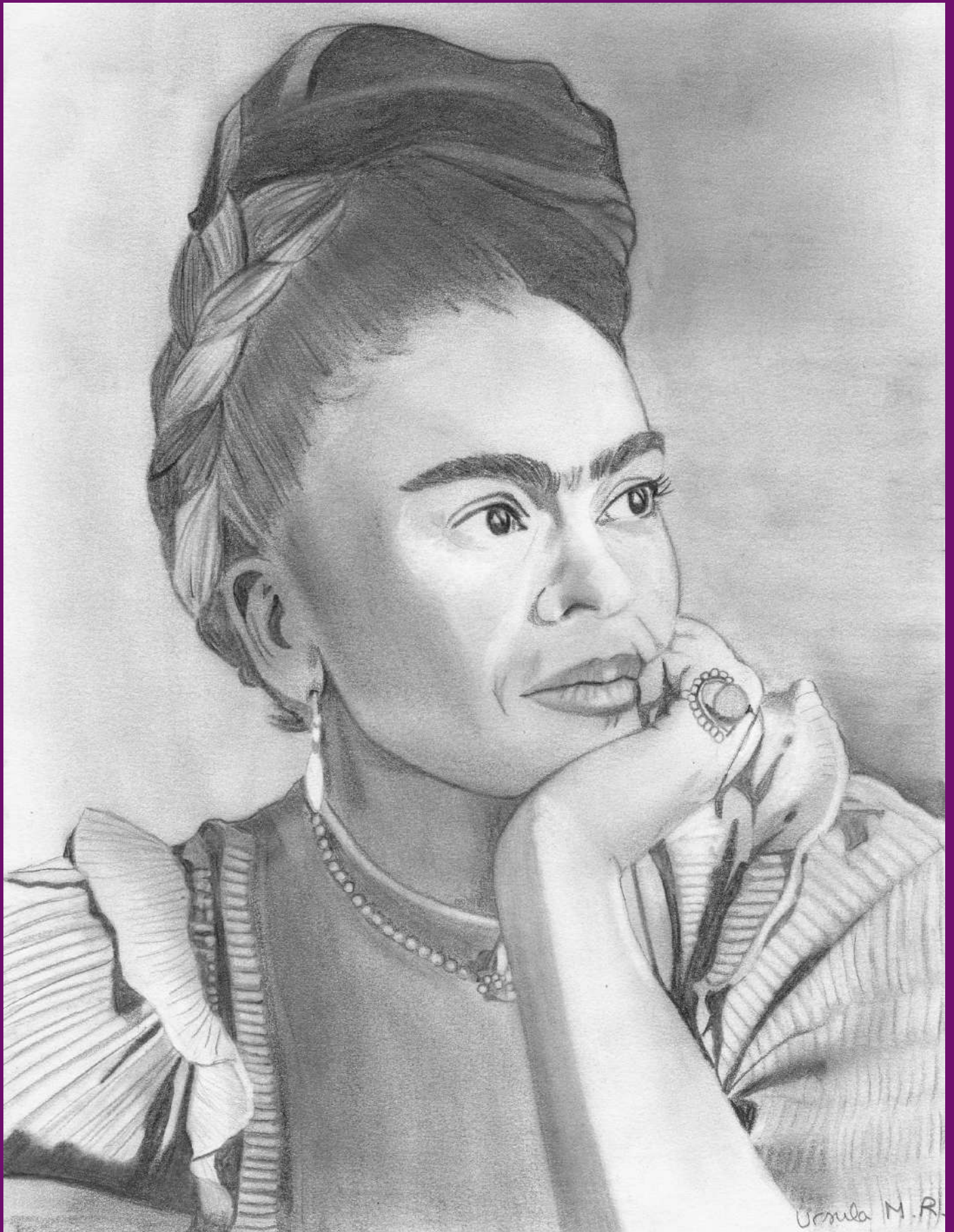


MUNDO MUJER



SUMARIO

Mundo Mujer

Número 14

2023

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: Ana Rosa González González

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

EDITORIAL 03

MUJER Y EDUCACIÓN 04

D^a. Beatriz Miguel Hernández

MUJER EMPRENDEDORA 08

Cristina Sánchez Pelegrín

MUJER Y FAMILIA 12

Ana María Blaya Priante

MUJER Y DEPORTE 16

MUJER Y CIENCIA 20

Cristina Escribá

ACTIVIDADES FEDERACIÓN 24

MUJER CONTRA VIOLENCIA 34

ASOCIACIONES 35

39 FEDERACIÓN EN IMÁGENES

44 MUJERES EMPRESARIAS

Fina Bayonas Ruiz y

Ana Rosa Alcázar Simón

48 MUJER Y SALUD

Juana Vera

50 MUJER Y SOCIEDAD

Juana García Pianelo

52 LORQUINA POR EL MUNDO

Irene Teruel López

55 LA OPINIÓN DE ELLOS

Jose Ángel Ponce Díaz

57 RELATOS Y POESÍAS

61 RECETAS

Subvencionado por:

Colaboradores



EDITORIAL

Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca

Despertando conciencias: Rompiendo las cadenas de la desigualdad de género



En un mundo que se enorgullece de su progreso y modernidad, la desigualdad de género sigue siendo una realidad persistente. A pesar de los avances hacia la igualdad, no podemos ignorar las injusticias que continúan afectando a las mujeres. Esta editorial nos invita a reflexionar sobre las preguntas relacionadas con las desigualdades de género y nos desafía a romper las cadenas que nos mantienen atrapados en la inequidad.

En España, al igual que en otros lugares, las mujeres luchan contra la opresión y la discriminación. A pesar de las leyes y políticas a favor de la igualdad, todavía enfrentamos una realidad dolorosa. La violencia de género sigue cobrando vidas y destruyendo sueños. Es hora de despertar y unirnos para erradicar esta violencia arraigada en la sociedad.

La brecha salarial sigue separando a las mujeres de la justicia económica. No podemos permitir que el trabajo de una mujer sea menospreciado y menos remunerado que el de un hombre en la misma posición. Es necesario exigir igualdad en todos los aspectos laborales.

La participación política de las mujeres todavía se enfrenta a barreras infranqueables. En un mundo donde las decisiones importantes son tomadas por hombres, debemos alzar nuestras voces y reclamar nuestro lugar en la toma de decisiones. La igualdad solo se logrará cuando las mujeres tengan poder para determinar su propio destino.

La educación sigue siendo afectada por estereotipos de género y barreras que limitan el potencial de las mujeres. Debemos asegurarnos de que nuestras hijas e hijos no sean restringidos por prejuicios y expectativas limitantes. Una educación inclusiva es urgente para construir una nueva generación de agentes de cambio.

Romper las cadenas de la desigualdad de género requiere acciones concretas y no solo palabras. Es momento de luchar y apoyarnos mutuamente. Exijamos políticas y leyes que protejan los derechos de las mujeres y castiguen la violencia de género. Demandemos igualdad de salarios y oportunidades laborales, y rechacemos la discriminación basada en el género.

Debemos ocupar los espacios que nos corresponden en la toma de decisiones políticas y en puestos de liderazgo. El mundo necesita nuestras perspectivas y habilidades para construir una sociedad más justa y equitativa.

Eduquemos a nuestras hijas e hijos en la igualdad, liberándolos de las cadenas del pasado. Brindémosles la libertad de ser quienes deseen ser, sin restricciones de género. La lucha por la igualdad es un llamado a la acción que no podemos ignorar. Debemos unirnos, romper las cadenas y construir un futuro donde las desigualdades de género sean solo un recuerdo doloroso del pasado. Es hora de despertar, abrir los ojos y actuar con determinación. Juntas y juntos, crearemos un mundo donde todas las personas, sin importar su género, puedan vivir en plenitud y libertad.

D^a. Beatriz Miguel Hernández

Rectora de la Universidad Politécnica de Cartagena

"La mujer del futuro vive en un mundo donde la igualdad de género se ha conseguido y donde ya no se habla de techo de cristal"

Por Mercedes Valera

Doctora en Ciencias Químicas por la Universidad Autónoma de Madrid. Catedrática de Universidad en el Departamento de Ingeniería Química y Ambiental de la UPCT desde 2011. Ha realizado sus tareas docentes e investigadoras previas Canadá y Francia en las áreas de Química Física e Ingeniería Química y asimismo autora de 2 patentes y evaluadora de proyectos en convocatorias de planes de I+D+i internacionales.



Tiene que llegar el día en el que dejemos de hablar del techo de cristal. Mientras tanto hemos de seguir trabajando en este sentido. Es fundamental la orientación que se dé a las políticas de igualdad de género como lo es también, en mi opinión, la formación.

- En su caso, el respaldo a la elección como rectora en julio de 2020 fue mayoritario, nada menos que el 77,5%. ¿Cómo se enfrentó a este reto con tal voto de confianza?

Con trabajo, trabajo y trabajo y trabajo

Cuestión, también, de equipo y, ¡cómo no!, de optimismo. Todo suma. Sí, me hice cargo del rectorado de la Universidad de la Universidad Politécnica de Cartagena (UPCT) en el verano de 2020, un año marcado, como sabemos, por la COVID: restricciones, distancias, implantar docencia y gestión online,...La incertidumbre cobró un enorme protagonismo. Había que actuar. Se trataba - como siempre- de un trabajo en equipo, de sumar voluntades, talentos y aptitudes para comenzar el

- Pocas rectoras se contemplan en el panorama educativo nacional. ¿Demasiados techos de cristal?

Esa metáfora que, como sabemos, hace referencia a los obstáculos a los que hemos de enfrentarnos las mujeres a la hora de acceder y mantenernos en

puestos de responsabilidad y a los desequilibrios que esto supone ¿Demasiados? Bueno, todo depende de cómo se mire; antes había muchos más. Yo soy la primera redactora de una universidad politécnica en España. Por algo se empieza, ¿no? Hay que eliminar obstáculos, claro. Queda mucho por hacer pese a los avances en este sentido.

Formar parte de la Unión Europea hace que este camino sea más confortable.

No olvidemos, por ejemplo, que el derecho a la igualdad de retribución entre mujeres y hombres por un mismo trabajo o un trabajo de igual valor es un principio fundacional de la Unión Europea consagrado en el Tratado de Roma de 1957.

Tiene que llegar el día en el que dejemos de hablar del techo de cristal. Mientras tanto hemos de seguir trabajando en este sentido. Es fundamental la orientación que se dé a las políticas de igualdad de género como lo es también, en mi opinión, la formación.

- En su caso, el respaldo a la elección como rectora en julio de 2020 fue mayoritario, nada menos que el 77,5%. ¿Cómo se enfrentó a este reto con tal voto de confianza? Con trabajo, trabajo y trabajo. Cuestión, también, de equipo y, ¡cómo no!, de optimismo. Todo suma. Sí, me hice cargo del rectorado de la Universidad Politécnica de Cartagena (UPCT) en el verano de 2020, un año marcado, como sabemos, por la COVID: restricciones, distancias, implantar docencia y gestión online,... La incertidumbre cobró un enorme protagonismo. Había que

actuar. Se trataba - como siempre- de un trabajo en equipo, de sumar voluntades, talentos y aptitudes para comenzar el curso 2020-2021 en las mejores condiciones posibles dadas las circunstancias. Hemos de reconocer que los votos de confianza cuesta mucho ganarlos y se pueden perder rápidamente. Soy consciente de que estamos sometidos a un proceso de evaluación continua que no admite, naturalmente, dormirse en los laureles, como se suele decir.

- Se eligió el 11 de febrero como el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la ciencia, por Hipatía de Alejandría, que según parece, nació el 11 de febrero y fue la primera mujer científica registrada en la historia. Las mujeres han estado en todas las ciencias y a todos los niveles: matemáticas, ingenieras, astrónomas... pero no las vemos, la historia (y los libros de texto) se ha encargado de esconderlas. Han vivido y todavía viven, a la sombra de sus colegas, relegadas por las élites intelectuales de cada época. ¿Cómo se lucha para revertir el proceso?

Cabe recordar al respecto, acciones como el conocido #NoMoreMatidas, una excelente iniciativa que parte de la cuestión: ¿te imaginas que hubiera pasado si Einstein hubiera nacido mujer?, con el objetivo de “llamar la atención sobre la falta de referentes femeninos en ciencia y la persistencia de los estereotipos”.

Nosotros en la UPCT celebramos el 11F por todo lo alto. Este año, sin ir más lejos, hemos reunido a más de 500 niñas en la gala Quiero ser ingeniera, una actividad para fomentar las vocaciones



femeninas en áreas científico-tecnológicas. También convocamos una votación para poner en la fachada de uno de nuestros edificios el nombre de una mujer científica (este año, Youyou Tu, premio Nobel de medicina en 2015). También colaboramos, por ejemplo, en otra iniciativa: Technovation Girls Región de Murcia.

Además, tengo que decir que la UPCT fue la primera institución de la Región de Murcia en adherirse a Dónde Están Ellas, una iniciativa de la Oficina del Parlamento Europeo en España para dar mayor visibilidad al papel de la mujer en espacios públicos profesionales. Lo mismo: cuestión de trabajo, de perseverancia, de difusión de buenas prácticas y referentes, de dotarnos de políticas públicas que remen a favor, de conseguir el apoyo de toda la sociedad, en definitiva.

- Según estudios recientes las mujeres universitarias, casi un 60%, sacan mejores notas y tardan menos en completar sus estudios. Sin embargo la distribución por sexos no es homogénea. Más de un 70% de los chicos se centran en ingeniería y arquitectura y por otro lado más de un 70% de las chicas en ciencias de la salud y docencia no universitaria. ¿Cómo habría que animar a las mujeres para que deriven en otro tipo de carreras?

Acabo de referir, en la cuestión anterior, algunas de las iniciativas que se llevan a cabo en este sentido. Hay muchas más, la mayor parte de ellas a través de proyectos europeos. No se trata tanto de animar a las jóvenes como de informarlas y proporcionarles herramientas y referentes

jóvenes como de informarlas y proporcionarles herramientas y referentes que contribuyan a eliminar los estereotipos de género que puedan influir en su decisión a la hora de decidir qué camino van a seguir.

- Continuemos en la universidad ya que es el germen de cualquier futuro investigador. Un 60% las mujeres tituladas y solo hay un 14 % de rectoras, es decir, ocupan menos puestos de poder en los campus. Por otro lado, las tituladas universitarias tienen peor inserción laboral que los hombres: más tasa de paro, más precariedad y peores salarios. Esto desanimaría a cualquiera...

Todo depende de cómo se mire: ¿el vaso está medio lleno o medio vacío? ¿Nos fijamos en lo conseguido hasta ahora para poder seguir avanzando? ¿O en lo que queda por hacer? Cualquier cosa menos desanimarse, de verdad. La igualdad de género es una cuestión irrenunciable que atañe a toda la sociedad.



- Los planes educativos cambian, los adolescentes de nuevas generaciones ya no son como éramos nosotras...¿Cómo será la futura mujer universitaria?

El 8 de marzo de 1910, la Gaceta de Madrid publicó una Real Orden del Ministerio de Instrucción Pública, que dirigía entonces el Conde de Romanones, permitiendo por primera vez la matriculación de alumnas en todos los establecimientos docentes. Fíjese, no hace tanto tiempo, ¿verdad? Por ese le decía lo del vaso medio lleno o medio vacío. Es una carrera de fondo. En poco tiempo hay que ver dónde hemos llegado. No hace tanto que la mujer era invisible.

No sé bien cómo será esa futura mujer universitaria. En realidad, prefiero pensar en términos de mujer de futuro - universitaria o no-. Una mujer que vive en un mundo donde la igualdad de género se ha conseguido y donde ya no se habla de techo de cristal

La igualdad de género es una cuestión irrenunciable que atañe a toda la sociedad.

PORTADA Y CONTRAPORTADA

En esta ocasión, la artista lorquina Úrsula Martínez Ruiz ha sido la encargada de ilustrar nuestra edición de Mundo Mujer, dibujando y retratando majestuosamente con lápiz y carboncillo a dos mujeres emblemáticas.

La portada corresponde a la pintora mexicana Frida Kahlo y la contraportada a la historiadora Rosalía Sala Vallejo. Dos mujeres pioneras y adelantadas a su tiempo a las que rendimos un merecido homenaje desde estas páginas.



Mujer emprendedora



Cristina Sánchez Pelegrín
Fundadora de "Mi granito de arena"



"Aún estamos a tiempo de hacer algo por el medio ambiente, cambiando nuestro estilo de vida tan cómodo y contaminante".

Por Mercedes Valera

Cristina Sánchez Pelegrín es una mujer emprendedora e innovadora. "Mi granito de arena" establecimiento delicioso y encantador, cautiva nada más traspasar la puerta por los aromas que desprenden sus productos y por la estética tradicional (el mobiliario moderno la acentúa) de los ultramarinos de antaño. Bienvenidos a una nueva forma de vida.

Venta a granel, cero residuos, productos naturales y ecológicos... cuéntenos qué nos podemos encontrar en. Mi granito de arena.

En Mi granito de arena queremos llevar más allá el tema de cuidar el medio ambiente y no limitarnos tan solo a reciclar residuos en papeleras de colores, adoptando un nuevo estilo de vida reduciendo al máximo posible los residuos que generamos día a día y apostando por productos vida reduciendo al máximo posible los residuos que generamos día a día y apostando por productos elaborados con materiales biodegradables y respetuosos con el medio ambiente.

Tenemos alimentación a granel: Legumbres, especias, pastas, frutos secos,

fruta deshidratada, semillas, harinas, azúcares, sales, té, infusiones hierbas, cafés en grano o recién molido... Muchos de estos productos son de cultivos ecológicos. Pero también enseñamos a nuestros clientes a traer sus propios envases desde casa y a donar sus excedentes de envases de especias y cristal.

Con el mismo sistema de envases retornables vendemos también productos de limpieza e higiene biodegradables (que no dejan residuos en el medio ambiente) a granel.

Llevamos un recuento de envases reutilizados y damos un regalo por cada 100 envases reusados tanto de alimentación, como de higiene y limpieza,





para así incentivar a los clientes a seguir reusando envases y evitar producir más desechos. Aparte tenemos productos de higiene y cosmética en formato solido como; jabones artesanales hechos con ingredientes naturales al corte (pueden llevar la cantidad que necesiten), gran variedad de champús solidos para cada tipo de cabello, desodorantes, exfoliantes, dentífricos, bombas de baño, protector labial... todo en formato sólido y con ingredientes naturales.

Productos alternativos de uso cotidiano como capsulas de café reutilizables, cepillos de dientes, bastoncillos de oídos, estropajos, esponjas, fabricados con materiales biodegradables para que una vez desechados no contaminen.

También apostamos muy fuerte por la artesanía, pero la artesanía ecológica, tenemos bisutería artesanal hecha con materiales respetuosos con el medio ambiente, preciosas velas de soja, complementos y decoración de macramé, productos de costura, hechos con telas ecológicas como algodón, bambú..., como cestos de baño, toallitas desmaquillantes, sacos terapéuticos de semillas, bolsas de tela para la compra, complementos para bebés y un largo etc.

Recientemente hemos. Recientemente hemos incorporado panes hechos con harinas de cultivos ecológicos como son de trigo integral, espelta, centeno, trigo sarraceno...

De la panadería ecológica **Rincón del Segura**.

- Está de moda el cambio para una vida más respetuosa con el medio ambiente, más sostenible y más bella. ¿Se nota esta inquietud en sus clientes?

Si que se nota esa inquietud. La pena es que la gran mayoría piensan que ya llegamos tarde y que no hay remedio al daño que ya hemos causado.

Los consumidores de Mi granito de arena son en gran parte personas, que aman la naturaleza, o que por experiencias que han vivido o ellos o sus seres más allegados, buscan un modo vida más natural, sin químicos, ni productos procesados. Que en medida de lo posible huyen de este estilo de vida tan industrial, y estresante que llevamos. Y buscan cambios para su salud y para el medio ambiente.

- Yo iba de pequeña a comprar a la tienda de mi barrio con los cascos de las botellas ¿hemos vuelto atrás o nunca debiéramos haber dejado esta práctica?

Al entrar a mi granito de arena tenemos una pizarra donde pone bien venido a una nueva forma de vida. A mí me gusta recalcar “A una nueva-vieja forma de vida”. Hay muchas cosas que antiguamente se hacían muy bien y de una forma más sostenible, y que funcionaban, que no tenían que haber cambiado nunca. Como era el sistema de envases retornables, el formato solido de los



productos de higiene, la venta a granel e incluso la artesanía.

- ¿Cómo ha sido el proceso de poner en marcha su negocio? ¿Sigue resultando arduo y difícil? ¿Hay que seguir teniendo mucha fe en lo que una persona quiere emprender?

La verdad que la puesta en marcha no ha sido tan difícil como pensaba que sería. Me he ido encontrando por el camino a personas que me han ayudado muchísimo y que me han ido abriendo puertas para poder conseguir hacer este sueño realidad. Física y mentalmente he trabajado muchísimo. Pero todo esfuerzo ha merecido la pena. Lo más difícil va siendo una vez puestos en marcha sobre vivir cada mes. El darme a conocer, que la gente me tome en serio e ir ampliando el número de clientela. Que gracias a dios cada vez es más grande. Es difícil empezar de cero. Hoy en día ser emprendedor es muy difícil. La gente comenta que soy valiente, y yo le añado, - o inconsciente- Pero si tienes un sueño y no lo intentas siempre te quedara él ¿y sí.. ? y nunca sabrás si lo habrías conseguido, o que hubiera pasado... Con los tiempos que corren hay que tirarse a la piscina y arriesgar, no quedarse en casa de brazos cruzados esperando que caiga algo del cielo. Y si no funciona...pues por lo menos lo intenté. Yo animo a esa gente, que sueña, que les gustaría dirigir su propio negocio, vivir su vida de otra manera, ser su propio jefe, o jefa... que se

se animen, que hagan un estudio, que investiguen... y se arriesguen a conseguir esa vida que desean. No va a ser fácil al principio, pero con trabajo, dedicación, ilusión y entusiasmo se puede conseguir. Yo apenas llevo un año en mi proyecto y sé que me queda mucho camino por recorrer, pero me encanta mi trabajo, sé que estoy aportando algo bueno y bonito, para el medio ambiente, para las personas que vienen y para mí misma y eso me satisface.

- Como ya lleva un tiempo de andadura cuéntenos, ¿Cuál es el perfil de sus clientes? ¿Qué es lo que más demandan?

Tenemos un público muy variado. Desde niños de unos 8-9 años que llegan emocionados con sus padres, pasando por adolescentes muy concienciados, siguiendo por adultos tanto masculinos como femeninas de entre 20 hasta 60, que buscan una vida y alimentación más sana por distintas situaciones que les ha dado la vida, hasta señoras y señores de más d 60 que se emocionan al entrar y recordar que cuando ellos eran pequeños sus madres los llevaban a comprar a tiendas así, como Mi granito de arena. (Que como decía, este tipo de comercio nunca debería de haber desaparecido.)

Demandan producto natural, tanto de alimentación como de higiene. Sin tóxicos ni contaminantes. Y que sean respetuosos con el medio ambiente.

- ¿Cómo se compite con las grandes cadenas de supermercados? Supongo

"Pero si tienes un sueño y no lo intentas siempre te quedara él ¿y sí.. ?"

que la calidad y el origen de los productos es la clave.

Sinceramente ni lo pienso, me da miedo competir con el pez gordo. Simplemente intento ofrecer productos de calidad e invito al cliente a que compare mis productos, tanto en olor como en sabor, frente a los que les ofrecen en los supermercados. Yo les ofrezco algo diferente que esas empresas hoy por hoy no les dan. Las empresas con las que trabajo tienen muy buena reputación, ofrecen productos de muy buena calidad y siempre que tengo la oportunidad adquiero productos de cercanía.

Mi granito de arena te ofrece una experiencia de compra, diferente, relajada, que despierta todos los sentidos.

Te da la oportunidad de aislarte por unos instantes del ajetreo diario, de los ruidos y el bullicio del exterior. Y te sumerge en unos minutos de calma, paz y tranquilidad.

Cuando un cliente entra a Mi granito de arena y su puerta se cierra tras él, lo primero que nota y que todos comentan es el olor a especias, café, jabones naturales y velas perfumadas, seguido del cambio del ruido del exterior por la suave música ambiental del interior.

- Supongo que en Mi granito de arena se persigue lograr un futuro mejor... ¿Las generaciones futuras salvarán este planeta?

Esa responsabilidad es de todos, no debemos de dejarlo todo a expensas de los que vendrán después. Tenemos que actuar desde ya.

Desde nuestros mayores, que están casi más concienciados que nuestra generación, por supuesto educando bien a los que

vienen detrás. Por supuesto que quiero tener fe en que en un futuro el daño hecho se podrá en cierto modo reparar, lamentablemente ya hay cosas que no se van a poder recuperar. Por eso mismo que aún estamos a tiempo de hacer algo al respecto, vamos a hacerlo desde ya cambiando nuestro estilo de vida tan cómodo y contaminante. Por otro que, aunque tengamos que hacer un poquito más de esfuerzo o invertir más tiempo sea más sostenible y respetuoso con el medio ambiente y con nuestra propia salud.

Desde nuestros mayores, que están casi más concienciados que nuestra generación, pasando por la nuestra y por supuesto educando bien a los que vienen detrás. Por supuesto que quiero tener fe en que en un futuro el daño hecho se podrá en cierto modo reparar, lamentablemente ya hay cosas que no se van a poder recuperar. Por eso mismo que aún estamos a tiempo de hacer algo al respecto, vamos a hacerlo desde ya cambiando nuestro estilo de vida tan cómodo y contaminante. Por otro que, aunque tengamos que hacer un poquito más de esfuerzo o invertir más tiempo sea más sostenible y respetuoso con el medio ambiente y con nuestra propia salud.



La responsabilidad de lograr un futuro mejor es de todos, tenemos que actuar desde ya

**Ana María Blaya Priante**

Abogada especializada en derecho
matrimonial y derecho de familia

Por Mercedes Valera

"La independencia de la mujer, hace que no tenga como única salida para subsistir el tener que unirse a una pareja"

Ana María Blaya Priante es abogada especializada en derecho matrimonial y derecho de familia, esto significa mediar, solucionar o llevar adelante una demanda que lesione alguno de los derechos dentro del seno familiar, como de la familia en relación con otras personas.

Con ella nos vamos a interesar de los problemas legales que surgen en el núcleo familiar, de sus inquietudes y de sus posibles soluciones.



El ámbito de trabajo en el que usted se mueve es principalmente Lorca. ¿Cuál es el estado de salud de la familia lorquina? Pronóstico reservado tiene para mi la familia lorquina, puesto que la tradición propia de la familia extensa de nuestra tierra, está sabiendo evolucionar no sin tropiezos hacia familias mucho más flexibles. Si la familia tradicional ha fallado en sus presupuestos sobre todo por lo encorsetada que es a veces, la familia extensa tradicional, como era la vecindad de mi infancia está siendo sustituida por las redes sociales de apoyo en las amistades, grupos de madres y padres que se apoyan en las tareas. Esa es la realidad mayoritaria que tenemos pero he de matizar que, por mi profesión, me llegan justo los casos donde existen rupturas o casos muy peliagudos donde la familia como tal falla y solo nos queda proteger a las personas con métodos más coercitivos. Hasta para esas personas tan rotas que han llegado a mi despacho, las redes sociales de apoyo han servido para darse cuenta que pueden construirse y seguir hacia delante. Por eso creo que está enfermita con posible cura.

- Supongo que en la especialidad que usted ejerce se precisa tener buenos argumentos, saber negociar, tener poder de persuasión, persistencia, carisma, y quizá ser empático para buscar una vía armoniosa y pacífica. La experiencia a lo largo del tiempo ¿es la clave fundamental para estos casos?

Por mi experiencia, una clave fundamental es saber escuchar, ordenar los datos que se nos dan y, particularmente, a mi la empatía me ha ayudado a llegar a soluciones más adaptadas a la persona. Ya que tenemos que hacer de canal entre las Administraciones que por ley han de ser asépticas y los intereses o emociones de nuestros clientes, para armonizarlo ayuda la empatía, más que la persuasión que no he de negar es una gran herramienta en la abogacía.

-¿Qué es lo más demandado en el bufete donde usted trabaja?

En Lorca, cuando yo empecé no existía una especialización como tal en los despachos de abogados, ya que al tener juzgados mixtos (instancia e instrucción) nos llegaban asuntos de todo tipo. Primero, al estar en el ámbito de empresa por asesorarlas, los asuntos que más me llegaban eran mercantiles y bancarios. Pero en mis inicios en solitario llevé varios asuntos de familia, no solo conflictos de pareja y custodias, sino herencias. En el ámbito penal, viví el cambio de violencia doméstica y violencia de género, que nos tuvo que preparar a todos para afrontar los asuntos con otro prisma, llevásemos al denunciado o a la víctima. También, temas de extranjería y todo lo que aparejan se demandan actualmente en los despachos y durante pandemia, por desgracia los temas laborales.

-Nuevos modelos de familias: monoparentales, cónyuges del mismo sexo, segundos matrimonios que aportan hijos anteriores... ¿tienen los mismos problemas?

Familias más grandes, diversos problemas. Todos conocemos familias que se organizan perfectamente con los nuevos modelos y sistemas de custodia compartida y familias conflictivas sean del modelo que sean. Los hogares monoparentales, cuentan con los problemas de la conciliación laboral que o es un coste (guarderías o aulas matinales) o es una renuncia laboral. Las familias del mismo sexo no he encontrado conflicto alguno y voy a parafrasear a una niña de 5 años que nos dio esta frase: “Si yo tengo una mamá y un papá que me quieren con locura, mi amiga “Tal” tiene dos mamás que la quieren con más locura. ¿No te enteras?” Los hijos de segundos matrimonios a parte de la coordinación con régimen de visitas o turnos, generan problemas si los progenitores los generan, sino los niños tienen mayor capacidad de adaptación que los adultos. Pero jurídicamente, sí nos estamos encontrando a veces, cambios de custodias o modelo por esas segundas nupcias y hermanos comunes que se ven un fin de semana o no. Para esa diversidad cada vez estamos intentando que la Justicia de familia se derive a la mediación intrajudicial que permite trajes a medida a cada familia.

-Estadísticamente los divorcios han aumentado en España de forma exponencial. ¿Los adultos aguantamos menos a nuestras parejas? La casi plena entrada de la mujer en el ámbito laboral y su estatus en la sociedad actual, ¿está directamente relacionado con este aumento?



El cambio vital y social de la época histórica que vivimos, para mí la era digital, hace que vivamos muy rápido, con muchos estímulos e inmediatez, no es que no aguantemos los adultos sino que las relaciones no se entablan con la cultura en la que yo fui educada de “hasta la eternidad”. La independencia de la mujer, hace que no tenga como única salida para subsistir el tener que unirse a una pareja, y no solo me refiero a lo económico, sino lo emocional, lo social. A modo de ejemplo, antes ir sola a los sitios o de viaje estaba “mal visto”, ahora hay eventos y viajes especiales para “singles” o solteros. Quizá eso sí influya en que no nos atemos a nada que no nos aporte, ni que tengamos que soportar, somos nuestro propio soporte económico, sentimental y social. Pero también, en el último incremento de divorcios influyó el parón de la pandemia que salieron todos los asuntos judiciales de golpe. También, he de matizar por mi experiencia que ya son más clientes los que acuden a sus segundas nupcias, tras la ruptura: hay más divorcios y más uniones

- Sospecho que una parte delicada en su trabajo la plantean los casos de custodia de los hijos. ¿Mucha intransigencia por parte de los padres?

Tras varios, por no decir tantos, años de ejercicio profesional, te encuentras mucho progenitor intransigente, pero cuando coinciden dos en la misma familia luchando por los hijos se pasa mal como profesional y en el juzgado. El informe Psico-social que se realiza cuando se discuten custodias primero era una herramienta muy buena para dilucidar en estos asuntos de custodia.

Últimamente, están colapsados como servicio y a veces es como en botica lo que toca, quizá por que esperamos la varita mágica que nos diga qué progenitor es el más idóneo y la fórmula de qué es mejor para los menores. La mayoría de las veces es una gran salida y funciona, pero en algunas te llevas sorpresas. La intransigencia se puede vencer en la mediación que antes he mencionado, pero la cabezonería y el creer que un hijo es una posesión de uno solo, no hay herramienta que lo cambie. Me quedo con aquellos padres y madres que ceden en sus situaciones personales y orgullo por evitar que un hijo pise un juzgado, con los atascados, me da por rezar por los niños que, a veces, son los que los ponen en su sitio.

-Lo comparo por ejemplo con la triste problemática de familiares frente a una herencia: en su día a día debe encontrarse con situaciones algo penosas, ¿Cómo hace una para no llevarse a casa un estado de ánimo deprimente?

No le sé explicar cómo lo hago, porque a veces hasta sueño con soluciones y con más problemas en algunos asuntos que me han marcado. Otras veces, con los progenitores en mi despacho no me quedo dentro algo que los niños quieran decir, para mí ellas y ellos están por encima de todo porque son el futuro de la Humanidad, no solo de sus padres y madres. Desde regalarles algún peluche en su primera visita a una agenda para que me cuenten como lo pasan, es como darles algo que se sientan unidos a alguien que está ahí y es Ana, no una

se sientan unidos a alguien que está ahí y es Ana, no una abogada. Hay muchos días que vuelvo mal a casa y otros en los que veo que alguno de los que llevé sus medidas ahora son adultos responsables padres con muy buen criterio con sus hijos y grandes profesionales. Esos días me voy para casa diciendo: pues no les perturbamos tanto con el proceso. Y un secreto, muchos de esos niños y niñas me siguen viendo por la calle y me dan abrazos, saludos sinceros o son mis amigos, eso es un antidepresivo total.

-Terminemos con algo práctico: ¿Qué debemos hacer si verdaderamente necesitamos asesoramiento legal? ¿Dónde acudir primero? ¿Cómo elegir abogado? ¿Qué aspectos debemos tener en cuenta?

Primero, ante cualquier duda jurídica o conflicto dejarse aconsejar por un profesional colegiado, haciendo una primera consulta. Nada de Google para solucionar las consultas por nosotros mismos, ya que podemos meternos en un problema mayor. Cuando en las páginas web de despachos se pone especialización ha de ser así, ya que nuestra publicidad y la deontología es muy reglada. Aquí en

una ciudad como Lorca, funcionamos mucho con la recomendación de los propios clientes por asuntos, pero, cada persona ha de encontrar su abogado para el conflicto que se pretenda solucionar. Si no tenemos medios suficientes, primero, se ha de ir al Colegio de Abogados que tiene su servicio de Orientación Jurídica Gratuita. Los aspectos a tener en cuenta, dependiendo de lo que vayamos a encomendar, ha de ser formación, experiencia y disponibilidad para atendernos, eso es lo que ha de tenerse en cuenta para elegir. Incluso, siempre tener un abogado de confianza o asesor que nos oriente puede ser interesante antes de que surjan los conflictos para prevenirlos.

"Nada de Google para solucionar las consultas por nosotros mismos"



MUJER Y DEPORTE

"Las mujeres tenemos una llama muy potente en nuestro interior, pero tenemos que saber encenderla".

CLUB DE RUGBY LORCA

Por Mercedes Valera

¿Sabían ustedes que en Lorca existe el rugby? Pues el Club de Rugby de Lorca ha cumplido ya diez años y han pasado ya más de doscientos jugadores de todas las edades por sus filas. Y por supuesto tiene un equipo femenino: se hacen denominar las guerreras y vamos a hablar con Antonia Trenza Sánchez, que es la capitana del equipo.

-Una niña, una adolescente, una chica de cualquier edad, ¿Cómo es posible que se le ocurra jugar al rugby? ¿Cómo fue tu caso por ejemplo?

Bueno, finalmente es un deporte como cualquier otro y nunca hay edad para probar cosas nuevas.

A mí siempre me había llamado la atención y en vida diaria suelo ser muy lanzada para todo, además mis gustos son bastante fuertes, así que un día dije: oye voy a ir a entrenar.

- ¿Qué aporta este deporte en tu vida diaria?

Practico deporte a diario, hago Crossfit que también te pide estar muy concentrado y a la misma vez olvidarte de lo demás. Así que el rugby me da un plus



en ese momento de desconexión de la rutina y de lo malo o negativo que pueda llevar en mis pensamientos, para mí es un momento de paz.

- Tenemos la idea de que el rugby es un deporte de contacto, de fuerza y ciertamente un poquito extremo. Sospecho que desde dentro debe ser de otra manera. ¿Qué características debe tener una chica que quiera dedicarse al rugby, que quiera jugar este deporte?

Ganas de jugar, es decir físicamente, aunque sorprenda da igual si eres alto, bajo que peses más o peses menos... Es un deporte muy técnico eso si por lo que requiere entrenar y entrenar y ahí es

quizá donde encontramos la dificultad, no siempre es fácil estar dispuesto a darse golpes con otra persona, tirarse al suelo, hacerse daño etc. Y aquí entra en juego la cabeza, tener fortaleza mental, el cuerpo aguanta mucho más de lo que nos pensamos el dolor y se puede forzar de manera que no imaginamos y cuando ves a tus compañeras en un ruck sale tu instinto más primitivo y utilizas la disciplina que te enseña el entrenador; No quiero pero sé que tengo que hacerlo. Es un deporte de equipo y es como una cadena, sin una está incompleta.

- Estoy convencida de que sois muy guerreras dentro del campo, pero ¿Cómo son las guerreras dentro de un vestuario y fuera ya de las instalaciones deportivas? ¿Cómo os lleváis entre vosotras?

Una palabra muy simple, pero con mucho significado; Familia. Tus hermanas en el campo lo son fuera también, no solo el femenino, sino que tenemos la suerte de tener un gran equipo masculino en Lorca muy



necesario para nosotras ya que todo lo que saben nos lo enseñan, el rugby es como una buena historia que va de generación en generación y cada uno da lo que puede altruistamente y esas enseñanzas en la vida diaria ayudan muchísimo. El apoyo y la confianza son muy importantes. Y por supuesto el respeto y la admiración.

- Me cuentan que los partidos son animadísimos, que la grada se lo pasa incluso mejor que las jugadoras que estáis en el campo. Parece ser que se crea un buen ambiente.

Al final es un deporte muy dinámico y a la gente le gusta el movimiento, se crea tensión y al final desde la grada te metes tanto en el partido como los propios jugadores.

-Hablando de partidos. Afortunadamente por fin se está poniendo freno a la violencia física o verbal en todos los campos. Pero sigue habiendo racismo, fobia, acosos, en el mundo del deporte. ¿Vosotras habéis sufrido alguno de este tipo?

Jamás, es un deporte en el que se respeta muchísimo al contrario y por supuesto a tus compañeros. La afición que viene a





vernos tiene de sobra conocimiento de que ese tipo de conductas no se pueden permitir tampoco. Y por supuesto tenemos la figura del árbitro que en el rugby es muy diferente al resto de deportes por el respeto que se le tiene y que impone ya sea dentro del campo e incluso a la grada.

- Hoy por hoy el rugby sigue siendo un deporte minoritario y en el caso de las mujeres una práctica casi extraterrestre. ¿Se debería dar más visibilidad a vuestro equipo por parte de instituciones públicas o privadas?

Si. Yo personalmente llevo poco tiempo en esto del rugby pero he podido darme cuenta de que es un deporte que se tiene un poco tras el telón, pienso que con las políticas que tenemos actualmente y como se intenta fomentar el papel de la mujer en todos los ámbitos de la vida no se le saca el partido que se le debería sacar. Este año estamos jugando en liga murciana y la verdad que espero que puedan venir a vernos jugar o a charlar y la verdad que espero que puedan venir



a vernos jugar o a charlar un rato con nosotras por parte de las instituciones ya que por ahora no ha pasado. En Lorca tenemos mucho potencial a nivel deportes, pero solo se mira por lo que ya se conoce como fútbol o atletismo... tenemos varias compañeras jugando en selección senior y sub-18/16 con un gran potencial que explotar, pero poco apoyo por parte del municipio.

-Seguro que has tenido alguna experiencia e incluso también tus compañeras en este sentido: ¿Qué reacción produces cuando le dices a otra persona que juegas al rugby? ¿Os sentís discriminadas de alguna forma por el mero hecho de jugar a un deporte predominantemente masculino?

Yo veo admiración nunca me he sentido (y creo que mis compañeras tampoco) discriminada, justo lo contrario la gente siente asombro mucho asombro, se queda mirando y diciendo: ¿Madre mía no te da miedo hacerte daño? Pero es normal, porque hay por lo general un gran desconocimiento y solo se piensa en lo bruto. Aun así, pienso que es para bien que la gente vea que somos capaces de cualquier cosa y que ahora mismo la mujer puede hacer y ser todo lo que se proponga y si alguna vez escuchase un mal comentario sentiría mucho orgullo, porque no es fácil hacer cosas no comunes y que no te importe lo malo que piensen los demás.

- Vamos a lo enteramente deportivo. ¿En qué competición andáis inmersas y cuáles son vuestras metas a corto, mediano y largo plazo?

Ahora mismo estamos jugando en la

Liga Murciana es nuestro primer año, el que viene jugaremos en Valenciana y veremos cómo va. Pero algo que nos interesa mucho son las sub-18 y sub-16 que puedan seguir aprendiendo y creciendo y básicamente que haya cantera par que sea continuo el club.

- El deporte es una actividad saludable y como tal debería promocionarse en los colegios, en los institutos, en las familias... pero quiero que invites a las mujeres que nos lean para que también lo practiquen, que las animes para que se introduzcan en el mundo del rugby.

Lo primero que quiero decirles es que no tengan miedo que no piensen que por entrar nuevas o por no haber jugado nunca al rugby no van a encontrar su sitio eso no es así, el rugby es por excelencia el deporte de equipo “soy porque somos” aquí no se hacen compañeras aquí se hace familia. El rugby es compromiso, disciplina, autocontrol, superación es confianza en ti misma y en tu equipo. Es ese crecimiento personal que muchas veces nos hace falta aumentar. Las mujeres tenemos una llama muy potente en nuestro interior, pero tenemos que saber encenderla, el rugby te ayuda a conseguirlo y te hace ser la mejor versión de ti misma solo tienes que intentarlo. El mundo necesita más rugby.



"El mundo necesita más rugby"



MUJER Y CIENCIA



"Tan importante es la formación y experiencia de una persona como sus habilidades, carácter y capacidad comunicativa"

Por MERCEDES VALERA

El grupo aeroespacial europeo Airbus ha implantado en Madrid su tercer mayor complejo industrial. Se trata de la ampliación del centro de Getafe que pasa a denominarse Campus Futura, en donde se concentran las actividades de diseño, fabricación y montaje de estructuras y equipos electrónicos para sistemas espaciales y aeronaves civiles y militares, y donde trabajan más de 1500 personas. Para que ustedes se hagan una idea de su importancia, incluso ha sido inaugurado por el Rey.

Pues bien, la lorquina Cristina Escribá trabaja en este complejo industrial. ¿Quieren saber cómo se forja una mujer en la ciencia? Esta es su historia...

Mi nombre es Cristina Escribá, tengo 31 años y nací en Lorca, hija de un Lorquino y una Ciezana. Actualmente vivo en Madrid, estoy casada desde el pasado Septiembre que di el “sí quiero” en la Iglesia de San Francisco, como no podía ser de otra manera para un AZUL como yo, porque si hay algo que me he considerado toda mi vida es Murciana, de Lorca y muy muy Azul.

Fui al colegio de San Francisco de donde guardo muy buenos recuerdos, de la formación, los valores y los “profes” que me acompañaron en esa etapa; pero principalmente forjé y conservo a mi grupo de amigas de toda la vida, con las que, aunque viva a 400km, puedo presumir de tener una relación muy estrecha y cercana.

El bachillerato lo cursé en el IES Ramón Arcas, dos años intensos en los que, gracias a los grandes profesionales con los que me crucé, me dieron las bases para

enfrentarme a mi posterior etapa universitaria.

Si me preguntan “¿qué querías ser cuando eras pequeña?”, de muy niña siempre decía que quería ser veterinaria, debido a mi gran pasión por los animales, especialmente a los perros (nunca tuve uno), pero pronto cambié al mundo de la ciencia, aunque es cierto que lo que me ha apasionado desde muy joven es la lectura, desde que tengo uso de razón he devorado los libros, como mi padre.

Pero el gusto por los números y lo técnico siempre ha estado ahí, mi asignatura favorita siempre fueron “las mates” y ya cuando conocí lo que era una Ingeniería vi que era una salida muy acorde a mí. En 2º de Bachillerato y previo a la selectividad (me surgieron las dudas que surgen a todos los preuniversitarios, el qué y el donde. En mi caso el donde estaba claro, Granada.

Pero resultó que las únicas Ingenierías que se podían cursar era Teleco, Caminos e Informática y yo quería hacer Industriales. Me parecía la más abierta, diversa y que tenías más salidas. Así que tuve que dejar Granada a un lado y ponerme a investigar otros destinos.

Finalmente la elegida fue la UPM (Universidad Politécnica de Madrid). Así, en septiembre de 2009, con bastantes maletas, dudas, nervios y mucha ilusión, puse rumbo a Madrid.

Desde mi llegada a la capital viví en un Colegio Mayor, el Santa María de Europa, si hay algo de lo que siempre estaré agradecida a mi madre es de inculcarnos desde muy jóvenes lo que significaba vivir en una institución de ese tipo, ese sentimiento de pertenencia que solo los que lo han vivido pueden entender. En mi caso además un pilar fundamental para poder afrontar los primeros y muy difíciles años de carrera. Mi primer curso solo puede definirse de una forma, DURO. Las sensaciones que muchos de los estudiantes de Ingeniería los primeros meses siempre suelen ser: “no entiendo nada”, “quien me manda a mi meterme en esto” o “yo con esto no puedo”. Pero si se puede, con mucho esfuerzo, trabajo, muchas horas de estudio, paciencia y compañeros de carrera maravillosos con los que además de intercambiar apuntes y muchas horas de biblioteca llegas a crear una relación tan estrecha que ya perdurará para siempre, se saca, se van aprobando asignaturas y a los 5 años, tras muchos exámenes y recuperaciones, de pronto te

ves recibiendo tú última nota de la carrera. Ese momento NUNCA se borra de tu memoria.

Con todas las asignaturas aprobadas decidí que para culminar mi etapa Universitaria, solo me quedaba vivir el famoso ERASMUS. En mi caso el destino fue Helsinki, Finlandia, y fue un tanto particular ya que fui para realizar allí mi Proyecto Final de Carrera. Además tuve la oportunidad de que me contratasen allí en el Departamento de Electricidad en el que desarrollaba mi proyecto como “Research Assistant” y así es como tuve mi primer trabajo remunerado.

En mi caso el ERASMUS fueron 8 meses y es algo que recomiendo 100% a cualquier estudiante.

El ERASMUS es, en la mayoría de los casos, el primer contacto de cualquier joven con otras culturas, sistemas educativos distintos y de aprender a tratar con personas muy muy diferentes a nosotros. Salir de la zona de confort, retarse a uno mismo y ponerse a prueba es algo que siempre hay que hacer, y este es un modo fácil y poco arriesgado de hacer por primera vez.

En 2015 tras volver de Helsinki y presentar mi proyecto fin de carrera, comencé a buscar becas para comenzar mi vida laboral. Tuve mucha suerte ya





que al poco me llamaron de AIRBUS, empresa aeronáutica que me dio la oportunidad de incorporarme como becaria en su Planta de Producción de Getafe y en la que he trabajado hasta el día de hoy.

El porqué me seleccionaron a mí, viéndolo a día de hoy con perspectiva y tras haber entrevistado también a mucha gente para diferentes puestos, puedo asegurar que tan importante es la formación y experiencia que tenga la persona como sus habilidades, carácter y capacidad comunicativa. Los famosos “soft skills” que están tan de moda a día de hoy, son un elemento diferenciador en cualquier entrevista. En mi caso todas mi vivencias me han llevado y ayudado a ser una persona muy abierta, extrovertida, muy adaptable a cualquier circunstancia (camaleónica que me dice mi madre), algo cabezona y resiliente. Mi máxima siempre ha sido esforzarme por lo que he querido conseguir, porque nada viene regalado y para llegar a tus metas, nadie como tú mismo para luchar por ello. Creo que esta forma de vida es la que me ha ayudado a llegar a donde estoy a día de hoy.

En línea con esto otras de mis máximas siempre ha sido el equilibrio entre la

vida laboral y la personal. Disfrutar con el día a día y dedicar tiempo a lo que te gusta. Los que más me conocen siempre dicen de mí que “no se aburrirme”, yo en el sofá solo puedo estar varias horas quieta si es con un libro entre las manos y es que es cierto que tengo algo de torbellino desde que soy pequeña. Me encanta pasar tiempo con mi familia y amigos y hacer todas mis “extraescolares” como yo las llamo. Desde hace 6 años dedico una tarde a la semana a ser voluntaria en un proyecto de Cruz Roja con niños en riesgo de exclusión social (la labor social es algo que he tenido siempre muy presente e intento colaborar siempre que puedo). También una tarde a la semana monto a caballo, hobby que tengo desde pequeña, comencé en el Club Hípico de Lorca de niña y he continuado con ello en Madrid. Además intento salir a correr todas las semanas, y desde el COVID me he aficionado a jugar al pádel.

Además de mis rutinas semanales mi gran pasión es viajar, y siempre me parece que tengo poco tiempo libre y pocas vacaciones para descubrir mundo.

Comencé mi trayectoria laboral en AIRBUS Operaciones (empresa aeronáutica que se dedica a la fabricación de aviones) en 2015 como becaria en la Planta de Producción de Getafe. Durante mi año de beca trabajé en un proyecto de Ingeniería de análisis de los medios productivo de todos los programas de aviones que se desarrollan allí (A320, A330, A350, A380).

Al finalizar dicha beca me surgió la oportunidad de quedarme contratada en el Departamento de Ingeniería de fabricación, donde estuve 4 años. Allí desarrolle mi perfil



"Mi equipo de trabajo está enfocado en robots autónomos que taladran partes del fuselaje de los aviones que posteriormente hay que ensamblar"

en temas como herramientas y máquinas de taladrado y remachado (procesos que realizamos en AIRBUS Getafe), procesos productivos, gestión de proyectos e implementación de mejoras para conseguir ahorros económicos, de tiempos o de seguridad y ergonomía para los trabajadores.

Además comencé a entender cómo funciona una gran empresa y participé en muchos foros internacionales en Inglaterra, Francia y Alemania.

En 2019 me dieron la oportunidad de irme al Departamento de Mantenimiento Industrial a llevar un equipo de técnicos e ingenieros dedicados a asegurar la mantenibilidad de los medios de producción de la Planta de Getafe y a resolver todas las averías que surgen en estos días a día. Mi equipo

está especialmente enfocado a los robots que allí usamos (robots autónomos que taladran partes del fuselaje de los aviones que posteriormente hay que ensamblar). Desde entonces he estado gestionando un equipo de entre 6 y 10 personas, a la vez que he adquirido muchos conocimientos de robótica y automatización. También he estado involucrada en la estrategia de Mantenimiento de la empresa y en la gestión de los proveedores y subcontratas que trabajan junto a nosotros.

Como resumen puedo decir que es un mundo dinámico y apasionante, y, aunque la parte de gestión de personas es muy gratificante, requiere una dedicación y una exigencia muy altas para estar a la “altura” de las situaciones y las personas que tienes a tu lado.



ACTIVIDADES FEDERACIÓN

Ana Blázquez

Psicóloga de la Federación de
Mujeres de Lorca

PROYECTO CARMEN

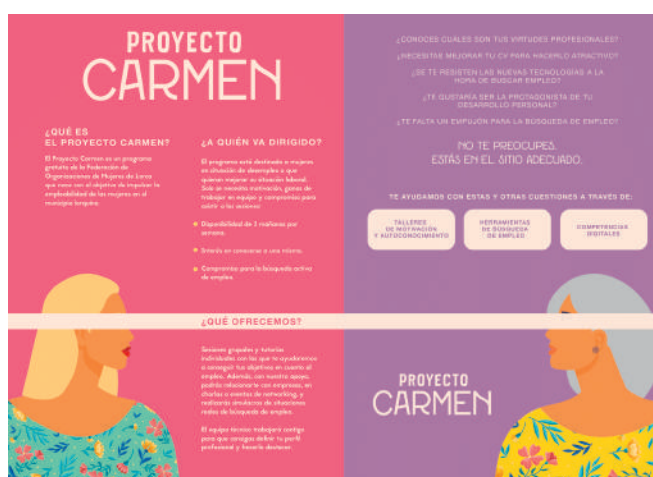
"Carta a la futura Carmen "

Querida futura Carmen:

Quizás te resulte raro que te llame por otro nombre diferente al tuyo, pero más adelante lo entenderás. Mi nombre es Ana, y soy una de las personas que componen el equipo técnico del que pronto será (esperamos) un lugar de seguridad y aprendizaje para ti. El Proyecto Carmen, un proyecto de empleabilidad para mujeres, el cual se coordina, ejecuta e imparte en la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca. Las personas que nos



dedicamos a esto, solemos establecer perfiles para tratar de estudiar muchas situaciones que no te favorecen para encontrar empleo, para así poder ayudarte. Probablemente encajes en el perfil que voy a contarte ahora (si es así, esto te interesa): Eres una mujer de mediana edad, y eso quiere decir que, aún no tienes la edad para jubilarte, pero nadie te da la oportunidad de cotizar para ello, o estás a las puertas de la jubilación, pero no tienes los años cotizados suficientes para tener una pensión que te permita vivir con dignidad. O quizás eres un poquito más joven y nadie te da la oportunidad de desarrollar tus competencias porque no has podido estudiar. Antes había otras prioridades, que además siempre eran para beneficio de otros. O quizás, has interrumpido tu vida par tener hijos o tener que cuidar a personas que dependen de ti. O mucho de lo anterior, a la vez. Estoy segura de que te identificas con alguna de estas descripciones, pero si aún no es así, con esta acierto seguro: Por todas las razones





anteriores, o por ninguna, ahora no hay sitio para ti en el mercado laboral. ¡Y con la que tenemos encima! En realidad, estás acostumbrada a vivir en crisis, económica y de más tipos. Así que en resumen, y recogiendo todo lo anterior, eres una mujer sin trabajo que ya no se siente válida, que cree no servir para trabajar en una empresa, porque además, te lo han dicho... que nadie va a confiar en ti para darte una oportunidad. Que la sociedad te deja fuera.

Pues la sociedad se equivoca. Y tú también. Aunque entiendo que lo pienses.

Sabemos de sobra que estás harta de que te juzguen por tu edad, por tu falta de estudios, por haberle dedicado la vida a otros, encontrándote ahora en una posición que es desagradable, y resultando que , no te has priorizado y ahora ya sólo sirves para cuidar, y en casa, o con trabajos sin contrato. Que te sientes insegura, que te da un miedo atroz enfrentarte a una entrevista de trabajo, en el supuesto caso de que

otros, encontrándote ahora en una posición que es desagradable, y resultando que , no te has priorizado y ahora ya sólo sirves para cuidar, y en casa, o con trabajos sin contrato. Que te sientes insegura, que te da un miedo atroz enfrentarte a una entrevista de trabajo, en el supuesto caso de que alguien se fijara en ti. Tú, que ya eres invisible. Que además, te llevas fatal con las nuevas tecnologías y sientes que no tienes capacidad para aprender independientemente del trabajo ejercicio con anterioridad hasta este día, remunerado o no). Que la informática es para todas/os, incluida tú. Que puedes cambiar tu vida aprendiendo a buscar empleo con eficacia y en los lugares adecuados, sin trabas de por medio.

Y si te atreves, verás cómo quizás, vuelves a estudiar, o descubres que te apasiona algo con lo cual puedes emprender, o que encajas en el perfil de una empresa que te estaba buscando hace tiempo, pero nunca habéis coincidido, porque eras invisible. Si te atreves, nosotras te ayudamos. Hay 18



"Las personas no somos números ni somos perfiles y me niego a pensar que eres una etiqueta más, futura Carmen"

plazas. Las entrevistas de selección comienzan en mayo. El curso dura desde septiembre hasta diciembre. Puedes inscribirte en nuestra web (fomlorca.org) o venir a vernos a la “fedé”.

Futura Carmen...bienvenida al proyecto. Pronto comenzará tu nueva vida.

Nos vemos pronto. Un abrazo.

Ana.

PD: A las antiguas “Carmenes” que ya habéis pasado por aquí (54 mujeres maravillosas y únicas)...muchas gracias por vuestras experiencias, por vuestras ganas y por vuestra creencia inquebrantable de que se puede cambiar. De que las cicatrices adornan y enseñan, no frenan. Os llevamos en el corazón.



"Nos vemos pronto.
Un abrazo"



CURSOS Y PROYECTOS

DATOS Y RESULTADOS

CARMEN

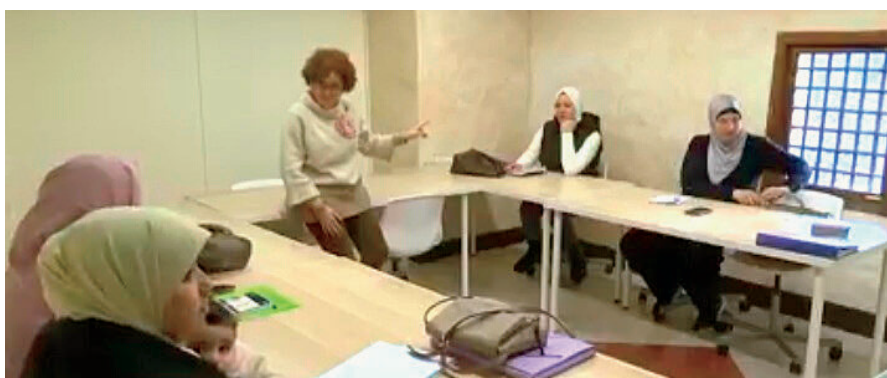
Un programa gratuito que nace con el objetivo de impulsar la empleabilidad de las mujeres en el municipio Lorquino.



Inicio: 19 de septiembre de 2022	
Fin: 22 de diciembre de 2022	
Participantes	16 mujeres
N.º de participantes que han encontrado trabajo	4
N.º de participantes que han retomado la formación	5
N.º de participantes en sesiones de psicoeducación	8 intervenciones
N.º de empresas participantes	12
N.º de participantes que realizan prácticas en empresas	5

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.



2022		
TALLER	N.º de usuarias	N.º de horas
Patronaje y confección	17	177
Castellano: Nivel básico	45	201
Infomática	22	80
Lecto-escritura	14	36
Bordados	20	64

PROYECTO FORTALEZA

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

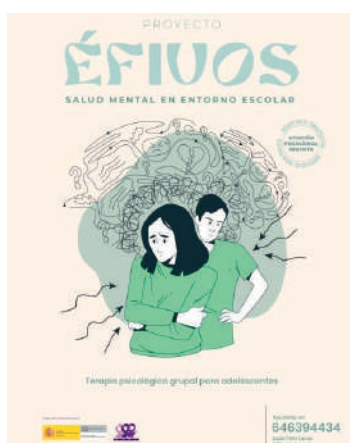


2022	
N.º usuarias	55
Derivaciones	Atención primaria, CAVI, SEPE Y RRSS
N.º de horas de terapia individual	454
Rango de edad	26 - 76
N.º de horas de terapia grupal	72
N.º de altas	22
Nacionalidad	España (80%) Ecuador, Bolivia
Familias Monoparentales	30% madres con menores a cargo
% desempleo en usuarias	50%
Nivel de estudios	Básicos/Medios
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.

Durante el año 2022, se llevó a cabo la planificación de este proyecto, el cual dio comienzo durante el mes de enero 2023.



DATOS Y RESULTADOS

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.



ENERO- MARZO DE 2022					
CENTROS	CURSOS				
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º FP BÁSICA
IES RAMÓN ARCAS MECA	6	6		5	
PRÍNCIPE DE ASTURIAS	9	7	5	4	1
IES BARTOLOMÉ PÉREZ CASAS	3	3	3	2	1
TOTAL CURSOS	18	16	8	11	2
SESIONES	3	3	3	2-3	3

TIPO DE TALLER	IES RAMÓN ARCAS MECA	IES PRÍNCIPE DE ASTURIAS	IES BARTOLOMÉ PÉREZ-CASAS
Afectivo sexual e igualdad	20H	36H	18H
Salud mental	26H	42H	18H
Subtotal	46H	78H	36H
Total	160H		

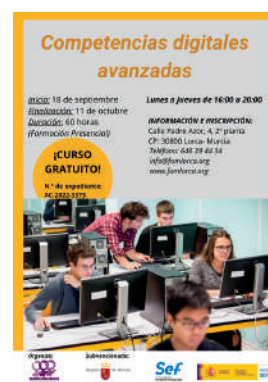
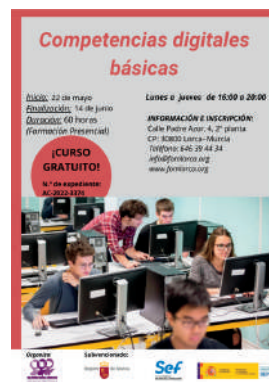
OCTUBRE A DICIEMBRE 2022				
CENTROS	CURSOS			
	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
IES FRANCISCO ROS GINER	11H			14H
IES IBÁÑEZ MARTÍN	6H	7H	7H	5H
TOTAL CURSOS	17H	7H	7H	21H

OCTUBRE A DICIEMBRE 2022		
TIPO DE TALLER	IES FRANCISCO ROS GINER	IES IBÁÑEZ MARTÍN
Afectivo sexual e igualdad	11H	25H
Salud mental	14H	
Subtotal	25H	25H
Total	50H	

CURSOS SEFCARM

En 2022 dieron comienzo tres cursos de iniciación a la informática: Competencias digitales básicas, competencias digitales básicas para el empleo y competencias digitales básicas para el emprendimiento.

En 2023 dieron inicio dos cursos de competencias clave: Competencia matemática – N2 y Comunicación en lengua castellana – N2. Además, de dos cursos de competencias digitales: Competencias digitales básicas y Competencias digitales avanzadas.



2022	
N.º usuarias que han participado	80
N.º de cursos realizados	9
N.º de horas de formación	360H

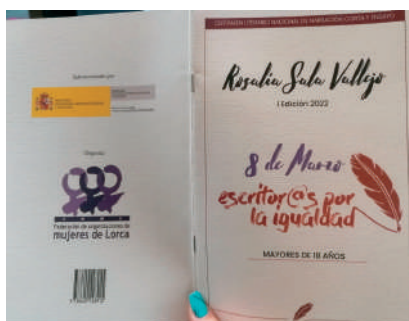
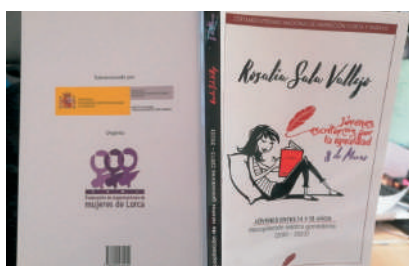
2023	
Competencias Matemáticas nivel II	120H
Competencias Comunicación Lengua Castellana nivel II	120H
Competencias digitales básicas	60H
Competencias digitales básicas avanzadas	60H



X EDICIÓN DEL CERTAMEN NACIONAL DE RELATOS CORTOS Y ENSAYO ROSALÍA SALA VALLEJO

Esta iniciativa de la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, en su X edición, 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.



2022 ADULTOS	
PRIMER PREMIO	MENCIÓN DE HONOR
Lurdes Baneral Hernández, Madrid	Marcos Serna Calvo, Zaragoza
"Soñé que era verano"	"Realidades paraderas"



2022 JÓVENES				
PRIMER PREMIO	SEGUNDO PREMIO	TERCER PREMIO	PRIMERA MENCIÓN DE HONOR	SEGUNDA MENCIÓN DE HONOR
Lucía Cárdenas Soldán	Julia Sotillo Martín	Miriam Jódar Sánchez	Eunice Tórnez Santoja	Francisco Javier Fernández-Arévalo Fernández
"Ella es libre"	"El juego"	"Misógina indomable"	"Los recuerdos del olvido"	Mujeres

XIII 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.

2022		
PREMIADOS	MENCIONES DE HONOR	SOCIA DE HONOR
Asociación de Mujeres La Viña	Fundación Alimer	Juana Díaz López
Cooperativa EgaleCo Lab	Aguas de Lorca	
Gloria Alarcón García	Limusa	



PREVENCIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO: MARINA MARROQUÍ EN LORCA

Desde la FOML continuamos trabajando en la sensibilización y concienciación para hacer entender a las y los jóvenes cómo debe ser una relación sana y no tóxica, muestra de ello es el programa que llevamos efectuando desde el año 2019 “Abriendo Puertas: cerrando Tabúes” en coordinación con la concejalía de Igualdad del Excmo. Ayto. de Lorca con los Fondos del Pacto de Estado. Como complemento y refuerzo a este proyecto y financiado en este caso por el Instituto de la Mujer vimos necesario contactar con Marina Marroquí una joven referente especialista en violencia de género y que tiene una forma muy peculiar de transmitir a la juventud valores de igualdad.

Marina Marroquí asistió a las tablas del Teatro Guerra el jueves día 5 de mayo de 2022 con el monologo “Eso no es Amor: 30 retos para trabajar la igualdad”, dirigido al alumnado de 3º y 4º de la ESO, FP y Bachiller, profesorado, público en general.

Un 40 % de las chicas dice haber sufrido acoso online.

Alrededor de un 25% de adolescentes ha sufrido violencia psicológica o control de pareja. Estos datos nos dicen que 1 de cada 4 adolescentes sufren algún tipo de violencia o control.

Estos datos son preocupantes, pero también su normalización e invisibilización de la violencia de género, que cada vez niega una mayor corriente de personas, pues 1 de cada 5 chicos niega la violencia machista.



¡MUJERES CONTRA LA VIOLENCIA



¡VIVA!



Por SONIA RUBIO ROMERA

Un viva por todas aquellas mujeres que han luchado desde décadas por tener la voz que tenemos hoy día, un viva por todas aquellas mujeres que han sufrido el maltrato de su marido durante años porque en ellas se ha visto reflejada la bestia y han aguantado, quizás por miedo, quizás por la sociedad, quizás por sus hijos...pero quizás la pregunta no sea el porqué aguantaron, sino, por qué la superioridad está en el hombre? Porque una sociedad ha exigido durante años nuestro silencio, nuestra sumisión...por qué?...la respuesta de hoy día es que la sociedad no sigue siendo machista...pero hoy día muchas mujeres son las que abren telediarios para despedirse de las demás, y es que cada vez que muere una, morimos todas, porque qué razón tuvo Diana (entre otras) para que un hombre acabara con su vida?

No tuvo razón especial, la razón y la realidad es que todas pudimos ser ella, todas pudimos recogernos una noche y no volver a casa...y todo por la total libertad que un hombre tomó ante la vida de una mujer...pero ante todo estamos en una sociedad "no machista"; que unos muchos estéis a favor de la igualdad de la mujer no significa que la sociedad no sea machista, no todos son los que buscan esto, no todos miran con la misma igualdad al otro sexo, un sexo que por cierto le ha dado la vida, y hasta que la sociedad al completo no acepte nuestra total igualdad no pondremos dejar atrás a esta sociedad machista, no machista para algun@s porque se ha normalizado.

Un viva y un grito por todas las que sintieron miedo alguna vez ante un hombre, y un gran adiós por todas esas mujeres luchadoras que ya no están, y por las que por desgracia se han despedido de nosotras en manos de un hombre. Que la igualdad no es total, que la lucha debe seguir y que ojalá llegara el día en el que cantemos victoria y estemos vivas para verlo.

Un beso mujeres

IMUJERES Y ASOCIACIONISMO

LAS MUJERES DE ALFONSO X, SE MUEVEN



Me gustaría destacar, las actividades que realizamos en la Asociación de las Mujeres de Alfonso X el Sabio, porque son la causa por la que estamos motivadas cada día que nos levantamos a nuestros quehaceres, entre ellas destacan el Baile-fusión y Pilates, en estas actividades, participan mujeres de distintas edades.

Con ello pretendemos fortalecernos física y socialmente, con las relaciones que mantenemos entre nosotras (vecinas). En este esfuerzo tiene mucho que ver la profesora Ana Isabel Reverte Larios, (Ana Lorca), una chica lorquina con discapacidad visual del 83% que no es un impedimento, sino un reto para ella. Gracias a su gran labor, esfuerzo y talante, está consiguiendo una Asociación de la Mujeres de Alfonso X, con mayor implicación, dinámica y participativa entre todas nosotras (vecinas). En este



esfuerzo tiene mucho que ver la profesora Ana Isabel Reverte Larios, (Ana Lorca), una chica lorquina con discapacidad visual del 83% que no es un impedimento, sino un reto para ella. Gracias a su gran labor, esfuerzo y talante, está consiguiendo una Asociación de la Mujeres de Alfonso X, con mayor implicación, dinámica y participativa entre todas nosotras. Esto provoca la satisfacción de todas, e incluso contagiamos a otras con nuestro positivismo que conseguimos impregnarnos en cada clase que nos da.

Hay que valorar la técnica que utiliza Ana Isabel (Ana Lorca), para tenernos en vilo y entusiasmada en cada clase que nos da, es una coreografía fusión de diversos estilos de baile, y que nos contagia su entusiasmo.

En las clases de Pilates, se puede ver su gran esfuerzo, observa nuestras dolencias y nos enseña diversas técnicas que ha estudiado (Chi Kung), basada en la actividad física de occidente, es un sistema de desarrollo personal para mejorar la salud y Combina movimientos del cuerpo con relajación y respiración, con el fin de evitar dolores.

Se nota la falta de implicación de las mujeres inmigrantes, donde no se ven identificadas en estas actividades, sería conveniente organizar encuentro con ellas, porque en la práctica son lorquinas.

Cuando terminamos las clases que nos da Ana Lorca, siempre salimos con un “qué bien me han venido estos ejercicios”. Por todo esto las mujeres de Alfonso X, se mueven.



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE AGUADERAS

MUJER E HISTORIA

Desde que aparecieron las primeras civilizaciones, las mujeres se han visto relegadas a roles secundarios y domésticos. Esta situación ha ido cambiando con los años.

En la prehistoria desempeñaba la labor de cuidar a los hijos, fabricar útiles y recolectar alimentos.

En la edad antigua la mujer representa un perfil de reclusión en el hogar, la mujer era educada pero no podía desempeñar ningún papel social ni político.

En la edad media fue una etapa negativa para las mujeres, ya que estas representaban la figura del pecado, la educación quedó relegada al hombre y la mujer supeditada a los deseos del padre, hermano, marido, etc.

En el siglo XVII fue una época religiosa con acusaciones de brujería contra toda clase de mujeres y con la quema de muchas de ellas, también supuso un avance de la burguesía frente a la nobleza y aparecen nuevas oportunidades laborales para las mujeres y la educación llega a las clases populares.

En el siglo XVIII hubo ciertos cambios de mentalidad, pero sin relevancia para la igualdad de hombres y mujeres.

En el siglo XIX se desarrollan las corrientes feministas, la industrialización y la ampliación del sistema educativo abrió nuevas oportunidades. Pero todavía, el acceso a la universidad era casi nulo, sueldos inferiores, exclusión a ciertas actividades y sin derecho a voto, por lo que las decisiones políticas eran exclusivas de los hombres.

El siglo XX, fue decisivo para la situación de la mujer, aunque durante los años 20 seguía desempeñando el papel de ama de casa y el deber de servir y contentar al marido. Pero ya se reconoce el derecho de voto a la mujer en varios países, aunque en España hay que esperar a 1931, en la Segunda República, para el reconocimiento del derecho al voto femenino. En las décadas de los 70 se comenzó a rechazar el rol que hasta entonces había representado la mujer, hablándose de cambios reales hacia la igualdad entre hombre y mujeres.

Actualmente, los logros han sido enormes, pero aun hay huellas que dejar en el camino.



APRENDIENDO UNAS DE OTRAS

En la Asociación de Mujeres de Aguaderas realizamos diversos cursos, de entre todos ellos destacamos “diseño floral” impartido por D^a Constanza González y organizado por la Federación de Mujeres de Lorca. Este curso, fue un éxito ya que no creíamos que ser capaces de poder realizar centros de flores naturales, artificiales y ramos de tal belleza. De este curso quedamos totalmente prendadas y las asociadas ya están pidiendo realizar otro de las mismas características.

Otros cursos a destacar son: Actualízate y el de Informática. Estos han sido primordiales para que la mujer rural pueda desenvolverse en el mundo de las nuevas tecnologías, tan importantes hoy día, ya que en las pedanías no existen las mismas posibilidades que en las ciudades. Sin olvidarnos de otros cursos como el de Cerámica, Memoria, Esencias y Jabones entre otros.

Nuestro agradecimiento a la Federación de Mujeres de Lorca por proporcionar los medios necesarios para poder desenvolvemos en el mundo actual. Asociación de Mujeres de Aguaderas



ASOCIACIÓN DE MUJERES DE LA VIÑA

Tejiendo la Solidaridad: Mujeres Empoderadas en la Transformación de su Barrio.

En cada rincón de nuestra sociedad, se alzan mujeres extraordinarias, dispuestas a desafiar las adversidades y forjar un futuro mejor en sus barrios. Son mujeres valientes y comprometidas, las auténticas protagonistas de una transformación social que late en cada comunidad. A través de su unión en la asociación de vecinos y de mujeres, tejen la solidaridad con hilos de empoderamiento, iluminando con su luz los corazones de quienes las rodean.

En sus manos y en sus corazones, llevan el poder de hacer de su barrio un lugar más cálido y unido. Con ingenio y dedicación, organizan y participan en las fiestas (elaboración de bacalaos y su tradicional caldo con pelotas en Navidad) que se desbordan de alegría y colorean cada calle, tejiendo una atmósfera festiva que une a vecinas y vecinos de todas las edades. Desde la elección de la temática hasta el más mínimo detalle, estas mujeres trabajan incansablemente para asegurarse de que cada momento sea perfecto. Su anhelo es fortalecer los lazos comunitarios y sembrar un sentido de pertenencia que haga que cada persona se sienta parte de algo especial.

Conocen de cerca las dificultades que muchos rostros anónimos enfrentan y no dudan en tender su mano para asegurarse de que no les falte lo más básico para subsistir. No escatiman esfuerzos en apoyar a entidades como Cruz Roja, la AACC, Parkinson, Alzheimer, entre otras. Se sumergen en acuestaciones solidarias, participan en eventos benéficos y desatan campañas de concienciación. Estas mujeres valientes se alzan al frente, organizando actividades y recaudando fondos para asegurar que ninguna alma se sienta sola en su batalla.

El impacto que estas mujeres ejercen en su barrio es innegable. Su dedicación y compromiso inspiran a otros a sumarse a la causa y a ser agentes de cambio en su entorno. Son faros de esperanza, irradiando luz, mostrándonos que cuando las mujeres se unen y se empoderan, son capaces de generar transformaciones significativas. Son ejemplos vivientes de valentía, resiliencia y amor hacia su comunidad.



GRACIAS POR TANTO

Pilar Fernández Alcaraz

ARRANCANDO LOS ACTOS DEL 8M



EN EL 8M INSTITUCIONAL 2022



APOYO AL COLECTIVO GITANO DÍA INTERNACIONAL, 8 ABRIL 2022



ACTIVIDAD AGUADERAS CON CEPAIM "QUE CANTE LA GALLINA Y CALLE EL GALLO"



APOYO FERREO A GLORIA MARTÍN POR LOS INSULTOS RECIBIDOS A TRAVÉS DE WASSAP



CAMPAÑA MIRINDA NARANJA Y LIMÓN HOSTELOR Y FOML



MUJER RURAL AGUADERAS 2022



CON CEPAIM PLAZA DEL TEATRO JUNIO 2022



EN FERAMUR 2022



COMPI, ELEGIDAS VICEPRESIDENTAS SEGUNDAS FEBRERO 2022



DÍA DE LA BANDERITA



SOCIAS EN MESAS PETITORIAS CONTRA EL CÁNCER



PREMIADOS AL COLE CON IGUALDAD 2022



MUJER RURAL



ACTO INSTITUCIONAL DE LA CONSTITUCIÓN



DAMAS DE ARAGÓN



PREMIO MENINAS 2022



ASAMBLEAS FOML



BACALOS TERRORÍFICOS





CHARLA EN EL IES RAMON Y CAJAL (MURCIA)



CURSO DE BORDADOS



TEJIENDO REDES: PROYECTO CARMEN Y PROYECTO SARA



PUNTO VIOLETA



PONENCIA EN LA UNIVERSIDAD DE MURCIA



ENTREVISTA EN AREA LORCA



OPERACIÓN NIÑO DE LA NAVIDAD 2022



HABLANDO DE MUJER: ENDOMETRIOSIS



25 DE NOVIEMBRE 2022

MARCHA 8 DE MARZO 2022



|MUJERES EMPRESARIAS



"Todos, en algún momento de nuestra vida, necesitamos un buen examen visual"



Por Mercedes Valera

Visión Lorca acaba de cumplir 15 años. Esta óptica arrancó, como todo proyecto empresarial, con mucha ilusión y esfuerzo, en pleno centro de Lorca. Dos estudiantes de Optometría y Óptica se conocen en la Universidad de Murcia, comparten piso y una vez diplomadas deciden emprender un negocio. 15 años más tarde visión Lorca es un éxito de empresa y de gestión.

Fina Bayonas Ruiz y Ana Rosa Alcázar Simón son sus socias. Además Ana tiene una Excelencia en dirección de negocios de Óptica por la Escuela Europea de Madrid y Fina Experto en diagnóstico y manejo clínico optométrico por la Universidad a distancia de Madrid.

Los comienzos de una empresa siempre son complicados. El abrir un negocio y que prospere es todo un reto. ¿Cómo ha sido la singladura en estos quince años que acabáis de cumplir?

Ana: Bueno, fue todo un reto realmente para nosotras, tan sólo hacía unos meses que habíamos acabado la carrera, trabajamos un año en prácticas, en el caso mío, y Fina en otra empresa fuera

artera de clientes, la cual íbamos aumentando poco a poco. Por eso vimos la oportunidad, de trabajar en lo que nos gustaba y además para nosotras mismas, entonces poco a poco fuimos desarrollando nuestro proyecto en éste sector de la Óptica y la optometría y que, con mucho esfuerzo hemos ido sacando adelante.

Además justo en ese mismo momento nos hablábamos de la crisis de 2018, así que dijimos, para adelante! con recursos, formación y ganas de trabajar, se puede conseguir. Y así fue, hace ya todos esos años.

Fina: Nuestros comienzos fueron complicados, concretamente en febrero de 2008, cuando empezaba una crisis económica muy importante, se nos ocurrió quedarnos con la óptica, en nuestro caso fue un traspaso, cosa que nos benefició, porque los clientes ya nos conocían, y seguimos trabajando exactamente igual. Poco a poco hemos ido buscando nuestro camino, nuestro hueco en el sector de la óptica en Lorca, marcándonos metas y superándolas,

intentando hacer cada vez mejor nuestro trabajo, y sobre todo formándonos, no solo en el ámbito optométrico, sino también empresarial.

Dicen los empresarios que tener socios no es siempre buena idea... vosotras seguís juntas en buena armonía, ¿Cuál es el secreto?

Ana: Y porqué no? De momento muy bien, en la diferencia está el complemento! Jaja cómo las parejas, en algunos momentos hay que tomar decisiones y echar para delante. Hablando las cosas, consensuando,. Tenemos que buscar siempre lo mejor para la empresa.

Fina: Bajo mi experiencia, tener una socia, es lo mejor que te puede pasar! Toda la carga empresarial, se reduce a la mitad, y sabiendo distribuir bien las tareas, es la mejor persona a la que le puedes confiar tu empresa. Hay que tener confianza y transparencia. El secreto, es fácil, saber escuchar a la otra persona, porque, te puedo decir que, la mayoría de las veces no solemos estar de acuerdo. Barajamos siempre el otro punto de vista, lo estudiamos y al final llegamos siempre a un acuerdo consensuado.

Lorca es un municipio de gran población lo que significa que hay clientela más que suficiente, pero también existe una férrea competencia: grandes franquicias, campañas publicitarias en todos los medios, ofertas envidiables... ¿Cómo atraéis y cómo os ganáis al futuro cliente lorquino?

Ana: Pues sobre todo, con un buen trato hacia las personas, cercano y amable. Asesorando sobre el servicio que

podemos ofrecer según sus necesidades y estando en continua formación. Intentamos siempre dar un buen servicio y la mejor experiencia posible al cliente, teniendo marcas de gafas diferentes, a la moda, con materiales resistentes, ligeros, lentes de contacto a medida, última tecnología en progresivos, entre otros. Hoy día estamos en continuo cambio en esta sociedad y no podemos parar de aprender, y actualizarnos, hacer cosas nuevas, mejorar cada día para nuestro cliente.

Fina: Nosotras no somos una óptica común, no somos una óptica más, nos preocupamos por ofrecer a nuestro cliente/paciente lo mejor, asesorarlo de la mejor manera, transmitirle seguridad, confianza y profesionalidad. Para muchas de las franquicias a las que te refieres, un cliente es un número, un simple comprador en potencia. Para nosotras un cliente, es un amigo, al que tratamos de la mejor forma y hacemos que se sienta como en su casa. El cliente es el centro, lo hacemos todo por y para él, intentamos personalizar al máximo el producto y servicio que necesita, para poder cubrir al máximo sus necesidades...y siempre, con una sonrisa. Gracias a nuestras nuevas instalaciones, reformadas en 2020, en plena pandemia Pensamos que era el momento perfecto para renovarnos y ofrecer una óptica más moderna, cómoda, ,servicial y totalmente actualizada.

La moda se ha impuesto desde hace unos años incluso en los modelos de gafas que tenemos que utilizar. ¿Os habéis tenido que poner al día en este aspecto para poder ser competitivas?

Ana: Efectivamente, la moda de las gafas

ha cambiado, las personas buscamos sentirnos bien, la estética,...En algunos casos, por necesidad visual utilizar un tipo concreto de gafa, de protección, pero la mayoría de las personas quieren comodidad, que no pese, y se vea estilizada llevando unas gafas, le cubran su necesidad visual y además le vaya con su forma de vestir, su trabajo, ocio o tiempo libre. Los clientes ya vienen sabiendo lo que les gusta.

Fina: Por supuesto, la moda, la tecnología, la investigación...todo avanza muy rápido, y hay que estar al día y a la última, estamos ante un cliente muy formado y leído, y antes de que pregunte directamente a nosotras, ya ha buscado mucha información por internet. En cuanto a las gafas, actualmente, apostamos por marcas de fabricación española, diferentes, que ofrezcan un aire fresco y funcional, muchas de estas marcas con tradición familiar, hechas a mano, otras fabricadas de materiales reciclados...creemos que ese es el camino a seguir, no solo en nuestra óptica, sino para todas las empresas. **Y hablando de modas, toda marca de renombre que se precie ha impuesto también sus estilos en las monturas de las gafas. ¿Estas marcas las buscan los clientes o siguen prefiriendo elegir lo que mejor les queda, lo que más les favorece?**

Ana: Por lo general, a nuestros clientes les gusta que le asesoremos, probarse lo último que hemos recibido, y se atreven a cambiar de marca o modelo por verse diferente a la gafa anterior que había utilizado, pero también los hay que buscan

su marca y forma concreta y no quiere salir de su zona de confort, así que nos adaptamos a nuestro cliente, por supuesto.

Fina: Depende, hay personas que sí, que apuestan por la moda y otras, la mayoría, se dejan asesorar. Hay que tener en cuenta, que tanto una gafa de sol, como una de graduado, necesita un asesoramiento óptico. Saber escoger entre los diferentes filtros de sol, o que modelo de gafa es el adecuado para tu rostro o graduación.

La localización de Visión Lorca es muy céntrica, ¿Cómo es el cliente que entra en vuestro establecimiento? ¿Cuál sería su perfil?

Ana: En general, tenemos de todas las edades, desde niños a personas mayores, pero sobre todo de mediana edad, mujer, presbita, que se cuida y además cuida de los suyos, es consciente de la importancia de la visión y trae a sus hijos o a su pareja para revisiones visuales, gafas de sol (protección solar) y además practica deporte y utiliza lentillas para alternar el uso de las gafas con las lentillas. También por el momento en el que

vivimos, la mayoría de las personas sienten de alguna necesidad visual por las nuevas tecnologías y acuden a informarse y por detectar a tiempo.

Fina: Mayoritariamente mujeres de edad media, aunque, hay que tener en cuenta que la visión nos atañe a todos, mujeres, hombres, niños o ancianos. Todos en algún momento de nuestra vida, necesitamos un buen examen visual. Los ojos son nuestra herramienta de trabajo y de vida, y una adecuada visión nos va



"Para nosotras, un cliente no es un número, es un amigo"

mejorar nuestra calidad de vida. En la actualidad, los niños han pasado a ser un cliente muy importante, menos horas en el exterior, el uso de móviles y ordenadores,...desgraciadamente, están ocasionando miopías a edades muy tempranas, por lo que el control de miopía, es nuestro deber como personal sanitario de atención primaria, en este sentido.

No solo de gafas vive el hombre...¿ qué podemos encontrar en Visión Lorca?

Ana: Exacto, no sólo gafas, es lo primero que se nos viene a la mente, pero la visión se corrige con otros métodos como lentes de contacto, muy importante a día de hoy hay una gran variedad tanto en el uso, en materiales de última generación, como en corrección, por ejemplo córneas irregulares, operados, o para evitar que progrese la miopía en niños. Exámenes visuales completos, con diferentes pruebas de detección, o retino grafía, donde ver fondo de ojo del paciente, su retina. También contamos con unas gafas de realidad virtual para personalización de lentes progresivas, control de miopía, taller de montaje de las gafas,...Fina: La optometría, abarca muchos campos, relacionamos óptica, con gafas, pero como todos el mundo sabe, un pilar importante en la ópticas son también las lentillas, en la actualidad, cada vez es un producto más demandado, que necesita una adaptación

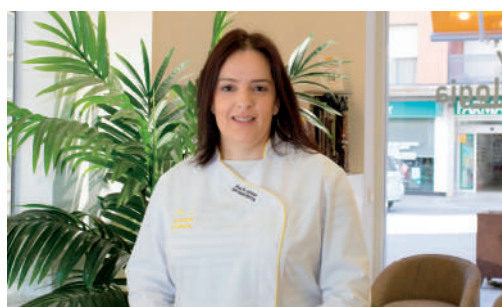


personalizada. Gafas de sol y lo principal, en Visión Lorca hacemos exámenes visuales muy completos, pio, topografía, retino grafía...personalización de progresivos gracias a la realidad virtual, nuestra última incorporación. Control de miopía en niños. Contamos también con un taller de montaje y reparación en la propia óptica.

Acabáis de cumplir como decíamos quince años, mi más sincera enhorabuena. ¿Cómo va a ser el futuro de Visión Lorca?

Ana: Muchas gracias, el futuro no se sabe, pero tendremos que construirlo poco a poco y con optimismo, los clientes que tenemos y los futuros. Nuestro sector, como otros irá cambiando muy rápido y no podremos escapar del tren, para ello esfuerzo y trabajo, unidos, harán que sigamos ahí al pie del cañón.

Fina: Muchas gracias!, En el futuro, se nos presentan nuevos y complejos retos, todo cambia muy rápido y la óptica no va a ser menos. Últimamente no paramos de formarnos porque en el sector óptico se avecinan cambios, el Meta verso ha venido para quedarse y tendremos que unirnos a él, como hemos hecho, anteriormente, con internet, redes sociales, tele diagnóstico, realidad virtual...todo tiene su cabida en óptica y podemos beneficiarnos de ello, para poder conectar mejor con el cliente/paciente y ofrecerle un mejor servicio.





| MUJER Y SALUD

Por JUANA VERA, Sanitaria

El territorio conocido como la “zona montañosa” de Lorca desde la Edad Media, es lo que hoy conocemos como Tierras Altas de Lorca, o pedanías del Norte. Históricamente se han establecido 22 pedanías (La Paca, Zarcilla de Ramos, Zarzadilla de Totana, Terreras, Torrealvilla, Zúñiga, Doña Inés, Coy, Avilés, Jarales, etc.) con una población estimada de 4.000 habitantes, lo que a efectos prácticos podría catalogarse como un municipio de menos de 5.000 habitantes y su territorio, supone en extensión más del 60% de toda Lorca. Además, es una zona en grave riesgo de despoblación, siendo el recorte de servicios una de sus principales causas.

En estos últimos años se han establecido (ya que es una prioridad, según el artículo 43 de la Constitución

Española), dos puntos de salud uno en Zarcilla de Ramos y otro en La Paca, con una unidad PAC derivada desde San Diego en Zarcilla de Ramos y una unidad SUAP en la Paca.

A pesar de que hemos ido recibiendo la asignación de recursos de salud, actualmente estamos presenciando cómo estos dichos están siendo cuestionados e incluso eliminados en algunos casos.

Eliminación de servicio de enfermería.

Problema:

Un ejemplo de esto es la eliminación de las dos enfermeras que atendían los domicilios durante los fines de semana, con tres horas de atención el sábado y tres horas el domingo. Esta situación era de gran ayuda cuando el equipo médico salía a realizar visitas a domicilio, y ahora nos deja en una posición desesperada y desamparada, luchando por mantener la atención adecuada a aquellos que más lo necesitan.

Propuesta:

Restauración del servicio de enfermería.

Guardia localizada:

Problema:

Además, estamos al tanto de un contrato laboral denominado "guardia

localizada" que exige al profesional permanecer en el centro debido a la distancia en kilómetros desde su residencia hasta el centro, y fuera de los límites legales en kilómetros, en caso de ser requerida su intervención sanitaria.

Por lo tanto, la enfermera o el enfermero cumple el horario de guardia presencial, pero recibe remuneración como si fuera localizado y no acumula puntos en la bolsa de trabajo para la OPE, ya que no se considera jornada completa, incluso si se encuentra en el centro o vive fuera de su entorno habitual.

Es comprensible que nadie, o muy pocas personas estén dispuestas a aceptar ese puesto, debido a las condiciones desfavorables y desafiantes que presenta. En una reunión previa en la que planteamos los problemas de servicios del

del territorio, se nos señaló que había puestos disponibles, pero no eran ocupados. Ahora sabemos que ese tipo de condiciones es uno de los motivos por los que los puestos no son deseados.

Propuesta:

La solución consiste en mejorar, en incluso incentivar, las condiciones laborales, ya que no compensar los desequilibrios con respecto a las áreas urbanas no solo representa un uso indebido de los recursos públicos, sino que también contribuye directamente al fenómeno de la despoblación mediante la merma de servicios.

Falta de sustituciones y servicio de pediatría

Problema:

Cuando tiene lugar una baja de personal, el servicio queda completamente vacío, como está pasando actualmente con el servicio de pediatría, que lleva, a fecha de este escrito más de 10 días sin sustitución. Además, la periodicidad del servicio es escasa.

Propuesta:

La sustitución, como es norma, del profesional cuando éste se encuentre de baja y un servicio de pediatría de cinco días a la semana, para atender todas las demandas.

De todas estas problemáticas no culpamos, por supuesto, a los profesionales, quienes son conocedores de la situación y hacen todo lo posible por aliviarla. La responsabilidad de plantear las soluciones oportunas o implantar nuestras propuestas, recae en la gestión del AREA III.

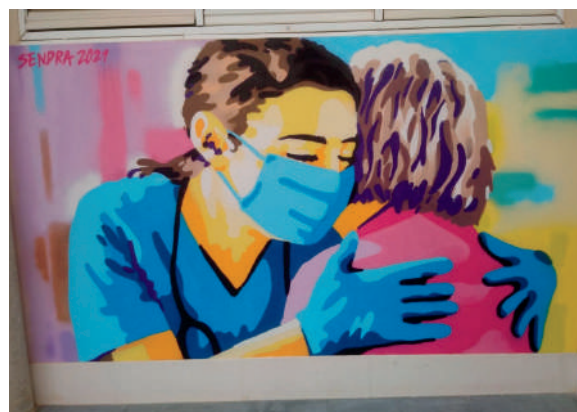
Sabemos que en estos momentos se está desarrollando una nueva unidad en el

y que, por lo tanto, se está reorganizando el panorama laboral en el AREA III, con la creación de nuevas vacantes. Estamos seguros de que se puede aprovechar esta situación para estructurar también el conjunto en base a nuestras peticiones.

Por lo tanto, desde la Federación Espartaria Tierras Altas de Lorca y en representación de esta población, exigimos, al amparo del artículo 43 de la Constitución Española, la implantación de todas las medidas propuestas.

El artículo 43 de la Constitución Española aborda el derecho a la protección de la salud y establece lo siguiente:

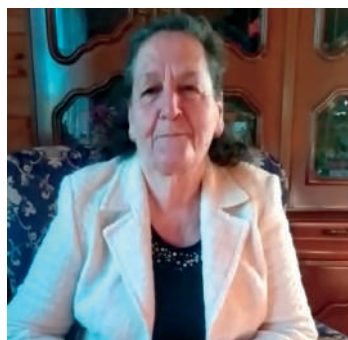
1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud.
2. Compete a los poderes públicos organizar y tutelar la salud pública a través de medidas preventivas y de las prestaciones y servicios necesarios. La ley establecerá los derechos y deberes de todos al respecto.



Este mural se hizo en las tierras altas en el centro de salud. Dice dónde estamos los sanitarios. Falta que los políticos y gestores digan dónde están.



|MUJER Y SOCIEDAD



Por **MERCEDES VALERA**

Juana García Pianelo, italiana ella, Juana la del Buen Camino, es una mujer peculiar. Para el acto de entrega del Premio 8 de marzo que le fue concedido hace algunos años, hubo que comprarle un traje y unos zapatos. Esto ya de por sí, indica que la vida de Juana está llena de vicisitudes, y por esta razón le hemos pedido que nos cuente anécdotas vitales a esta indestructible mujer que ama la vida y sus semejantes con alegría y pasión.

El alcohol.

“Voy a cumplir 71 años, y hace 17 que vine al Buen Camino por tema de alcoholismo. Y solo puedo decir una cosa: se puede salir. En estos 17 años he visto a muchísimas personas salir adelante dejando drogas, alcohol o juego, y lo mejor ponerse en las manos de Dios, eso es lo mejor del mundo.” La “convidá” “Una mañana tenía que ir a la ciudad a arreglar una cosilla de papeles, llevando el dinero justo que me iba a hacer falta para pagar el trámite. La cosa es que ya no me acuerdo si es que me faltaba algo o qué, la cuestión es que no pude hacer el papeleo. Y me encuentro con dos que estaban en la calle, a uno yo ya lo conocía, y les pregunto: ¿habéis comido hoy algo? Total, que me los llevé al bar y les compré unas Coca-Colas y unos bocadillos. No te imaginas la velocidad a la que puede comerse alguien un

bocadillo...El papeleo no lo hice, pero cuando volví a mi casa me di cuenta de para qué había ido a Lorca y para qué había llevado dinero esa mañana: para dar de comer a quien lo necesitaba”

La furgoneta.

“Llevo muchísimos años pidiendo para el centro ropa, comida, muebles, todo lo que pillo. Cuando me ven aparecer, no sé si se asustan o no, pero todos saben que necesitamos de todo para las personas que tenemos acogidas. Pues un día, Ángel Linares que ya descansa en paz siempre nos ha ayudado mucho y luego Reme, su esposa, ha seguido siempre cada año haciéndonos un regalo maravilloso. Hace tres navidades estando pidiéndole comida o lo que tuviera va el hombre y nos pregunta si queremos la furgoneta...Nos regala una furgoneta preciosa que es la que tenemos usando en el Buen Camino. La verdad es que a esas personas no se les puede pagar con nada porque son maravillosas. Este año nos ha regalado dos frigoríficos congeladores grandes nuevos sin estrenar, otro año nos regaló una máquina de del agua para que salga bien fresca y buena otro año nos regaló todo lo necesario para un salón de de culturismo, o sea para hacer gimnasia y bueno, pues es mucho de agradecer, sobre todo la furgoneta “

La casa de madera.

“El terremoto fue el segundo cambio que

“El terremoto fue el segundo cambio que tuve yo en mi vida, porque gracias a Dios, de no haber yo bebido ya que yo quería matarme, no siendo cosa de vicio sino de alcohol puro, yo pensaba que no valía para nada...hasta que llegué al Buen Camino, y desde ese día me sentí libre por primera vez en mi vida. Todo cambió.

Dos años antes del terremoto yo estaba estudiando en la universidad. Y tras él, la Pastora por aquel entonces vino a preguntarme ¿Qué quieres para las mujeres? Y yo le contesté: una casa de madera. Al cabo del año tenía mi casa de madera que es donde vivo: la casa de la palmera. Aquí venían las chicas, se curaban de sus adicciones y se iban. Durante el virus nada. Pero ahora cuando hay visitas, esto es una locura. Incluso Paco Martínez me pregunta: ¿pero esto lo sabe el 091? A punto de cumplir 73 años sé que Dios cambia las cosas para bendecirme después y ser más feliz”

La paella de Luis.

“Luis dice que soy como una madre para él. Ayer viene a darme una buena noticia: que tiene trabajo. Me dio un abrazo que por poco me parte. Luis había tocado fondo, lleva aquí 9 meses y está muy recuperado. Hasta hace paellas, que un día lo conté en el coro y

afinamos las voces ese día con la frase- la paella de Luissss-. Si a mí me hubieran pagado ese tiempo, yo habría ganado 9.000 euros, pero si me muero mañana, no es alegría ninguna, porque las riquezas en la tierra se quedan. Pero

si yo me muero ahora mismo y me voy con la ilusión de ver feliz a mi Luis, eso es mejor que cualquier otra cosa. Su mujer, su hija y yo estamos muy contentas.”



Las flores y plantas que ilustran nuestra revista, nos las envía desde su casa de Aguaderas, Ana López Moreno, de la FOML.





ILORQUINA POR EL MUNDO

NUEVA YORK ES MÁGICA

Por **MERECEDES VALERA**

Irene Teruel López es graduada en Derecho y Ciencias Políticas, esta última carrera finalizada en Inglaterra. Es una mujer ya con una extraordinaria experiencia profesional y se encuentra desde hace tres años en Nueva York, ciudad que la acoge y en la desarrolla su actividad de ejecutiva en el mundo empresarial y financiero realizando acuerdos internacionales.

Estamos saturados de ver imágenes de Nueva York, televisivamente hablando: series policíacas, médicas, películas...pero necesitamos saber cómo es Nueva York de verdad, la ciudad cosmopolita por excelencia.

Nueva York es la capital del mundo; es una ciudad muy especial y muy contradictoria; es inexplicable que una isla rodeada de otras islas sea el centro del mundo, pero así es! Algunos la adoran y otros no entienden cómo puedo vivir aquí. Pero a mí me encanta, con sus luces y sus sombras, Nueva York es mágica.

Una de las cosas que hacen que Nueva York sea tan especial es su energía. Las calles siempre están llenas de gente que corre de un lado a otro, la ciudad nunca duerme, y siempre hay algo sucediendo en alguna parte. Además, solo hace falta cambiarte de barrio para darte cuenta de que es una ciudad con mucha riqueza cultural: ¡hasta el aire cambia de un barrio a otro!

La arquitectura también es impresionante. Desde los rascacielos del centro de Manhattan hasta las casas victorianas en Brooklyn, la ciudad tiene una gran variedad de edificios y estilos arquitectónicos que reflejan su rica historia. Aunque lo más impresionante,

y lo que la hace tan especial es la gente. A pesar de que la ciudad puede parecer abrumadora, una vez que te acostumbras, te das cuenta de que el neoyorquino tiene características muy especiales que te hace sentirte como en casa.

No voy a cometer el error de preguntarte cómo son los norteamericanos porque es demasiado generalista en un país tan enorme. Pero cuéntanos, ¿Cómo son los neoyorkinos? Espero que lo primero que me digas es que son acogedores...

El neoyorkino es una persona con mentalidad abierta, directa, energética, que valora la diversidad cultural, creativa y ambiciosa.





"Sentarse en un banco de Central Park y simplemente observar a la gente, es fascinante"



La comunidad hispana es inmensa donde te encuentras. En un primer momento, cuando una recién llega, ¿los busca o aparecen solos?

La comunidad hispana aparece sola. Solo hay que ir a la Nacional o a Tomiño para encontrarla (los dos restaurantes españoles más famosos en Nueva York) y es genial, porque nos ayudamos mucho entre nosotros.

Nueva York ofrece una oferta cultural impresionante, (te envidio muy sanamente) y te doy permiso: ponnos los dientes largos.

Sí, la oferta cultural de Nueva York es impresionante y es una de las principales razones por las que la ciudad es considerada como una de las capitales culturales del mundo. Los museos que más me gustan son El Museo Metropolitano de Arte (MET), el Museo de Arte Moderno (MOMA), el Museo Americano de Historia Natural, el Guggenheim o la Frick Collection. La oferta es infinita. Me gusta mucho ir a la

ópera en el MET y escuchar Jazz en Smalls Jazz Club o Mezzrow Jazz Club.

Además, en verano es genial ir a Miss Favela a bailar y escuchar música brasileña y acabar en Caribbean Social Club (a.k.a Toñitas).

Yo soy madrileña y aunque ya hace unos años que dejé mi ciudad ya notábamos que “o pisas o te pisan”. ¿La competitividad es feroz?

La realidad es que la competitividad puede ser feroz y probablemente se deba a que el coste de vida es muy alto. Sin embargo, la ciudad ofrece infinidad de opciones y oportunidades, lo que balancea la situación.

Al final del día, creo que la competitividad puede ser un factor motivador para muchas personas, y puede ser vista como una parte emocionante y desafiante de la vida en la ciudad.

Solo los rockeros saben dónde está el barrio de Carabanchel, sin embargo le preguntas a cualquier lorquino y sabe perfectamente dónde se encuentra el Bronx, Manhattan, Harlem, Brooklyn o Central Park. ¿Qué distrito te ha cautivado más?

Desde mi experiencia, puedo decir que West Village y Soho son dos de los barrios más cautivadores de Manhattan. Me encanta pasear por estas zonas, especialmente cuando hace buen tiempo: la gente comiendo en los restaurantes, las galerías de arte, las tiendas de moda y su arquitectura (con las escaleras exteriores).
¿Te acabas de convertir en guía turística!



Recomiéndanos: qué visitamos, por dónde andamos, qué no podemos perdernos.

Uno de mis lugares favoritos es Central Park (es un oasis en medio de la ciudad), me encanta pasear por el parque, sentarme en un banco y simplemente observar a la gente: es fascinante. Después de Central Park, baja por la 5ª avenida hasta Bryan Park, visita la librería de Nueva York y si tienes tiempo ve a Grand Central y al Summit (uno de los rascacielos más altos de la ciudad con unas vistas espectaculares). Desde el Summit verás mi edificio favorito: el Chrysler. Sigue bajando hasta downtown para conocer Soho, West Village, Tribeca y el Distrito Financiero para acabar caminando por el puente de Brooklyn hasta llegar a Dumbo y disfrutar de las mejores vistas de la ciudad.

Sobre todo estoy pensando en los jóvenes ¿sigue existiendo el sueño de “las Américas”? ¿Sigue siendo una tierra de oportunidades profesionalmente hablando? ¡Por supuesto! Estados Unidos sigue siendo considerado como la tierra de las oportunidades y personas de todas las edades aún tienen ese sueño de emigrar aquí para desarrollar su carrera y perseguir sus metas.

Probablemente se debe a que Estados Unidos cuentan con un mercado laboral muy diverso y dinámico, y hay una gran cantidad de oportunidades profesionales en muchos sectores diferentes.

De hecho, hace poco leí que se estima que alrededor de 44,9 millones de personas que actualmente viven en los Estados Unidos son inmigrantes. ¡Los datos son impactantes!

Si New York se acerca ya a la escalofriante cifra de 9 millones de habitantes, es de suponer que la oferta gastronómica es brutal. Y como a los españoles nos gusta comer infórmalos: ¿nos recomendarías comer un perrito caliente en la calle? Aunque son los inventores, ¿es una leyenda urbana que son las mejores hamburguesas del mundo? ¿Cuál es el restaurante más raro que te has encontrado?

¡Por supuesto que recomiendo un perrito caliente por la calle, es parte de la experiencia! También tenéis que probar los bagels de Murray's (porque en Nueva York los bagels saben distintos!) con un buen café grande medio aguado: la gloria!

No es una leyenda, Nueva York tiene las mejores hamburguesas del mundo, sin duda, mi top 3 son: la clásica de Minetta Tavern, la hamburguesa con foie de Momofuku y la de 4 Charles!

No sé si raro, pero uno de mis preferidos por su peculiaridad es Pilot, es un restaurante que está dentro de un barco en el Brooklyn Bridge Park. Es muy romántico cenar en verano dentro de un barco, pero al aire libre y con los rascacielos de fondo.





LA OPINIÓN DE ELLOS

Jose Ángel Ponce Díaz



"El lenguaje condiciona la imagen de la realidad y cómo se transmite".

LAS COSAS POR SU NOMBRE

En la actualidad, las mujeres representan el 49,5% de la población mundial.

Esta evidencia tan fácil de entender y constatar debería servir, ya de inicio, para corregir cualquier planteamiento erróneo de quienes todavía, a día de hoy, no entienden que promover la igualdad entre hombres y mujeres no supone premiar a un género sobre otro, sino que supone algo tan básico, tan justo -y tan sencillo de entender a priori- como es conseguir que hombres y mujeres seamos tratados y considerados por igual. Es garantizar que la mitad de la población tenga la misma consideración, los mismos derechos, libertades y oportunidades que la otra mitad. Abstengámonos, por tanto, de aquellas personas que todavía, a estas alturas de la vida, al hablar de las mujeres utilizan la palabra 'colectivo' o de quienes siguen queriendo hacer creer que feminismo es sinónimo de machismo. Estas consideraciones quizás podría explicar por qué, si uno revisa un libro de historia general cualquiera, las

podría explicar por qué, si uno revisa un libro de historia general cualquiera, las menciones que se hacen a mujeres son todavía considerablemente más escasas que las que se hacen de hombres, y no por falta de méritos, sino porque las mujeres se han visto relegadas a un papel secundario tanto en las libertades sociales y políticas como en la narrativa utilizada para exponer estos hechos. El lenguaje lo es todo. Yo diría que es el vehículo y la herramienta principal para el pensamiento. Por eso es tan importante decir las cosas por su nombre. Utilizar las expresiones y palabras correctas en cada momento. Esa es la mejor forma de protegernos de quienes, hasta en el uso del lenguaje, se empeñan en retorcer, contradecir y negar determinadas palabras para, de forma indirecta, torcer voluntades. Se da la circunstancia que quienes siguen hablando de 'colectivo'; a la hora de referirse a las mujeres, a la mitad de la población, son los mismos que se atreven a negar la violencia

machista, la brecha salarial entre hombres y mujeres, o a entrar, disponer y cuestionar en algo tan personal para una mujer como es su maternidad.

Son los mismos.

Y es que no descubro nada nuevo cuando digo que nombrar algo implica hacerlo visible, reconocer su existencia, pues el lenguaje condiciona la imagen de la realidad y cómo se transmite.

Por eso, frente a quienes se empeñan en negar la evidencia; frente a quienes, desde su planteamiento extremista se abrazan a postulados retrógrados e insisten en retorcer el lenguaje pensando que así pueden retorcer las voluntades de quienes creemos y practicamos la igualdad a diario, yo estoy del lado de quienes decimos las cosas por su nombre.

Por eso es tan importante que sigamos tomando la palabra para advertir de las desigualdades que siguen existiendo en nuestro día a día entre hombres y mujeres, y no caer en el juego de quienes, precisamente hasta con el uso del lenguaje, quieren imponer el miedo a hablar de estas cuestiones porque prefieren volver a tiempos en los que se consideraba que la mujer estaba mejor callada, y donde se señalaba y cuestionaba al hombre que se unía a la defensa de la igualdad entre géneros. Gracias a que muchas y muchos tomaron la palabra en su momento hoy el camino es menos difícil. Y por ellas y ellos, debemos seguir tomando la palabra para decir las cosas por su nombre. Como Concejal siento la

responsabilidad de levantar la voz para defender la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. De trabajar, desde cada ámbito de la gestión municipal como lo estamos haciendo, para frenar el populismo y poder avanzar en derechos para todas y todos. Por eso me siento tan orgulloso de formar parte de un equipo de gobierno que cree, siente y practica, en su día a día, la igualdad. Que toma la palabra y que, sobre todo, tiene iniciativa. Estoy orgulloso de ser parte de un proyecto de futuro, liderado por nuestro Alcalde Diego José Mateos, coherente, sensato y de sentido común que tiene, entre sus muchos objetivos, por encima de todo uno muy claro: trabajar para garantizar una igualdad real entre hombres y mujeres e implantar la perspectiva de género en la gestión municipal, como hemos constatado consiguiendo la aprobación del Plan de Igualdad de Oportunidades el pasado año, tal y como venía demandando la sociedad civil lorquina y especialmente la Federación de Organizaciones de Mujeres de Lorca, con quienes además he tenido el privilegio de trabajar de forma conjunta apoyando proyectos tan útiles y necesarios para la sociedad lorquina como el 'Proyecto Fortaleza' para brindar apoyo psicológico grupal a mujeres, o el con el que pretendemos proporcionar 'Efivos' atención psicológica a nuestros estudiantes en los centros educativos del municipio.

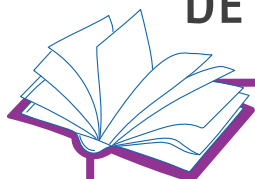


RELATO POESÍA

Por Dolores Romera Roldán



DE SENTIR. DE AMAR. DE PENSAR



Engaños de amor de risas de llantos
de todo

¡Engaños de todo!

¡Engaños de nada!

Porque no hay nada

Nada de amor

Ni de risas ni de llantos

Nada de nada

¡Engaños de nada!

¡Engaños de todo!

Porque todo es la nada

Y la nada lo es todo

MADRE



Madre

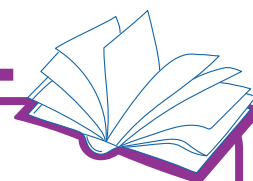
¿Dónde estás madre
que en la oscuridad de la noche
busco y no encuentro tu cara?

Madre

¿Dónde te encuentras
que en la clara y tibia mañana
busco y no encuentro tu risa?

Madre

¿Dónde te busco
que en los caminos que se pierden
te pierdes tú y no te encuentro?



CUANDO YO ESTÉ DEMENTE

Por
Norma Roa De Rollof

Si es que yo fuera demente y todos mis pensamientos
no le agraden a la gente y me ataque el desconcierto.

Quando yo ya no comprenda lo que esta vida
y mi mente retroceda a la juventud perdida.

Quando muestre reacciones infantiles, sin sentido
ruego yo al que me acompañe que lo aleje su cariño.

Piensa tú aquí, a mi lado, que el sentido de mi vida
se ha volcado a otra etapa, que tal vez seré una niña.

Yo te ruego, no te rías, no te burles de mis actos.

Yo te ruego me protejas y me llesves de la mano.

No me permitas que me falte lo que sea necesario:
que mi cama esté bien hecha y ordenado mi vestuario.

Mis cabellos, yo te pido que no sean nunca largos.
Me molesta el cepillado. Por favor, ¿Puedes cortarlos?

Y mis dientes necesito, me recuerdes de limpiarlos
y mis uñas y mis manos, y mis pies y mi calzado.

Y si hiciera mucho frío o si estamos en verano,
yo no sabré definirlo, tú me vistes adecuado.

Y que debo alimentarme y beber lo suficiente
y que me gusta la fruta y el tecito bien caliente.

No te ofendas si me enojo y te grito sin sentido,
no te asombres si en seguida te acaricio con cariño.
Si es que yo fuera demente y me burlo de la gente,
pon la cara en nombre mío, y disculpa a esta demente.

Algún día yo fui esbelta y fui joven y bonita.

Algún día, ya demente, veré linda mi carita.

Y si yo ya no controlo los desechos de mi cuerpo,
bríndame las atenciones, desde ya te lo agradezco.

Y si acaso sucediera que algún día tengo escaras,
no permitas que al dormirme yo las cargue, por la almohada.

Quando ya por fin se acerque el final de esta mi vida,
por favor, no me abandones, acompáñame esos días.

Y hoy que aún no estoy demente y que escribo aquí estas líneas
ruego a Dios que te de fuerzas y salud, paz y alegrías.





Por
Candelaria Roldán

Para la Virgen de los Dolores

O Virgen de los Dolores
divina flor de jazmín encendido de grana
gran estrella en el cielo que reluce pastel Alba
Y que sigues brillando a la luz de la mañana
Virgen de los Dolores eres luna plateada, eres gota de Rocío eres pétalo de rosa eres Lucero
encendido
En tu cara brilla el sol eres la Madre de Dios
Virgen de los dolores por siempre bendita eres, para Guardar el hombre en la tierra y el
marinero en el mar y el Labrador en el campo y que no le falte el pan para Seguirte alabando
Virgen de los Dolores tú eres virgen mujer y madre
Y sabe lo que es amor y hoy la humanidad te aclama
Y te reza con fervor porque eres madre de todos
Porque eres Madre de Dios
Virgen de los Dolores.

Por
JVP



¡ UN CAFÉ CON LECHE
POR FAVOR !

Sí, para mí un café con leche, café descafeinado de máquina con leche
vegetal y en vaso de cristal, si es tan amable.
Por qué no pedirlo, es tanta la oferta que hasta no hace mucho tiempo sólo podía
tomarlo en casa para evitar excentricidades y a que alguien se le ocurriera decir
“cuanta mariconería”, como así fue, así ocurrió y tal lugar, bar o chiringuito
perdió un cliente para siempre.
Por respeto al gusto, al género, a la identidad sexual y en definitiva a la libertad de
la condición humana cuando se trata de satisfacer un placer y mucho más si bajo
ese pequeño placer diario podría esconderse un sutil homenaje a una madre que
cada día lo tomaba en su cocina, en la soledad de sus quehaceres, eso sí, tal vez un
café de puchero con leche recién ordeñada y en un vaso de caña.
Sea este un homenaje al origen y al buen gusto.

SER ENFERMERA



Por
JVP

Enfermería, hablamos de la ciencia del cuidado, aplicando día a día el método científico y usando un modelo de cuidados para dar lo máximo, la enfermera es presencia, valora necesidades, planifica cuidados, asesora, guía, apoya, escucha, gestiona interrelaciones.

La enfermera está presente incluso en su silencio, respetuosa con las relaciones intergeneracionales y su aportación, enseña y acompaña a sus residentes en formación y alumnos de grado enfermería, gestiona recursos de todo tipo.

Amelia Amezcua directora de FUDEN (fundación para el desarrollo de la enfermería) refiere que el bienestar, la formación, el desarrollo de sus competencias el despliegue de sus capacidades, serán aspectos de los profesionales de enfermería que marcarán la diferencia para la salud de las personas, familias, comunidades y toda la sociedad.

Para mi ser enfermera es un reto diario, pues no hay dos pacientes iguales como no hay dos heridas iguales.

Debes mantenerte alerta a las demandas de tus pacientes, a la interculturalidad, al avance tecnológico al científico-técnico y al social.

Estar en vanguardia requiere convicción, preparación, inquietud para dar cuidados de calidad.

La satisfacción de nuestros pacientes es el resultado de un trabajo bien hecho.

Residente: ¿Qué es para mí la enfermería?

“Pues apareció en mi camino y cada día que pasa me doy cuenta que es lo que quería, es lo que me llena y la gratificación que yo puedo tener de un paciente es lo que más me satisface de mi profesión.

Estudiante de grado enfermería: ¿Qué es para mí la enfermería?

“Yo decidí estudiar enfermería porque es una profesión humana y me gusta ayudar a los demás. Es una profesión vocacional y siempre debes estar dispuesta a dar lo mejor de ti.

Agradecimientos:

Laura, residente especialidad de enfermería.

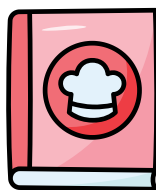
Elia, estudiante grado enfermería

Agradecimientos:

Laura, residente especialidad de enfermería.

Elia, estudiante grado enfermería

RECETAS



En esta edición de Mundo Mujer, y aprovechando las buenas manos como cocineras de nuestras alumnas del taller de castellano, os proponemos una exquisita selección de los más tradicionales platos marroquíes. Sanos, apetitosos y muy resultones. ¡Que os aproveche!

CUS-CUS

INGREDIENTES

- 1 kilo de cuscús,
- 500 gr de carne de cordero, 1,5 kilos de verduras (cebolla, zanahorias, nabo, tomate, calabaza, calabacín, berenjena, col),
- 1 vaso de garbanzos cocidos, perejil, una cuchara grande de especias (pimienta negra, cúrcuma, jengibre, azafrán, pimentón picante)
- Medio vaso de aceite de oliva y girasol
- Una cucharada de manteca o mantequilla, una cucharadita de sal.

PREPARACIÓN

- 1 Se lava bien el cuscús con agua y lo colocamos con agua, aceite y la sal en una cacerola lo más grande posible para hidratarlo. Lo dejamos reposar 20 minutos. Lo frotamos después para soltarlo y lo colamos con un colador de pasta. Este mismo colador lo situamos encima de una olla con agua para que se vaya cocinando lentamente al vapor durante 25 minutos. Lo enfiamos en un plato grande para repetir la operación del vapor 25 minutos más. Esta operación ha de hacerse una tercera vez para terminar colocando el cuscús en un plato grande a enfriar mezclándolo con la manteca caliente o mantequilla.
- 2 Mientras habremos cortado el cordero en trozos pequeños y lo doramos junto con la cebolla y el tomate picados removiendo de vez en cuando. Añadimos las especias y finalmente el agua para cocer la carne durante 40 minutos. Las verduras las iremos introduciendo en trozos grandes pasado ese tiempo para que también se cocinen en esta salsa. Añadimos los garbanzos.
- 3 Cuando todo esté tierno, sacamos verduras y carne por separado para montar el plato: el cuscús ocupando toda la superficie con un hueco en el centro a forma de corona., la carne en el centro y todas las verduras sobre el cuscús de forma ordenada. Regamos todo el conjunto con la salsa.



TAJIN

Esta famoso plato se puede hacer con cordero, pescado, verduras, carne de ternera...en esta ocasión Tajin de pollo.



INGREDIENTES

- 1 pollo
- 2 cebollas
- Dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Pasas y almendras
- Una cucharadita de sal
- Medio litro de caldo de pollo o dos vasos de agua
- Una cucharadita de cúrcuma, pimienta, azafrán y especias al gusto
- 1 limón.



PREPARACIÓN

En un tajine o cacerola ponemos el pollo limpio y troceado con el aceite y las verduras también troceadas. Cuando esté dorado añadimos las especias y caldo de pollo para cocinarlo a fuego lento unos 25 minutos. O bien se puede guisar 20 minutos en tajine y después 10 minutos más en el horno. Se puede acompañar de arroz blanco o patatas fritas.

ZABLE

INGREDIENTES

- Medio vaso de aceite
- Medio vaso de azúcar
- 250 gr de mantequilla
- 8 gr de levadura
- Ralladura de limón
- Una pizca de sal
- Chocolate y mermelada para la decoración
- La harina la que admita



PREPARACIÓN

- ① Mezclar los ingredientes e ir añadiendo la harina hasta que se pueda extender en la mesa e ir haciendo las figuras con moldes.
- ② Introducir en horno medio media hora y dejar enfriar.

HARCHA

INGREDIENTES



- 1 taza de sémola fina de trigo, media taza de sémola gruesa
- 50 gr de mantequilla fundida
- 100 ml de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- 20 gr de levadura en sobre
- Vainilla y sal

PREPARACIÓN

- ① En un bol ir añadiendo la sémola fina, la levadura, la vainilla, y una pizca de sal y mezclar con las manos.
- ② Añadir la mantequilla tibia. Ir amasando después y añadir la leche tibia dejando reposar la mezcla unos 10 minutos.
- ③ Espolvorear la mesa con la sémola gruesa y con un rodillo extenderla haciendo formas de disco.
- ④ Cocinar en plancha o sartén caliente durante 5 minutos volteando por las dos caras. Se acompaña de miel, mantequilla o mermelada al gusto.





SUBVENCIONADO POR:

VISITA NUESTRA WEB:

