

# Arranca una nueva edición del programa Cuidarte en Atadi

Los centros de Alcañiz y Andorra cuentan con grupos socioterapéuticos

Redacción  
Teruel

La primera sesión de la undécima edición del programa Cuidarte desarrollado en Atadi tuvo lugar el pasado 29 de enero. El programa Cuidarte, promovido por el Instituto Aragonés de Servicios Sociales (IASS), ofrece grupos socioterapéuticos a cuidadores de personas con discapacidad o en situación de dependencia. En el caso de las sesiones desarrolladas en Atadi, participan cuidadores de personas con discapacidad intelectual usuarias de Atadi, Atadi Empleo y el CPEE Gloria Fuertes de Andorra.

Cada edición de Cuidarte se compone de diez sesiones de dos horas de duración con frecuencia semanal. Durante este año 2020 se han formado dos grupos: en Andorra, con ocho participantes, y en Alcañiz, con diez participantes. El perfil de los cuidadores que asisten es el de padres, madres, hermanas y hermanos de personas con discapacidad intelectual, con mayor presencia femenina. Las sesiones se realizan en los centros de Atadi ubicados en Andorra y Alcañiz.

Los psicólogas de Atadi, Teresa Gracia y Ana Lucas, dirigen este



Cuidadores de personas con discapacidad en una sesión de Cuidarte

programa socioterapéutico, en cuyas sesiones se abordan aspectos de autocuidado para los cuidadores, expresión de emociones, aumento de la autoestima, la dedicación de tiempo a uno mismo y

otros aspectos emocionales. Además, en estas sesiones, los participantes pueden compartir sus experiencias y descubrir nuevos enfoques junto a personas que viven una situación similar.

“Cuando el cuidador se encuentra física y anímicamente bien, refiere menos estrés y una manera diferente de abordar las situaciones que se le plantean, tiene más recursos, herramientas

y se conoce más a sí mismo”, explican Teresa Gracia y Ana Lucas.

Por otro lado, es importante que los cuidadores se dediquen tiempo propio, “porque muchas veces, el cuidar a otros absorbe de tal manera que se olvidan de sí mismos. Dedicarse tiempo para cuidarse y para ellos mismos les permite tener otra perspectiva del cuidado, estar más receptivos, menos estresados y hace que mantengan sus redes de apoyo, las cuales son fundamentales en la trayectoria de cuidar”, añaden las psicólogas de Atadi.

Además, estas profesionales exponen que los cuidadores son un colectivo aquejado frecuentemente de soledad, porque “por las circunstancias del cuidado y la trayectoria que siguen sus familiares, que es distinta de la población sin discapacidad, van perdiendo parte de la red social de apoyo”.

El programa Cuidarte en Atadi comenzó con formación específica a cargo del IASS en 2009 y al año siguiente se iniciaron las sesiones con cuidadores. Desde entonces se han formado 13 grupos Cuidarte en Alcañiz, 7 grupos en Andorra, 3 en Teruel y 1 en Monreal del Campo. El número de participantes en cada grupo oscila entre los 8 y los 13 cuidadores.

Muchos cuidadores vuelven a participar edición tras edición, lo que pone de manifiesto el éxito de esta iniciativa, que pone el foco en un colectivo muchas veces olvidado: el de aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo, en ocasiones toda una vida, a cuidar a sus familiares con discapacidad.

## Fundación DFA forma sobre servicios administrativos

Nuevo curso en Teruel para personas desempleadas

Redacción  
Teruel

El Centro de Formación de Fundación DFA Teruel ofrece un nuevo curso, dirigido a personas en situación de desempleo, sobre Operaciones Auxiliares de Servicios Administrativos y Generales, que se encuentra vinculado a la obtención de un Certificado de Profesionalidad.

Esta acción formativa se enmarca dentro del Plan de Formación para el Empleo impulsado por el Gobierno de Aragón y cofinanciado por el Fondo Social Europeo (FSE).

Se trata de un programa específico orientado a personas con

necesidades formativas especiales o con dificultades para la inserción o la recualificación profesional, como personas inmigrantes, minorías étnicas o perceptores del IAI (Ingreso Aragonés de Inserción), entre otros. Está dirigido tanto a personas con discapacidad como a personas sin discapacidad.

Operaciones Auxiliares de Servicios Administrativos y Generales ofrece la preparación necesaria para la realización de tareas de administración y de gestión documental. La formación se imparte a través de tres módulos en los que las personas aprenderán técnicas administrativas básicas como gestión de corres-

pondencia y paquetería y documentación económica y comercial; operaciones básicas de comunicación y gestión de reproducción y archivos documental. Además, se completará la formación con un módulo de prácticas.

### Inicio el 11 de febrero

La formación dará comienzo el 11 de febrero y se desarrollará en horario de mañanas de 09:30 a 14:00 horas. La duración del curso es de 405 horas formativas, más el módulo de prácticas, y conlleva la obtención de un Certificado de Profesionalidad de nivel 1.

Está orientado al ámbito profesional en el campo de la admi-



Participantes en un curso impartido en Teruel por Fundación DFA

nistración como: trabajo en oficina, auxiliar de archivo, recepcionista, teleoperador,...

Las inscripciones se realizan en el Centro de Formación de

Fundación DFA Teruel, en la calle Ripalda, número 5. Para más información, se puede contactar con la fundación en el teléfono 978619619.

Españe patrocinado por Caja Rural de Teruel



ESTAMOS CONTIGO, TE APOYAMOS, COMO SIEMPRE

CAJA RURAL



## AVANZAMOS

# Los usuarios de Asapme Bajo Aragón descubren el Bajo Martín

Un grupo de 25 usuarios y técnicos visita los pueblos de Híjar y La Puebla de Híjar

Redacción  
Teruel

Asapme Bajo Aragón sigue apostando por la integración, ya que es fundamental para desterrar la idea de que algunas personas con patologías de salud mental no hacen un uso normalizado de los recursos comunitarios. Uno de los objetivos de la entidad es facilitar esta participación, usando los medios adecuados para conseguir el resultado esperado.

Este es el objetivo que persigue la entidad con las salidas del programa Ruteando, que ayuda a mantener y mejorar ciertas habilidades sociales, hace disminuir el sedentarismo, crea satisfacción entre los participantes y promueve el respiro familiar tan necesario en casos puntuales.

En esta ocasión, los pueblos elegidos dentro de la Comarca del Bajo Martín fueron Híjar y La

Puebla de Híjar y el día, el martes 28 de enero.

Cuando lo propusieron, después de la semana con la borrasca Gloria como protagonista, pensaron que tendrían que suspenderlo. Pero al final salió un buen día y se pusieron en marcha a las 10:30 horas.

25 personas, entre usuarios y técnicos, hicieron la primera parada en la capital de la comarca. Allí les estaba esperando el teniente de alcalde de Híjar para mostrarles el calvario y el museo de la Semana Santa.

Con sus explicaciones y las de un vecino conocedor de la tradición, pudieron sentir en primera persona como se vive esa festividad en el pueblo. Pasos representativos de la Semana Santa, así como todo lo relacionado con la Ruta del Tambor y el Bombo fueron los temas en los que más se profundizaron. Les enseñaron la



Los usuarios y técnicos de Asapme Bajo Aragón, junto al Monumento al Tambor de Híjar

ermita del calvario y las ruinas del castillo. Paseando por el pueblo vieron los arreglos que ha llevado a cabo el Ayuntamiento y pudieron conocer el legado patrimonial judío de la localidad, entre el que destaca la sinagoga-ermita de San Antón.

Aunque lo que más les llamó la atención en su visita a la iglesia de Santa María La Mayor fue el belén que entre unos cuantos vecinos colocan todos los años durante las fechas navideñas. El templo, recién restaurado, llamó

la atención por sus altares y pintura. Comieron en un bar de la localidad e incluso tuvieron tiempo de echar una partida de guiñote.

Al llegar a La Puebla de Híjar les sorprendió lo largo que es el pueblo y visitaron en primer lugar la estación de tren, que continúa en funcionamiento. La plaza del charif y abrevadero público, el salón social, la iglesia, la plaza de España, el arco de San Roque, etcétera. Gori Sierra y Carmelo Maurel les enseñaron a las mil

maravillas lo más característico de su pueblo, aunque lo más destacable fue la ermita restaurada donde se guardan los pasos de Semana Santa y se explica lo más importante de cada uno.

El territorio en el que interviene la entidad es rico en patrimonio, que valora el esfuerzo para mantenerlo de los ayuntamientos y sus habitantes. "El balance del día fue muy positivo, puesto que siempre es agradable salir de la rutina del centro y hacer cosas diferentes y divertidas", dijeron.

# Asapme Teruel lleva la serigrafía al alumnado del Miguel Vallés

El CEE Trapecio enseña a grabar un logo en una prenda

Redacción  
Teruel

El Centro Especial de Empleo (CEE) Trapecio Teruel ha realizado un taller de serigrafía en las clases de Segundo de Primaria y Tercero de Infantil del colegio público Miguel Vallés.

Trapecio es un CEE creado por Asapme Teruel en el año 2015, en el que trabajan personas con discapacidad a causa de una enfermedad mental, junto a la monitora de taller y un equipo de apoyo formado por profesionales de la salud mental.

Trapecio se dedica a la serigrafía, costura y bordado y, por ello, decidieron realizar un taller de serigrafía con el alumnado del colegio Miguel Vallés, ya que consideran que es una profesión creativa y poco conocida.

En el taller que se realizó, los niños aprendieron qué es un Centro Especial de Empleo y qué significa la Salud Mental, todo ello con un lenguaje adaptado a su edad. Además de conocer la labor de la asociación de salud mental turolense Asapme Teruel.

Los niños aprendieron mediante una presentación de Power Point qué materiales se requieren para el proceso y las máquinas ne-



Taller de serigrafía impartido por Asapme Teruel en el colegio Miguel Vallés

cesarias, como el túnel de secado o la insoladora, entre otros.

Desde Trapecio se creó una pequeña pantalla y un logotipo diseñado especialmente para la actividad, para que los alumnos y alumnas grabaran con sus propias manos una prenda, en este caso una toalla, la cual podrán usar en las clases de Educación Física.

## Manipulación

La actividad fue muy reconfortante para el alumnado, ya que poder manipular materiales distintos a los habituales, como las regletas y

pantallas, les hace experimentar una vivencia nueva e innovadora. Además, grabar ellos mismos el logo en su propia toalla es un aliciente positivo a su autoestima, señalaron desde la asociación.

Desde Asapme y Trapecio Teruel quieren acercar a los más pequeños un oficio tan artesanal y desconocido como es la serigrafía, además de sensibilizar sobre la salud mental. Asapme Teruel y Trapecio agradecieron al Colegio Miguel Vallés la posibilidad de entrar en sus aulas y la amabilidad con la que les recibieron.

# Constatan carencias de accesibilidad en los centros sanitarios

Fundación ONCE busca soluciones a los problemas del sistema de salud

Europa Press  
Madrid

Las carencias de accesibilidad física en los centros de salud y hospitales continúan extendiéndose, por la falta de adecuación de la altura de mostradores, la ausencia de grúas o camillas adaptadas, pasillos estrechos o falta de señalización adecuada a las necesidades de personas con discapacidad, según concluye un informe de la Fundación ONCE.

La investigación recoge los resultados de las dos primeras fases del proyecto *Accesibilidad e Innovación Social en la atención sanitaria. Las TIC como facilitador para un uso eficiente de la Sanidad*, que pretende buscar soluciones a problemas y retos en el sistema sanitario.

Respecto a la accesibilidad, el estudio concluye que los avances en el ámbito de sanitario son "evidentes", pero avisa de que, para que se cumpla la accesibilidad universal, los entornos, servicios y procesos sanitarios deben ser "plenamente usables" por cualquier persona (concertación de una cita, utili-

zación de los espacios sanitarios, comunicación con los profesionales médicos, etcétera). "Hay muchas evidencias de que esto no se cumple", señala.

Según destaca este estudio, los momentos en los que los usuarios encuentran mayores dificultades son localizar las consultas, usar los sistemas de gestión de turnos y/o acceder a la consulta desde la sala de espera. Además, las personas con discapacidad visual o auditiva, en muchas ocasiones, no tienen forma de saber cuándo y dónde les toca pasar.

Asimismo, el informe concluye que el entorno de urgencias es uno de los espacios en donde las valoraciones de la accesibilidad son más bajas, sobre todo, en los momentos anteriores y posteriores al triaje.

Tampoco se garantiza todavía, según apunta la investigación de la Fundación ONCE, el acceso a la información a las personas con discapacidad mediante herramientas como la lectura fácil, braille, lengua de signos, medios de apoyo a la comunicación oral, entre otros.