que le vas a sacar mayor partido?

Me han parecido más interesantes las sesiones de empleabilidad. Me he sentido más perdida en informática. Creo que le voy a sacar más partido a las sesiones de cómo hacer e interpretar los cv, entrevistas etc.

-Las sesiones del proyecto Carmen son en su mayoría grupales. ¿Cuál ha sido tu experiencia al conocer a otras mujeres que se encuentran en tu misma situación?

Ha sido una experiencia fantástica, tuvimos mucho compañerismo, lo que hizo que formáramos una gran familia y forjásemos una gran amistad.

-Una de las actividades que realizáis es el contacto directo con las empresas. Cuéntanos tus impresiones al respecto.

Mi impresión fue muy buena, aunque vi que unas eran más accesibles que otras, a la hora de un trabajo posterior.

-El mejorar nuestra vida en todos los aspectos es inherente al ser humano. ¿Qué ha supuesto para ti el finalizar el curso?

Ha supuesto tener más contactos y conocimientos laborales, formarme en muchos aspectos que desconocía y conocerme un poco más a mi misma.

-Supongo que ahora tus expectativas de cara al mundo laboral han cambiado completamente. ¿Cómo prevés tu futuro?

Todavía estoy intentando ver las salidas de mis proyectos personales para poder obtener mi trabajo soñado, pero gracias a este proyecto he aprendido las herramientas que tengo que usar. Gracias a todas por esta oportunidad.





IMUJER RURAL

María Navarro Clemente es licenciada en veterinaria por la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid y regenta el Consultorio Veterinario Pedanías Altas, ubicado en La Paca.

- **Muchas niñas sueñan con dedicarse a esta profesión cuando se les pregunta. ¿Es su caso, veterinaria por vocación?**

Ha sido por vocación y por pasión absoluta por los animales. Desde pequeña me encantaba tocar a todos los animales que veía. Cuando llegó el momento de decidir qué iba a estudiar, lo tenía muy claro, no había otra profesión en la que yo me viera en el futuro.

- **Según ha comentado en sus redes sociales “en todos los trabajos he desarrollado templanza, calma y quietud en situaciones críticas, determinación en las decisiones y ligereza en el diagnóstico”. Parece usted una profesional excelente...**

Para nada me considero excelente, lo que pasa es que a lo largo de esta profesión o te adaptas o te hundes. Además, si me defino así es que por desgracia, en muchas ocasiones me he visto muy tocada, con ganas de tirar de la toalla.

- **Las pedanías altas y sus habitantes, tienen un carácter especial. Usted apostó por ejercer su profesión en este enclave. ¿Cómo fue el tomar esta decisión?**

Sabía que no sería fácil pero también que había mucha necesidad. Me encuentro diversidad de tutores de mascotas, entregados al 100 % por su mascota y otros que regatean estando en juego la vida de su animal. Pero creo que poco a poco se van concienciando, quiero ser positiva.

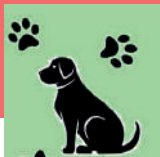


- **Como si de un médico se tratara, su trabajo consiste en mejorar la calidad de vida de las mascotas de zonas agrícolas y ganaderas que por diversas razones no pueden ser trasladadas a un centro veterinario. Me interesa lo de “visita a domicilio”. ¿A qué animalitos atiende?**

En su mayoría perros y gatos aunque también he visitado pequeños mamíferos (conejos, cobayas, hamsters).

- **Supongo que los protocolos, los diagnósticos, los tratamientos son universales, pero sospecho que el trato con los clientes de pedanías es diferente. ¿Cuál es su experiencia en este sentido?**

Es más difícil realizar las pruebas necesarias o protocolos diagnósticos debido en gran parte a que la economía de la población rural está más limitada. También la mentalidad antigua del cuidado de mascotas complica llegar a un diagnóstico para llevar a cabo un tratamiento eficaz. Me gusta trabajar con gente campechana, pero es muy complicado muchas veces hacerles entrar en razón e incluso que me traigan a la mascota a la consulta.



- Entiendo que un centro veterinario ofrece obviamente consultas, analíticas, vacunación, desparasitación, alimentación, higiene, peluquería canina... ¿en qué se diferencia estando en un entorno rural?

Yo ofrezco lo mismo. Creo que la diferencia está en el trato, la cercanía con los propietarios. Siento que puedo ser más directa y honesta con ellos que en un veterinario de ciudad. Algo negativo es que al ser menos población tengo menos clientes por ello y por la falta trabajo de concienciación de bienestar animal.

- Hablemos de prevención. ¿Es un objetivo prioritario en su trabajo? Las personas que conviven con animales son conscientes que “más vale prevenir que curar”?

Aunque hay muchos clientes que sí cumplen con ese refrán, es una lucha continua.

Demasiados traen a la mascota cuando ya no tiene solución, o la solución se va de su presupuesto, se echan las manos a la cabeza y entonces los veterinarios son muy caros.

- A los veterinarios se les suele asociar con los dentistas en el sentido económico: nos tiembla el bolsillo cada vez que tenemos que ir. Sin embargo, observando su publicidad no lo parece...

Por desgracia a los veterinarios nos consideran como una tienda y nos cobran el 21% de IVA, tampoco existe una seguridad social para mascotas, cada vez nos suben más los precios y eso repercute en el cliente. Los veterinarios españoles llevamos peleando muchos años peleando porque se dignifique nuestra profesión, somos sanitarios, prevenimos enfermedades transmisibles a los humanos, pero eso de cara a Hacienda da igual. Cada vez nos es más difícil sacar un centro veterinario adelante, ya casi nadie quiere trabajar en la clínica. Ojalá poder ser accesibles a todo el mundo, pero no es así, hoy en día tener una mascota en condiciones es un lujo.

- Invítenos a conocer el Consultorio Veterinario Pedanías Altas. ¿Qué personal nos vamos a encontrar? ¿Por qué decantarnos por la proximidad en vez de “bajar” a la ciudad?

De personal te cuento rápido, como veterinaria estoy yo solita. Y un día a la semana viene Sabina, mi peluquera canina y especialista en estética canina con la cual estoy encantada y deja los perros preciosos.



MARINA MARROQUÍ



MANIFESTACIÓN 8M



REUNIÓN CON APRAMP



PUNTO VIOLETA SEMANA SANTA



TIEMPO DE MUJERES EN CASER



RUEDA DE PRENSA PREMIOS 8M



FALLO JURADO CERTAMEN ROSALIA SALA



MINUTO DE SILENCIO



CURSO SEFCARM



CLAUSURA PROYECTO SEMILLAS DEL CAMBIO



REUNIÓN EL ALCALDE Y CONCEJALA DE MUJER



CLASES DE CASTELLANO - PROYECTO SEMILLAS DEL CAMBIO



FIRMA CONVENIO CON CAMPODER



MESA PETITORIA CRUZ ROJA



JUNTA DIRECTIVA FOML



PRESENTACIÓN REVISTA



MERCADO NAVIDEÑO

REUNIÓN EN LA CONSERJERÍA DE EDUCACIÓN
DE LA REGIÓN DE MURCIA

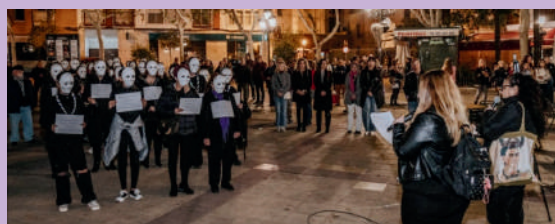
JUNTA DE CUADRILLAS EN AGUADERAS

REUNIÓN CON ANA BELÉN MARTINEZ. DIRECTORA GENERAL
DE MUJER DE LA REGIÓN DE MURCIA

ASAMBLEA FOMLORCA



25N



NOCHE DE VELA



FIRMA DE LA CONSTITUCIÓN



FERIA DE LA SALUD DE LORCA



OPERACIÓN NIÑO DE LA NAVIDAD



CHARLA SOBRE VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA UMMB



MUJER RURAL



FERIA DE EMPLEO Y FP



BACALAO TERRORÍFICOS



PUNTO VIOLETA FERIA Y FIESTAS DE LORCA





IMUJER Y VIOLENCIA

Por JUAN AMORÓS SÁNCHEZ

Que las mujeres sean víctimas de maltrato, violencia y agresiones por delincuentes, asesinos o violadores, es el principal motivo que tenemos para perseguir, anular, resolver y minimizar, todo tipo de violencia, bajo el control social de personas y normas legales actualizadas, que eviten agresiones (con fuerza física o psíquica,) y las amenazas, pues si no se consigue, el resultado será, la probabilidad de daños, lesiones, muerte o la privación o mal desarrollo de las personas.

La prevención de estos delitos, es la base técnica y teórica para minimizar y en su caso anular estos, a través de la cooperación efectiva de toda la sociedad en su conjunto, los medios técnicos, la vigilancia por los cuerpos de seguridad para evitar riesgos y la aplicación de la legislación vigente como son las normas y protocolos de actuación.

Igualmente conocemos las definiciones de: provocar sobre una persona un daño que reduzca su integridad física o salud, tanto física como mental según el art. 148. Código penal. Que la ley orgánica 10/2022 de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual. Art 18-responsabilidad institucional de detección de las violencias sexuales...art 6 fomento de la investigación en materia de violencia sexual...art 37 acreditación de la existencia de violencias sexuales...la ley orgánica 3/ 2007 de 22 de marzo para la igualdad efectiva de mujeres y hombres. Que el sexismo es una actitud discriminatoria hacia las personas del sexo opuesto infravalorándolas. Sexista: (rae) de una persona; que discrimina a otras por razón de sexo. Que la violencia de género según el gobierno de España,

ministerio de sanidad servicios sociales e igualdad, secretaria de estado de servicios sociales e igualdad, instituto de la mujer y para la Igualdad de oportunidades es: la violencia de género es aquella que se ejerce sobre las mujeres por parte de quienes estén o hayan estado ligados a ellas por relaciones de afectividad (parejas o exparejas). El objetivo del agresor es producir daño y conseguir el control sobre la mujer, por lo que se produce de manera continuada en el tiempo y sistemática en la forma, como parte de una misma estrategia.

La violencia de género constituye una grave violación de los derechos humanos; al mismo tiempo, pone en riesgo la vida de las víctimas y tiene implicaciones de salud y protección. Cuando las personas se ven forzadas a abandonar sus hogares, corren aún más riesgo de sufrir violencia física, sexual y psicológica, como violaciones, abuso sexual, trata de personas y prostitución forzada.

La ley orgánica 1/2004 artículo 1, de protección integral contra la violencia de género, la declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer AG ONU, 1993, la ley 13/2007 de 26 de noviembre, de medidas de prevención y protección integral contra la violencia de género, ley orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de medidas de protección integral contra la violencia de género, directiva 2011/99/UE del parlamento europeo y del consejo de 13 de diciembre de 2011 sobre la orden europea de protección, convenio de Estambul. Convenio del consejo de Europa sobre prevención y lucha contra la violencia contra las mujeres y la violencia doméstica, la ley 27/2003, de 31 de julio, que regula la orden de protección de las víctimas de la violencia doméstica.

El parlamento aprueba la primera normativa europea contra la violencia de género 24-04-2024
Todas estas leyes y normativas pretenden prevenir la violencia de género y proteger a las víctimas, sobre todo a las mujeres y a todos los que sufren violencia doméstica.

La violencia de género es una violación de derechos humanos. Según la organización mundial de la salud, una de cada tres mujeres en el mundo (30%) ha sufrido alguna vez en su vida violencia física y/o sexual de un compañero sentimental o violencia sexual de otro hombre sin esa relación. La mayor parte de las veces, el agresor es la pareja; casi un tercio (27%) de las mujeres de 15 a 49 años dicen haber sufrido este tipo de violencias por su pareja.

Los hechos y cifras sobre las diferentes formas de violencia contra mujeres y niñas recopilados por ONU mujeres, completan ese retrato social espeluznante... (Amnistía internacional España). El poder judicial España: el observatorio contra la violencia doméstica y de género de España, emiten informes de violencia doméstica y de género, informa sobre víctimas mortales de la violencia de género y doméstica en el ámbito de la pareja o expareja en 2022 (consejo general del poder judicial) El consejo general del poder judicial, por decisión del pleno de 19 de noviembre de 2002, acordó tomar conocimiento del informe presentado por la presidencia y vocales del CGPJ en el entonces denominado observatorio sobre violencia doméstica, así como ratificar el cumplimiento de los compromisos adquiridos por aquellos, en nombre del consejo general del poder judicial. Entre estos, figuraba el de que, el servicio de inspección del consejo, elaborase informes anuales de muertes producidas en el ámbito de la violencia doméstica.

En el año 2022, año al que hace referencia este estudio, se ha repetido la cifra de 49 mujeres muertas por violencia de género, la misma que en los años 2020 y 2021, que sigue representando el número más bajo de feminicidios de toda la serie histórica.

La media de edad de las causantes de muertes por violencia doméstica íntima durante el año 2022 fue de 51,3 años, casi 9 años inferior al promedio de la edad de sus víctimas.

La convivencia entre las personas es primordial, acatando normas y principios jurídicos de legalidad para vivir y producir dentro de una actividad social y familiar en seguridad, fomentando la libertad para vivir y circular abiertamente, sin miedos, sin presiones y atendiendo a un orden público efectivo

¿Por qué no se actualizan las normas penales correspondientes y adecuarlas a los tiempos que vivimos, con el objetivo de minimizar riesgos a las personas que están sufriendo violencia de género?





Laura Gallego Silvente

Por Mercedes Valera

Laura Gallego Silvente ha cerrado el 2023 con un pleno de títulos en la modalidad de fútbol playa. La que fuera portera del Brócoli Mecánico Lorca Fémimas, ha logrado nueve títulos entre competiciones con la selección española y a nivel de clubes.

Se ha proclamado campeona de la Eurowinners Cup, Liga Española, Copa RFEF, Campeonato de Selecciones Autonómicas, Superfinal Alguero, Mundialito Beachsoccer y Neom Beach Games, además de ser subcampeona de la Supercopa RFEF y medalla de oro en los III European Games.

A nivel individual, también destaca por ser la mejor portera de la Eurowinners Cup, mejor jugadora de la Liga Española, mejor portera del Mundialito Beachsoccer y Mejor portera de la Neom Beach Games

Todos esos títulos, le hacen favorita a ser elegida como mejor portera del mundo, en la Gala Beach Soccer Stars 2023 que se celebrará el 12 de febrero en Dubái.

- Como eres una jovencita de solo 30 años debes acordarte: ¿qué te dijeron en tu casa cuando dijiste que querías jugar al fútbol?

Cuando comencé a jugar o más bien a practicar todo deporte que se me ponía por delante. Todo comenzó en el colegio y posteriormente en el instituto, allá siempre jugaba a todo y competía en todos los deportes que en ese momento se podían disputar.

Cuando, finalmente, me decanté por el fútbol, en casa no les hizo especial ilusión dado que en ese momento el fútbol femenino estaba aún menos reconocido, por lo que no veían un futuro en esa rama, pero a pesar de eso era y es lo que a mí siempre me ha llenado y por lo que siempre he luchado.



- Tu palmarés es impresionante, pero me interesa el recorrido. ¿Cómo fueron los comienzos, el ir ascendiendo poco a poco?

Mi comienzo, como ya he comentado, fue desde pequeña en el colegio. Cuando cumplí la mayoría de edad comencé en el fútbol sala y al siguiente año empecé también en el fútbol. Años más tarde, me introduje en el mundo del fútbol playa y hasta hora que compagino ambos deportes.

El ir ascendiendo fue con el paso de los años, jugué en diversos clubs y en diferentes países, esto me ayudó a crecer como deportista y, por supuesto, como persona.

En cada lugar conocí muchas personas, diversas culturas, aprendí mucho, cada uno me ayudó a crecer y a mejorar cada día, a convertirme en la persona que soy hoy en día.



Jugadora de fútbol sí, pero es posible que en algunas ocasiones te hayas sentido más corredora de obstáculos...

La verdad es que me encanta el deporte, sea cual sea allá voy yo hacer lo mejor y dar mi máximo, aunque nunca lo practicase.

Pero al final una siempre se decanta por un deporte y da el máximo en él.

- El fútbol femenino está de moda, a veces como sabemos, por imágenes desagradables que han dado la vuelta al mundo. Te pregunto a ti como protagonista ¿cuánto ha costado que las mujeres se hagan el lugar que les corresponde dentro de un deporte históricamente tan masculino?

La verdad que este tema, últimamente, está muy presente en la actualidad.

Costó mucho esfuerzo y tiempo. Aún falta mucho más reconocimiento y bastante camino que recorrer ya que no está todavía nuestro lugar donde merece. Pero confío que con el tiempo todo vaya mejorando.



- Eres una deportista de élite. Supongo que las sensaciones personales ya no son de vértigo al comprobar dónde has llegado. ¿Cuánto hay de esfuerzo, de lucha, de apoyo familiar, de compañerismo en el vestuario, de suerte?

Muchísimo...

Todos esos factores son muy importantes. Son muchos años de esfuerzos, de sacrificios, de constancia y, sobre todo, de apoyo de tanta gente. Las compañeras son espectaculares, llevamos muchos años juntas ya, son como de mi familia, de hecho, somos una familia. Es espectacular el grupo que tenemos. Hemos ganado muchas cosas juntas y esperemos seguir ganando.

La suerte también influye, pero para mí es la que menos parte cuenta en este transcurso.





- ¿Para cuándo directivas y entrenadoras de clubes femeninos? Porque la cabeza visible no suele ser una mujer...

Como ya bien hemos hablado antes, este deporte siempre se veía más masculino, la mujer entraba menos en este deporte.

Hoy en día ya se ven muchas más mujeres introducidas en este deporte ya sean entrenadoras, preparadoras o cualquier otro tipo de cargo.

Espero que en un futuro veamos muchas más mujeres.

- A los chavales se les recomienda hacer deporte. Niñas y mamás van a leer esta entrevista: cuéntales qué les va a aportar el fútbol en su vida.

Yo puedo decir que me aportó tantas cosas a lo largo de mi vida...

Aprendí mucho, en cada lugar en el que puede estar. Crecí como persona y como jugadora. Conocí muchísimas personas fantásticas. Y sobre todo, me hizo madurar y saber manejar mi propia vida.

El fútbol para mí fue y es vida y pasión.

- La carrera profesional de un deportista en activo es intensa pero corta. Sospecho que te vas a quedar por este mundillo en el futuro...

En un futuro me encantaría seguir ligada, ya sea entrenando o haciendo algún que otro trabajo relacionado con el fútbol.

"Aún falta mucho más reconocimiento en el fútbol femenino y bastante camino que recorrer, ya que no está todavía nuestro lugar donde merece"





MUJER Y DEPORTE

"La pasión por el deporte no tiene género"

Por Mercedes Valera

Pocas mujeres conocerán ustedes como concejales de deportes en un Ayuntamiento. Pero al igual que ya hubo un hombre como Concejal de igualdad en Lorca, Irene Jódar Pérez se convirtió entre 2019 y 2023 en la primera Concejala de deportes de esta ciudad.

Periodista graduada en la UMU y máster en periodismo deportivo por la CEU San Pablo, ha trabajado en diferentes medios de comunicación, siendo la televisión su paso más destacado.

Su padre árbitro de fútbol, usted también con tan solo 15 años...esta faceta debe forjar el carácter de cualquiera. ¿Quiénes eran más retrógrados: los jugadores, los compañeros colegiados o los entrenadores?

A lo largo mi experiencia como árbitro de fútbol durante siete temporadas las personas más retrógradas con las que coincidí fueron los padres y madres de los niños que jugaban al fútbol. Y hago hincapié en que eran madres y padres por igual los que más insultos proferían hacia mi persona y además de forma muy efusiva, faltando el respeto y denigrando la figura del árbitro, por el mero hecho de ser mujer.

Recibí comentarios del tipo: “vete a fregar”, “¿qué haces aquí en vez de estar limpiando?”, “tú eres mujer y no sabes nada de fútbol”, “dedícate a pintarte los labios”, o “vete con tu novio a...”.

Sin embargo, con los jugadores, entrenadores y directivos de los clubes de fútbol viví, mayoritariamente, situaciones curiosas, como que no creyeran que fuera yo la colegiada; que miraran dos veces dentro del vestuario para verificar que no había ningún compañero hombre más y que por tanto era yo quien iba a dirigir el partido; Y una vez que me conocían, después de haber coincidido en varios partidos, normalidad absoluta.

Tengamos en cuenta que empecé a arbitrar con 15 años allá por los años 2007-2008 hasta que con los 21 años decidí cambiar el arbitraje por el periodismo. Por suerte, los tiempos han cambiado mucho.



- **Creo que ha practicado atletismo y natación, lo que implica que cambió el deporte grupal por el individual. El esfuerzo y la superación es lo mismo ¿verdad?**

El esfuerzo y la superación son dos pilares fundamentales para obtener buenos resultados en el deporte, ya sea en la práctica grupal o individual. Yo no entiendo la vida sin el esfuerzo y el sacrificio que supone dejarse la piel para conseguir cualquier objetivo vital. El esfuerzo de luchar y pelear cada día por una meta y la superación de ir logrando objetivos que veíamos inalcanzables son dos factores que desarrollados en la práctica deportiva, pueden extrapolarse a la vida, sin lugar a dudas.

- **Llegó a la política local siendo muy joven y sobre todo a una concejalía vetada a las mujeres. ¿Su pasión por el deporte es de tal calibre que lo tenían clarísimo cuando la eligieron?**

He tenido el privilegio de ser la primera mujer Concejala de Deportes de la historia de Lorca y eso es algo que me llena de orgullo y que recordaré siempre. Haber roto ese techo de cristal creo que ha sido un hecho determinante para la lucha contra el machismo intrínseco que hay en el mundo del deporte.

La pasión por el deporte no tiene género y eso fue lo que impulsó al alcalde a nombrarme Concejala de Deportes, ya que cumplía con el perfil de amante del deporte y tenía experiencia tanto como trabajadora, dentro de mi faceta de periodista deportiva, y practicante, ya que desde pequeña siempre he estado vinculada a alguna práctica deportiva, como natación, atletismo o fútbol.



Así que en 2019 me embarqué en esa apasionante aventura política con tan solo 27 años.

- **Cuando se está en el cargo, hay cosas que se consiguen y otras que no, por motivos diversos. ¿Cuáles han sido sus logros y sus fracasos dentro de esta concejalía?**

En política es muy complicado, diría que casi imposible, agradar o satisfacer las necesidades y peticiones de todo el mundo. Al final, se tienen recursos limitados y hay que ser muy escrupulosos en medir el gasto céntimo y a céntimo para ser lo más eficientes posibles. Por eso, para mí, la clave está en hacer el reparto más equitativo e igualitario posible, intentando agradar y contentar siempre a la mayoría, optimizando al máximo los recursos materiales y económicos disponibles. Al menos, esa es mi visión de la gestión política.





En la Concejalía de Deportes me siento muy satisfecha de todos los avances que hemos podido realizar durante los cuatro años que he tenido el placer de dirigirla. Partiendo de la base que de esos cuatro, más de dos años vivimos una pandemia mundial que paralizó absolutamente todo. Aun así hemos llevado a cabo, por enumerar algunas cuestiones, mejoras de accesibilidad en las instalaciones deportivas municipales, puesta en marcha de la oficina virtual para realizar todos los trámites

de reservas, pago de bonos y demás gestiones de forma online, impulso del deporte femenino, instalación de una red de parques de calistenia por el municipio, colocación de un techado en el campo de fútbol Mundial 82, o mejoras en eficiencia energética para ahorrar en las arcas municipales, entre otras.

- Durante su etapa como Concejala de Deportes habrá vivido cientos de anécdotas curiosas. ¿La han confundido con la secretaria, la administrativa, la ayudante?

Como he dicho anteriormente, por suerte, los tiempos han cambiado y está más que asumido que una mujer pueda ostentar altos cargos que antes dirigían hombres. Cada vez es más común ver a mujeres sobresaliendo en el mundo del deporte y es verdad que no recuerdo ninguna situación comprometida durante mi etapa como Concejala de Deportes.

Quizá sí por la juventud, sobre todo de los primeros años, ya que entré con 27 años al cargo y eso puede ser algo que sorprenda quizá por la mala idea de que la juventud va unida a la inexperiencia, cosa que en mi caso era erróneo, ya que desde antes de terminar la carrera de periodismo ya estaba trabajando en los medios de comunicación y antes de árbitro.

- En Lorca hay más de 40 clubes y asociaciones deportivas. Mucho trabajo parece. Los fines de semana debían ser frenéticos.

Durante los cuatro años que he tenido el inmenso placer de ser la Concejala de Deportes he vivido volcada con los diferentes clubes, asociaciones y deportistas así como con todos los eventos deportivos que hemos disfrutado cada fin de semana.

Han sido cuatro años en los que no había tiempo para parar, frenéticos y al mismo tiempo gratificantes. Puedo decir que me he dejado la piel por apoyar a todos los clubes, asociaciones y deportistas de Lorca y, por supuesto, por organizar decenas de eventos deportivos para hacer de Lorca un municipio referente a nivel regional y creo que lo hemos conseguido con creces.

He vivido fines de semana en los que he asistido a más de 7 u 8 eventos o actividades deportivas diferentes y de diversas disciplinas realizadas además de distintos barrios o pedanías, sobre todo durante las semanas de los Juegos Deportivos del Guadalentín. Pero como se suele decir “palos con gusto no duelen” y yo he estado encantada de acompañar a todo el mundo y de ser partícipe y apoyar todo lo que se ha hecho en nuestro municipio en materia deportiva.



- Usted le tomó el pulso durante cuatro años al deporte lorquino. ¿Goza de buena salud?

Debemos sentirnos muy orgullosos e ir con la cabeza bien alta ya que el deporte lorquino goza de una salud inmejorable. Tenemos a grandes deportistas tanto masculinos como femeninos en distintas disciplinas que están copando los pódiums de las competiciones llevando el nombre de Lorca a lo más alto, solo hay que ver año tras año los grandes y variados méritos que se premian en la Gala del Deporte. Además, del gran trabajo y esfuerzo que realizan los clubes y asociaciones deportivas por fomentar los hábitos saludables entre los más pequeños para así tener grandes deportistas en el futuro.

- Yo lo sé y usted también lo sabe: las mujeres podemos llegar a todas partes. ¿Cuándo cree que dejará de estar de moda el fútbol femenino por ejemplo, para convertirse en un deporte equiparable a cualquier otro?

Por suerte, en muy pocos años se han dado pasos agigantados con respecto al fútbol femenino. Llevamos un tiempo viendo cómo se llenan grandes estadios nacionales para presenciar un partido de fútbol femenino o como cada vez más niñas quieren ser futbolistas. El auge y los grandes éxitos mundiales y, por ende, históricos de la Selección Española femenina han sido un punto de inflexión para dar un golpe en la mesa y decir ¡basta! al machismo y a la discriminación en el deporte femenino.

Y todo eso se basa en que las más pequeñas ya tienen referentes en quien fijarse, ya tienen a quien admirar, cosa que hace años no existía. Hace años, por ejemplo cuando yo empecé a jugar al fútbol antes de ser árbitro, éramos unos bichos raros, no era común ver a un grupo de chicas darle patadas a un balón, no teníamos en quien fijarnos. Bueno si, había hombres, nuestros referentes eran futbolistas masculinos y por tanto no nos sentimos representadas o no lo veíamos tan cercano. Pero por suerte, la mentalidad de nuestra sociedad ha avanzado a nuestro favor, y ya es totalmente normal que una niña juegue al fútbol o que, por ejemplo, un niño practique ballet o gimnasia rítmica.

Y todo eso se basa en que las más pequeñas ya tienen referentes en quien fijarse, ya tienen a quien admirar, cosa que hace años no existía. Hace años, por ejemplo cuando yo empecé a jugar al fútbol antes de ser árbitro, éramos unos bichos raros, no era común ver a un grupo de chicas darle patadas a un balón, no teníamos en quien fijarnos. Bueno si, había hombres, nuestros referentes eran futbolistas masculinos y por tanto no nos sentimos representadas o no lo veíamos tan cercano. Pero por suerte, la mentalidad de nuestra sociedad ha avanzado a nuestro favor, y ya es totalmente normal que una niña juegue al fútbol o que, por ejemplo, un niño practique ballet o gimnasia rítmica. Por ahí se crean los cimientos de la igualdad, inculcando los valores de la tolerancia, el respeto y el feminismo desde la infancia.



"Yo no entiendo la vida sin el esfuerzo y el sacrificio que supone dejarse la piel para conseguir cualquier objetivo".



Proyecto Carmen

Un programa gratuito que nace con el objetivo de impulsar la empleabilidad de las mujeres del municipio de Lorca



Inicio: 18 de septiembre de 2023	
Fin: 22 de diciembre de 2023	
Participantes	16 mujeres
N.º de participantes que han encontrado trabajo	2
N.º de participantes que han retomado la formación	2
N.º de participantes en sesiones de psicoeducación	9 intervenciones
N.º de empresas o emprendedoras participantes	20

Semillas del cambio

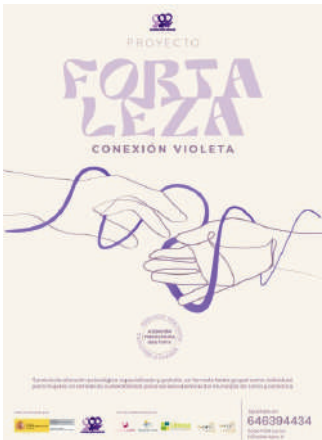
Un proyecto que busca el empoderamiento femenino a través del aprendizaje, creación de espacios seguros y de instauración de redes de apoyo entre las socias y usuarias de la organización.



2023		
TALLER	N.º de usuarias	N.º de horas
Patronaje y confección	31	138
Castellano: Nivel básico	33	202
Informática	14	22
Lecto-escritura	14	122
Bordados "Puntadas del arte"	2023	120
Bordados "Nuestra patrona"	21	132
Maquillaje	64	48
Reminiscencia	118	132
Defensa personal	6	10

Proyecto Fortaleza

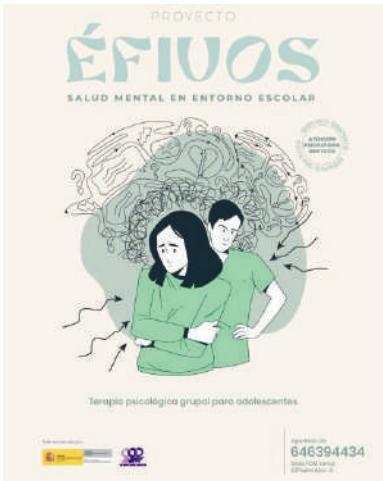
Un programa de atención psicológica grupal a mujeres en situación de vulnerabilidad y/o en riesgo de estarlo.



2023	
N.º usuarias	55
Derivaciones	Atención primaria, CAVI, SEPE Y RRSS
N.º de horas de terapia individual	454
Rango de edad	26 - 76
N.º de horas de terapia grupal	72
N.º de altas	22
Nacionalidad	España (80%) Ecuador, Bolivia
Familias Monoparentales	30% madres con menores a cargo
% desempleo en usuarias	50%
Nivel de estudios	Medio
Estado civil	33% casadas, 33% divorciadas, 8% viudas, 25% solteras
Situación laboral	50% desempleo, 40% empleada, 10% jubilada

Proyecto Éfivos

Un servicio psicológico gratuito, con formato grupal, que nace con el objetivo de ofrecer atención psicológica a adolescentes del municipio de Lorca en situación de vulnerabilidad psicológica.



	2023
Nº de usuarios/as	12
Nº de horas de sesión	76 horas
Rango de edad	13 - 19 años
Nacionalidad	50% España, 33% Ecuador, 8,3% Senegal, 8,3 Perú

Proyecto Más que empresas

Tiene como objetivo apoyar a las empresas de Lorca en su proceso de adaptación a un nuevo tiempo donde la igualdad efectiva entre mujeres y hombres en el ámbito laboral es un mandato legal, una exigencia social y un elemento de competitividad.



2023	
Nº de formaciones	7
Nº de empresas contactadas	50
Nº de empresas beneficiarias	28



Abriendo puertas, cerrando tabúes

Un proyecto que pretende aumentar la conciencia global, crítica y solidaria de la juventud con el fin de crear una ciudadanía libre, con autonomía, con autoestima suficiente para adaptarse y a respetar la diversidad de nuestro entorno de forma responsable y así ser capaces de conseguir un futuro de igualdad de género y oportunidades entre hombres y mujeres, así como en el buen trato en las relaciones entre compañeros y compañeras y familiares.



2023						
CENTROS	CURSOS					
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º FP BÁSICA	2º FP BÁSICA
IES RAMÓN ARCAS MECA	6	6	0	0	0	0
PRÍNCIPE DE ASTURIAS	0	0	5	4	1	1
IES BARTOLOMÉ PÉREZ CASAS	3	3	3	2	0	0
TOTAL CURSOS	6	6	8	6	1	1

TIPO DE TALLER	IES RAMÓN ARCAS MECA	IES PRÍNCIPE DE ASTURIAS	IES BARTOLOMÉ PÉREZ-CASAS
Afectivo sexual e igualdad	6 H	0 H	5H
Salud mental	24H	0H	0H
Violencia de género	6H	17H	10H
Subtotal	36H	17H	10H
Total	63H		

2023				
CENTROS	CURSOS			
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
IES FRANCISCO ROS GINER	0H	0H	18H	0H
IES IBÁÑEZ MARTÍN	7H	6H	7H	6H
TOTAL CURSOS	7H	6H	25H	6H

2023		
TIPO DE TALLER	IES FRANCISCO ROS GINER	IES IBÁÑEZ MARTÍN
Afectivo sexual e igualdad	6H	26H
Violencia de género	6 H	0H
Salud mental	6H	0H
Subtotal	18H	26H
Total	44H	

Cursos sefcarm

En 2023 dieron inicio dos cursos de competencias clave: Competencia matemática - N2 y Comunicación en lengua castellana – N2. Estos curso han tenido una duración de 120 horas cada uno.

Y un curso en Competencias digitales básica con una duración de 60 horas.

Competencia matemática

Inicio: 22 de mayo
Finalización: 3 de julio
Duración: 120 horas
(Formación Presencial)

¡CURSO GRATUITO!
N.º de expediente: AC-2022-3376

Información e inscripción:
Calle Padre Azor, 4, 2ª planta
CP: 30800 Lorca- Murcia
Teléfono: 646 39 44 34
info@fomlorca.org
www.fomlorca.org

Lunes a viernes de 09:30 a 13:30



Competencias digitales básicas

Inicio: 22 de mayo
Finalización: 14 de junio
Duración: 60 horas
(Formación Presencial)

¡CURSO GRATUITO!
N.º de expediente: AC-2022-3374

Información e inscripción:
Calle Padre Azor, 4, 2ª planta
CP: 30800 Lorca- Murcia
Teléfono: 646 39 44 34
info@fomlorca.org
www.fomlorca.org

Lunes a jueves de 16:00 a 20:00



Comunicación en lengua castellana

Inicio: 18 de septiembre
Finalización: 30 de octubre
Duración: 120 horas
(Formación Presencial)

¡CURSO GRATUITO!
N.º de expediente: AC-2022-3376

Información e inscripción:
Calle Padre Azor, 4, 2ª planta
CP: 30800 Lorca- Murcia
Teléfono: 646 39 44 34
info@fomlorca.org
www.fomlorca.org

Lunes a viernes de 09:30 a 13:30



Organiza:



Subvencionado:



Sef



SEPE

Organiza:



Subvencionado:



Sef



SEPE

Organiza:



Subvencionado:



Sef



SEPE

2022	
N.º usuarias que han participado	30
N.º de cursos realizados	3
N.º de horas de formación	300H



Proyecto Éfivos

Por Maite Carrasco



El Proyecto Éfivos es un servicio psicológico gratuito. Actualmente, consiste en dos grupos de terapia psicológica para adolescentes en un centro público, el IES Ramón Arcas Meca. Este proyecto surge de la necesidad detectada, tanto a nivel nacional o regional como a nivel municipal, de intervenir en salud mental con adolescentes, cuyo deterioro en este sentido se ha hecho notable.

En 2022, gracias a una macro-encuesta llevada a cabo en el Proyecto “Abriendo Puertas, Cerrando Tabúes”, se detectó que el 48% de los adolescentes encuestados en el municipio de Lorca se había autolesionado al menos una vez en su vida.

De ahí que se pusiera de manifiesto la necesidad, además de la urgencia, de crear un programa que fuera más allá de la prevención (que sigue siendo necesaria)

y se pensara en un proyecto de carácter interventivo para ayudar a los jóvenes del municipio que ya tuvieran problemas de salud mental.

Así, se puso en marcha el Proyecto Éfivos. Se seleccionó el centro público de secundaria IES Ramón Arcas Meca, por su buena disposición a acoger los proyectos de la FOML, además de otras iniciativas en salud mental. El Departamento de Orientación fue el encargado de seleccionar a los jóvenes del centro que pensarán que más les iba a beneficiar la terapia grupal. Los grupos están pensados para un máximo de 10 alumnos. Finalmente, el proyecto arrancó a principios de 2023 con dos grupos, uno de alumnos de 1º a 3º de la ESO y otro de alumnos 4º de la ESO a 2º de Bachillerato. Es importante resaltar que el proyecto es completamente gratuito para los jóvenes, ya que en muchos casos las familias pueden no encontrarse en situación de contratar una consulta privada, además de servir de ayuda al sistema público de Salud Mental, que se encuentra desbordado ante la alta demanda de intervención.

Para tener datos precisos sobre la evolución de los miembros del grupo, a todos se les pasa una serie de pruebas sobre salud mental, para evaluar, por ejemplo, síntomas de ansiedad o depresión, tanto al principio como al final de la intervención (que termina con el curso académico) para poder así comparar los resultados.

Aunque las autolesiones son un problema recurrente en estos grupos, los temas tratados son de todo tipo. La mayoría de los chicos y chicas del proyecto tienen problemas de autoestima, lo que les lleva a que tengan problemas para relacionarse adecuadamente con sus compañeros. Por otro lado, damos mucha importancia a la expresión y gestión emocional, enseñándoles qué son los síntomas de ansiedad y qué hacer cuando aparecen, cómo trabajar el estado de ánimo cuando está más bajo o cómo expresar adecuadamente la emoción de ira.

Las diferentes conductas de riesgo también son un problema a tratar en estos grupos. Además de las autolesiones, los adolescentes suelen recurrir al consumo de alcohol (más para evitar sentirse mal que para divertirse), a pasar un tiempo excesivo en internet o redes sociales o a establecer relaciones sentimentales poco sanas y de riesgo. El comportamiento en clase también ha sido un tema importante, ya que algunos alumnos mostraban poco interés en las clases, con absentismo, suspensos y problemas de conducta, mientras que otros mostraban el polo contrario, con una excesiva rigidez con el comportamiento y una preocupación desproporcionada por las notas.

Las sesiones grupales duran una hora y 50 minutos, lo equivalente a dos horas lectivas, y se repiten una vez por semana el mismo día a la misma hora. Durante las sesiones, se trabajan los temas de salud mental de diferentes maneras, bien dejando a los jóvenes hablar y expresarse libremente con orientación por parte de la terapeuta, bien de forma más dinámica a través de actividades o juegos con una intención definida, o a través de la visualización de documentales, series, o vídeos cortos sobre alguno de los temas de interés.

El pasado curso 2022-2023, las sesiones se iniciaron en febrero de 2023, y terminaron en junio de ese mismo año. En ese periodo de tiempo se consiguió que el número de autolesiones entre los miembros descendiera a menos de la mitad y, gracias a la comparación de resultados en las pruebas, pudimos observar un descenso importante en los síntomas de ansiedad y depresión.

Además, en el cuestionario de satisfacción que rellenaron, todos los miembros indicaron que estaban muy satisfechos con la experiencia, que había supuesto una ayuda muy importante y que habían establecido una relación muy buena con los compañeros y la terapeuta. Además, gracias a las sesiones grupales pudieron detectarse más casos de autolesión, bullying, abuso sexual o intento de suicidio, los cuales se pusieron en conocimiento del centro para que se pudiera actuar desde todos los ámbitos para proteger y ayudar a esos menores.



En este curso 2023-2024, se ha comenzado con la intervención desde el mes de noviembre, lo que ha permitido tener más sesiones grupales y trabajar más aspectos. Además, el número de participantes ha aumentado, siendo de 12 participantes el curso pasado y de 18 el presente.

Como novedad, se han programado entrevistas con los padres de los jóvenes participantes al inicio y al final del curso escolar. Se espera que los resultados de este curso sean igual de positivos que el curso anterior. En cualquier caso, el poder ayudar a los adolescentes del municipio en situación de vulnerabilidad psicológica es recompensa más que suficiente.

Para el próximo curso 2023-2024, además de continuar con los dos grupos ya creados en el IES Ramón Arcas Meca, va a abrirse una línea nueva de intervención, con otros dos grupos en el IES Francisco Ros Giner, donde esperamos poder llegar y ayudar a un mayor número de adolescentes en Lorca, lo que es y será siempre la prioridad número uno del Proyecto Éfivos y, por tanto, de la propia Federación.



Caser Residencial Alameda

Te cuidamos, donde y cuando lo necesites

Un nuevo concepto de cuidados, que va más allá de la residencia.



Caser Residencial Alameda acerca los cuidados a la persona, ofreciendo el servicio donde y cuando lo necesites.

En el hogar

-  Profesionales sanitarios
-  Tareas del hogar
-  Teleasistencia avanzada

En nuestra Residencia

-  Tratamientos especializados
-  Estancias temporales para rehabilitación

Caser Residencial Alameda

Alameda Doctor Fernández Corredor, 4
30800 Lorca

968 479 030

caserresidencial.es



XI Edición de Jóvenes y II Edición de Adultos del Certamen Nacional de relatos Cortos y Ensayo Rosalía Sala Vallejo

Esta iniciativa de la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, en su XI edición de jóvenes y II edición de adultos, continua con el legado de una gran Lorquina como Rosalía. Una mujer que luchó y consagró gran parte de su vida para el reconocimiento de las mujeres de su ciudad, Lorca.

Este proyecto homenajea a las mujeres de Lorca que han sido pioneras en las distintas facetas de la vida profesional, cultural, etc. Y es por eso que se merecen un gran reconocimiento, porque gracias a su valentía y a su esfuerzo, muchas mujeres empezaron a tener voz y voto y muchas de ellas pudieron cumplir sus sueños.



2023 ADULTOS			
Primer premio	Segundo premio	Tercer premio	Mención de honor
Salvador Vaquero Montesino (Cáceres)	Lourdes Sánchez García (Sevilla)	Ana Campos Serrano (Lorca)	Estefanía Serrano Espí (Alicante)
Sin un beso de buenas noches	Perra vida	En fin	Aquellos ojos azules

2023 JÓVENES		
Primer premio	Segundo premio	Tercer premio
Mateo Argente Pardo	Eunice Torres Santoja	María Ruíz Herruzo
Carta de Daphne	Pido Perdón	La última noche en la lista de los niños malos



XIV EDICIÓN PREMIOS 8 DE MARZO "ÁNGELA RUÍZ SÁNCHEZ"

Estos premios, otorgados por la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, se realizan en busca del reconocimiento de aquellas personas o entidades que luchan diariamente por la igualdad real.

2023

PREMIADAS/OS	MENTIONES DE HONOR	SOCIA Y SOCIO DE HONOR	RECONOCIMIENTOS 8 DE MARZO
Asociación de Mujeres de la Hoya	Grupo "Cuenta cuentos de personas mayores"	Dña. Ana Blaya Priante	Dña. María Sánchez
IES Ramón Arcas Meca			
Dña. Remedios Sánchez	Dña. Pilar Wals Rúa	D. Francisco Morales González	Dña. Trinidad Campoy Martínez
Dña. Chari Guillen			



ASOCIACIONES: AGUADERAS

Las actividades que en el año 2023, las cuales han dejado huella en la Asociación de Mujeres de Aguaderas han sido las siguientes:

En primer lugar la de Memoria, que tuvo lugar en el mes de mayo e impartida por Amparo, esta fue entrañable. Todas las mujeres que asistieron de diferentes grupos de edad se quedaron maravilladas de lo bien que resultó y de la forma como se impartió. Nos gustaría si tuviéramos la oportunidad de volver hacerlo.

En segundo lugar, damos las gracias a la Federación de Mujeres de Lorca, que nos encargó, gracias a otro curso que habíamos realizado en 2021 y 2022, el arreglo floral del Teatro Guerra para el certamen literario de Rosalía Salas.

El día de antes, bajo la supervisión de Constanza, un nutrido grupo de mujeres estuvimos realizando el arreglo floral, al día siguiente este se llevó y se ultimó en el Teatro Guerra. Fue un orgullo para nuestra asociación ver reflejado nuestro trabajo.



En tercer lugar, estamos contentas que el Día de la Mujer Rural se celebrara de nuevo en nuestra pedanía. Como siempre se elaboraron buñuelos de Ana y chocolate de la mano de Esperanza y Maria. El resto de mujeres de la Asociación estuvimos participando para que todo saliera perfecto, todas las asistentes salieron muy satisfechas del día tan “bonico” que habían pasado en nuestra pedanía.

Y por último hemos realizado una comida de convivencia, la cual fue preparada con gran ilusión. La asistencia fue masiva, invitamos a la Federación de Mujeres, a la cual asistió la Presidenta y Secretaria de esta. Además, se obsequió a todas las asistentes con una planta natural en un ambiente distendido y cordial.



Las fotos de flores y plantas que ilustran la presente edición de Mundo Mujer son de Ana López Moreno, desde su casa de Aguaderas.

EL ROL DE LA MUJER

Viaje entre Dictadura y Democracia

Actualmente una gran parte de los/as jóvenes y de los no tan jóvenes, desconocen el papel que desempeñó la mujer durante el franquismo y como ha ido evolucionando a lo largo de la transición.

Desde la asociación de mujeres de Aguaderas hemos querido dar eco para conocer el rol que tuvo la mujer, en estos años ya tan lejanos en el tiempo y poner en valor la situación de esta en la historia de España.

Durante la dictadura, a las mujeres se le fueron suprimiendo todos los derechos que había conseguido con la constitución de 1931 (2ª República), en la cual a la mujer se le había otorgado un papel igualitario con respecto al hombre. Se deroga el derecho a voto, se suprimen los matrimonios civiles y el divorcio. Pero sin embargo se fomentó una política natalista, cuanto más hijos mejor.

En este periodo nos encontramos una serie de fueros y leyes que entre otras muchas discriminaciones excluían a la mujer de todo tipo de actividades, se fijaba la mayoría de edad femenina en 25 años, se prohíbe tener pasaporte, abrir una cuenta bancaria, administrar bienes, suscribir contratos e incluso disponer de ingresos, con el fin de mantenerlas en un perfil sumiso que empoderaba el estatus del hombre, donde la mujer asumía el mantenimiento de la casa, el cuidado de los hijos y de los ascendientes mayores.

Uno de los primeros Fueros fue el del Trabajo en el año 1938, donde a la mujer casada se le negaba el derecho al mercado de trabajo. Sólo podían trabajar con el consentimiento del marido, las solteras o viudas podían trabajar bajo la tutela de un varón (padre, hermano,).

Una figura a destacar fue la Sección Femenina, esta desempeñaba un importante papel educativo entre las mujeres. A estas se las educaba para ser una buena madre y esposa, se les

adoctrinaba para que desempeñasen oficios propios del género (modistas, cocineras, enfermeras, peluqueras, etc), por medio del servicio social, siendo este obligatorio. Como ejemplo, una mujer no podía matricularse en la universidad sin el cumplimiento de este, e incluso había normas de como tenía que vestirse apropiadamente con vestidos no ceñidos a la figura femenina, cubriendo las rodillas y los brazos.

Estas leyes y normas permanecieron vigentes hasta la muerte de Franco en 1975. El fin de la dictadura supuso un avance en el papel que desempeñaba la mujer.

En diciembre 1975, se celebraron las Primeras Jornadas de la Libertad de la Mujer, la gravedad del momento político en que se desarrollaron, a escasos días de la muerte del dictador, provocó un debate entre centrarse en la amnistía de presos políticos o centrarse en temas específicos de mujeres, en cualquier caso fue el comienzo de un fuerte despertar del movimiento feminista. Sin embargo, hasta la aprobación de la constitución de 1978 la mujer no disfrutaría de una plena equiparación jurídica.

Mucho hemos cambiado pero queda un largo camino por recorrer, la Ley de Igualdad de 2007 pretendía acabar con las desigualdades que aún existen entre ambos sexos y que a día de hoy siguen estando, en algunos casos, vigentes.



MUJER Y EDUCACIÓN

Victoria Eugenia Acosta Ros

Profesora de Lengua y Literatura Española. Profesora de violín

Bajo mi punto de vista, debería existir un sistema inclusivo con coherencia con el contexto al que el alumnado se encuentra, como el gasto comedido de libros, materiales escolares, matrículas y cualquier tipo de gastos para hacer frente a los estudios de primaria, Secundaria, Bachillerato, FP, incluidos los cursos de máster, idiomas y otras vías de crecimiento y formación. Según las tasas de repetición de secundaria del instituto Nacional de Estadísticas (INE) con datos procedentes de PISA ha ido incrementando de forma paulatina hasta un 32, 4%. Este no es el camino.



Por otro lado, observaremos en la población una serie de matices en los que la educación no es solo tarea del docente, pues desde casa ya tiene que ir enmendada, aprendizaje que sea eslabón genuino hasta llegar a empastar con la forma académica, gente educada que aspira a solventar una situación de sabiduría emocional y de saberes, el papel del hogar será la base de la escala piramidal en la capacidad del alumnado. No obstante, la sensación que algunas veces proyecta en el “público”, el papel femenino es de carencia en creatividad o capacidad crítica, como mujer, puedo decir que estoy en contra de esa opinión tan arbitraria, pues uno de esos “superpoderes” de los que venimos dotadas, sensibilidad, creación y cultura, podemos con esa forma de enseñar.

La transmisión de estos valores hará que se cree un ecosistema totalmente paralelo a los contenidos, objetivos y estándares que dictamina la concejalía de educación en todas las áreas del aprendizaje.

La multitarea se une a la gran evolución tecnológica, pues por ejemplo, desde el centro educativo en el que imparto clase se fomenta en gran medida el aprendizaje basado en proyectos, donde abordamos todo tipo de actividades y sobre todo, en las asignaturas de letras tenemos la inmensa suerte de despegar humanizando el contenido con la creación literaria, con la cohesión de textos, poemas, materiales de actualidad desde una visión más crítica y periodística o con la creatividad de composición de textos e imágenes creados por los propios alumnos.

"Las incomprendidas en la sociedad de sus años, incluso desde el exilio, grupos de mujeres valientes que no permitieron ser calladas, aportaron al crecimiento personal e intelectual lo que gracias a ello brillamos cada vez más con luz propia"



Sin embargo, el camino trazado hasta la actualidad ha sido largo, pesado, tedioso, cuyos obstáculos no han sido pocos. La educación desarrollada por la mujer ha sido en diversos ámbitos, tanto humanísticos como científicos, incluso ejercieron como docentes para que el papel femenino tuviera cabida en la enseñanza, como trabajadora, estudiante, e incluso docente e investigadora, pues se hizo hincapié aun más latente en el siglo XIX, época en la que se muestra la dicotomía entre la España con estructuras feudales y las liberales capitalistas.

Como profesora de lengua y literatura es un tópico enseñar el tema de la generación del 27 y especialmente el papel de “Las Sin sombrero”, pero cada vez se va aceptando más la envergadura femenina con los que trato de visualizar los logros femeninos

y el talento imprescindible que guardaban tantas y tantas mujeres.

Cuento con la “resistencia” en el área intelectual, como con María Teresa León, María Zambrano, Rosa Chacel, Maruja Mallo, Margarita Gil Roësset y muchas más incomprendidas en la sociedad de sus años, incluso desde el exilio aportaron al crecimiento personal e intelectual, grupo de mujeres valientes que no permitieron ser calladas, pues gracias a ello brillamos cada vez más con luz propia.

“Una muchacha desconocida escribiendo su primera novela en su dormitorio, privada de muchas cosas destacables, tiempo, dinero, ocio...” Virginia Woolf, Un cuarto propio. Los tiempos han cambiado. “Sin ellas, la historia está incompleta”.

Es fantástico cuando llega la oportunidad que te exige mostrar lo que tienes dentro y darle la mejor forma posible, no ya por la satisfacción personal e individual de una misma, sino por la deuda moral que tenemos entre todas las mujeres que conformamos este universo. Un habitáculo compartido, un lugar donde conversar, una biblioteca repleta de libros y un TIEMPO donde conocernos a nosotras mismas y mostrarlo hará evolucionar y aflorar el papel de la mujer en la educación.





MUJER E INMIGRACIÓN

Mi camino de aprendizaje: Cómo dominé el español y me integré en España.

Me llamo Fátima, soy una mujer marroquí que llegó a España a los 29 años. Ahora tengo 48 años, y me gustaría compartir mi experiencia de cómo aprendí el idioma español a pesar de tener poco tiempo debido a mi trabajo.

Cuando llegué a España, me enfrenté al desafío de adaptarme a una nueva cultura y aprender un idioma desconocido para mí. A pesar de mis ocupadas jornadas laborales, me comprometí a aprender español asistiendo a clases por la tarde dos veces por semana en el instituto del Guadalentín. Allí, tuve una profesora, Juani, que me guió en mi camino para dominar el idioma. Con el tiempo empecé a sentirme más segura en mi habilidad para comunicarme en español. Además, aprendí también entender aspectos de la cultura y costumbres españolas, lo cual fue fundamental para mi integración.

Mi última experiencia de aprendizaje fue en la Federación de mujeres de Lorca, donde tuve la oportunidad de aprender con la profesora Mercedes. Ella me ofreció una perspectiva diferente, enseñándome no solo el idioma, sino también temas relacionados con la vida diaria en España. Las clases con Mercedes fueron enriquecedoras y me dieron nuevas herramientas para desenvolverme mejor en mi entorno.

A lo largo de mi tiempo en España, logré obtener mi carné de conducir, lo que me brindó independencia y libertad para desplazarme. Este año, alcancé otro hito importante: conseguí la nacionalidad española. Esta conquista es un testimonio de mi compromiso con el país y mi esfuerzo constante para integrarme por completo.

Mi experiencia demuestra que, a pesar de tener poco tiempo debido a mis responsabilidades laborales, es posible aprender un nuevo idioma y alcanzar metas significativas en la vida.

Estoy muy agradecida por las personas que me han ayudado en este viaje, especialmente a mis profesoras Juani y Mercedes, cuyo apoyo fue esencial para mi progreso.

Ahora, como ciudadana española, me siento parte de esta comunidad y estoy emocionada por lo que el futuro me depara. Mi historia es un ejemplo de perseverancia y determinación, y espero que inspire a otros a seguir sus sueños y superar cualquier obstáculo que se presente en su camino.



"Mi historia es un ejemplo de perseverancia y determinación y espero que inspire a otros a seguir sus sueños y superar cualquier obstáculo que se presente en su camino".

LA OPINIÓN DE ELLOS

JOSÉ ANTONIO SANSEGUNDO
GALVEZ



COMISARIO JEFE JUBILADO DE LA POLICIA LOCAL DE LORCA

En el entrañable recuerdo del pasado día 8 de marzo, viva aún la emoción y el gozo por ser distinguido con el premio “Mujeres y Hombres por la igualdad año 2024”, el honor de recibirlo junto a la eminente jurista D^a Elisa Campoy López Perea Decana del Ilustre Colegio de Abogados de Lorca, formando ya parte de las insignes personas que antes lo recibieron, me conduce, a la par de agradecer a la Concejalía de la Mujer y al Ayuntamiento de Lorca la propuesta y concesión en mi persona de tan relevante y honorable premio, a expresar mis principios, convicciones y desarrollar cierta reflexión sobre todo lo que rodea al mundo de la mujer, su problemática y la igualdad de sexos.

La historia nos muestra como en los albores del siglo XX con la llamada revolución industrial, las mujeres de la época accedieron a un mercado laboral que prácticamente de manera exclusiva estaba reservado al hombre, iniciaron de esta manera un camino de esfuerzo lucha y reivindicación por sus derechos, condiciones laborales, garantías y salario en igualdad a los establecidos para el empleado varón; la historia subraya determinados acontecimientos que mostraron el camino de la mujer hacia a igualdad de derechos con el hombre:

Las cargas policiales mataron a 120 de ellas, pero no acallaron los gritos de llamada a la igualdad. Dos años después, las trabajadoras fundaban su primer sindicato.

- Un 8 de Marzo de 1910 un grupo de mujeres de 17 países se reunieron en Dinamarca con el fin de fortalecer el avance en la igualdad de género y la defensa de los derechos de las mujeres, a la vez de impulsar la universalidad del voto femenino.
- 25 de Marzo de 1911 de nuevo en la ciudad de Nueva York, grupos de mujeres activistas peleaban por su derecho al voto junto a trabajadoras por conseguir los mismos derechos laborales que sus compañeros.
- Sin embargo, aquellas protestas acabaron fatídicamente con la vida de 140 empleadas de una fábrica de camisas que se erigía en el centro de Manhattan. Por un lado se acusó al dueño de la factoría que castigó con fuego a las obreras discolos, y por otro a la inseguridad ciudadana que las obligaba a trabajar sitiadas y encerradas para evitar los robos. Las cerraduras no cedieron ni siquiera cuando, según otra versión, una colilla encendida cayó en una papelera donde rebosaban materiales altamente inflamables.

- El 8 de Marzo de 1857 en la ciudad de Nueva York, cientos de mujeres empleadas en una fábrica textil, las llamadas garment workers, se manifiestan en las calle para exigir reformas en sus deplorables condiciones de trabajo pues sus salarios suponían menos de la mitad de lo que cobraba un hombre.



El juicio declaró la inocencia del patrón. Sea cual fuere el origen del incendio, la muerte se anunció por las chimeneas teñida de morado. Puede que de ahí venga el color representativo del activismo feminista. La tragedia repercutió en las leyes laborales de los Estados Unidos y es referencia obligada en cualquier celebración del Día Internacional de la Mujer.

8 de Marzo de 1917, las mujeres rusas se declaran en huelga pidiendo Pan y Paz. Cuatro días después el Zar se vio obligado a abdicar y el gobierno provisional concedió a las mujeres el derecho al voto.

Son algunos de los acontecimientos trascendentales protagonizados por mujeres valientes y decididas en cambiar unas leyes y una conciencia social que les postergaba a ser ciudadanas de segunda clase sometidas, denostadas y sin derecho a decidir por sí mismas, verdaderas heroínas que marcaron el rumbo a seguir a nuevas generaciones de mujeres en la busca de la igualdad de derechos, aunque muchas de ellas pagaron un alto precio.

Las personas que hemos alcanzado cierta edad, ya en la madurez iniciamos el invierno de nuestra existencia; hemos sido testigos de la evolución en la lucha de la mujer por alcanzar algo tan simple y sensato como el anhelo a ser igual en derechos al sexo opuesto, no ha sido fácil, y el proceso no está acabado, queda todavía camino por recorrer, pues siguen existiendo diferencias notables entre el hombre y la mujer.

Aunque nuestra carta magna refleje total igualdad de derechos, es evidente que en la práctica existen situaciones y circunstancias laborales, sociales, culturales e incluso de orden religioso que mantienen esas diferencias de derechos entre sexos.

Mi generación fue educada en unos principios y valores predominantes del hombre sobre la mujer, veíamos como nuestras madres y hermanas necesitaban la autorización del esposo para aspectos tan simples como viajar, abrir una cuenta bancaria o incluso obtener el carnet de conducir; era un signo de debilidad para el varón que la novia o esposa impusiera su criterio u opinión sobre cualquier aspecto aunque fuera intrascendente o doméstico, la mujer aunque solo fuera en apariencia, tenía que estar sometida al marido.

Fractura familiar, escarnio y menosprecio social podía padecer la mujer que osaba dar un paso adelante y romper su matrimonio, o en el caso de perder la mujer su virtud antes del matrimonio también corría el riesgo de encontrar condena social, pues podía suponer una deshonra familiar y la exposición a la humillación, la ofensa y el ultraje para la novia y su familia en algunos casos. Es evidente que todo ello generó tanto en la mujer como en el hombre, las familias y en el conjunto de la sociedad un miedo intrínseco a no cumplir con el arquetipo social y cultural impuesto generando por ello situaciones de conflicto, a veces violentas, especialmente cuando la mujer se revelaba buscado su lugar propio como persona independiente para decidir.

Afortunadamente el sacrificio, la lucha sin desánimo de la mujer y de los hombres que han defendido la idea de la igualdad entre sexos, ha contribuido a lo largo de todos estos años, a derrotar y desterrar mucho de todo el sesgo jurídico, social y cultural heredado; la información, la formación académica, el acceso mayoritario de la mujer al mercado laboral y el incremento notable del ejercicio profesional, político y social en puestos de responsabilidad, ha hecho posible el paulatino aumento del papel de la mujer en todos los ámbitos principalmente a partir de la entrada en vigor de nuestra Constitución en el año 1978.



Pendiente queda todavía bastante camino para terminar el proceso de la igualdad plena, especialmente vencer al estigma de la violencia de género.

Entiendo como estrategia esencial la integración en la sociedad de los valores y principios de igualdad desde la base, creo que es la mejor forma de vencer ese mal que es la violencia domestica (la más bárbara y dañina de todas las violencias pues surge en el lugar de tu refugio, tu hogar y de la persona que es tú compañero en la vida, de la persona que amas...), que los niños desde corta edad puedan integrar esos principios de igualdad con normalidad, con lógica, con el más común de los sentidos, sin miedos, sin objeción, será el germen que culmine el proceso. Me gustan los parques, cuando los visito o transito junto a ellos, me detengo a observar, veo a niños y niñas jugando juntos, me apasiona el desenfado, la ingenuidad y la amistad que muestran, compiten de igual a igual distraídamente, sin prejuicios, hablan el mismo idioma aunque sus raíces sean originarias de diversas culturas y nacionalidades, España, África, América, Europa... , no muestran diferencias he presenciado a chicos y chicas jugando juntos a juegos tradicionalmente señalados para un determinado sexo, con divertimento, con desenfado, con normalidad... Vivimos ya en un mundo globalizado y debe normalizarse que los mismos derechos sean igual para todos sus ciudadanos.

Entre tanto debemos poner freno a los que siguen anclados en el miedo, en la diferencia de sexos, en el menosprecio de la vida de su pareja sino es para estar subyugada;

en ello todos debemos sentirnos responsables y mostrar nuestra voluntad de ayuda siendo firmes, inflexibles alzando la voz para decir “basta”. Los mecanismos del estado, las autoridades, fuerzas y cuerpos de seguridad, la justicia, unidos deben de avanzar en la ejemplaridad y la inmediatez en el castigo para aquellos que se atreven al maltrato de la mujer, toda la sociedad deber estar en consonancia para que las consecuencias penales, el rigor en la aplicación de la ley, su castigo y el estigma social sobre el violento, debe ser universal, completo y absoluto para desterrar esa lacra.



PORTADA Y CONTRAPORTADA

POR GALA

Para mí el arte es un proceso que no puede ser controlado por nuestro cerebro, igual que la realidad en cual estamos viviendo. Me encanta sentir que soy un ser que ofrece su cuerpo y mente para que el universo experimenta el arte a través de mí. Por eso puedo decir que mis obras son canalizadas desde otros planos vivenciales, son entes quiénes quieren a comunicarse a través de mí con la humanidad, traer a nuestra dimensión el mensaje de poder para cada uno que se encuentre con mi arte. En mi pensar, el arte es una fuente entre los mundos, a cuál pueden acceder absolutamente todos, y encontrar sus propios sentidos, respuestas y sabiduría.

Para crear mis obras utilizo distintos materiales y técnicas. Me encanta trabajar con acuarelas, cuando dibujo con este material siento que estoy volando, y flujos de viento me llevan a distintos niveles energéticos. El cuadro que podéis ver en la contraportada, está dibujado con acuarela su nombre es: «El misterio de contemplación».

Esta obra es sobre nuestro lado oscuro, que también está en nuestro interior. Me pregunto: ¿Por qué nos cuesta tanto aceptar nuestra oscuridad? ¿Por qué intentamos tanto ser buenas?

Desde siglos las mujeres estamos reprimiendo nuestro «oscuro femenino», nos han enseñado reprimirlo. No podemos ser egoístas, no podemos ser

malas madres, no podemos disfrutar de nuestra sensualidad, no podemos aceptar nuestros cuerpos, porque hay estándares, no podemos estar cansadas y muchas otras cosas más. Ahora recién estamos despertando y empezando a ver que nuestro poder no está simplemente en ser alguien cómodo para la sociedad. Somos las creadoras, y no solo creamos vidas humanas, sino también creamos el arte de vivir la vida. En mi opinión todas somos artistas, porque el universo nos dio el poder de observar y sentir con cada célula de nuestro cuerpo y crear.

Otro de los materiales que uso más frecuentemente es la pintura acrílica. Con ella pinté el cuadro de la portada de esta revista. «MUJERTODOPODEROSA» es una obra sobre la fuerza que una mujer tiene en su interior, y como a través de su poder interno puede cambiar su realidad, el mundo externo. Cada detalle y color de este trabajo representan los flujos energéticos y trabajo de los chacras. El color verde del vestido de la mujer representa el color del cuarto chakra de cuerpo humano, el corazón. Los colores violetas que tiene la mujer a su alrededor son los colores de chakra corona que nos comunica con el universo, y con la intuición.

Creo que algo que permanece para siempre en el mundo es el amor, y eso es la clave para cambiar nuestra realidad para mejor. Para esto necesitamos abrir nuestros corazones y dejar de buscar el amor a fuera, porque está a dentro. Como mujeres tenemos la capacidad innata para amar.

RELATO POESÍA

Por Candelaria Roldán Menchón



LORCA, QUÉ TIENES!

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
debe ser algo especial,
tienes un nombre pequeño pero eres
gran ciudad.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que el que viene no se va,
será por acogedora o porque estás
llena de Paz.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que a tus hijos sabes dar un aire de
gran nobleza
y una sencillez, sin más.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que los que se van de aquí guardarán
siempre tu nombre
y no se olvidarán de ti.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
qué a tus hijos sabes dar
una gran semana santa y
una fiesta patronal.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que de ti han nacido ya
gentes de grandes talentos,
mitos para recordar.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que riqueza no te falta
cuando luces tus bordados
los días de Semana Santa.

¡Qué tienes Lorca, qué tienes!
que los que han nacido aquí
te llevan dentro del alma
y en ti quisieran morir.

Qué tienes Lorca
que nos puedas tú mostrar
tus famosos monumentos
y tu historia cultural.





CON LOS OJOS DEL CORAZÓN

Por
Norma Roa

Los años han pasado y estoy lejos,
y de mí está muy lejos mi pasado.
La infancia ya se ha ido y ya no quedan
más que un mundo de recuerdos a mi lado.

Cuando cierro yo mis ojos y pretendo
revivir experiencias del pasado
estás allí, te recuerdo y yo te veo
incansable de cansada trabajando.
Siete hijos educaste a tu lado,
y la vida te dió muchos malos ratos.
Ya los años han pasado y hoy dependes
del cariño de tus hijos a tu lado.

...una foto... hoy te he visto y he llorado,
pues te he visto como entonces, trabajando.
Preocupándote de ropas, la comida,
uniformes, las tareas, los zapatos.
Ya tus fuerzas van flaqueando, van dejando
que otros piensen lo que tú estabas pensando.
Ya tus pies no te obedecen, necesitas
que tus pasos sean guiados de la mano.

Esta tarde yo he pensado, y es probable
que no vuelva yo a tomarte de la mano,
que no vuelva yo a besarte en la mejilla
y que no acaricie más tu pelo cano.
La distancia nos separa en esta mundo,
pero no en aquel que yo he soñado.
Quedarás en mi recuerdo para siempre,
viviremos tú conmigo y yo a tu lado.

Vieja linda, yo te pido me perdones
por no estar, como quisiera, allá a tu lado.
Por no ver cómo te cuesta ir caminando,
por no ver lo que has sufrido y has llorado.
Yo agradezco a mis hermanas, mis hermanos,
y a todo aquel que ha aportado en tus cuidados,
y le ruego al Sagrado allá, en lo alto,
te proteja y te lleve de la mano,



Por
JVP

PASEAR

La definición de pasear según la RAE es andar por placer o hacer ejercicio por un lugar generalmente al aire libre, despacio y sin un destino determinado.

Pues bien ahora yo me pregunto, ¿quién pasea por esta ciudad? , ¿dónde están los mayores o los niños? Y los jóvenes ?Y los universitarios ? y las mujeres?, acaso vamos tan insultantemente rápido que nos tragamos el tiempo sin digerirlo?? .

Tenemos miedo? O nuestro entorno ha perdido encanto?.
Tenemos que preguntar a nuestra ciudadanía para tener una respuesta real y concreta.

Lo cierto es que pasear, como dice Serrat “ saca de paseo tus instintos y ventílalos al sol” relaja, es una actividad sanadora donde manejas y diriges tu tiempo.

Sea este un homenaje a las personas que nos gusta pasear y que hemos dejado de hacerlo por diferentes motivos incluida la salud. En tales circunstancias hay soportes de ruedas donde poder llevar a pasear a personas mayores o con dificultades, solo es necesario la presencia de personas voluntarias para hacerlo.

Pasea, observa tu ciudad, escucha tu respiración, saluda a tus conocidos, entabla conversación, visita monumentos, museos, calles, casco histórico, interésate por tu ciudad. Disfruta de lo que tenemos que es mucho. Hazte presente en tu entorno.

Conoce la dinámica de los nuevos pobladores, reflexiona, comparte las calles, toma el pulso a tu ciudad y canaliza tus demandas a través del asociacionismo, se activo y participativo, construye y aporta.
Salgamos a nuestras calles y disfrutemos.

Hagamos presente nuestra presencia y demos a nuestra ciudad calor y color.



AGRADECIMIENTO POR M.C.M.M.

Recientemente he estado ingresada en el Hospital General Universitario Rafael Méndez y quisiera hacer llegar al equipo de la unidad de psiquiatría mi enhorabuena y mis felicitaciones por la labor callada que realizan diariamente.

Su delicadeza, profesionalidad, dedicación y cariño son impresionantes. Incluyo en estas palabras a todo el personal: médicos, enfermeras, auxiliares, celadores, limpieza, etc.

En otros tiempos, sólo los más pudientes podían permitirse unos días en una casa de reposo, cuando sufrían una depresión, crisis nerviosa etc. En la actualidad gracias a nuestra tan denostada seguridad social todos podemos acceder a un recurso profesionalizado que en mi opinión es un lugar de reposo para la mente y el cuerpo y permite nuestra curación.

Aprovecho esta misiva para reivindicar la importancia de la salud mental y los recursos oportunos.

Rogar para que entre todos eliminemos las etiquetas y el estigma que pesan sobre los pacientes que precisan ayuda psiquiátrica.

Son necesarias más unidades como esta y dotarlas con una mejor infraestructura, espacios para caminar sin entorpecer la labor del personal sanitario, privacidad en la visitas....etc.

Con todas sus deficiencias en espacio y dotación, un OLE para todo el personal de la unidad.

Con mi reconocimiento y agradeciendo de antemano mi atención.





|RECETAS

AJO COLORAO

Esta receta es muy antigua, aportada por la abuela de una de las socias, se elaboraba con productos autóctonos dentro de una agricultura de subsistencia, en la pedanía de Aguaderas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- - 4 patatas
- - 1 tomate
- - 1 cebolla
- - 2 bolas (ñoras)
- - caracoles al gusto
- - 3 dientes de ajo
- - aceite de oliva
- - pimentón
- - sal

**PREPARACIÓN**

Se coloca en una olla el tomate, la cebolla, las patatas y las bolas, se cubre de agua y cuando esta cocido se saca la cebolla, el tomate y las bolas poniendo todo en el mortero, se añaden 3 dientes de ajo y se machaca junto con el aceite y el pimentón hasta quedar como un puré. A continuación se le añade la olla con las patatas agregando los caracoles previamente cocidos, dejando todo cocer durante 5 minutos. Servir caliente.

Desde la Asociación de mujeres de Aguaderas os invitamos a disfrutar de esta antigua receta típica de la zona y muy elaborada, antaño, por nuestras madres y abuelas.

“ESTA DE RECHUPETE”



SUBVENCIONADO POR:

VISITA NUESTRA WEB:

