

FN



NÚMERO 17
VERANO 2022

La Revista de las
Familias Numerosas

Un verano inolvidable

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO PARA DISFRUTAR
DE TUS VACACIONES EN FAMILIA

Nutrición:
Muchos en la mesa,
comidas más sanas

Entrevista a Fernando Riaño,
director de RSC de F. ONCE,
triatlético y padre de 3 hijos

Todos los descuentos
para familias numerosas
asociadas



Ahora con 3 años de garantía.

Clase V y EQV. Más espacio para disfrutar.

Subir y empezar a disfrutar. Hacer un viaje, ya sea corto o largo, y sentirte cómodo en todo momento. Pocos vehículos te dan la sensación de libertad y seguridad de Clase V, donde espacio, diseño y tecnología se unen para que no te pierdas ningún plan con tu familia. Conoce también el EQV, su versión 100% eléctrica.

¹Ejemplo de Financiación para particulares con Alternative de Mercedes-Benz Financiar Services España, E.F.C. S.A., para un Clase V 220 d Rise Compacto Automático. **PVP: 50.832,55€** (impuestos incluidos. Gastos de preentrega no incluidos). Válido para ofertas realizadas hasta el 15/07/2022 y contratos activados hasta el 31/08/2022, teniendo el cliente un plazo de 14 días hábiles para ejercer su derecho de desistimiento. Permanencia mínima de la financiación de 24 meses. **Importe a financiar 37.015,55€.** Por 389€ al mes en **36 cuotas**, 25.000 km/año y una cuota final de 27.227,92€, **el plazo total de la financiación es de 37 meses**, entrada 13.817€, **TIN 4,25%, comisión de apertura 1.106,76€ (2,99%). TAE 5,60%.** **Importe total adecuado 42.338,68€. Precio total a plazos 56.155,68€.** Coste total del crédito 5.323,13€ e importe de los intereses 4.216,37€ (el posible desajuste de los intereses se debe a la fórmula de redondeo y lo asume la entidad financiera. Sistema de amortización francés). ²Existen 3 posibilidades para la última cuota: cambiar el vehículo, devolverlo (siempre que se cumplan las condiciones del contrato), o adquirirlo pagando la última cuota. ³Los valores de consumos y emisiones de CO₂ indicados han sido obtenidos de acuerdo con el procedimiento de ensayo "WLTP CO₂" según lo dispuesto en el art. 2 No. 3 Reglamento de aplicación (UE) 2017/1153. Mercedes-Benz Renting es una marca comercializada por Mercedes-Benz Renting, S.A. -Avda. de Bruselas 30, 28108 Alcobendas (Madrid). El modelo visualizado puede no corresponder con el ofertado. La disponibilidad del módulo de comunicación (LTE) está restringida temporalmente para ciertos vehículos debido a incidencias en el suministro. Tenga en cuenta que los servicios Mercedes me y Mercedes me connect, incluyendo el sistema de llamada de emergencia (eCall), no estarán disponibles en los vehículos afectados. La información actualizada estará disponible en tu concesionario Mercedes-Benz. Más información en [mercedes-benz.es/vans/es](https://www.mercedes-benz.es/vans/es)

Clase V 220 d Rise Compacto Automático.

389€/mes¹

En 36 cuotas. Entrada: 13.817€.

Cuota Final: 27.227,92€². TIN: 4,25%. **TAE: 5,60%.**

Consumo mixto en l/100 km: 7,3³.

Emisiones de CO₂ en g/km (combinado): 185.

Mercedes-Benz





Verano, tiempo de familia

Llega el verano y nos encanta porque es tiempo de familia. Son días de levantarse más tarde y en entornos relajados, sin despertador salvo la dulce voz de alguno de nuestros hijos, que viene a nuestro cuarto a reclamar el desayuno o nuestra atención. En este tiempo de verano, cuando estamos de vacaciones, podemos aprovechar mejor estos momentos, porque no hay prisa, no hay obligaciones, solo hay tiempo y la familia alrededor para dedicarle atención, saboreando cada instante, disfrutando de todo aquello que no nos deja a diario el trabajo, el colegio, los deberes, los atascos...

Este verano parece además especial, un verano como los de antes, sin limitaciones, sin restricciones. Hemos recuperado la calma y la confianza a la hora de viajar, y el turismo, tan castigado por la pandemia, parece que por fin se recupera. Las familias ansiamos volver a veranear como toda la vida, con libertad y exprimiendo todas las posibilidades que nos ofrece un turismo cada vez más volcado en el público familiar, tan importante para este sector. Algunos ejemplos son los nuevos destinos, alojamientos y actividades que han obtenido

nuestro Sello de Turismo Familiar por la oferta de instalaciones y servicios que tienen para las familias, y que os presentamos en esta revista como propuestas, muy variadas, para vuestras vacaciones en familia.

También hablamos en este número de un problema que en España está alcanzando cifras preocupantes, la obesidad infantil, de cómo prevenirlo y de la ventaja que tenemos las familias numerosas a la hora de inculcar buenos hábitos alimenticios a nuestros hijos. Y de otro tema con el que estamos muy comprometidos en la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) porque nos toca a muchas familias numerosas, la discapacidad. Lo abordamos con una mirada positiva, la de la eliminación de barreras, de la mano de la Fundación ONCE y toda la labor social que desarrolla para hacer más fácil la vida a miles de personas que tienen alguna discapacidad. Entre ellas, Fernando Riaño, uno de sus directivos, padre de 3 hijos, todo un ejemplo de superación, como descubrimos en una entrevista.

Hacemos también un repaso a las últimas iniciativas que hemos llevado a cabo en el plano político e institucional, donde seguimos trabajando, sentándonos con todos los grupos políticos, para mejorar la protección económica y social a las familias numerosas, en toda España, con el apoyo de nuestras Asociaciones.

En definitiva, muchos y variados contenidos que esperamos os sean de utilidad o que, al menos, os entretengan en estas tardes veraniegas, tardes de familia en las que, seguro, habrá también un ratito para la lectura. ¡Feliz verano! 🌈



FN La Revista de las
Familias Numerosas

Edita:

Federación Española de Familias Numerosas

Coordinación y publicidad:

Departamento de Comunicación

Diseño y redacción:

Publicaciones MCV, S.L.
Albarracín, 58 - 2º Piso Nº 18
28037 Madrid
Tel.: 91 440 12 47

Impresión:

Litofinter

Federación Española de Familias Numerosas

Inscrita en Registro Nacional de Asociaciones (nº 23)
De Utilidad Pública (Orden Min. Interior 485/2003)

Junta Directiva:

Presidente: José Manuel Trigo

Vicepresidente: Luis Fernando Fernández

Secretario: Ignacio Velilla

Tesorera: M. Ángeles Fabri

Vocales: Eduardo Galicia, Arantza Martín,
Íñigo Abreu y Encarnación Álvarez

Equipo Profesional:

Gerente: Yolanda García

Administración: Inés Pelayo

Comunicación: Mercedes Berrendero

Relaciones Institucionales: Luis Herrera

Secretaría: Carolina Macarro

Campomanes, 6 - 4º Dcha. 28013 Madrid

larevista@familiasnumerosas.org

www.familiasnumerosas.org

Tel. (+34) 91 434 57 80

Depósito Legal: M-33334-2013

Tirada: 48.000 ejemplares



06

NO TE PIERDAS

Más descuentos para familias numerosas

08

PANORAMA NACIONAL

Bono social, complemento por hijos en la pensión, prestación por hijos...

12

EN TU COMUNIDAD

Entrevista a Ignacio Mª Guinea, presidente de Hirukide, Federación de Familias Numerosas de Euskadi

20

A FONDO

Muchos en la mesa, comidas más sanas





20



28



33



24

24

REPORTAJE

Fundación ONCE, décadas formando y dando autonomía a las personas con discapacidad

28

DE CERCA

Fernando Riaño, director de RSC de Fundación ONCE, triatleta y padre de 3 hijos

33

OCIO Y TURISMO

Nuevas propuestas de turismo familiar

Además...

Todos los descuentos para socios, entidades avaladas con el Sello de Turismo Familiar...



Más descuentos para familias numerosas

TENEMOS NUEVOS DESCUENTOS PARA TU FAMILIA PORQUE CADA VEZ HAY MÁS EMPRESAS QUE SE SUMAN AL PLAN +FAMILIA PARA APOYAR A LAS FAMILIAS NUMEROSAS Y AYUDARNOS A CUMPLIR EL OBJETIVO DE QUE SER MÁS CUESTE MENOS. A LAS COMPAÑÍAS QUE DESDE HACE TIEMPO OFRECEN DESCUENTOS O VENTAJAS A LAS FAMILIAS ASOCIADAS (RELACIÓN COMPLETA EN LAS PÁGINAS 45 A 54), SE HAN UNIDO SIETE NUEVAS EMPRESAS DE DIFERENTES SECTORES, QUE TAMBIÉN OS APLICAN YA CONDICIONES ESPECIALES EN SUS PRODUCTOS Y SERVICIOS.

En **ALIMENTACIÓN**, la novedad de 2022 viene de la mano de **Domino's Pizza**, que os ayuda a disfrutar en familia de sus pizzas y resto de productos de su carta con un 10% de descuento (aplicado en el canal recoger, en pedidos por teléfono o en el local) y un 15% al comprar más de 10 pizzas, además de tarta gratis en los cumpleaños que se celebren en sus establecimientos con 10 o más niños. También este año se ha sumado **Supercor** y **Supercor Express** a los supermercados en los que se puede usar el cupón descuento de 10 euros que cada mes regala El Corte Inglés para usar en su súper y en Hipercor (válido en tiendas físicas, web y app).

Otro sector importante que se ha reforzado es el de **EDUCACIÓN** gracias a **GoStudent**, una plataforma de clases particulares online, de todas las asignaturas y niveles educativos, que aplica a las familias numerosas asociadas un 10% de descuento en sus precios, que varían en función de las clases contratadas. Ofrece una primera clase gratis para conocer el sistema y analizar las necesidades del estudiante, además de planes especiales para familias numerosas.

Para los padres hay también novedades en **FORMACIÓN**, gracias a la **Fundación FASE**, una fundación que ofrece cursos y talleres para familias sobre cuestiones para mejorar la educación y la convivencia familiar, y que os aplica un 10% de descuento sus programas formativos de Home Management.

Otro sector que se amplía con nuevos descuentos es el de la **ROPA** y lo hace a través de dos conocidas y reconocidas marcas. Una de ellas, **Ferry's**, que ofrece un 10% de descuento a las familias numerosas en compras online de ropa interior para mujer, hombre, niños y bebés, y un 5% adicional en la primera compra si se trata de familias asociadas a alguna asociación integrada en la FEFN. También se ha unido al Plan +Familia **Chicco**, marca de productos para bebé, también para embarazo y primeros años de infancia, que aplica un 15% de descuento en los productos de puericultura a las familias numerosas y un 15% adicional si están asociadas (30% en total) en ropa y calzado para niños.

Para los que necesiten algún tipo de consultoría o **SERVICIO JURÍDICO** (informes, contratos, negociaciones, procesos judiciales, etc.) en cualquier área del derecho: laboral, civil, fiscal... **Grupo Unive** ofrece sus servicios en toda España con un 10% de descuento y estudios gratuitos de viabilidad en cuestiones como la reclamación del complemento por hijos en la pensión, que afecta a los hombres con 2 o más hijos que se hayan jubilado entre enero de 2016 y enero de 2021.

Y para los amantes de los **AROMAS** y los que quieran disfrutar de un ambiente especial en casa, la oficina o el coche, **La Casa de los Aromas** ofrece un 20% en su colección de velas, inciensos y ambientadores. 🌿



Nuevas propuestas para tus **vacaciones en familia**

¿Tienes ya organizadas tus vacaciones de este año? No dejes de echar un vistazo a la oferta de turismo familiar que te ofrecemos en esta revista, con destinos, actividades y alojamientos de todo tipo que han obtenido el Sello de Turismo Familiar, que otorga la Federación Española de Familias Numerosas para acreditar que están orientadas y adaptadas al público familiar. Al final de la revista encontraréis, como siempre, el listado completo de lugares avalados con este Sello, que, además de cumplir con una serie de requisitos que les hacen adecuados para viajar en

familia, en muchos casos ofrecen descuentos a las familias numerosas, lo que está indicado con la flor de nuestro logo.

Además, en páginas interiores de este número, te detallamos algunos de estos lugares, los últimos en obtener el distintivo de "turismo familiar", destinos familiares como Málaga, Torremolinos o San Lorenzo de El Escorial, actividades originales como la de Apnea Academy o el grandioso espectáculo para toda la familia de Puy du Fou en Toledo, además de alojamientos para todos los gustos (campings, casas rurales y hoteles). 🌸

Concurso de foto familiar "Grandes familias. Grandes momentos"

Un año más, la Federación Española de Familias Numerosas convoca el Concurso Nacional de Fotografía Familiar "Grandes familias, grandes momentos", dirigido a las familias numerosas asociadas que quieran mostrar la realidad de estos hogares en situaciones de la vida cotidiana y en momentos especiales, como vacaciones, cumpleaños o el nacimiento de un nuevo miembro de la familia.



Si tú también quieres enseñarnos esos "grandes momentos" de tu familia, y además ganar un fantástico premio, puedes participar en este certamen exclusivo de familias numerosas, enviando, hasta 10 fotos, a concursodefotos@familiasnumerosas.org. Plazo de participación, del 1 de julio al 15 de septiembre de 2022, ambos incluidos. Bases del certamen en www.familiasnumerosas.org. 🌸



Congreso Nacional de Familias Numerosas en Santiago

Después del paréntesis de la pandemia, retomamos los Congresos Nacionales de Familias Numerosas, que hacíamos cada dos años como encuentros de familias numerosas de toda España. La próxima cita será en la preciosa ciudad de Santiago de Compostela el sábado 15 de octubre. Anota la fecha en tu agenda, ampliaremos información sobre el programa, inscripciones, etc. en las próximas semanas, ¡no te lo pierdas! 🌸



Una prestación mensual por hijo y poder conciliar, las medidas más importantes para las familias numerosas

LA PRESTACIÓN MENSUAL POR HIJO PARA CUBRIR SUS NECESIDADES MÁS IMPORTANTES ES LA MEDIDA DE APOYO MÁS VALORADA POR LAS FAMILIAS, SEGÚN UN SONDEO ELABORADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS EL PASADO MES DE MAYO.

La encuesta, en la que han participado cerca de 600 familias, deja claro que lo económico, concretamente “el llegar a fin de mes”, es la cuestión más importante para las familias hoy en día, según señalaron el 59% de los hogares, y en clara coherencia con ello, los encuestados apuntaron de forma mayoritaria (48,4%) como la medida más importante para sus familias la prestación por hijo, una medida que tienen la mayoría de países de Europa y que permite cubrir en parte los gastos básicos de los hijos en cuanto a alimentación, educación, vestido, etc.

La FEFN quiso sondear a las familias, coincidiendo con el Día Internacional de la Familia, para conocer las principales necesidades que

tienen, dónde radica su principal dificultad (economía doméstica, empleo, vivienda, conciliación...) y qué medida de política familiar valoran más. La FEFN considera que el resultado del sondeo “deja muy claro el peso que tiene lo económico en las familias numerosas, hogares con un volumen de gasto importante, que viven al día”, destaca el presidente de la FEFN, José Manuel Trigo. Además, la FEFN considera también probada la demanda social que hay sobre la prestación universal por hijo, una de las reivindicaciones familiares históricas, ya que existe en la mayoría de países europeos de todo signo político, que entienden el gasto en familia como una inversión.

El sondeo realizado por la FEFN revela también que la conciliación es la segunda preocupación de las familias numerosas, ya que lo señala como problema el 27% de ellas. Muy por debajo queda el empleo, en cuanto a la dificultad de no tenerlo o tenerlo en condiciones precarias, que sólo han indicado el 7,8% de las familias. La vivienda, otra cuestión importante para las familias y, en especial para las familias numerosas, se queda en último lugar como “problema”, ya que sólo lo consideran así un 5,8% de familias.

La FEFN considera muy significativo que para casi un tercio de las familias numerosas su mayor preocupación sean las dificultades para conciliar; de hecho, un 18% de las familias se decanta por iniciativas que les permitan conciliar de forma real, a la hora de elegir la medida de política familiar que sería más importante para su familia. 🌈

La Ley de Familias, que el Gobierno avanzará en septiembre, podría incluir la “Renta Crianza”

El anteproyecto de la Ley de Familias que el Gobierno está preparando para recoger diferentes medidas de apoyo a las familias, podría llegar al Consejo de Ministros en el mes de septiembre y a partir de ahí pasar el trámite parlamentario para su debate y aprobación final. Así lo anunció a mediados de mayo la ministra de Derechos Sociales y Agenda 2030, Ione Belarra, durante el acto organizado con motivo del Día Internacional de la Familia, un evento en el que se analizó la situación de la familia en España y sus necesidades a través de la participación de diversas organizaciones de familia, que plantearon sus reivindicaciones para los colectivos a los que representan.

En dicho acto, la ministra avanzó algunas novedades de la Ley, además de la referida fecha de aprobación del anteproyecto, entre ellas, la “Renta Crianza”, una prestación mensual que, según dijo, sería de 100 euros por hijo y de 125 euros en el caso de tener discapacidad. Ione Belarra se ha referido en más de una ocasión a esta ayuda como una medida necesaria en España y en esta ocasión volvió a citarla sin desvelar más detalles, salvo su cuantía, aunque algunos medios informaron posteriormente de que podría ir inicialmente destinada a madres en situación de desempleo.

La FEFN confía en que la prestación por hijo sea incluida en la nueva Ley de Familias, pero con carácter universal, para todas las familias, como una medida fundamental para apoyar verdaderamente a las familias. La prestación universal que defiende la FEFN desde hace años sigue el modelo de la mayoría de países de Europa, donde está concebida como una ayuda económica para garantizar los gastos de crianza de un niño y, al no estar limitada por renta, llega a todos los niños sea cual sea la situación de su familia, para que todos tengan cobertura. Además, en esta fórmula, el Estado tiene en cuenta el valor social de la infancia y la obligación de los gobiernos de protegerla, y además se reconoce y compensa económicamente a las familias con hijos por el capital humano que están aportando a la sociedad. 🌱



El INSS recuerda que hay que pedir el complemento de ayuda a la infancia si no se recibe de oficio

Si tienes derecho al complemento de ayuda a la infancia, porque percibías la antigua prestación por hijo a cargo, pero no te ha llegado de oficio, debes solicitarlo. En general, la Seguridad Social la aplica automáticamente, es decir, de oficio, a aquellas unidades familiares formadas exclusivamente por el padre, la madre y los hijos menores que den derecho al cobro del complemento de infancia y estén empadronadas en el mismo domicilio. En cambio, no se aplica de forma automática, según ha informado la Seguridad Social, a las

familias que, habiendo percibido el año anterior la prestación por hijo a cargo, tengan en la unidad familiar hijos mayores o abuelos, empadronados en el mismo domicilio de la familia.

En el mes de abril, el Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS) informó de que ya había enviado cartas a los usuarios que están en ese supuesto, informándoles de que tendrían derecho a cobrar el complemento de infancia. No obstante, puede que haya familias que no hayan recibido esta notificación del INSS. La recomendación es que soliciten el complemento de infancia por vía telemática, con el mismo formulario de solicitud del Ingreso Mínimo Vital. Desde el INSS recomiendan que se haga antes del 1 de julio para que el reconocimiento tenga efectos económicos desde el 1 de febrero. Para aquellos que lo hagan con posterioridad, el reconocimiento económico sería al mes siguiente de la presentación de la solicitud.

Además, en estos casos en los que en el domicilio familiar estén empadronados también abuelos o hijos mayores, se debe tener en cuenta que sus ingresos se computarán a efectos de determinar el umbral de renta de la familia a la hora de determinar su derecho a percibir el complemento de infancia. 🌱

Complemento por hijos en la pensión: nuevas sentencias se suman al criterio del Supremo reconociendo la reatroactividad

DOS SENTENCIAS RECIENTES, UNA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DE CANTABRIA (TSJC) Y OTRA DEL TRIBUNAL SUPERIOR DE JUSTICIA DEL PAÍS VASCO (TSJPV), **HAN ADOPTADO EL CRITERIO DEL TRIBUNAL SUPREMO A LA HORA DE RECONOCER EL COMPLEMENTO POR MATERNIDAD A LOS HOMBRES CON EFECTOS RETROACTIVOS DESDE LA FECHA EN LA QUE COMENZARON A COBRAR LA PENSIÓN DE JUBILACIÓN.**

Este planteamiento, que ya recogió la sentencia del Tribunal Supremo el pasado mes de febrero, supone que los padres que se hayan jubilado entre enero de 2016 y enero de 2021, pueden reclamar que se les aplique dicho complemento en su pensión por los meses que les correspondan desde la fecha de su jubilación y mantendrían ya el complemento para el futuro. En el caso de haberse jubilado a partir de febrero de 2021, ya no podrían reclamar dicho complemento, ya que en esa fecha el Gobierno lo modificó estable-

ciendo un nuevo complemento más igualitario, para hombres y mujeres, por mandato de la Unión Europea.

Lo novedoso de estas dos sentencias es que, al igual que el Supremo, reconocen la reatroactividad total, desde el momento en que se empieza a cobrar la pensión. Otras sentencias reconocían la posibilidad de reclamar las cantidades del plus por hijos, pero sin reatroactividad o con reatroactividad parcial, por ejemplo, con un alcance de solo tres meses desde la fecha de la reclamación. Así se lo reconoció a un pensionista con tres hijos el Juzgado de lo Social nº 2 de Santander, aunque el Tribunal Superior de Justicia de Cantabria revocó parcialmente esa sentencia y le reconoció el derecho al complemento al padre desde la fecha en la que comenzó a cobrar su pensión de jubilación.

AYUDA PARA RECLAMAR

La Federación Española de Familias Numerosas anima a los padres con dos o más hijos que se hayan jubilado entre enero de 2016 y enero de 2021 a reclamar el complemento. Para hacerlo cuentan con la ayuda de dos despachos profesionales: Grupo Unive, que les hará un estudio de viabilidad gratuito y un descuento en la tramitación de la reclamación por ser familia numerosa asociada, y Vento Abogados, que también aplica un descuento en sus servicios a los socios de la FEFN.

Bono social: pedimos al Gobierno que mantenga las bonificaciones del 60% y 70% hasta final de año

La Federación Española de Familias Numerosas se reunió en el mes de abril con técnicos del Ministerio de Transición Ecológica y Reto Demográfico para seguir defendiendo los derechos de las familias numerosas en materia energética y, en concreto en relación con el bono social.

Tras mantenerse esta tarifa social para las familias numerosas, a raíz de las demandas que la FEFN expuso a la ministra Teresa Ribera

hace un año, la FEFN ha pedido que se refuerce la ayuda ampliando el límite del consumo bonificable, actualmente fijado en 4.140 kwh/año y que la Federación considera que debería incrementarse hasta los 4.800 kwh/año para las familias de categoría general y hasta los 6.000 kwh/año en el caso de familias de categoría especial.

Además, la FEFN ha pedido que la bonificación del 60%, y 70% para consumidores en situación de vulnerabilidad severa, se mantenga hasta el 31 de diciembre, como medida extraordinaria que dé a las familias un respiro en medio de la actual crisis, con la subida de la energía y el encarecimiento de los precios de la cesta de la compra. Por la misma razón, la FEFN ha planteado a los responsables del Ministerio la conveniencia de mantener la rebaja del IVA en la electricidad, que ha pasado del 21% al 10%, y que ésta se aplique también al gas.

En el encuentro con los técnicos, la FEFN también señaló la posibilidad de apoyar a las familias que inviertan en sistemas para la mejora de la eficiencia energética en el medio rural, como forma de apoyar las nuevas formas de energía, más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente, y contribuir a la vez, a la repoblación y dinamización de los pueblos.



Reclamamos que en las medidas de conciliación se tenga en cuenta el número de hijos



La Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) ha pedido al Gobierno políticas de conciliación que tengan en cuenta la realidad de las familias numerosas e incluyan cierta proporcionalidad en función del número de hijos, para poder atender a todos adecuadamente.

La FEFN considera que la conciliación es una cuestión que encabeza las razones por las que en España no se tienen más hijos que afecta a todas las familias desde el primer hijo, pero se agrava en el caso de los hogares donde hay más hijos: “En una familia numerosa todo se multiplica por 3, 4, 5, etc. y los padres y madres se organizan para compaginar horarios laborales con los escolares, pero no pueden hacer milagros y dividirse de manera infinita; su situación es especial y el apoyo debe serlo en la misma medida”, destaca el presidente de la FEFN, José Manuel Trigo.

Por ello, y en relación con las últimas medidas anunciadas por el Gobierno, la FEFN pide que se tengan en cuenta las especiales necesidades de estos hogares a la hora de acceder al

permiso por nacimiento o al permiso retribuido de 7 días por cuidado de un familiar enfermo no grave, y considera que deben ampliarse de forma justa en función del número de hijos para no discriminar a estas familias. 🌈

NUESTRAS PROPUESTAS

Permiso retribuido de 7 días por cuidado de familiares con enfermedad no grave. La FEFN destaca que este permiso, previsto por el Gobierno, no puede ser del mismo número de días al año si tienes un hijo que si tienes 4. Por ello, plantea un incremento por hijo de al menos dos días, el mismo tiempo que el Gobierno tiene previsto recoger en el caso de que la atención de las necesidades familiares obligue a desplazarse a otra Comunidad Autónoma.

Permiso por nacimiento de hijo. La FEFN pide que este permiso, que el Gobierno tiene intención de ampliar a 6 meses, se incremente en una semana más para cada progenitor en el caso de familias numerosas, ya que en estas familias hay más niños a los que atender y esta realidad no puede obviarse porque todos tienen necesidades de cuidado. “Cuando llegas a casa con un recién nacido y tienes más hijos, no puedes olvidarte de ellos y centrarte en el bebé, tienes que cuidar de todos”, destaca el presidente de la FEFN.

PAÍS VASCO

ENTREVISTA A

**IGNACIO M^a
DE GUINEA LLOP**
PRESIDENTE DE **HIRUKIDE, FEDERACIÓN
VASCA DE FAMILIAS NUMEROSAS**

“Sensibilizamos
a la sociedad
para que los
políticos tomen
conciencia”

IGNACIO M^a DE GUINEA LLOP ES PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE FAMILIAS NUMEROSAS DE EUSKADI (HIRUKIDE) DESDE 2006 Y DE LA ASOCIACIÓN DE BIZKAIA DESDE 2001. CONOCE BIEN A LAS FAMILIAS NUMEROSAS. TANTO ÉL COMO SU MUJER SON HIJOS DE GRANDES FAMILIAS, DE 6 Y 12 HERMANOS, RESPECTIVAMENTE. ELLOS DOS SE CASARON MUY JÓVENES Y EN 1999 YA TENÍAN SUS 7 HIJOS. HOY SON ABUELOS DE 19 NIETOS, ¡Y EL 20 VIENE DE CAMINO!



Gracias a un equipo profesional y a una filosofía de gestión colegiada, “fundamentado en un espíritu cristiano”, De Guinea Llop, que profesionalmente se dedica a la arquitectura, ha consolidado una federación vasca con “planteamientos ambiciosos y abiertos”. Hirukide se ha afianzado como una entidad de referencia en la defensa de los derechos de todas las familias, y no solo las numerosas. Su relieve mediático ayuda a poner encima de la mesa las necesidades reales de las familias. Esta organización cuenta con 8.300 familias numerosas asociadas, que representan más de una cuarta parte de las que tienen esta condición de forma legal en Euskadi.

¿Están suficientemente reconocidas y protegidas –social y económicamente– las familias numerosas en Euskadi?

Creo que en el País Vasco la familia numerosa no está adecuadamente reconocida y valorada. A nivel social y político se considera que solo pueden tener un mayor número de hijos las personas adineradas y con cierta mentalidad de derechos. Nosotros podemos ver que la realidad es muy distinta, porque en Hirukide el abanico de tipos de personas y mentalidades refleja muy bien lo que es la sociedad vasca hoy en día. La estabilidad del gobierno autonómico y sus competencias para legislar, han aportado mejores condiciones para las familias numerosas que en el resto de España, pero todavía deja mucho que desear porque no se llegan a comprender bien las situaciones propias de estas familias y, sobre todo, la necesidad de la sociedad de facilitar que existan y proliferen.

¿Han sido útiles los planes de apoyo a las familias del Gobierno vasco?

El gobierno autonómico ha elaborado varios planes de apoyo a las familias, en los que incluye un cierto tratamiento favorable para las numerosas. No obstante, las complejidades políticas y la relación entre partidos políticos ha dificultado enormemente su desarrollo y, realmente, los avances han sido escasos. Hirukide lleva muchos años tratando de que en el Gobierno vasco se cree un departamento específico y un tratamiento propio, dependiendo directamente del Lehendakari, para evitar la dispersión continua de planteamientos y soluciones. No se consigue, porque realmente no se entiende lo que engloba esta problemática. Pedimos en muchas ocasiones que se considere la perspectiva familiar para todas las decisiones que se toman en los distintos niveles de gobiernos: autonómicos, diputaciones, ayuntamientos, etc.

¿Qué avances ha habido en los últimos años?

El mayor avance ha sido decidir, ante las dificultades para dirigirnos eficazmente a los gobernantes, orientar nuestra labor más hacia la sociedad. De este modo, se decidió la elaboración de una campaña de sensibilización, que incluye unos vídeos que transmiten los diferentes aspectos de lo que implica tener una familia numerosa, viviendo la corresponsabilidad, así como ensalzar los valores de los abuelos, las madres o los hermanos. Queremos hacer comprender a la sociedad el enorme beneficio social y personal que conlleva. Pensamos, quizá ingenuamente, que si logramos que la sociedad derive hacia una comprensión mayor, lo harán después los gobernantes.

¿Se llega a la sociedad con estos vídeos de sensibilización?

Es conocido el alcance de dichos vídeos, que no solo tienen un número de visualizaciones elevado en los distintos medios, sino que se emplean en ocasiones a la hora de impartir conferencias y cursos, en las aulas, porque tratan de un modo muy visual los temas, con una visión que siempre es positiva, aunque se esté planteando un problema. Llevamos unos años elaborando estos vídeos, y el objetivo es continuar con ellos, produciendo cada año uno como mínimo, aunque intentamos que sean dos.



Ignacio Mª de Guinea con su mujer, hijos y nietos.

¿Cómo será la próxima campaña de concienciación?

En Hirukide tenemos planteada una campaña de sensibilización, en la que participen empresas y colaboradores, para transmitir los valores y problemas de todas las familias con hijos, y especialmente las numerosas, independientemente de las iniciativas de las distintas administraciones. Esta ambiciosa campaña se inició con ayuda de la administración y ha sido afectada por la pandemia, que ha ralentizado su desarrollo. El objetivo es llegar a la sociedad por un camino independiente de lo que haga la administración, de modo que sea la primera la que fuerce a esta última a legislar a favor de las familias que quieren tener más hijos y solo encuentran dificultades.

¿Qué mejoras benefician a las familias numerosas gracias a la labor asociativa de Hirukide?

En los 23 años de existencia de Hirukide se ha logrado que las familias numerosas tengamos una ayuda económica directa por hijo hasta los seis años; unas ayudas por excedencia y reducción de jornada con una discriminación positiva hacia nuestro colectivo y otros vulnerables; aplicar el sistema de renta familiar estandarizada; deducciones en la universidad privada y en el IRPF por la vivienda; bonificaciones en diferentes tasas e impuestos municipales (IBI e impuesto de vehículos, coste del agua o instalaciones deportivas, etc.) o en el Impuesto sobre Transmisiones Patrimoniales (ITP), y multitud de descuentos en distintas áreas públicas y privadas.

¿Qué retos siguen pendientes?

Uno de los retos más importantes es llegar a los jóvenes, que son los que realmente pueden tener familias numerosas en el futuro y que son a los que hay que transmitir el buen espíritu. Esto no es fácil. Hemos creado un embrión de una organización paralela a la principal de Hirukide, que se dirigirá exclusivamente a la gente joven. Se llama Hirugazte, y tratará los temas con sistemas y lenguajes propios de los jóvenes.

Antes de las elecciones autonómicas presentaron un dossier de reivindicaciones a los partidos. ¿Qué cosas se están acometiendo ya?

Algo que ideamos hace cierto tiempo, en colaboración con el gobierno vasco, tras nuestros empujones para que se considere siempre la condición propia de cada una de las familias al tener más o menos hijos, es lo que llamamos el Sistema de Renta Familiar Estandarizada. Este sistema pondera la renta familiar con un coeficiente calculado en función de los miembros y características de una familia, a la hora de aplicar muchas cuestiones. La asignación de ventajas de acceso a una vivienda y de beneficios municipales, entre otras cosas, está en muchas ocasiones matizada o condicionada por las rentas familiares, y ahí es donde debe considerarse este sistema. Poco a poco, este sistema se está aplicando cada vez en un número mayor

de ámbitos, lo que conlleva una mejor comprensión de que deben considerarse las capacidades familiares según el número de hijos.

Este sistema de renta familiar, ¿qué retos tiene por delante?

Nuestra ambición piensa en llegar a aplicar este sistema u otro similar al campo fiscal. Ya se hace algo, pero actualmente es claramente insuficiente para los objetivos que los gobiernos en España deben plantearse lo antes posible.

Da usted la sensación de urgencia.

Ya se habla de catástrofe demográfica, cuando hasta hace poco aún se mencionaba como crisis o invierno demográfico. En el gobierno vasco hay ya una secretaría que se ocupa del reto demográfico, para estudiar y proponer medidas y soluciones. Recientemente se ha celebrado un pleno monográfico del parlamento aprobando medidas que ayudarán a las familias con hijos, como la gratuidad a partir de 2023 de las escuelas infantiles para las edades de 0 a 2 años, o una ayuda directa hasta los tres años de 200 euros al mes. Nuestra colaboración con ellos es altamente positiva.

¿Qué ofrece la asociación a las familias?

Se les ofrece un servicio permanente de información y asesoramiento, y se organizan actividades lúdicas para el respiro y disfrute de las familias, así como actividades formativas para ayudarles en la educación de sus hijos. Además, se les intenta ayudar en la resolución de sus problemas por la condición de familia numerosa.

“QUEREMOS HACER COMPRENDER EL ENORME BENEFICIO SOCIAL Y PERSONAL QUE CONLLEVA SER FAMILIA NUMEROSA”

Además de participar en diferentes foros de participación gubernamental para que se nos tenga en cuenta, Hirukide acude durante todo el año a diferentes municipios donde se realizan presentaciones para darse a conocer ante sus representantes y las familias numerosas. Desde hace muchos años, hay una actividad continua para lograr que las diferentes empresas y comercios ofrezcan mejores condiciones a las familias numerosas en sus productos o servicios, contando actualmente con más de 1.200 descuentos en entidades y comercios de todo el País Vasco. 🌱



ANDALUCÍA

La Junta reacciona a las quejas de la Federación Andaluza de Familias Numerosas por los retrasos en la expedición de los títulos

Las continuas quejas y otras medidas de presión de la Federación Andaluza de Familias Numerosas en relación con los retrasos en la gestión de los carnés de familia numerosa, parecen haber surtido efecto. La Junta de Andalucía ha decidido reordenar el servicio para resolver un problema que se arrastra desde hace años y que supone dejar sin derechos a cientos de familias, sobre todo en las provincias de Sevilla y Málaga, donde se acumula el mayor retraso de expedientes.

La Federación Andaluza de Familias Numerosas, que ha llevado la cuestión a los medios de comunicación y redes sociales, se reunió a mediados de mayo con la delegada de Salud y Familias en Sevilla para hablar de los retrasos en la gestión del título y parece que se resuelven por fin, gracias a una reorganización del servicio y el esfuerzo de los funcionarios.

La organización que representa a las familias numerosas en Andalucía ha recibido también con satisfacción la noticia sobre la desgravación en el tramo autonómico del IRPF, que aumentará el año que viene. Los contribuyentes que sean ascendientes y formen parte de una familia numerosa tendrán derecho a aplicar en la cuota íntegra autonómica del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas una deducción de 200 euros, en el caso de familias numerosas de categoría general, y de 400 euros para el caso de familias de categoría especial. De igual forma, tendrán derecho a esta deducción los hermanos huérfanos en los casos establecidos en los párrafos d) y e) del artículo 2.2 de la Ley 40/2003, de 18 de noviembre, de Protección a las Familias Numerosas. Será requisito para la práctica de esta deducción que la suma de las bases imponibles general y del ahorro no sea superior a 25.000 euros en tributación individual o a 30.000 euros en caso de tributación conjunta. 🌈

ARAGÓN

3ymás firma un convenio con el Gobierno de Aragón para seguir trabajando por las familias numerosas de toda la Comunidad

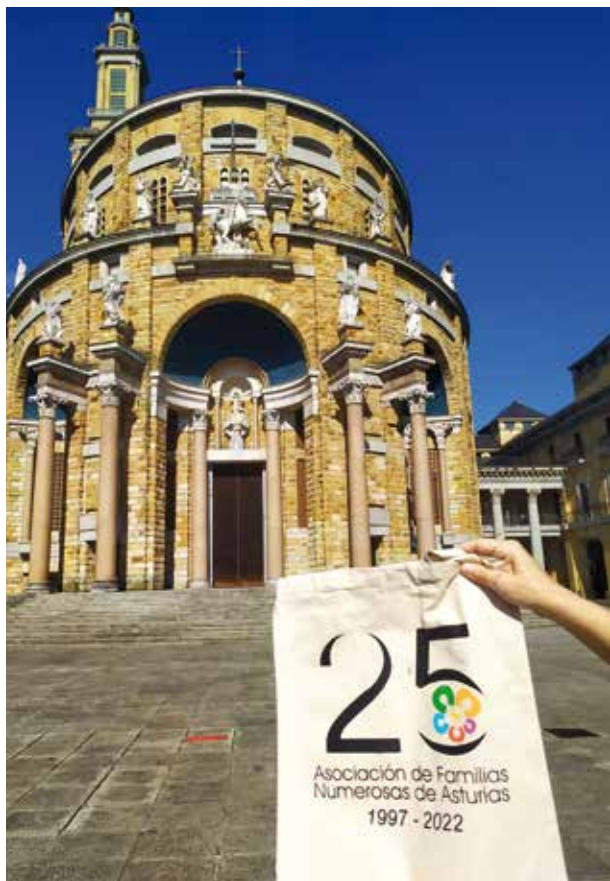
El Gobierno de Aragón ha firmado un convenio con la Asociación de Familias Numerosas de Aragón, 3ymás, en apoyo a la labor que realiza esta entidad en beneficio de las familias numerosas de toda la Comunidad, para velar por el cumplimiento de sus derechos, prestarles información y asesoramiento y mejorar su calidad de vida a través de diversos servicios.

El convenio, que firmaron a mediados de mayo, la consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, María Victoria Broto, y el presidente de 3ymás, Alejandro López-Blanco, permitirá dar continuidad a los proyectos sociales que desarrolla esta Asociación en Zaragoza y Huesca.

Además, gracias al apoyo del ejecutivo autonómico, será posible ampliar el radio de acción de 3ymás, en concreto, con la apertura de una nueva sede en Teruel, lo que permitirá atender de cerca a las familias de esta provincia, brindándoles las mismas oportunidades que al resto de familias numerosas aragonesas.

El convenio permitirá también impulsar el servicio Yo Voy, uno de los más apreciados por las familias, a las que se les libera de todas las gestiones administrativas relacionadas con el título de familia numerosa, inscripción en el registro civil, etc., evitando que tengan que hacer todos los trámites tediosos, y disminuyendo la brecha digital. 🌈





ASTURIAS

AFNA celebra su 25 aniversario con visitas culturales para descubrir las principales ciudades de Asturias en familia

La Asociación de Familias Numerosas de Asturias (AFNA) cumple 25 años y para celebrar este aniversario ha organizado una serie de actividades para las familias en las ciudades asturianas más importantes.

Con la llegada del buen tiempo, en el mes de mayo, organizó una visita guiada a la Universidad Laboral y al Jardín Botánico, que se repitió en el mes de junio, dado el éxito obtenido en la primera convocatoria.

También en mayo, las familias asociadas pudieron disfrutar de una visita guiada al casco histórico de Avilés. Para octubre está previsto hacer una visita guiada al prerrománico asturiano, incluyendo una comida campestre familiar.

La Asociación ha querido centrarse en este tipo de actividades para facilitar el ocio en familia, fomentando un tipo de ocio sano en el que puede participar toda la familia y niños de todas las edades y que, a la vez, sirve para conocer mejor la comunidad a la que se pertenece, en este caso, las principales ciudades de Asturias.

CASTILLA-LA MANCHA

Según un estudio de Acamafan, 9 de cada 10 familias numerosas ha tenido que cambiar sus hábitos alimenticios por la crisis de precios

La imparable subida de precios de los últimos meses en numerosos bienes de primera necesidad ha golpeado a todas las familias, pero en especial, a las numerosas, que parten de una situación económica "ajustada" y con poco margen de ahorro. En el caso de Castilla-La Mancha, la situación es preocupante, según denuncia la Asociación Castellanomanchega de Familias Numerosas (Acamafan), que ha realizado un estudio que revela que 3 de cada 4 familias numerosas tiene dificultades para llegar a fin de mes.

El estudio, elaborado en base a 600 encuestas a familias de toda la región, constata que la crisis de los precios en la alimentación ha obligado a un 91% de las familias a hacer cambios en su cesta de la compra y que un 88% de estos hogares ha disminuido el uso de la calefacción, también para poder soportar la enorme subida del precio de la energía.

Y es que la mayoría de las familias numerosas de Castilla-La Mancha tiene una economía ajustada. Según la encuesta, casi la mitad (un 46%) ingresa mensualmente entre 1.000 y 2.000 euros y un 12% no supera los 1.000 euros al mes. La suma de ambos grupos supone que un 59,2%, es decir, 6 de cada 10 familias, tienen que cubrir con menos de 2.000 euros todos los gastos familiares de vivienda, alimentación, luz, agua, educación, transporte, etc., en unidades de 5 personas.

Según la Asociación, "estos hogares están acostumbrados a apretarse el cinturón, pero la subida imparable de precios en bienes de primera necesidad de los últimos meses ha sido una prueba dura y ha ido mermando su calidad de vida. En muchos casos, la situación es realmente preocupante, según nos cuentan muchas familias".

Esta situación ha llevado al 97% de las familias a modificar su rutina diaria para poder hacer frente a la escalada de precios y lo ha hecho recortando o suprimiendo actividades en áreas "secundarias", como el ocio y la cultura, pero también en formación y deporte (extraescolares), "actividades de gran importancia para el bienestar de los niños, pero que muchas familias se ven obligadas a suprimir por la imposibilidad de hacer frente al gasto, teniendo en cuenta también que se trata de familias en las que hay 3 o más niños", explica Acamafan.

La Asociación lamenta que el acceso a determinados servicios educativos y culturales hayan disminuido por la necesidad imperiosa de cubrir las principales necesidades básicas de los hogares: alimentos, pagos de luz, agua, calefacción, etc., Por ello, ha pedido a las administraciones apoyo para que las familias y, en especial, los niños, no se vean privados de estos servicios y actividades. Desde Acamafan se propone a ayuntamientos, empresas e instituciones la discriminación positiva en favor de este colectivo, para que puedan acceder a la cultura, que es un bien de todos.



CATALUÑA

La “vuelta al cole” y las vacaciones, los gastos más difíciles para las familias numerosas, según un estudio de Fanoc

El verano y el mes de septiembre son la “cuesta de enero” para las familias numerosas catalanas, según el estudio realizado por la Asociación de Familias Numerosas de Cataluña (Fanoc) sobre estas familias, en el que se constata que la “vuelta al cole” y las vacaciones son los gastos más difíciles de afrontar en estos hogares.

La ‘Encuesta anual de satisfacción y consumo 2022’ es un estudio que realiza cada año Fanoc para conocer mejor la realidad de las familias numerosas en Cataluña, y en esta última edición ha contado con la participación de 300 hogares de familia numerosa.

Según los últimos datos de la Generalitat de Catalunya, a 1 de enero de 2022 el número de familias numerosas con el título acreditativo era de 141.831 hogares. de ellos, 99.693 corresponden a Barcelona; 17.912 a Tarragona, 15.817 a Girona y 8.409 a la provincia de Lleida, la de menor número de familias numerosas.

El estudio sirve para hacer un retrato de estas familias y saber que la media de hijos en estos hogares es de 3,2; que los padres, en una gran mayoría, están casados o en pareja (93,5%), aunque un 5,7% son hogares monoparentales, y en un 16% de ellos hay algún miembro con discapacidad. La gran mayoría de estas familias lleva a sus hijos a la escuela pública (60%) y el 38% acuden a la escuela concertada.

La cuestión económica también pesa en la primera etapa de infantil. Según el estudio, el 14% de estas familias no pudo obtener plaza de guardería y el 19% no va a la guardería por falta de recursos. También las familias numerosas soportan un elevado nivel de gasto en cuestiones como la alimentación: el 24% de estos hogares gasta entre 300 y 500 euros al mes en comida, y el 57% tiene que destinar a la cesta de la compra entre 500 y 1.000 euros al mes.

El 75% de las familias encuestadas manifiesta dificultades para pagar la hipoteca. Con este nivel de gastos fijos el capítulo del ocio se resiente, debido a la falta de presupuesto. Así, un 24% de familias no puede ir de vacaciones y el 47% no tiene presupuesto para actividades de ocio. Solo un 28% realiza una actividad familiar al mes.

Con los datos del estudio en la mano, Fanoc destaca que “estos últimos años han crecido como nunca las tasas de pobreza de los hogares de familias numerosas y las dificultades para llegar a fin de mes. Tiene mucho que ver la progresiva supresión o reducción de prestaciones a las familias tanto por parte de la Generalitat como de los ayuntamientos”.

COMUNIDAD DE MADRID

Fedma comparece en la Asamblea de Madrid para hablar de las necesidades y demandas de las familias numerosas

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad de Madrid (Fedma) ha comparecido ante la Asamblea de Madrid para exponer la situación y las necesidades de las familias numerosas de esta Comunidad y reclamar mayor reconocimiento económico y social.

En el mes de abril, participó ante la Comisión del Reto Demográfico dentro de la Asamblea de Madrid, para reivindicar el valor de la familia y su aportación fundamental en la lucha contra el problema del envejecimiento de la población.

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad de Madrid reivindicó el papel protagonista de estas familias en las propuestas para hacer frente al problema de la despoblación y a una sociedad cada vez más envejecida, por la aportación que hacen en forma de capital humano a través de sus hijos.

Fedma, que agrupa a casi una veintena de asociaciones de familias numerosas de toda la región, ya había participado en la Asamblea de Madrid en febrero, en aquella ocasión, lo hizo en la Comisión de Educación, para hablar de lo que preocupa a las familias numerosas madrileñas, de lo que ven injusto y de lo que quieren reclamar.

Entre otras cuestiones, la Federación Madrileña de Familias Numerosas planteó la necesidad de establecer la renta familiar estandarizada como criterio a utilizar en las convocatorias de ayudas, becas, etc.

Fedma defiende que este sistema, que se implantó de forma pionera en el País Vasco, con un decreto, reduce las injusticias en las ayudas y becas. La Fedma destacó en su intervención que las familias numerosas como tales no piden ayudas, solo compensaciones al esfuerzo y al dinero que invierten en sus hijos y que garantiza el relevo generacional del que se beneficia toda la sociedad.

En lo que va de 2022, la Fedma ha mantenido otras reuniones importantes con responsables políticos. Entre otras, con la Consejería de Presidencia de la Comunidad de Madrid, en relación con el Plan de Natalidad del gobierno regional madrileño, y con el Ayuntamiento de la capital, en concreto, con el área de Movilidad, para reivindicar los descuentos o exenciones en el aparcamiento SER (Servicio de Estacionamiento Regulado) para vehículos de familias numerosas, con el fin de facilitar la movilidad a estas familias, dadas sus necesidades especiales.



COMUNIDAD VALENCIANA

Fanucova incorpora a su estrategia el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la Agenda 2030

La Federación de Familias Numerosas de la Comunidad Valenciana (Fanucova) ha incorporado a su estrategia como organización la Agenda 2030 y el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de Naciones Unidas, particularmente con aquellos relacionados con las actividades principales de la Federación.

Así ha quedado refrendado con la firma, por parte de la presidenta de Fanucova, María Ángeles Fabrí, de la carta de compromiso con los ODS, una decisión aprobada por unanimidad de la Junta Directiva de la federación celebrada el pasado 20 de diciembre de 2021.

Por ello, Fanucova y sus cinco asociaciones que la componen -Asafan, Fanucas, Asfana, Avafam y Mas de Dos-, se adhieren a la implantación de la Agenda 2030 en todas

nuestras acciones y hacemos nuestro el lema de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, "No dejar a nadie atrás".

Desde Fanucova somos conscientes de que el cumplimiento de los ODS está, además, relacionado con la implementación de los diez principios del Pacto Mundial para entidades del tercer sector, ya que ambos marcos son transversales en el fin que persiguen: construir sociedades y organizaciones más sostenibles.

El compromiso de Fanucova, entidad sin ánimo de lucro y de Utilidad Pública, que trabaja en la defensa de los derechos e intereses de las familias numerosas, "se extiende a todos los grupos de interés y a lo largo de toda nuestra cadena de valor: miembros de la junta directiva, personal profesional, personas beneficiarias y/o asociadas, asociaciones integradas, colaboradores/as y proveedores con los que trabajamos", explican desde Fanucova.

Entre los Objetivos de Desarrollo Sostenible vinculados a la estrategia de Fanucova se encuentran el Fin a la pobreza (ODS 1), Hambre cero (ODS 2), Salud y bienestar (ODS 3), Educación de calidad (ODS 4), Reducción de las desigualdades (ODS 10), Paz, justicia e instituciones sólidas (ODS 16) y las Alianzas para lograr los objetivos (ODS 17).



EXTREMADURA

Medidas de fomento de la natalidad y subir el nivel de renta en las ayudas, aportaciones de Fefanex a la Ley autonómica de Familias

La Federación Extremeña de Familias Numerosas (Fefanex) ha realizado varias aportaciones al texto de la futura Ley de Apoyo a las Familias que prepara el Gobierno de Extremadura y en la que están participando las principales entidades sociales de la comunidad, entre ellas Fefanex, con el fin de que puedan aportar ideas en base a la experiencia que tienen con los colectivos con los que trabajan.

Entre otras cuestiones, Fefanex ha pedido que la futura Ley de Apoyo a las Familias incluya medidas de fomento de la natalidad en una comunidad que sufre especialmente el problema del envejecimiento de la población y de la despoblación. En el mismo sentido, también ha planteado que se recojan iniciativas que favorezcan el mantenimiento y desarrollo de los pueblos, fomentando que las familias no abandonen el medio rural.

La entidad que representa a las familias numerosas de Extremadura ha pedido también la creación de una Consejería de Familia para centrar y darle protagonismo a las políticas de familia, que, a su juicio, son muy necesarias. Además, ha propuesto el desarrollo de medidas de conciliación y un incremento de los umbrales de renta en becas y ayudas, como las de comedor y aulas matinales, para que puedan llegar a un mayor número de familias. Según la Federación, actualmente "los límites de ingresos establecidos son muy bajos y sólo acceden familias con una situación de gran vulnerabilidad económica, a las que lógicamente hay que ayudar, pero hay muchas otras familias que también necesitan apoyo por su situación económica pero no pueden acceder a la ayuda, superan el límite de renta porque es demasiado bajo".

Fefanex participa en los trabajos preparatorios de la Ley de Apoyo a las Familias, representando los intereses de las familias numerosas, a través de tres grupos. Por un lado, a través del Observatorio de la Familia, el órgano principal a través del cual se está debatiendo sobre la futura ley con la

participación de organismos públicos de Infancia y Familia como la Fiscalía de Menores, el servicio de Acogida, etc., y entidades sociales de infancia y familia; en segundo lugar, a través de las entidades sociales de infancia y familia, en las que se incluye Fefanex, junto a otras que representan la diversidad de situaciones familiares; en tercer lugar, a través de las Asociaciones de Familias Numerosas de Extremadura integradas en Fefanex, que han hecho su propio debate en base a un análisis de las principales necesidades del colectivo en la región para saber qué medidas de familia son las más necesarias. 🌸

GALICIA

Agafan reparte bonos de compra entre sus socios para fomentar el consumo y apoyar al pequeño y mediano comercio

La Asociación Gallega de Familias Numerosas puso en marcha en el mes de mayo una campaña para favorecer el consumo de las familias numerosas, a través de unos bonos de compra repartidos entre las familias asociadas, con el doble objetivo de apoyar a las familias y, a la vez, a las empresas, con especial atención a los comercios pequeños y medianos, que son los que más han sufrido la crisis y mayoritariamente componen a nivel autonómico el Plan+Familia, el programa de establecimientos colaboradores que ofrecen descuentos a las familias numerosas.

Los Bonos Agafan son unos bonos descuento por valor de 20€ cada uno para gastar en una única compra, por importe igual o superior, en los establecimientos adheridos, por parte de las familias asociadas. Los bonos no suponen ningún coste para la empresa, son totalmente gratuitos para las familias, y van identificados con un código QR que hay que validar en el momento de la compra. Agafan se encarga de hacer el ingreso a las empresas por el importe total de los bonos validados. Si el importe de la compra es superior al valor del bono, las familias abonan la diferencia directamente en el establecimiento.

Agafan ha repartido en total 300 bonos entre sus familias asociadas, que podían optar a ellos inscribiéndose en un formulario de inscripción de la campaña durante las últimas semanas de mayo. Los bonos se han entregado por riguroso orden de inscripción, uno por familia, y se podrán utilizar en compras durante los meses de junio y julio (hasta el 29/07/2022) en uno de los establecimientos adheridos a la campaña, que, en esta primera fase, han sido 54, entre zapaterías, librerías, agencias de viaje, lavanderías, etc.).

Estos bonos son independientes de los beneficios que el establecimiento tenga acordado por convenio a los socios Agafan a través del programa Plan+Familia y que se seguirán aplicando como siempre. 🌸



MURCIA

Fanumur plantea al Gobierno regional medidas para agilizar y simplificar la renovación del título de familia numerosa

La Asociación Regional de Familias Numerosas de Murcia (Fanumur) ha mantenido varias reuniones de trabajo con la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familia y Política Social para tratar diversas cuestiones que permitan mejorar el servicio y la atención a las familias numerosas de la Región de Murcia.

Entre otras, se ha estudiado la próxima implantación del sistema Faminume, con el que se pretende agilizar la tramitación de renovaciones y nuevos títulos. Desde Fanumur se ha insistido en la importancia de validar declaraciones responsables para evitar tener que aportar gran cantidad de documentación, sobre todo, si se tiene en cuenta que cuando hay hijos estudiando entre los 21 y los 26 años, la renovación es anual. También se ha pedido que, cuando sea por estudios, esa renovación del título de familia numerosa sea cada cuatro años, como ya ocurre en otras comunidades autónomas.

Todas estas cuestiones permitirían, según Fanumur, reducir los trámites y la burocracia que hay alrededor del título de familia numerosa, para facilitar la gestión a las familias y también a las administraciones. La asociación destaca que así se evitarían demoras y colapsos en los servicios de gestión del documento acreditativo de la condición de familia numerosa, que es imprescindible para las familias, para poder acceder a los beneficios. 🌈

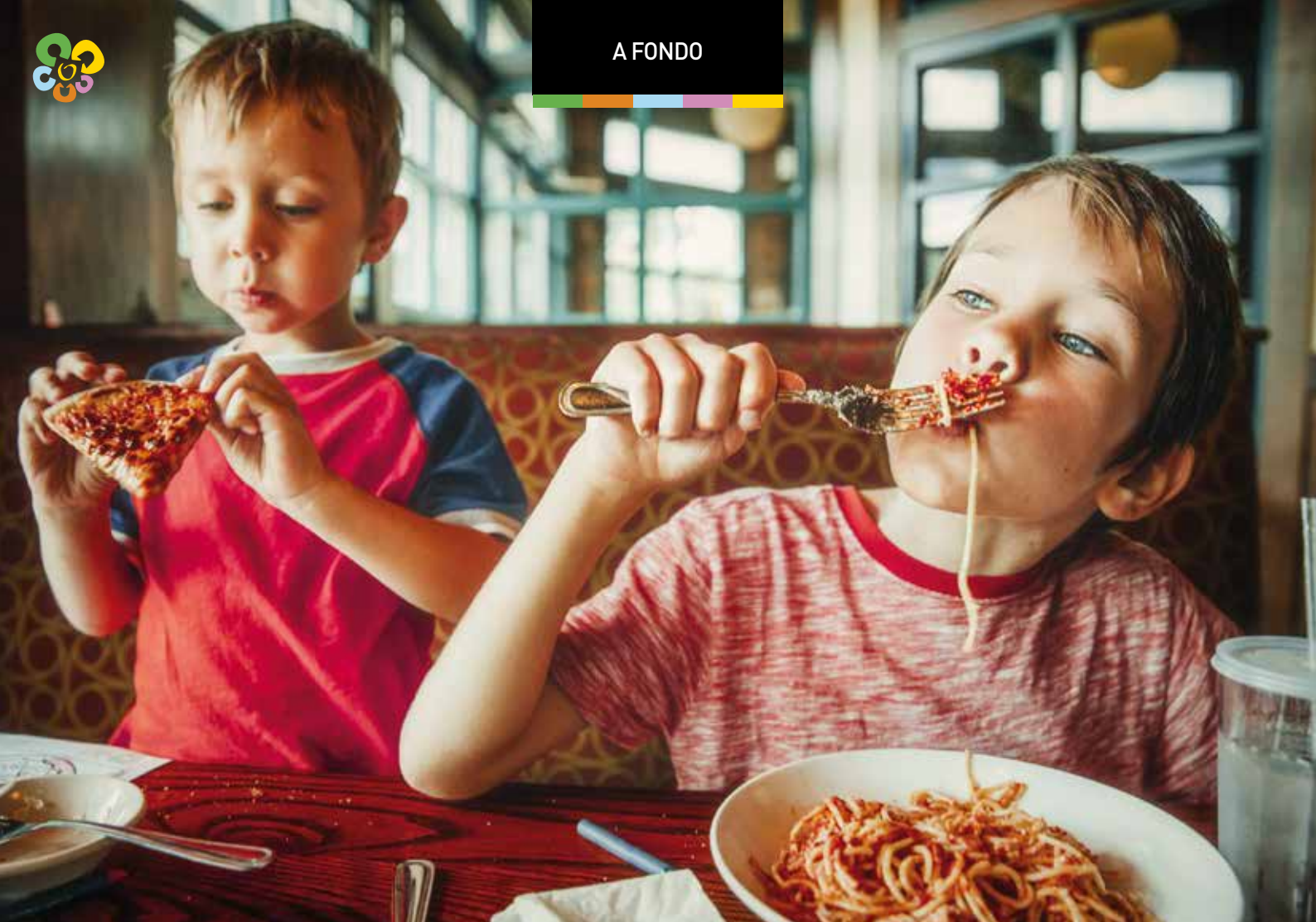
NAVARRA

La Asociación Navarra de Familias Numerosas anima a las familias a pedir a sus ayuntamientos la bonificación en el IBI

La Asociación Navarra de Familias Numerosas continúa trabajando para que se haga efectiva la bonificación de hasta un 90% del Impuesto de Contribución Urbana, también conocido como IBI (Impuesto de Bienes Inmuebles). Esta bonificación es una medida que los ayuntamientos pueden aplicar desde que en enero de 2021 el Parlamento navarro aprobó la ley que les faculta para ello, atendiendo a una petición de la Asociación de Familias Numerosas de Navarra.

Tras este importante paso, y dado que se trata de una medida voluntaria que cada ayuntamiento puede o no aplicar según su criterio, la Asociación decidió enviar cartas a los ayuntamientos navarros para solicitarles que apliquen dicha bonificación como gesto de apoyo a las familias numerosas, las que más contribuyen a la sociedad y aportan al desarrollo económico y social de los pueblos, muchos de ellos aquejados de un grave problema de despoblación.

La Asociación anima a las familias a que sigan esta iniciativa y soliciten a título personal la bonificación en sus ayuntamientos, para hacer presión y conseguir que se cambien las ordenanzas municipales que regulan este impuesto, una decisión que puede suponer para cada familia un ahorro de hasta el 90% en este impuesto. La Asociación facilita a las familias un modelo de solicitud (información en la propia asociación). 🌈



Muchos en la mesa, **comidas más sanas**

LOS EXPERTOS ASEGURAN QUE LAS FAMILIAS NUMEROSAS TIENEN MÁS INCENTIVOS PARA COMER DE FORMA MÁS SALUDABLE Y MÁS FACILIDAD PARA EDUCAR EN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO. ASÍ SE EXPLICA QUE LOS NIÑOS EN ESTOS HOGARES TENGAN MENOS PROPENSIÓN A LA OBESIDAD, UNA PROBLEMA QUE, EN LAS EDADES PEDIÁTRICAS, PODRÍA EMPEORAR POR CULPA DEL IMPACTO DE LA PANDEMIA.

Según la última oleada del estudio ALADINO, de 2019, un 23,3% de los escolares españoles tienen sobrepeso y un 17,3%, obesidad. Por tanto, el 40,6% de la población infantil presenta problemas de peso. A falta de una nueva edición de este estudio en esta era postpandémica, podemos predecir que los datos empeorarán. En ello influye

una menor actividad física. Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) [a partir de de un estudio de Custodio, plataforma digital para el control parental de las pantallas], un 72% de los niños practica menos ejercicio que antes de la pandemia, y un 30% de ellos pasa menos de una hora al día al aire libre.



¡COCINEMOS!

La nutricionista Paula Fernández ofrece algunas pautas y observaciones sobre nutrición y cocina de utilidad para las familias numerosas.

Sin complicaciones. “Las familias numerosas saben simplificar. Así, no debería haber lugar para los platos alternativos –salvo alergias o intolerancias, claro–, ni para los caprichos. Todos comen lo mismo. Así es más fácil aprender a comer bien”.

Recetas tradicionales. “Conservemos las recetas tradicionales de nuestra cocina, que han ido pasando de padres a hijos”.

Una cocina sencilla, rápida y con microondas. “¿Qué pasa si no tienes tiempo para cocinar y tampoco es que te guste mucho ponerte el delantal? Toda la familia puede comer de forma saludable, echando mano de legumbres cocidas congeladas y dando uso al microondas, con el que podemos preparar las carnes y pescados que hemos descongelado”.

Una olla a presión, imprescindible. “Cuando somos muchos, es fundamental tener una olla a presión de cinco litros, para guisar carne, elaborar garbanzos...”.

Espacio en el congelador. “No solo debe ser el congelador grande, sino que siempre debe tener algo de espacio libre. Si tienes el congelador hasta arriba, hay productos que quedan escondidos, con el riesgo de que se deterioren. Si haces garbanzos para comer y para congelar, congela, pero consume los garbanzos en los siguientes días, o en el mes siguiente, que no se eternicen en el congelador durante meses”.

El plato, sírvase caliente. “Habría que evitar los filetes a la plancha, porque cuando se sienta todo el mundo a la mesa, el primer filete que se ha cocinado ya está frío. En cambio, con los guisos o comidas al horno, todos los platos van a estar calientes”.

Sin azúcares añadidos, y sin grasas. “Desde que son bien pequeños, eduquemos a nuestros hijos en alimentos frescos, sin azúcares añadidos y sin grasas. Los yogures, por ejemplo, que no estén azucarados. Y si los compramos sin azúcar, enseñemos al niño a no ponerle azúcar, porque el yogur ya está bueno sin añadidos. Si consumen yogures sin azúcar desde bebés, los van a encontrar deliciosos así durante el resto de su vida. Un dato: un yogur azucarado tiene azúcares añadidos que sobrepasan el límite diario de estos azúcares para un niño”.

Leamos las etiquetas. “Si compramos una lata de garbanzos precocinados, fijémonos en que no haya aditivos. Si leemos ingredientes que no entendemos, eso quiere decir que hay aditivos. Si compramos gazpacho, que solo tenga tomate, verdura, aceite de oliva y sal”.

Paula Fernández Giménez, experta en nutrición infantil de centro Nutrium PFG, advierte que esta reducción de la actividad física de los pequeños contribuirá a mayores tasas de obesidad infantil en el futuro. Así que el problema es serio. Pero, ¿qué está en manos de los padres? ¿Y qué ventajas –que las tienen– presentan las familias numerosas para consolidar un estilo de vida saludable que evite kilos de más en niños y mayores?

Más hermanos, más activos

Las dinámicas propias de una familia numerosa, con interacciones constantes entre hermanos, favorecen que los más pequeños de la casa estén más tiempo en movimiento. Y la actividad física es,

LOS NIÑOS CON MUCHOS HERMANOS
TIENDEN A PARTICIPAR CON MÁS
ENTUSIASMO EN TODAS AQUELLAS
ACTIVIDADES QUE, CON UN TONO LÚDICO Y DE
TRABAJO EN EQUIPO, PODAMOS ORGANIZAR
EN TORNO A LA COCINA Y A LA NUTRICIÓN

junto a una nutrición saludable, la clave para prevenir el exceso de peso. “Los hermanos de familia numerosa suelen promover juegos más activos, en unos tiempos en los que hay menos niños con los que jugar en el edificio o en el barrio, y en los que se juega menos en la calle”, explica Rosaura Leis, coordinadora del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AE) e investigadora principal del grupo Nutrición pediátrica, del Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS).

Patrones saludables en familia

Para esta experta, la tendencia de estas familias a hacer más cosas juntos, en grupo, facilita –“siempre que los progenitores den ejemplo”– el afianzamiento de unos patrones saludables. Además de ser más activos, los niños con muchos hermanos tienden a participar con más entusiasmo en todas aquellas actividades que, con un tono lúdico y de trabajo en equipo, se puedan organizar en torno a la cocina y a la nutrición. Desde la planificación y compra de alimentos e ingredientes, hasta la preparación de los platos. “Un factor muy positivo”, dice Rosaura Leis, “es que hermanos de distintas edades se enseñan entre ellos”.



LA REDUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS ESCOLARES ESPAÑOLES POR LA PANDEMIA, HACE PREVER UN AUMENTO DE LA TASA DE OBESIDAD INFANTIL

Sin embargo, para que todas estas inercias positivas estén en marcha, hace falta unos padres comprometidos con el estilo de vida saludable. La mejor manera de irradiar buenos hábitos es “poniendo una mesa saludable desde el primer año de vida del primer hijo”, explica Rosaura Leis. “De este modo, a diario deben consumirse lácteos, fruta y verdura, aceite de oliva y agua; semanalmente, alternar pescados, legumbres, huevos y carnes, y evitar los alimentos ricos en

grasa saturada y trans y con azúcares añadidos”. “En la adolescencia, como forma de reivindicación, nos olvidamos de lo que hemos aprendido, pero todos estos conocimientos se recuperan más tarde”, añade.

Ya hemos dicho que la cocina puede ser muy divertida cuando somos muchos. Pero, ¿qué dinámicas positivas concretas se dan en el ámbito de la nutrición en las familias numerosas? La nutricionista Paula Fernández identifica un primer criterio a analizar: el presupuesto de las comidas. “Por un lado, podemos afirmar que los alimentos saludables –verdura y pescado fresco, y otros productos sin procesar– son más caros. Sí, una hamburguesa puede salir más barata que una merluza al horno, pero si hacemos un análisis más profundo, observamos que una alimentación casera y saludable, puede ser más económica. Las familias numerosas no van tanto a restaurantes –donde además es fácil perder de vista la necesidad de comer saludable–, ni tampoco encargan tanta comida a domicilio, ni compran comidas procesadas por capricho. En cambio, estos hogares tienen un mayor incentivo para cocinar para todos, asegurándose de que sobre comida para congelar”.

¿LAS FAMILIAS NUMEROSAS TIENEN MENOS RIESGO DE SOBREPESO?

Los expertos consultados no se atreven a relacionar la familia numerosa con una menor prevalencia del sobrepeso. Lo que nos dicen, eso sí, es que estos hogares presentan unas características que favorecen una mayor actividad física y una mejor alimentación. En Estados Unidos sí que se publicó un estudio en 2017, *The More the Heavier? Family Size and Childhood Obesity in the US*, que relaciona un mayor número de hermanos con menores índices de masa corporal (IMC) y con una menor propensión a la obesidad. Por cada hermano adicional, las familias americanas se beneficiarían de 2,6 puntos porcentuales menos de probabilidad de obesidad en la adolescencia temprana.

Los resultados de esta investigación apuntan que tener más hermanos se asocia a una dieta de mejor calidad y a menos tiempo frente a la televisión, dos de las maneras más eficaces de prevenir el sobrepeso. Las familias numerosas suelen comer más en casa y todos juntos, lo que otorgaría “economías de escala” –este es el término usado por este estudio– a la preparación de las comidas en el hogar. “Las familias de mayor dimensión tienen un mayor incentivo para preparar y comer comidas en casa, lo que redundará en una mejor calidad nutricional para los niños con más hermanos”.

Mayor planificación

Otro aspecto es la planificación. En las familias numerosas, apunta Paula Fernández, se hace más necesario planificar la compra de alimentos y las comidas de la semana. Llenar la nevera y la despensa, y prever los platos de los siguientes días, se vuelven procesos más eficientes. Al final, se consigue una inercia y unas sinergias que hacen que comer todos en casa sea un auténtico placer. “Con una buena planificación se aprovechan mejor los alimentos y se da un mejor uso a los sobrantes”.

¿PAPÁ, MAMÁ, OS AYUDO CON EL MENÚ?

El trabajo en equipo en la cocina es una ventaja de las familias numerosas. Cuando los niños participan en la elaboración del menú –desde la elaboración de la lista de la compra, hasta el proceso culinario–, adquieren más conocimientos e incorporan más pautas saludables. Uno de los beneficios es que van a ser más receptivos a probar verduras y nuevos alimentos. “Cuando el niño ha colaborado en la elaboración de un plato, es más sencillo que incorpore con gusto ese plato a su lista de alimentos favoritos”, explica Paula Fernández.

“Si solo hacemos pasteles con los hijos... también habría que cocinar platos. Dejémosles hacer cosas fáciles y divertidas, como abrir los granos de una legumbre o cortar frutas –con cuchillos de silicona especiales para niños– para hacer batidos”. Para educar en la cocina, los padres deben aceptar las propuestas más descabelladas de sus pequeños: “Si tu hijo te ofrece un yogur con tomate cherry troceado, dile que sí, aunque luego no te guste. Lo importante es instaurar una cultura en la que comemos de todo”, destaca la nutricionista.

Cocinar para muchos

Por tanto, comer en casa cuando son muchos a la mesa puede ser más fácil, más eficiente y más barato, sobre todo si hay planificación. Pero, cuando ya hemos hecho la compra y tenemos de todo, ¿quién cocina? A priori, podría parecer que cocinar para muchos requiere un mayor esfuerzo, proporcional al número de platos que hay que servir. “Sin embargo”, señala Paula Fernández, “tardas lo mismo en hacer una cazuela de lentejas para cuatro que para diez”. La paradoja es que cocinar puede ser un esfuerzo más agradecido, porque hay más incentivos y más economías de escala. Además, cuando hay muchas manos, es más fácil hacer de la elaboración de las comidas un trabajo en equipo, sobre todo en aquellos días en que todos están en casa o en los fines de semana. Comer bien puede ser muy divertido, sobre todo si se hace en familia. 🌈

La ciencia de la microbiota. Cómo alimentar a tus bacterias intestinales y cuidar tu salud cocinando. Fundación Alicia y Cristina Sáez.



RECETA SALUDABLE PARA TODOS, PROPUESTA POR FUNDACIÓN ALICIA

Según la **FUNDACIÓN ALICIA**, institución de referencia en innovación e investigación gastronómica, “implicar a los más pequeños de la casa en la elaboración de las comidas o convertir a los jóvenes en responsables de estas, es esencial para potenciar unos hábitos alimentarios saludables. Familiarizarlos con la cocina significará potenciar el consumo de aquellos alimentos de menor aceptación. También es fundamental ser creativos a la hora de cocinar, para variar y hacer apetecibles ciertos alimentos”. Un ejemplo es esta receta saludable que nos ofrece la Fundación, con harina de garbanzos.

FARINATA DE GARBANZOS CON AJO Y ROMERO

Ingredientes

- 200 gr de harina de garbanzos
- 500 ml de agua
- 50 ml de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta negra
- 1 diente de ajo
- Romero fresco
- Queso de cabra curado

Elaboración

- Mezclar en un bol la harina de garbanzos, la sal y la pimienta. Pasar por un colador.
- Pela, pica bien fino el ajo y añádelo al bol. Incorpora poco a poco el agua, mientras vas batiendo con un batidor.
- A continuación, incorpora el aceite de oliva y sigue mezclando hasta obtener una masa homogénea.
- Tapa la mezcla con una tapa y deja reposar en la nevera durante un mínimo de 8h.
- Precalienta el horno a 220°C.
- Prepara una sartén a modo de recipiente y cubre la base con un poco de aceite. Calienta en el horno.
- Cuando esté bien caliente, saca la sartén, reparte la mezcla dándole un grosor de medio cm aproximadamente y hornéala durante 20 minutos.
- Pica las hojas de romero.
- Al salir del horno, añade el queso desmenuzado por encima y el romero espolvoreado.
- Si se quiere un poco fundido, hornéalo un minuto más. Córtalo a porciones y sirve.



Fundación ONCE, décadas formando y dando autonomía a las personas con discapacidad

La inserción de las personas con discapacidad en el mercado laboral debe ser una prioridad en una sociedad comprometida con la igualdad de oportunidades. En España, Fundación ONCE ha sido pionera en perseguir este objetivo, que tanto contribuye a la inclusión social. La razón es muy sencilla: todo lo que se hace por eliminar los obstáculos que se interponen entre las personas con discapacidad y un lugar de trabajo, es un esfuerzo que favorece una sociedad más justa, en la que no haya nadie en riesgo de exclusión.

FUNDACIÓN ONCE HACE UNA DESTACADA LABOR PARA LA INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL MERCADO DE TRABAJO. EN 2021, A TRAVÉS DE INSERTA EMPLEO, FORMÓ A 17.700 PERSONAS Y FACILITÓ QUE 15.000 PERSONAS OBTUVIESEN TRABAJO. SU LABOR SOCIAL NO SE QUEDA EN LA FORMACIÓN Y EL EMPLEO, SINO QUE SE EXTIENDE A OTRAS ACCIONES ENCAMINADAS A DOTAR DE LA MAYOR AUTONOMÍA POSIBLE A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. **A TRAVÉS DE UN CONVENIO CON LA FUNDACIÓN, LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS SE HA UNIDO A ESTE OBJETIVO PARA DAR APOYO AL 16,8% DE FAMILIAS NUMEROSAS QUE TIENE ALGÚN MIEMBRO CON DISCAPACIDAD.**

Fundación ONCE promueve la formación, la intermediación con las empresas para la obtención de empleo, y la accesibilidad. Se trata de iniciativas que benefician al conjunto de la sociedad, y a muchas familias. Por este motivo, la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) firmó en mayo un convenio con Fundación ONCE, para colaborar en esta labor de formación e inserción laboral de las personas con discapacidad. Según datos del último estudio sobre familias numerosas, elaborado por la FEFN en verano de 2021, un 16,8% de familias numerosas tiene algún miembro con discapacidad.

Fundosa, entidad pionera

El compromiso de Fundación ONCE y de miles de empresas con la integración laboral de las personas con discapacidad ya tiene cierta histo-

ria. Bajo el cobijo de Fundación ONCE, primero nació, en 1990, Fundosa Social Consulting. Fue todo un referente en la formación de personas con discapacidad, y en la intermediación con empresas que se movían tanto por la responsabilidad social como por las ganas de incorporar a trabajadores totalmente preparados y motivados a sus equipos. En 2009 tomó el relevo Inserta Empleo, que vehicula buena parte de los esfuerzos de Fundación ONCE por esta integración laboral que, a la vez, es inclusión social.

Bolsa de empleo de 300.000 personas

Inserta Empleo tiene una bolsa de trabajo de 300.000 personas. En 2021, hizo cursos de formación para la inserción laboral a 17.700 personas en toda España. Asimismo, posibilitó que 15.000 personas obtuviesen empleo. De estas, unas 5.000 personas lo hicieron en puestos de trabajo internos de la ONCE o de entidades asociadas.

Accesibilidad

Pero la determinación de Fundación ONCE para ayudar a miles de personas a ganar autonomía y encontrar un trabajo va más allá de Inserta Empleo, de sus cursos y de toda su actividad de orientación e intermediación. De este modo, Fundación ONCE emprende muchas otras acciones que persiguen los mismos objetivos. Según fuentes de la Fundación ONCE “una de las prioridades es la accesibilidad porque sin accesibilidad la integración en el entorno laboral puede ser muy complicada”. ¿Pero qué es la accesibilidad? La accesibilidad quita barreras y obstáculos de todo tipo “pero no solo se trata de que un lugar de trabajo sea accesible desde un punto de vista arquitectónico, con la disposición de rampas y de otros elementos. La accesibilidad también tiene que ver con conceptos como el lenguaje fácil, con el que se adapta la redacción de los textos para que sean totalmente comprensibles para todos. Se trata también de promover que las entrevistas de trabajo sean accesibles, con documentos y materiales adaptados”.

Estos esfuerzos se emprenden en todos los ámbitos. Por ejemplo, Fundación ONCE, junto a otras asociaciones de personas con discapacidad, ha firmado un acuerdo con Aequitas, la Fundación del Consejo General del Notariado para que los documentos notariales sean del todo comprensibles y accesibles.

Un software de videoconferencia accesible

Una de las iniciativas más interesantes en el campo de la accesibilidad es el desarrollo por Fundación ONCE de un software de videoconferencia. La apli-

cación, que se llama Access Job, está adaptada a la lengua de signos y se ha diseñado para su uso por personas con diferentes capacidades.

Becas

Fundación ONCE también promueve programas de becas, de las que se entregaron un total de 871 en 2021. Los cursos más fundamentales, de competencias específicas –son ejemplos los cursos de ofimática o para preparar una entrevista de trabajo– y para adquisición de conocimientos básicos en alguna disciplina –por ejemplo, la atención sociosanitaria–, son absolutamente gratuitos. Sin embargo, hay muchas personas que desean ampliar su formación, darle mucha más profundidad. “Se trata de estudios en universidades extranjeras o en disciplinas tecnológicas como la ciberseguridad o la Inteligencia Artificial”, explican desde la Fundación ONCE. Hay muchas personas con autismo, con un enorme potencial para ámbitos como el tecnológico, que amplían sus estudios con becas de Fundación ONCE, que pueden cubrir hasta el 80% del coste.

Según Fundación ONCE, cada vez da más frutos la labor que se hace desde la propia fundación y desde las 28 oficinas de Inserta por todo el país. Cada vez más empresas, tanto grandes como pymes, son sensibles a esta integración laboral de las personas con discapacidad. 🌈

FUNDACIÓN ONCE ESTÁ DESARROLLANDO UN SOFTWARE DE VIDEOCONFERENCIA ADAPTADO A LA LENGUA DE SIGNOS Y DISEÑADO PARA SU USO POR PERSONAS CON DIFERENTES CAPACIDADES



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS NUMEROSAS

El convenio firmado por la Federación Española de Familias Numerosas y la Fundación ONCE permitirá intercambiar recursos e información, a través de las Asociaciones de Familias Numerosas que hay por toda España. De esta forma, las familias numerosas que tengan algún miembro con discapacidad podrán conocer próximamente los servicios de formación y empleo que ofrece Inserta Empleo en su zona.



FUNDACIÓN ONCE: TRES HISTORIAS PERSONALES DE FORMACIÓN E INTEGRACIÓN LABORAL

ADRIÁN CASTILLO, 22 AÑOS

“En Inserta te ayudan a encontrar el trabajo donde tú puedes aportar más”

ADRIÁN FUE DIAGNOSTICADO CON AUTISMO A LOS 17 AÑOS. SE APUNTÓ A LA BOLSA DE TRABAJO A FINALES DE 2021, Y YA HA ENCONTRADO DOS TRABAJOS A TRAVÉS DE INSERTA. EN EL MOMENTO DE HACERLE ESTA ENTREVISTA, TRABAJA COMO SOCORRISTA EN UNA PISCINA. Y, A FINALES DE VERANO, SERÁ... PRESENTADOR DE UNA ORQUESTA DE MÚSICA CLÁSICA. SE TRATA DE UNA POSICIÓN PARA LA QUE ENCAJA A LA PERFECCIÓN POR SUS ESTUDIOS DE HISTORIA, QUE LE FACILITAN LA CONTEXTUALIZACIÓN DE PIEZAS MUSICALES DE LOS SIGLOS XVIII Y XIX. **ADRIÁN ES EL MEDIANO DE TRES HERMANOS. SU HERMANA MAYOR ES NIEVES, DE 23 AÑOS, Y SU HERMANA PEQUEÑA, A LA QUE DIAGNOSTICARON TAMBIÉN AUTISMO Y CON LA QUE TIENE UN APEGO ESPECIAL, ES NADINE, DE 16 AÑOS.**

Estás estudiando la carrera de Historia. A finales de 2021, decidiste que querías trabajar, y te apuntaste a la bolsa de trabajo de Inserta...

Estaba haciendo el quinto año de Historia, y tenía pocas asignaturas. Así que decidí buscar trabajo, para ganar algo de dinero y para obtener experiencia laboral. A las dos semanas, ya tenía ofertas. El primer trabajo ha sido de socorrista en una piscina en La Moraleja...

¿Eres una persona atlética? ¿Eres deportista?

[Ríe] Yo me definiría como fibroso. A los 15 años comencé a practicar gimnasia deportiva: ejercicios de anillos y de suelo. Era un deporte individual que me venía bien en los años de instituto como desahogo.

¿El deporte como terapia?

De alguna manera, sí. Yo era un mal estudiante. Era inteligente, pero no me esforzaba. Sacaba notas de 5, 6 y 7. Los psicólogos decían que, sencillamente, no quería obtener mejores notas. Finalmente, encontré una motivación en los estudios de Historia.

¿Qué momentos de la Historia te apasionan más?

Antiguas civilizaciones, como la Antigua Grecia o la Antigua Roma.

¿Qué formación necesitaste para ser socorrista?

Necesitaba el título de socorrista, que me saqué por Semana Santa.

¿Qué cursos hiciste en Inserta?

Para muchas personas, los cursos de Inserta son muy útiles. Sin embargo, yo ya estaba estudiando la carrera, así que en mi caso la labor más importante fue el acompañamiento que hizo David, de Inserta, conmigo. Te facilitan la inserción laboral, y también te ayudan a encontrar el trabajo donde tú puedes aportar más. A finales de verano empezaré a hacer otro trabajo, gracias a la ayuda de Inserta: presentador de la orquesta Fuga Íbera.

¿Presentador de orquesta? Es un trabajo, cuanto menos, muy singular, ¿no lo ves así?

Sí, pero encajaba a la perfección con mi perfil. Mi formación en Historia me facilita poner en contexto las piezas que tocan, que son de los siglos XVIII y XIX. Me incorporaré, junto a una copresentadora también surgida de la bolsa de trabajo de Inserta, en la gira que comienza a finales de verano.

Adrián, háblanos de tu familia. ¿Cuántos hermanos sois?

Somos tres hermanos, de los cuales dos tenemos autismo. Por tanto, somos una familia numerosa especial. Yo tengo 22 años, y soy el de en medio. Mi hermana mayor, Nieves, tiene 23 años. La pequeña, Nadine, tiene 16 años, y tiene autismo, como yo.

¿Cómo os ayudáis unos hermanos a otros?

Nos llevamos muy bien entre los hermanos, pero lo cierto es que siempre he tenido más relación con mi hermana pequeña. Primero, porque cuando éramos pequeños, compartíamos habitación. Y, claro, al tener autismo los dos, yo la entiendo mejor a ella, y ella, a mí. Yo sé cómo le puede afectar el autismo, mientras que otra persona no lo entendería. Yo sé, por ejemplo, qué puede ser un problema. Además, tenemos gustos similares: música, series... De algún modo, yo he sido un *role model* para ella. Mi hermana mayor es muy sociable, un carácter que contrasta con mi forma de ser, pero en los últimos años hemos madurado y me he sentido más cercano a ella.

Antes de diagnosticar a tu hermana, ¿te habían diagnosticado autismo a tí?

Sí, pero muy poco antes, porque a mí me lo diagnosticaron cuando ya tenía 17 años. A mi hermana pequeña se lo diagnosticaron a una edad más temprana, a los 10-11 años, porque era un caso más severo.

¿Ayudaste a tus padres y a tu hermana mayor a cuidar a tu hermana pequeña, a que supiesen ponerse en su piel?

Sí, claro. Cuando me diagnosticaron a mí, yo tuve suerte. La razón es que mis padres estaban muy implicados, e hicieron el esfuerzo de entenderlo. Además, como me diagnosticaron más tarde, para mí era mucho más fácil explicarme y explicar las cosas. Si hubiese sido más pequeño, me hubiese costado. Con mi hermana pequeña, ayudé a que la entendiesen mejor. 🌈



DARIA VAQUERO, 20 AÑOS

“Pongo un 10 a los profesores del curso de atención sociosanitaria”

DARIA SE MUESTRA MUY SATISFECHA DE LOS DIFERENTES CURSOS DE INSERTA QUE HA HECHO. ESTA JOVEN DE COLMENAR VIEJO (MADRID), QUE TIENE DISCAPACIDAD INTELECTUAL, NOS HABLA DE SUS GANAS DE TRABAJAR EN ATENCIÓN SOCIOSANITARIA, ÁMBITO EN EL QUE ACABA DE REALIZAR UN CURSO DE 160 HORAS. **DARIA TIENE TRES HERMANOS MÁS PEQUEÑOS: VERÓNICA (12 AÑOS), IVÁN (15) Y SASHA (16).**

¿Qué cursos has hecho hasta el momento?

He hecho un curso de ofimática; otro sobre cómo hacer un currículum y preparar una entrevista de trabajo; dos cursos de administración, uno de ellos de tres meses de duración; y en mayo acabé un curso de atención sociosanitaria de 160 horas, divididas en un módulo teórico y otro práctico.

¿Cómo fue el primer curso? ¿Enseguida te encontraste en tu salsa?

No sabía qué esperar del primer curso, así que, durante los primeros días, me sentí un poco perdida. ¡No conocía a nadie! Más adelante, la cosa fue más fácil, porque ya conocía a mis compañeros de la formación.

Aquel primer curso, ¿de qué trató?

Fue un curso de competencias transversales. Aprendí a manejar programas de ordenador de ofimática. Hacíamos de todo.

¿Qué curso te ha gustado más?

El curso que más me ha gustado es el de atención sociosanitaria. ¡He aprendido muchísimo! Con estos conocimientos, podría ayudar y cuidar a ancianos. Me gusta ayudar a otras personas.

Cuando aparece un profesional sanitario en un libro, en una serie o en una película, ¿te sientes identificada?

Pues claro que sí. Sigo *Chicago PD*, una serie policíaca, y las escenas con médicos son de las que más me atraen.

¿Trabajarías cerca de un quirófano?

Yo sé hacer el aseo de la persona y todos los cuidados. Pero en un quirófano no me gustaría demasiado estar.

En este curso de atención sociosanitaria te deberían enseñar a tratar a los pacientes, que a veces pueden estar nerviosos...

Sí, aprendí lo importante que es mantener un buen tono y seguir hablando bien a un paciente que pueda haberte hablado de forma algo brusca.

Con algunos de los cursos, has aprendido a trabajar con el ordenador. ¿Te gusta usar el ordenador en casa?

Si me dejasen [sonríe], podría estar todo el día con el ordenador. 🌸



ADRIÁN NAVAS, 24 AÑOS

“La formación en ofimática fue muy útil”

ADRIÁN HIZO FORMACIÓN EN OFIMÁTICA EN 2019, POCO ANTES DE QUE LA COVID-19 CAMBIASE TANTAS COSAS. CUANDO YA HABÍA PASADO LO PEOR DE LA PANDEMIA, EMPEZÓ SU TRAYECTORIA LABORAL. AHORA ESTÁ ENCANTADO, TRABAJANDO EN LA SEDE DE IBERIA, LA MUÑOZA (MADRID). ESTE JOVEN DE TORREJÓN DE ARDOZ, QUE TIENE DIFERENTES CAPACIDADES INTELECTUALES, **SE MUESTRA AGRADECIDO POR LA OPORTUNIDAD DE CRECER Y DE MEJORAR QUE LE DIO INSERTA. ADRIÁN ES EL MAYOR DE DOS HERMANOS.**

¿Qué cursos realizaste en Inserta?

Hice formación en ofimática para mejorar mis perspectivas de empleo.

¿Cómo valoras esa formación?

Estuve muy a gusto, y me sirvió muchísimo. Las cosas que me enseñaron son muy útiles. En el curso, que duró unos tres meses, aprendí a usar programas como Word y Excel.

¿Cuál fue tu primera experiencia laboral tras el curso?

La primera experiencia fue en 2020 -cuando ya había pasado lo peor de la pandemia- en instalaciones de la empresa de automoción Renault. Allí estuve preparando pedidos. Y en febrero empecé trabajando en temas de limpieza en la zona de catering de la sede de Iberia, La Muñoza.

¿Cómo te sientes con este trabajo?

¡Estoy a gusto!

¿Qué rutina tienes? ¿Qué días trabajas?

Librando días, trabajamos de lunes a domingo, haciendo ocho horas. 🌸



ENTREVISTA A

FERNANDO RIAÑO**DIRECTOR DE RSC Y RELACIONES
INSTITUCIONALES DE LA FUNDACIÓN ONCE**
TRIATLETA Y PADRE DE 3 HIJOS

“Todavía quedan
algunas barreras,
**sobre todo
mentales, que son
las más difíciles
de franquear”**



FERNANDO RIAÑO NACIÓ CON UNA ENFERMEDAD DEGENERATIVA QUE EN UNOS AÑOS LE DEJÓ SIN VISIÓN. DE NIÑO PASÓ VARIAS VECES POR EL QUIRÓFANO, LA PRIMERA CON 3 AÑOS, EN BUSCA DE UNA SOLUCIÓN, AUNQUE LOS MÉDICOS TENÍAN CLARO QUE NO HABÍA MUCHO QUE HACER. **LA ENFERMEDAD AVANZABA MUY RÁPIDO, SOBRE TODO EN LA ADOLESCENCIA Y, POCO DESPUÉS, EN LOS AÑOS DE LA UNIVERSIDAD, CUANDO SUFRIÓ UNA IMPORTANTE PÉRDIDA DE VISIÓN. ESTUDIAR ASÍ NO ERA FÁCIL, PERO ESTE RIOJANO, OPTIMISTA Y VITAL, ASUMIÓ SIENDO MUY JOVEN QUE LA REALIDAD ERA LA QUE ERA, QUE HABÍA QUE ADAPTARSE Y APROVECHAR TODOS LOS RECURSOS A SU ALCANCE PARA LLEGAR LEJOS.**

Desde la Fundación ONCE, donde trabaja desde hace años, y a través de varias organizaciones del mundo de la discapacidad, Fernando Riaño lucha para acabar con todo tipo de barreras. Él ha tenido que enfrentarse a muchas, sobre todo mentales, que son “las más difíciles de franquear”. En esta entrevista, hablamos con él de las dificultades de su época, de cómo ha evolucionado el mundo de la discapacidad, y también del deporte, su gran pasión, que practica y le ha llevado a ganar varios campeonatos, y que cuando puede comparte con sus tres hijos.

Usted tiene una discapacidad visual severa, para poder ponernos en situación, explíquenos ¿qué significa esto en términos de visión?

Eso es ver más o menos un 0,01%. Hay dos formas de medir la capacidad de percibir imágenes o formas, una es la agudeza visual y la otra se refiere al campo visual, yo tengo dañados los dos.

Su infancia y adolescencia estuvo marcada por la enfermedad, las operaciones, las dificultades para estudiar... ¿cómo lo recuerda?

Pues siempre tratando de adaptarme, vivirlo con normalidad, que es lo que en mi casa me han enseñado, con buena disposición, que es fácil decirlo -se ríe-, y buen ánimo, y tratando de adaptarnos a las circunstancias. La conversación con los médicos y la familia, lo que se hablaba y lo que yo iba escuchando, es que esto era así, que la evolución de la lesión era así, que era algo degenerativo y que médicamente no había ninguna opción ni ninguna solución.

Viendo su currículum, su trayectoria profesional, y sus éxitos también en el deporte, es un usted un claro ejemplo de superación...

No, para nada. Lo que he hecho ha sido tratar de aprovechar los recursos que existen en cuanto a adaptaciones, cuestiones técnicas, la tecnología, que ha avanzado muchísimo, suplir las limitaciones... la evolución de la tecnología ha ayudado muchísimo. Esto hay que vivirlo con normalidad y hacer que la discapacidad no sea más importante que la capacidad y creo que aquí, y me gustaría subrayarlo, hay una labor social y cultural, dentro de esa normalización, de entidades como la ONCE y el CERMI a la hora de hacer que en la sociedad el término inclusión se viva con normalidad.

Imaginamos que ha tenido que ir salvando muchos obstáculos a lo largo de la vida, ¿cuál ha sido la mayor barrera en todos sus años de formación y trabajo?

La principal barrera pasa por el desconocimiento y el desconocimiento lleva a no conocer, y cuando algo no se conoce la primera conclusión es

Riano Fernando

8:45.10,9



EL DEPORTE, SU GRAN PASIÓN

El deporte es un pilar fundamental en la vida de Fernando Riaño, una pasión que le da muchas satisfacciones y que practica siempre que puede, si es posible a diario y siempre con un guía, una persona con la que va atado cuando corre o nada, o en tándem cuando se trata de ciclismo.

La figura del guía es fundamental, “esto es como un matrimonio, es casi como tu mujer”, explica, ya que son personas con las que le une, porque así debe ser para que funcione, una gran “complicidad, confianza y compenetración”. De hecho, “es recomendable entrenar y competir siempre con la misma persona, incluso, en triatlón se recomienda tener la misma complexión, la misma forma física, lo cual no es sencillo”, explica.

Él tiene la suerte de tener como guías a sus amigos, “Javier, Jesús y Darío, con los que más entreno y más deporte hago, y esto es algo fundamental, porque para mí lo más importante es disfrutar del deporte y poder hacerlo con mis amigos...”. Con ellos ha participado en competiciones de duatlón y triatlón, logrando varios trofeos. El primero, el Campeonato de España de duatlón, después el Campeonato del Mundo de Triatlón Cross y Duatlón Cross larga distancia y la Copa del Mundo de Triatlón para personas con discapacidad”, explica, asegurando que a él, en realidad, le divierte más entrenar que competir.

Y es que para Fernando Riaño el deporte es una necesidad casi vital: “Me aporta una higiene y disciplina mental que va más allá de lo físico, me ayuda a estar mejor en todo, a pensar y a rendir más en la parte académica y en el trabajo”. De hecho, asegura que “en temporadas en las que no puedo hacer mucho deporte o no puedo entrenar me cambia un poco el carácter y hasta mis hijos a veces me dicen vete a dar una vuelta o vamos a dar una vuelta”, cuenta entre risas. Por ello, intenta salir todos los días, aunque el tener que ir siempre acompañado le condiciona un poco. “Tienes que encontrar un momento y a alguien que te pueda acompañar, pero siempre encuentras un hueco, y algún amigo o un vecino con el que salir aunque sea a las 4 o las 5 de la madrugada. Y si no puedes salir, puedes hacer bici estática en casa o vas a nadar en una piscina, donde puedes estar solo” explica.

“CUANDO UNO PUEDE HACER COSAS POR CAMBIAR LA REALIDAD NO HAY QUE PARAR JAMAS, PERO CUANDO NO ESTÁ EN NUESTRAS MANOS O EN LAS DE LA MEDICINA, LO QUE HAY QUE HACER ES ADAPTARSE A LA NUEVA SITUACIÓN Y BUSCAR OTRAS FORMAS DE TRABAJO”

la incomprensión. Me he encontrado por ejemplo esto en un tribunal de oposición, por parte de jueces y magistrados que no sabían cómo una persona con discapacidad visual severa accede a la información a través de una síntesis de voz, del escaneo de unos documentos que se pueden escuchar en audio, o a través de distintos sistemas gracias a la tecnología. Lo curioso es que cuando se conoce esto, todo cambia. Recuerdo un magistrado que me dijo: “Entonces, si usted no maneja el papel y solo maneja el formato electrónico, esto sería una buena opción y una ventaja para cambiar nuestra forma de trabajo y eliminar el papel en todos nuestros procedimientos”.

Usted se quiso presentar a las oposiciones para ser juez y fiscal y no le dejaron por su discapacidad...

Sí, había dejado de trabajar dos meses antes en un despacho de abogados porque me decidí a prepararme la oposición y lo primero que me en-

cuentro en el Tribunal de Incidencias de la Oposición es que me dicen que no puedo presentarme, que soy incompatible con el puesto. El Tribunal me decía que no presentase, el problema radicaba en la novedad, en que no estaba resuelto un caso así, estaba más resuelta la discapacidad sobrevenida de un juez o un magistrado que un caso como el mío. Yo les decía que me iba a presentar y ellos me decían que mejor no. Cuando pregunté por qué no me puedo presentar, me dijeron: "Es que es una oposición muy difícil" y yo les dije "Eso ya me lo dicen mi padre y mi madre en casa, que no estudie tanto".

¿Y qué pasó, se pudo finalmente presentar?

Me tocó pelearlo, defender esa legitimidad, con el derecho que creo que me asistía y que asiste a cualquiera con una discapacidad. Al final me presenté, aprobé el primer examen, el segundo... lo que ocurrió es que al final por la evolución de mi propia enfermedad, tuve un desprendimiento de retina que me llevó a estar ingresado seis días antes del último examen, y eso me obligó a tener que dejar la oposición. Fue duro verte a punto y por esta circunstancia no llegar, es como estar viendo la meta y cuando casi estás, te dicen que no puedes entrar, pero esto también son aprendizajes y creo que las cosas pasan por algo.

¿Es una persona con un optimismo admirable?

Bueno, no es lo mismo vivirlo en el momento que vivirlo o verlo unos meses después, cuando ya ha pasado y lo relativizas y te puedes tomar alguna cosa con cierto humor. Pero hay que estar preparado para gestionarlo. Que no salga alguna cosa, o que salga de una forma que no estaba prevista, forma parte de los diferentes escenarios que uno tiene. Evidentemente, uno tiene que estar preparado y preparándose para que suceda lo mejor, pero también tiene que prepararse para que, a veces, el camino o la ruta haya que modificarla, y aquí hay mucho aprendizaje.

Usted modificó la ruta y la verdad es que no le fue mal, pero ¿alguna vez ha pensado en cómo habría sido su vida sin discapacidad?

Esta pregunta me la planteé en la infancia, en el colegio, antes de la universidad, teniendo en cuenta las otras formas o caminos que había que buscar para llegar al mismo punto que el resto, o cuando escuchaba a los profesores decir en las clases: "Como veis en la pizarra...". Luego ya no me la he planteado porque esto es como había



"SALIR A CORRER O EN BICI CON MIS HIJOS Y QUE UNO HAGA DE GUÍA ES LO MÁS DE LO MÁS"

Fernando Riaño y su mujer, a la que conoció en una escuela de negocios, son familia numerosa con sus tres hijos, de 19, 11 y 10 años. Él tiene solo un hermano, pero en su familia "siempre ha habido un entorno de muchos primos y mucha familia, así que lo de familia numerosa siempre ha estado cerca". Grande o pequeña, él no duda de que "la familia es lo importante y el resto de asuntos son lo urgente", que hay que tener "claras las prioridades", aunque en el día a día, "esto cueste aplicarlo" por el ritmo de vida que existe.

Él intenta sacar tiempo para todo, para sus compromisos profesionales, que también le exigen viajar de vez en cuando, su tesis doctoral, que está preparando con gran entusiasmo "robando horas al sueño", y para sus hijos, con los que comparte su pasión por el deporte. "Salir a hacer deporte con ellos, que es una cosa excepcional, es "lo más de lo más"; que uno de ellos haga de guía, que salga en bici con él o a correr y que vaya atado a mí, eso es algo que a otras personas les puede parecer una tontería, pero para mí...".

Sus hijos tienen muy normalizada la discapacidad, en todas las facetas de la vida, porque es algo que condiciona ciertas cosas y ellos lo saben: "Cuando salgo con los pequeños en bici y yo voy atado con ellos, y dicen por aquí no vamos a ir porque por aquí hay muchos baches o por esta zona mejor no... eso es algo que sale de ellos, porque ellos se ponen en esa situación porque saben que es más sencillo y más fácil".

Para Fernando Riaño "la familia es esencial, es un elemento imprescindible, un punto de apoyo fundamental en mi evolución y crecimiento, empezando por mis padres, desde el origen, y mi familia ahora, mis hijos y mi mujer. No entendería nada de la evolución de lo que he tenido y he podido hacer sin el acompañamiento y ayuda de mi mujer", señala.

UNA LARGA CARRERA

Licenciado en Derecho por la Universidad de Navarra y MBA por ICADE, Fernando Riaño ha desarrollado parte de su carrera en el mundo de la asesoría jurídica y en el sector financiero, realizando labores de consultoría y formación, y también ha ejercido como docente en universidades y escuelas de negocio.

En enero de 2006 se incorporó al Departamento de Recursos Humanos de Barclays Western Europe, pasando ese mismo año a ocuparse del Área de Responsabilidad Corporativa/Fundación Barclays. En la actualidad es director de Relaciones Institucionales y Responsabilidad Social del Grupo Social ONCE, responsabilidad que compatibiliza con la presidencia de la agencia de noticias y comunicación Servimedia, y también, representando a la ONCE, es vicepresidente de la Unión Mundial de Ciegos.

Su larga carrera, que ahora está completando con el doctorado, ha sido reconocida con el premio "Joven Talento Directivo" de la Fundación Príncipe de Girona y Seeliger y Conde, que recibió en 2012, siendo la primera persona con discapacidad en recibir este galardón. Además, aparece en el tercer puesto del ranking "Economic Leaders for Tomorrow", del Instituto Choiseul.



venido. Hay cosas que no dependen de uno y la realidad es la que es. Cuando uno puede hacer cosas por cambiar la realidad, no hay que parar jamás, pero cuando no está en las manos de uno, o de la medicina, cambiar ciertas situaciones... Lo que hay que hacer es buscarse otras formas de trabajo y de gestionar eso y siempre las encuentras, siempre hay una forma para solucionarlo, para solventarlo y para adaptarte a esa situación.

De su infancia y adolescencia con falta de visión a hoy, ¿cómo ha evolucionado el mundo de la discapacidad? ¿se han eliminado muchas barreras?

Queda mucho camino por recorrer, hay dificultades, existen barreras, sí, pero estamos en otro escenario distinto al de hace 20 años y en 5 o 10 años estaremos muchísimo mejor. A mí en el año 2003, cuando quise presentarme a las oposiciones para la carrera fiscal y judicial, me dijeron que, debido a mi discapacidad, yo era incompatible funcionalmente con el puesto, que no me podía presentar. Esto ha cambiado y hace dos años tenemos el primer caso de una persona ciega que hoy es fiscal, y otra persona ciega que ha aprobado el MIR y con una nota excelente. Fue rechazada para poder incorporarse a su plaza, pero finalmente pudo incorporarse. Hoy es una investigadora porque mientras se resolvía el caso, obtuvo una plaza en el CSIC. Esto está cambiando y más que va a cambiar. Las personas con discapacidad siguen teniendo que hacer un esfuerzo mayor para llegar a un mismo sitio, pero ya no es hacer ese esfuerzo extra y que no haya una recompensa. Organizaciones de la sociedad civil, como el CERMI, el comité paralímpico, el grupo social ONCE, creo que son importantes entidades promotoras de lo que supone un cambio social que beneficia a las personas, a sus familias y también a la sociedad en su conjunto.

¿Puede entonces un ciego llegar hoy en día donde quiera?

No hablaría de ciegos sino de discapacidad en general, de cualquier persona con discapacidad. Quiero pensar que sí porque debe ser así, la realidad es que todavía hay muchas barreras que solventar, que franquear, que saltar o conseguir que no existan. Hay todavía algunos prejuicios, hay algunas barreras mentales, sobre todo, que son las más difíciles de franquear. Porque una barrera física, escaleras, se solventan con una rampa, una barrera tecnológica de alguna aplicación de cualquier organismo, empresa... se puede solventar, pero hay barreras que cuesta porque tienen que ver con los prejuicios y sobre todo con el desconocimiento.

¿Y cómo está España dentro de Europa respecto a la inclusión, accesibilidad, eliminación de barreras de todo tipo?

Si miramos hacia atrás hay muchas cosas que se han hecho, si miramos hacia delante hay mucho por hacer, pero gracias al trabajo de muchas personas y de entidades como el Grupo Social ONCE y el CERMI cuando uno da una vuelta por el mundo y ve lo que hay... creo que somos un país de referencia, que tenemos una organización de referencia. Yo diría que nos queda mucho camino por recorrer, tenemos grandes oportunidades para avanzar, por ejemplo, en turismo, ser el destino turístico más accesible del mundo, que tiene unas implicaciones tremendas desde el punto de vista social, económico, cultural, y unas obligaciones morales como sociedad, pero si miramos alrededor de nuestro entorno creo que España tiene excelentes organizaciones de la sociedad civil que han hecho de España una referencia en muchas cuestiones. 🌱

Unifica tus seguros

HOGAR + ACCIDENTES + DECESOS



+



+



3

NOCHES DE HOTEL
si contratas antes
del 31 de Julio



Págalos mensualmente de forma cómoda.

Desde 40€/mes

Llámanos e infórmate en el **91 758 67 99**

Consulta condiciones de contratación

Un verano inolvidable

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO PARA DISFRUTAR
DE TUS VACACIONES EN FAMILIA



QUEREMOS AYUDAROS A HACER DE ESTE UN VERANO ESPECIAL ¡PORQUE YA TOCABA!

2022 TIENE QUE SER UN VERANO INOLVIDABLE, ASÍ QUE EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS OS PROPONEMOS DESTINOS CON ENCANTO, CULTURA Y PAISAJE. POR SUPUESTO, TAMBIÉN OS RECOMENDAMOS ESTABLECIMIENTOS DE TURISMO RURAL, CAMPINGS Y HOTELES URBANOS, TODOS CON EL SELLO DE TURISMO FAMILIAR, QUE LES RECONOCE COMO LUGARES ADECUADOS Y ORIENTADOS AL PÚBLICO FAMILIAR.

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR

Turismo familiar más optimista

El turismo retoma la confianza gracias a la positiva evolución de la pandemia, y gracias también a la adaptación del sector y de los consumidores al nuevo escenario. Con las vacunas y con la *gripalización* del coronavirus, ha vuelto el optimismo y la demanda de servicios turísticos ha recuperado el pulso. A estas buenas perspectivas hace una gran aportación el turismo familiar, según concluye el *IX Estudio del Turismo Familiar*, realizado por la Federación Española de Familias Numerosas, con el apoyo de la consultora DNA Ocio y Turismo.

Este estudio, en el que han participado cerca de 300 familias, la mayoría numerosas, evidencia dos grandes tendencias. Primero, que la forma de viajar de las familias ha cambiado a causa de la pandemia. Y segundo, que hay más ganas de viajar que nunca. Según el estudio, que se presentó en enero de 2022, casi siete de cada 10 familias (67,86%) afirman que en 2022 gastarán más en viajes que en 2021.

DE CADA 10 FAMILIAS, SIETE DICEN QUE GASTARÁN MÁS EN VIAJES, SEGÚN EL IX ESTUDIO DE TURISMO FAMILIAR, ELABORADO POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE FAMILIAS NUMEROSAS, EN COLABORACIÓN CON LA CONSULTORA DNA OCIO Y TURISMO

Casi el doble de viajes de promedio en 2021

A medida que la situación sanitaria se iba normalizando, las familias han ido ganando más confianza a la hora de viajar. En 2021, un 85% de las familias hizo al menos un viaje de vacaciones, 5,35 puntos porcentuales más que en 2020, el año en que se inició la pandemia. En 2021, las familias hicieron un promedio de 2,97 viajes por España, en contraste con los 1,6 viajes de la media de 2020, casi el doble. El mayor incremento de gasto se dio en Semana Santa de 2021, con un crecimiento del gasto promedio por familia del 32%.

Nuevas prioridades al viajar

Los hábitos de las familias al viajar han cambiado. Según el estudio, el criterio más importante sigue siendo el precio (37,89%), pero seguido muy cerca de la necesidad de encontrar destinos no masificados (33,68%), lugares en los que encontrarse menos expuestos a los riesgos de la COVID-19.

El turismo de sol y costa fue el preferido por las familias encuestadas en 2021 -casi la mitad eligieron esta opción-, y lo seguirá siendo este año 2022. A la zaga van el turismo de naturaleza (19,47%) y el turismo rural (9,47%).

ANDALUCÍA, EL DESTINO FAVORITO

Un año más, Andalucía es la comunidad autónoma favorita para las vacaciones familiares en todas las épocas del año. Pensando en 2022, las familias tienen claro que, si pueden, elegirán el sur de España, y después Cataluña y Baleares, para primavera y verano; y Aragón y Canarias, en el caso de una escapada para hacer en otoño e invierno, respectivamente.



SoloCruceros.com



Solocruceros.com es una compañía líder en reservas de cruceros en España desde hace más de 25 años. Se trata de una empresa turística muy orientada al público familiar, al facilitar que las familias puedan ver y comparar en un único sitio web una gran variedad de cruceros que se ajustan a sus necesidades y a sus requisitos: gustos, destinos, presupuesto, edad de los niños o tamaño de la familia.

Para las familias numerosas, este portal especializado es garantía de encontrar el crucero ideal para las vacaciones, ya que dispone de camarotes comunicados, triples y cuádruples.

7.000 cruceros por todo el mundo

El gran número de cruceros disponibles en el portal es uno de los principales puntos fuertes de Solocruceros.com, que dispone de más de 7.000 cruceros por todo el mundo con precios competitivos y muchas ofertas.

Para los grupos familiares, todo son ventajas. Para empezar, hay asesoramiento específico para las familias, con el fin de ayudar a resolver todas las dudas y dar con la propuesta de crucero idónea para cada una de ellas. Hay que destacar que los niños acceden gratis al crucero y que hay entretenimiento para todas las edades. En la mayoría de los barcos de crucero hay disponibles clubs infantiles por edades, guardería y clubs para adolescentes. En todo momento, los niños están supervisados por monitores. En estos espacios, los pequeños pueden desarrollarse con multitud de actividades y talleres, y también conocer a otros niños de su edad y establecer amistades durante las vacaciones.

La oferta de ocio familiar a bordo de un crucero es amplia y variada: espectáculos, parques acuáticos, toboganes, escape rooms, manualidades, talleres, discoteca para teenagers, simuladores de Formula 1, cine virtual, pista de skating, tirolesa, simuladores de surf, realidad virtual, laser tag, bowling, pista de patinaje sobre hielo... ¡y mucho más! 🎉

+info: www.solocruceros.com



NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR



San Lorenzo de El Escorial

MADRID

San Lorenzo de El Escorial, un municipio de la sierra madrileña, situado a 57 kilómetros de la capital, obtuvo hace unos meses el Sello de Turismo Familiar de la Federación Española de Familias Numerosas, un distintivo que acredita a esta localidad como un lugar recomendado para el ocio en familia, gracias a una completa oferta turística que engloba historia, arte y naturaleza. Y es que este municipio ofrece actividades y planes para todos los gustos, pero de forma especial para las familias que podrán disfrutar de un precioso paisaje mezclado con una parte de la historia.

El Sello de Turismo Familiar supone para San Lorenzo de El Escorial el reconocimiento como destino familiar de una localidad que recibe la visita de miles de familias durante todo el año. La gran mayoría de ellas, y en general todos los turistas, llegan atraídos por el Monasterio, Monumento Histórico-Artístico reconocido como Patrimonio Mundial por la UNESCO en el año 1984, pero El Escorial tiene muchos otros atractivos: edificios importantes

LA SILLA DE FELIPE II

A la hora de hacer excursiones, no hay que perderse el paraje pintoresco del Pinar de Abantos y la Zona de la Herrería, a unos 2,5 kilómetros al sur del núcleo urbano, con llegada a la Silla de Felipe II, una de las atracciones turísticas más visitadas de San Lorenzo de El Escorial, dada su condición de mirador. De hecho, según cuenta la historia, el enclave debe su nombre a que sirvió a Felipe II para sentarse y observar desde allí, en todo su esplendor, las obras del Monasterio.

para conocer y comprender la historia de España, como las Casitas del Príncipe y el Infante, las Cocheras Reales, el Coliseo, los Jardines Históricos o el Valle de los Caídos, que permiten que el ocio se convierta también en una oportunidad para aprender en familia. Así hay propuestas centradas en la historia y la cultura, como las rutas urbanas enfocadas en el siglo XVIII o siglo XIX o la "Ruta de Patrimonio Mundial", y las visitas teatraalizadas, que permiten descubrir esta localidad sumergidos en la historia, acompañados de los personajes del siglo XVIII.

A la vez, gracias a su gran riqueza paisajística, San Lorenzo de El Escorial ofrece a los amantes de la naturaleza un entorno privilegiado para hacer senderismo, con actividades muy originales como la "Ruta de árboles singulares" y varias excursiones por la zona. 🌿

ACTIVIDADES PARA NIÑOS

Otras actividades originales de este municipio son la Cacería Fotográfica, en la que encontrar los animales de cartón que salpican la zona en la que los reyes, desde Felipe II, salían a cazar; los paseos en TukTuk, el juego interactivo Marco Topo, para descubrir el municipio de una forma muy amena para los niños, o la visita al Insectpark, un museo de insectos con una colección de microfauna compuesta por especies vivas y naturalizadas (mariposas, escarabajos, arañas, etc.).

➔info: www.sanlorenzoturismo.es

Torremolinos MÁLAGA



Torremolinos también se sumó hace unos meses a la lista de destinos familiares con el Sello de Turismo Familiar, destinos que se vuelcan en ofrecer a las familias espacios y actividades orientadas a sus necesidades, para que disfruten al máximo de su visita y experiencia de turismo. Destaca su oferta de sol y playa, pero también hay opciones de naturaleza y un emergente turismo deportivo que están convirtiendo a este municipio en un lugar muy adecuado para ir en familia y encontrar actividades para todos, padres y niños de diferentes edades.

Torremolinos, uno de los pueblos de la Costa del Sol más emblemáticos, ofrece, además de su playa, una amplia oferta de servicios y actividades para todas las edades y gustos, que se pueden disfrutar en cualquier época del año, gracias a su clima templado y sus 300 días de sol al año. El municipio cuenta con una amplia oferta hotelera pensada para familias, con habitaciones amplias y clubs infantiles con animación diaria, que harán las delicias de los niños, y dispone también de parques acuáticos, el jardín botánico y otras instalaciones muy atractivas en las que pasar un día divertido en familia, por ejemplo, montando a caballo.

Además, el Ayuntamiento está apostando por nuevos mercados y segmentos, como el turismo deportivo, para ampliar los atractivos de Torremolinos como destino turístico para familias, de manera que todos los miembros de la familia puedan encontrar actividades interesantes, según su edad y aficiones. Actualmente, las familias amantes de la aventura y el deporte al aire libre ya pueden disfrutar de un amplio abanico de actividades a pie de playa, desde los clásicos hidropedales y bananas, hasta las atracciones más osadas e innovadoras como son el Parasailing, el Fly fish, el Twister o el Aquarocket.

Completa información

Y si la oferta de actividades y servicios es importante para las familias que quieran pasar sus vacaciones en Torremolinos, también lo es disponer de información actualizada y muy a mano de todo ello. El Ayuntamiento de la ciudad cuenta con una completa y atractiva página web de turismo, con un apartado específico para familias, que recoge toda la información de interés para familias, incluyendo un mapa de lugares de interés y un folleto para



descargar traducido a cuatro idiomas. Además, cuenta con un blog con contenidos específicos y originales, como la Ruta de las Pastelerías, para que la experiencia de turismo en familia sea lo más completa y placentera posible. 🌈

ACTIVIDADES PARA TODOS

La naturaleza es la protagonista de las diferentes rutas senderistas a través de las cuales conocer el rico entorno natural que rodea la ciudad y las especies vegetales y animales más características del sur de Europa. El Jardín Botánico Molino de Inca alberga interesantes especies vegetales y animales para aprender disfrutando.

El Parque de La Batería es uno de los pulmones de Torremolinos, con un lago artificial de más de 9.000 metros cuadrados, en el que se puede navegar en barca. En esta zona verde hay un carrusel clásico de estilo veneciano, una gran área de juego infantil, una torre mirador de 15 metros de altura, una red de senderos, una zona de ejercicio físico, un carril bici y una pista para correr.

+info: www.turismotorremolinos.es

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR



Casa de Campo Tajinaste

GRAN CANARIA

Entre Tenteniguada y San Mateo se encuentra situada la casa de campo Tajinaste, en los límites del Parque Natural de la Caldera de Los Marteles. Es una casa muy acogedora y tranquila, que está dada de alta en el Patronado de Turismo como vivienda vacacional y reformada totalmente en el año 2019 con materiales de primera calidad. Las vistas a la cumbre (Roque Saucillo) y el mar (playa de La Garita), son inigualables.

La zona destaca por su gran belleza paisajística. A su alrededor cruzan varios caminos para hacer senderismo, destacando en especial las bellas rutas de los tajinastes azules y almendros. Todo este entorno es propicio para actividades con niños y en familia, como pasear a caballo, o hacer senderismo o ciclismo de montaña.

Ruta desde Caldera de Los Marteles hasta Valsequillo

Una ruta del Tajinaste Azul idónea para familias es la que comienza en Caldera de Los Marteles y finaliza en Valsequillo. A lo largo de los 8,5 kilómetros de camino, los senderistas pueden admirar la belleza y la riqueza –por su geología, vegetación y fauna– del paisaje. Se trata de una ruta de dificultad baja, con un desnivel máximo de 1.001 metros.

+info: www.villasrivero.com/propiedades/casa-tajinaste/98

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR

Apnea Academy

LA CALETA, ADEJE

Apnea Academy West Europe, en Adeje (Santa Cruz de Tenerife), es una de las sedes mundiales de la reconocida escuela del famoso deportista y apneísta Umberto Pelizzari.

Esta academia de deportes y experiencias acuáticas ofrece multitud de actividades, la mayor parte de las cuales se pueden hacer con niños: snorkel en la bahía, bautizo de buceo, kayak, paddle surf, surf, parapente y muchos tipos de excursiones especiales en barco. Cuenta con un centro de buceo y apnea que es único en Canarias. Apnea Academy West Europe comparte su pasión por el mar y acerca a personas de todas las edades y condiciones al medio acuático, para que disfruten de todas las posibilidades que ofrecen las actividades en el agua.

El centro de actividades acuáticas se encuentra en la Caleta de Adeje. Se trata de un enclave natural e inigualable para que toda la familia pueda disfrutar del mar a lo grande y haciendo deporte.



Eterna primavera

Este complejo de buceo, apnea y actividades acuáticas disfruta de un clima constante, de primavera, todo el año. 🌸

ACTIVIDADES Y CURSOS DESTACADOS

- Pateada acuática en cala natural protegida
- Bautizo de buceo en cala natural protegida
- Excursiones en barco y snorkel: lengua de lava
- Amanecer en barco
- Fly & Sea
- Blue adventures
- Vuelo en parapente biplaza
- Jetdiving
- Surf

✚info: www.apneaacademywe.com

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR



GRAN PISCINA CON TOBOGANES

Hay una gran piscina exterior para toda la familia, con diferentes alturas y que cuenta con zona de toboganes y con juegos de agua para los más pequeños.

+info: www.tamarit.com



Camping Tamarit Beach Resort

TAMARIT, TARRAGONA

Tamarit Beach Resort es un excepcional camping en la costa de Tarragona, ideal para que las familias pasen unas vacaciones inolvidables en la Costa Daurada con todas las comodidades.

¿Sois una familia deportista? Tamarit es un camping con pistas de padel, de fútbol sala y baloncesto, con actividades acuáticas que harán la delicia de niños y mayores, y con clases de zumba, *spinning*, yoga, *aquagym*, pilates, etc.

Además, el camping organiza todo tipo de actividades creativas y de juego para niños.



NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR



Hotel Regina

BARCELONA

El Hotel Regina de Barcelona es un hotel de cuatro estrellas con encanto, que destaca por su perfecta combinación de elegancia atemporal y diseño contemporáneo. Con una historia de más de 100 años, este hotel siempre ha dado mucha vida a un barrio que ya era conocido por sus cafés, teatros y restaurantes.

Habitaciones para familias

Este establecimiento tiene 24 habitaciones familiares y 9 triples, por lo que un gran porcentaje de su inventario es apto para alojar a familias.

El desayuno, no es un desayuno cualquiera. Muy completo y saludable, te ayudará a empezar el día con buen pie. El buffet está adaptado a todos los gustos y necesidades.

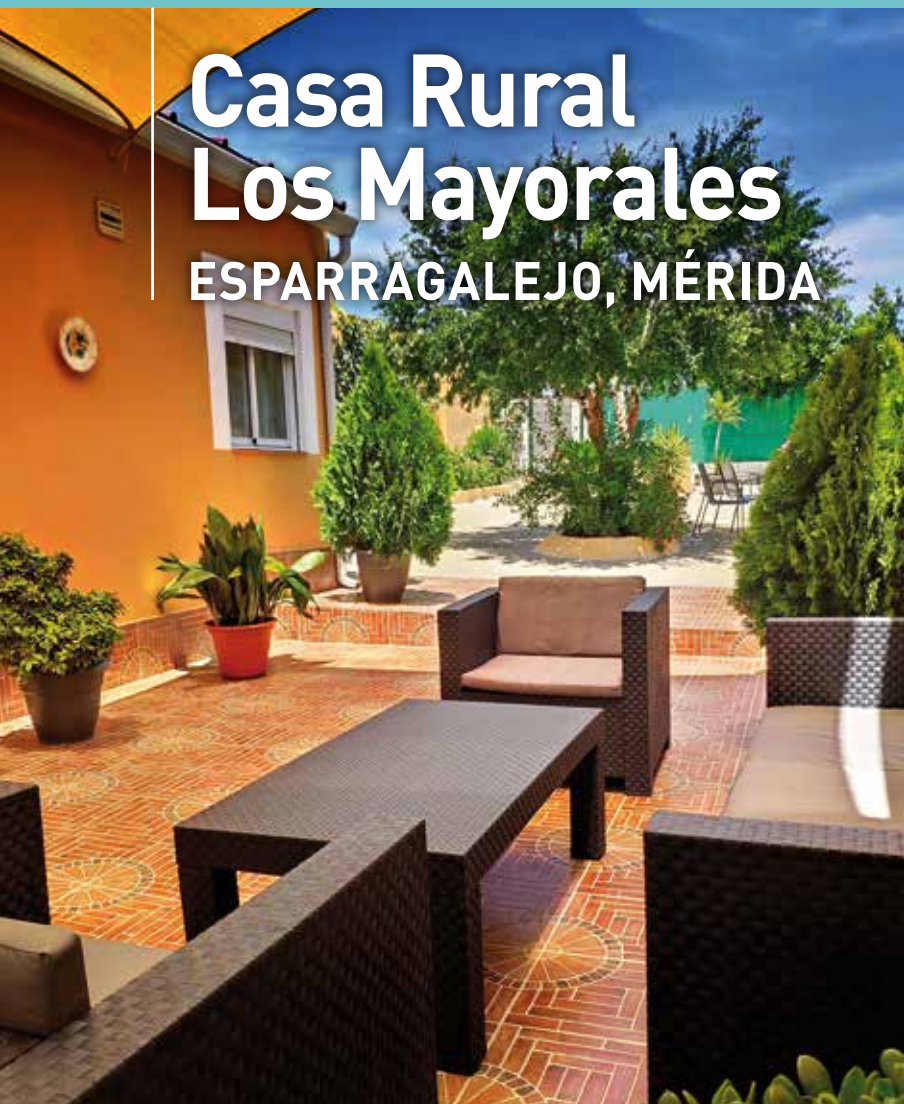
Talleres para niños

Durante los fines de semana, no os podéis perder la agenda de talleres culturales en la Sala el Patio del Hotel Regina, un gran espacio con luz natural y un patio con plantas. Picasso y el color azul, Fabrica instrumentos con materiales reciclados o Aprender a hacer bombones, son algunos de los talleres que hacemos para niños de entre 5 y 14 años. El domingo 4 de julio se hace el taller Matisse, para que los más pequeños se diviertan creando formas abstractas y coloristas. Los talleres son de aforo limitado y un precio por niño de 10 euros.

+info: www.reginahotel.com/es

NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR

Casa Rural Los Mayorales ESPARRAGALEJO, MÉRIDA



La Casa Rural Los Mayorales, muy cercana a Mérida, dispone de 180 metros, a los que hay que sumar un jardín de 200 metros. Este establecimiento de turismo rural tiene tres habitaciones dobles, una con baño incluido tipo suite. La casa está completamente reformada, y cuenta con calefacción, aire acondicionado, wifi y aparcamiento. El desayuno es gratuito, y los huéspedes tienen a su disposición menaje, jabón, gel, champú, sábanas, toallas y secador de pelo. Todo para que nada falte.

Un enclave rústico a 7 kilómetros de Mérida

La casa está en el centro del municipio de Esparragalejo. Es un enclave rústico, pero que dispone de todo tipo de servicios: supermercados, gasolinera, restaurantes, bares... La localidad de Esparragalejo está a 7 kilómetros de Mérida, una ciudad Patrimonio de la Humanidad.

+info: www.casaurallosmayorales.com



Camping Don Cactus COSTA TROPICAL DE GRANADA

El Camping Don Cactus está en primera línea de playa en la Costa Tropical de Granada, un litoral privilegiado con 320 días de sol al año y una temperatura media anual de 20°C.



NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR



Casa Rural El Jardín de los Niños

EL VISO DE SAN JUAN, TOLEDO

En la casa rural El Jardín de los Niños, el descanso y la diversión de toda la familia están garantizados en cualquier época del año. Esta casa está en la localidad toledana de El Viso de San Juan, a tan solo 30 minutos de Madrid y de Toledo. Este alojamiento, que puede acoger a 14 personas, hace que todos -desde los más pequeños a los más mayores- se sientan como en casa.

Según los impulsores de este establecimiento rural, esta casa es "el símbolo de la infancia de nuestra gran familia, en la que hemos disfrutado de reuniones familiares y vacaciones inolvidables, como así esperamos que sea vuestra estancia".

+info: www.escapadarural.com/casa-rural/toledo/casa-rural-el-jardin-de-los-ninos



Se trata de un complejo idóneo para las familias. Tiene todas las comodidades, con bar, restaurante, supermercado y WiFi gratuito. Y los más pequeños no se pueden perder el parque infantil y la piscina tropical con cascadas.

Excursiones en familia

Con una ubicación estratégica entre la Costa del Sol de Málaga y la Costa de Almería, desde el camping se puede hacer excursiones para conocer los pueblos con encanto cercanos. Se puede visitar en familia la ciudad de Granada. Para las familias a las que les guste la naturaleza, una buena idea es ir de excursión a la estación de esquí de Sierra Nevada y el Puerto de la Ragua. Una propuesta que seduce a grandes y pequeños por igual es visitar los pueblos de La Alpujarra Granadina, degustar su gastronomía y conocer sus costumbres de antaño. Otro plan ideal para todos es hacer una ruta por los pueblos de la Costa Tropical de Granada, pasear por el castillo árabe de Salobreña y descubrir el casco antiguo de Almúñecar. **+info:** www.doncactus.com



NUEVAS PROPUESTAS DE TURISMO FAMILIAR

Puy du Fou, un viaje por la Historia de España para aprender y divertirse en familia

Puy du Fou llegó a España en agosto de 2019 con *El Sueño de Toledo* un espectacular montaje nocturno con 200 actores y un “escenario” de 5 hectáreas, que recibió el aplauso de la crítica y el público. Hoy ofrece mucho más que eso, ya que en marzo de 2021 abrió sus puertas el Parque Puy du Fou, un espacio de 30 hectáreas en plena naturaleza que sumerge al visitante en la Historia de ese sueño, sueño, recreando el ambiente y la vida de hace varios siglos y ofreciendo a las familias una forma de ocio muy diferente. Y es que en Puy du Fou se pasea entre poblados con mercados artesanos, talleres y oficios fundamentales de cada momento o hito de la Historia, como la fragua, el herrero y el espadero –mientras trabaja.... usaban las espadas–, además de ceramistas, jaboneros o encuadernadores. En el parque se mueven 300 actores, jinetes y acróbatas, y 3.500 trajes de época.

Ahora, la experiencia de la visita es mucho más rica y completa. El visitante puede asistir solo a *El Sueño de Toledo*, el espectáculo nocturno inicial que se mantiene como broche de oro de la jornada, o puede pasar el día en el parque y disfrutar, como un protagonista de la historia, de ese viaje al pasado, asistiendo a espectáculos diurnos, basados en personajes y hechos históricos españoles: uno sobre el Cid, otro sobre Lope de Vega, un tercero sobre el descubrimiento de América y Colón, y un cuarto espectáculo de cetrería, que muestra el majestuoso vuelo de 200 aves. Diferentes, pero todos con un impresionante despliegue de medios y puesta en escena que sorprende a grandes y pequeños.

Todos juntos

“Todo es posible en este parque, desde que te pase un águila por encima de la cabeza hasta sentir que el suelo se mueve por debajo de tus pies dentro de la carabela de Colón”, explican desde



EN LOS MONTES TOLEDO COMIENZA CADA DÍA UN EMOCIONANTE VIAJE POR LA HISTORIA DE ESPAÑA A TRAVÉS DE PUY DU FOU, UN ORIGINAL PARQUE DE ESPECTÁCULOS HISTÓRICOS, QUE OFRECE A LAS FAMILIAS UNA ORIGINAL EXPERIENCIA DE OCIO PARA TODAS LAS EDADES. RECONOCIDO CON VARIOS PREMIOS INTERNACIONALES, PUY DU FOU OFRECE UN PASEO POR 1.500 AÑOS DE HISTORIA, EN EL QUE REPASA LOS ACONTECIMIENTOS HISTÓRICOS MÁS IMPORTANTES CON UNA IMPRESIONANTE PUESTA EN ESCENA, EN UN AMBIENTE ÚNICO QUE MEZCLA NATURALEZA CON LA RECREACIÓN DE DIFERENTES ÉPOCAS.

Puy du Fou, destacando que “es un lugar para toda la familia, en el que, a diferencia de otros parques, en los que la familia se divide para ir a la zona infantil, a la de mayores, etc., aquí, todos van juntos y disfrutan a la vez de cada cosa, aunque lo hacen de diferente forma, como es lógico”.

El viaje por la Historia se acompaña de una oferta gastronómica igual de original, en la que se ha querido rendir homenaje a la tierra y ser fiel al ambiente que recrea el parque, para que el visitante se sienta parte de la Historia. Así, en los diferentes mesones y casonas que salpican los poblados, se ofrecen productos típicos de la zona en la que se encuentra el parque, como el asado o las migas manchegas, como el asado o las migas manchegas. 🌿

PREPARADOS PARA EL VERANO

En Puy du Fou se han preparado bien para el verano, para que el calor no sea un problema a la hora de disfrutar de la experiencia de este parque. Para ello, se han instalado cerca de 5.000 m2 de toldos y pérgolas y más de 20 fuentes y puntos de agua, bancos, zonas de descanso y sombras y puntos de nebulización que refrescan el ambiente y a los visitantes, en el 80% de los caminos. **+info: www.puydufou.com**

Descuentos para socios



ALIMENTACIÓN • AUTOMÓVILES • BANCA • I
GASOLINERAS • SEGUROS • SERVICIOS SOCIO
AUTOMÓVILES • BANCA • EDUCACIÓN • HOGAR • IDIOMAS • GASOLINERAS • SEGUROS
SOCIO-SANITARIOS • TEXTIL • AUTOMÓVILES • ALIMENTACIÓN • AUTOMÓVILES • BANCA •
EDUCACIÓN • HOGAR • IDIOMAS • GASOLINERAS • SEGUROS • SERVICIOS SOCIO-SANITAR
TEXTIL • AUTOMÓVILES • ALIMENTACIÓN • AUTOMÓVILES • BANCA • EDUCACIÓN • HOGAR
ALIMENTACIÓN • AUTOMÓVILES • BANCA • EDUCACIÓN • HOGAR • IDIOMAS • AUTOMÓVI
GASOLINERAS • SEGUROS • SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS • TEXTIL • AUTOMÓVILES • ALIM



ALIMENTACIÓN	
	ACQUAJET Precio especial en agua de calidad a través de Acquajet, empresa especializada en sistemas para filtrar y mejorar el agua para su consumo, que ofrece a estos hogares una máquina de agua conectada a la red y específica para domicilio, de la que se puede disfrutar por 23 euros/mes en lugar de los 29€/Mes.
	BURGER KING 20% de descuento en consumiciones, incluidos cumpleaños, en algunos Burger King de la Comunidad de Madrid, Cataluña, Canarias y Cádiz pertenecientes al Grupo Alsea Iberia. Ver establecimientos adheridos en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	CASCAJARES 10% de descuento en todos los productos de la tienda online de Cascajares, marca de productos gourmet de cocina tradicional de Castilla y León, que ofrece platos casi listos, elaborados con recetas y materias primas de gran calidad. Para beneficiarse del descuento, es necesario introducir en el proceso de compra el código descuento al que el socio accederá con su usuario y contraseña, o llamando a su asociación. +Info en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	DE LA HUERTA A CASA 15% de descuento en compra online de frutas y hortalizas recién recolectadas en huertas de la Comunidad de Madrid y alrededores y otros productos de la web, como aceite o platos preparados. Envíos a toda la península, gratis a partir de 40 euros, según zonas. Para que se aplique el descuento es necesario incluir el código (pídelo a tu asociación).
	DOMINO'S PIZZA 10% de descuento en los productos de carta vigentes en cada momento en el canal recoger (promoción aplicable por teléfono o en el local). 15% descuento en pedidos de más de 10 pizzas (promoción aplicable por teléfono o en el local) y tarta gratis en los cumpleaños que se celebren en un establecimiento de Domino's Pizza con 10 o más niños. *Beneficios o descuentos no acumulables a otras ofertas, descuentos y promociones. Tiendas excluidas de las ofertas: Domino's Pizza (DP) Algete, DP Segovia, DP Mollet, DP Villafranca del Penedes, DP Illescas, DP Igualada, DP Aranda de Duero, DP Vic, DP Myrtea, DP Sierra Nevada, DP Parque de Atracciones, DP Gibraltar y DP Wanda.
	DON SIMÓN 15% de descuento en zumos, gazpachos y resto de productos de su tienda online, con una amplia variedad de caldos elaborados con la máxima calidad a partir de productos de la huerta española. Para beneficiarse del descuento, introducir durante el proceso de compra el código descuento correspondiente. Consultar código en el área privada de socio o en la Asociación. Descuento aplicable a todos los productos de la web salvo a los del apartado "Super Ofertas", no acumulable a otras ofertas.

	GARCÍA CARRIÓN 25% de descuento en vinos García Carrión, comprando en su tienda online entre una amplia selección de caldos de diferentes Denominaciones de Origen y con gastos de envío gratuitos en toda España, excepto Canarias (consultar en atcliente@jgces). Para obtener el código descuento necesario, acceder al área privada de socio o consultar en la asociación. Descuento aplicable a todos los productos de la web salvo a los del apartado "Super Ofertas", no acumulable a otras ofertas.
	HERO BABY Descuento de un 10% para compras superiores a 40 euros en la tienda online de Hero (www.latiendahero.es), especializada en confituras y productos de alimentación infantil. Para beneficiarse del descuento es necesario seguir los pasos indicados en su web.
	HIPERCOR - EL CORTE INGLÉS EL CORTE INGLÉS Cupón mensual de 10€ mes de descuento directo para compras superiores a 60€ en alimentación, limpieza y perfumería en Supercor Exprés, Supercor Supermercados, Hipercor o el Supermercado El Corte Inglés. En tienda, web o app. Para acceder a los descuentos hay que registrarse en https://www.elcorteingles.es/aptc/familias-numerosas/ presentar en caja el cupón. El cupón se deben descargar en la parte indicada como Área de Cupones y presentar en caja en el momento de la compra.
	PLANETA HUERTO 10% de descuento en todas las compras realizadas en su web, en la que pueden encontrarse desde alimentos ecológicos a cosmética natural, pasando por utensilios y bases para cultivos y jardinería. Para beneficiarse del descuento es necesario introducir en el proceso de compra el código descuento que se puede encontrar en el área privada de socios (no acumulable a promociones que cuenten con un código o cupón propio para esa sección).
	SIMÓN MARTÍN 5% de descuento en todas las compras de jamón y productos ibéricos de la tienda online www.simonmartin.es/tienda , de elaboración 100% natural, sin gluten, lactosa, ni E's artificiales, por lo que son aptos para celíacos y personas con intolerancias. El descuento se aplica sobre los precios de la web al introducir el código descuento para socios, que se puede consultar en el área privada de socio o llamando a la Asociación.
	TRAPA 10% de descuento en todos los productos de su tienda online, una amplia gama de chocolates y bombones, todos libres de grasas hidrogenadas y de ácidos grasos trans, sin aceite de palma y sin gluten. Para beneficiarse del descuento es necesario introducir en el proceso de compra el código correspondiente, un código exclusivo para familias numerosas asociadas que se puede encontrar en el área privada de socio o pedir a la Asociación a la que se esté asociado.

**VIPS**

Las familias numerosas asociadas a cualquier entidad de la Federación Española de Familias Numerosas que sean también miembro del Club VIPS pueden disfrutar de un 5% de descuento directo en todas sus marcas de hostelería VIPS, Ginos, Fridays y Starbucks Coffee del territorio nacional, de lunes a jueves en horario completo y los viernes hasta las 17.30h. Además del descuento directo del 5%, se acumula un 3% del importe en Eurovips, "dinero VIPS" para canjear después en los establecimientos de VIPS. Regístrate en la web www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios/Alimentación)



AUTOMÓVILES	
	CITRÖEN 1.000 € de descuento en los modelos Grand C4 Spacetourer (sólo mediante venta online en https://store.citroen.es con el código FAMIL2), Berlingo y Spacetourer, y 500 € de descuento en C5 Aircross y en el nuevo C5 Aircross HYBRID. Para acceder al descuento hay que identificarse como familia numerosa asociada, presentando el carné de socio en el concesionario.
	DFSK 5% de descuento en el modelo DFSK 580, en las dos versiones (Luxury e Intelligent), presentando el carné de socio. Descuento no acumulable a otros descuentos y promociones, salvo "Promo Finance".
	EUROMASTER 7% de descuento en servicio de mecánica rápida y un 4% en neumáticos en sus casi 200 centros en España. Imprescindible presentar el carné de socio.
	FEU VERT Feu Vert, multinacional dedicada al mantenimiento y reparación del automóvil, que cuenta con 89 autocentros en España, ofrece a las familias numerosas un 25% de descuento en la mano de obra de todas las reparaciones del coche que realicen en sus talleres. Para beneficiarse del 25% de descuento, las familias numerosas deben acreditarse como socias de cualquier Asociación integrada en la Federación Española de Familias Numerosas, presentando el correspondiente carné de socio.

	FORD Descuento adicional a las campañas vigentes, de un 2% sobre el precio franco fábrica del coche en los modelos Fiesta, EcoSport, Puma, Focus, Kuga, S-Max, Galaxy, Explorer y Tourneo Connect. Para beneficiarte del descuento, sólo es necesario presentar en un concesionario Ford el carné de socio de una Asociación integrada en la Federación Española de Familias Numerosas.
	LEXUS Las familias numerosas asociadas pueden beneficiarse de un descuento en la compra de un vehículo Lexus RX 450L Híbrido 7 plazas, Lexus NX y Lexus UX 250h Híbrido (*). Para beneficiarse de los descuentos es necesario enviar un email a marketing.info@lexusauto.es identificándose como familia numerosa asociada e indicando número de móvil y provincia. *Descuentos no aplicables en Canarias.
	MERCEDES-BENZ VANS ESPAÑA Descuento del 16% en eVito Tourer y en EQV, el Clase V en su versión 100% eléctrico. Para beneficiarte de estos descuentos es imprescindible acreditar la condición de familia numerosa asociada, presentando el carné de socio en el concesionario.
	MIDAS 7% de descuento en todos sus servicios, excepto en neumáticos (incluyendo montaje y equilibrado), en los que se aplicará un 4%, además de una revisión gratuita del vehículo, que incluye el examen de más de 30 puntos, entre ellos, neumáticos, suspensión, frenos, batería y luces. Descuentos no acumulables a otras promociones que puedan existir.
	MITSUBISHI Descuento de 5.000 euros, impuestos incluidos, sobre el PVP en su red de concesionarios, en la compra de un Outlander 200 MPI CVT en cualquiera de sus versiones. Adicionalmente, 2.000 euros de descuento por financiación a través de Mitsubishi.
	OPEL Descuentos especiales por la compra de cualquier modelo Opel. no acumulables a otras promociones. Consulta en sus concesionarios.



BANCA	
	BBVA Condiciones especiales para socios en productos financieros BBVA. Consulta detalle de la oferta completa en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).
	CAJA RURAL Banco Cooperativo y Cajas Rurales adheridas ofrecen condiciones especiales en sus productos financieros. Consultar el detalle de condiciones y las Cajas adheridas en www.familiasnumerosas.org .

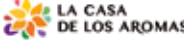
EDUCACIÓN	
	ENEB La Escuela de Negocios Europea de Barcelona ofrece a las familias numerosas asociadas la posibilidad de mejorar su formación con titulaciones europeas avaladas y certificadas por la Universidad Isabel I de España, pagando únicamente la matrícula de los master y cursos (entre 249 y 499€ euros). ENEB cuenta con 4 tipos de programas formativos: Global MBA, MBA + Máster, Doble Máster y MBA o Máster, todos con una metodología flexible y sin horarios. Más información sobre la oferta y el descuento en admisiones@eneb.es .
	ESCUELA DE NEGOCIOS Y DIRECCIÓN Centro de formación que ofrece programas Máster y cursos de especialización universitarios con grandes descuentos para familias numerosas asociadas: 35% en los cursos de especialización (descuento aplicable a las tasas académicas no a las tasas de expedición de títulos) y precios muy reducidos en sus Master oficiales online.
	ESDEN Escuela dedicada a la formación postgrado con diversas especialidades muy vinculadas al mundo empresarial, ofrece a las familias numerosas asociadas una beca del 30% en toda su oferta formativa en modalidad blended (semipresencial) en los campus de Madrid, Bilbao y Barcelona, en el Master Full Time presencial y Master Global (master online con dos semanas presenciales en Campus de Madrid). Imprescindible presentar carné de socio.
	Fundación FASE 10% de descuento en cursos y programas formativos de Home Management y Fundación FASE, dedicadas a la formación de padres y familias sobre cuestiones para mejorar la educación y la convivencia familiar. Más información a través de la web www.familiasnumerosas.org , en Ofertas/Online/Formación.

	GESTIONANDO HIJOS Plataforma online de contenidos educativos para padres: cursos, textos, cineforum, etc, sobre temas de gran interés como inteligencia emocional, adolescencia, sobreprotección, bullying o cómo potenciar los talentos. 50% de descuento en la suscripción anual.
	GOSTUDENT 10% de descuento en clases particulares online de todas las asignaturas y niveles educativos con precios que varían en función de las clases contratadas. GoStudent ofrece un método 100% digital y personalizado, lo que supone que está adaptado a las necesidades de cada alumno y cada familia. Primera clase gratis para conocer el sistema y analizar las necesidades del estudiante y planes especiales para familias numerosas. Accede a su web desde www.familiasnumerosas.org , en Ofertas y Beneficios/Online/Educación
	ILERNA ONLINE Centro de enseñanza de FP con títulos 100% oficiales, ofrece un 14% de descuento en las asignaturas de algunos ciclos de FP online (consultar) y 50% en la matrícula de los ciclos presenciales e híbridos de todos los centros Ilerna. Para beneficiarse del descuento, es necesario solicitarlo en el 900 730 222 antes de hacer el pago, identificándose como familia numerosa asociada.
	IMF BUSINESS SCHOOL Institución académica con una amplia oferta de estudios superiores especializados, impartidos a distancia, en modalidad online y semipresencial, ofrece un 12% de descuento a los alumnos matriculados en los títulos propios (Máster Profesionales, MBA y cursos), salvo en el de Ciberseguridad, donde el descuento será del 5%.
	PROFE.COM 10% de descuento en los servicios esta plataforma de clases particulares online, que ofrece un sistema muy económico de clases con suscripción mensual, trimestral o anual. Para beneficiarse del descuento es necesario un código descuento que el socio debe pedir a su Asociación. Descuento válido una sola vez por familia hasta el 1 de diciembre de 2022 y no acumulable a otras promociones.
 	UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA Madrid. Descuentos del 5% sobre el importe total de las mensualidades para categoría general; 15% sobre el importe total de las mensualidades para categoría especial (5 ó 6 hijos); y entre el 30% y el 60% sobre el importe total de las mensualidades para categoría especial (7 hijos o más). En este caso, se tendrá en cuenta la situación económica familiar. Para renovar estas ayudas en cursos sucesivos será preciso tener aprobadas todas las asignaturas matriculadas en la UFV entre las convocatorias ordinaria y extraordinaria.



 GASOLINERAS 	
	CEPSA Descuento directo de 0,01 a 0,05 cts/L según litros consumidos, a través de la Tarjeta Starresa. Además, según consumo mensual y tipo de carburante, se aplicará un segundo descuento de 0,02 a 0,04 cts/L. Más información sobre estos descuentos y la tarjeta Starresa en www.familiasnumerosas.org/OfertasyBeneficios .
	GALP ENERGIA Descuentos de 3 a 7 cts/litro en todo tipo de gasolinas, y también en las estaciones de servicio de GALP en Portugal, a través de la tarjeta Galp Flota Bussines, según condiciones.
	SHELL Descuento en combustible de 5 céntimos/litro en gasolinas y gasóleos de las estaciones Shell de la Península y 3 céntimos/litro en Canarias, Ceuta y Melilla, a través de la Tarjeta Disa Contado, con la que se puede acumular el descuento o canjearlo en el momento del suministro. Para solicitar la tarjeta, visita www.familiasnumerosas.org/OfertasyBeneficios/Combustible .

 HOGAR 	
	ALPHA Operador de telefonía que ofrece un 10% de descuento en telefonía móvil y fibra (móvil bajo cobertura de Vodafone y fibra según zona geográfica).
	BAINBA 8% de descuento en mobiliario infantil y juvenil de Bainba, empresa que diseña, fabrica y vende soluciones para las habitaciones de niños (camas sencillas, nido o compactas, literas, cajoneras, etc.), y lo sirve directamente a domicilio desde fábrica. Para beneficiarse del descuento es necesario llamar a Bainba (965082828) y acreditarse como familia numerosa asociada tras lo cual la fábrica le facilitará un código descuento para la compra online.
	BALAY 15% de descuento en electrodomésticos del catálogo www.balay.es a través de su servicio de venta telefónica. El cliente elige el producto en www.bosch-home.es y llama al 976 10 29 03 para realizar la compra del electrodoméstico, que se recibe en el domicilio en 72 horas. El servicio de entrega incluye instalación y puesta a punto, y retirada gratuita del antiguo. El 15% descuento se aplica sobre los precios de la web, excepto en los modelos que estén dentro de la sección "Outlet". El comprador debe identificarse como familia numerosa asociada facilitando su número de socio y DNI.

	BOSCH 15% de descuento en electrodomésticos del catálogo www.bosch-home.es a través de su servicio de venta telefónica. El cliente elige el producto en www.bosch-home.es y llama al 976.30.57.42 para realizar la compra del electrodoméstico, que se recibe en el domicilio en 72 horas. El servicio de entrega incluye instalación y puesta a punto, y retirada gratuita del antiguo. El 15% descuento se aplica sobre los precios de la web, excepto en los modelos que estén dentro de la sección "Outlet". El comprador debe identificarse como familia numerosa asociada facilitando su número de socio y DNI.
	DISTINGUISHED PLACE 5% de descuento en la compra de purificadores de Aire Pure&Clean y Beyond Guardian Air, que cuentan con certificado de eficacia del 99,98% en la eliminación del SARS-Cov-2 en aire y superficies en tan solo 7 horas. Con tecnología ActivePure®, los purificadores de aire son la solución perfecta para mantener limpios aquellos espacios cerrados donde coinciden varias personas: limpian y protegen continuamente el aire y las superficies, durante las 24 horas del día, sin químicos ni ozono, siendo su uso totalmente inocuo para personas, animales y plantas. Más información en www.familiasnumerosas.org/Ofertas-y-Beneficios/Online/Hogar .
	EBAY A través de Ebay Extra, en eBay consigues el doble de puntos para canjear por descuentos. Para beneficiarte de estas ventajas, regístrate en eBay Extra con tu carné de socio (+info en www.familiasnumerosas.org).
	EMMA 5% de descuento en compra online de colchones de la marca Emma, presente en 30 países y con varios reconocimientos europeos. Para obtener el descuento es necesario introducir en el proceso de compra el código correspondiente, que facilita la asociación.
	LA CASA DE LOS AROMAS 20% de descuento en velas, inciensos, ambientadores y otros productos para aromatizar la casa, la oficina o el coche. Para beneficiarse del descuento, hay que incluir en el proceso de compra el código correspondiente, que se puede pedir en la asociación a la que se esté asociado.
	MAGEFESA La marca de menaje de hogar y utensilios de cocina de toda la vida (ollas, cacerolas, etc.) aplica a las familias numerosas asociadas un 10% de descuento a partir de 55 euros de compra realizada en la web " http://www.menajeando.com " www.menajeando.com . Para beneficiarse de este descuento es necesario introducir el código descuento correspondiente (pídelo en tu asociación).



HOGAR	
	NATURGY Oferta especial para familias numerosas en el término variable de gas en tarifa Digital Gas, durante el primer año, y 25% de descuento en algunos servicios de mantenimiento y asistencia. Para familias numerosas asociadas, regalo exclusivo al contratarlo en tiendas Naturgy. Consulta condiciones y contratación y busca tu tienda más cercana en www.naturgy.es/tiendas .
	SELECTRA Empresa líder en la reducción de los costes de los principales suministros del hogar, ayuda a las familias a ahorrar en telefonía e internet, además de sistemas de alarmas, consiguiendo para ellas los mejores precios de las compañías, a través de la compra colectiva y también mediante un estudio de las necesidades de su hogar. Para acceder al estudio gratuito hay que contactar con la empresa y facilitar el código correspondiente que puedes obtener en el área privada de socio o llamando a tu asociación. Para contactar con Selectra: www.selectra.es/selectra-fefn

OCIO	
	ACQUALANDIA BENIDORM 30% de descuento en el precio de la entrada, presentando el carné de socio (descuento no acumulable a otras promociones)
	PARQUE WARNER Entrada con precio especial en fechas concretas a determinar en su momento.
	MUNDOMAR BENIDORM 50% de descuento en el precio de la entrada, presentando el carné de socio (descuento no acumulable a otras promociones).
	TERRA MÍTICA 50% de descuento en el precio de la entrada presentando el carné de socio en vigor (el descuento no será acumulable a otras promociones).
	URBAN PLANET 15% de descuento en todos los establecimientos de la cadena, dedicada al ocio infantil y a la celebración de fiestas de cumpleaños.

IDIOMAS	
	EF EDUCATION Cursos en España y el extranjero para niños (a partir de 8 años), jóvenes y adultos, con una oferta amplia, que abarca programas de verano, año académico, año escolar, Bachillerato, etc. Para los socios, 10% de descuento por 1 hijo; 12,5% por 2 hijos, y 15% por 3 (descuento máximo 1.500€). Para Año Escolar en el Extranjero, descuento de 350€ para 1 hijo y 500€ si viajan 2 (descuentos no acumulables a otros).
	HOMESTAYS Homestays in Spain, empresa del sector de los idiomas, aplica un 20% de descuento en los gastos de gestión (250 euros) de su programa de Inmersión Lingüística, con el que las familias acogen en casa a un estudiante extranjero durante un periodo de 1 a 3 meses, y, a cambio de darle alojamiento y comidas, aprenden o mejoran su idioma al convivir con un nativo que les proporciona un mínimo de dos horas diarias de conversación. +info: homestaysinspain@gmail.com
	PUEBLO INGLÉS Pueblo Inglés es una organización dedicada a la enseñanza de idiomas con un método de inmersión lingüística total sin salir de España, que ofrece a las familias numerosas asociadas un 7 % de descuento en todos sus cursos.
	8BELTS Descuentos de hasta un 70% en los planes de aprendizaje de 12 meses del innovador método de 8Belts para aprender idiomas (inglés, francés, alemán y chino), a través de una plataforma online que se adapta a las necesidades y ritmo de aprendizaje de cada alumno, con tutor personal nativo. +info en www.familias-numerosas.org/OfertasyBeneficios .

SALUD BUCODENTAL	
	INSTITUTOS ODONTOLÓGICOS Presente en Cataluña, Valencia, Castellón, Madrid y Aragón, ofrece un plan de prevención gratuito, primera visita y revisiones periódicas gratuitas, estudio radiográfico digital sin coste, higienes bucales gratuitas. Además, 25% de descuento en ortodoncia y un 20% de descuento en el resto de tratamientos.
	VITALDENT 25% de descuento en todos los tratamientos realizados en los cerca de 300 centros Vitaldent que hay en España y un cupón de bienvenida canjeable por un blanqueamiento dental totalmente gratuito (cupón por familia). También prestaciones gratuitas para toda la familia, como tratamientos de odontopediatría preventiva para niños de hasta 9 años, técnicas de cepillado y topificaciones de flúor, selladores y extracciones de dientes temporales.
	VIVANTADENTAL Las clínicas Vivantadental, repartidas por varios puntos de España, aplican un 25% de descuento en odontología y limpieza gratuita. Imprescindible presentar el carné de socio en la clínica.



 SEGUROS 	
	UBICA Correduría de Seguros que pone a disposición de las familias numerosas asociadas una amplia gama de seguros personales, de vida, hogar y automóvil con descuentos y ventajas, y ofrece asesoramiento gratuito comparando el seguro y buscando siempre la mejor cobertura al mejor precio para la familia. Información: 902 550 202 / 91 758 67 99. www.familiamassegura.com
	ADESLAS Seguro de salud exclusivo, con libre acceso a la Clínica Universidad de Navarra y con la inclusión de la cobertura dental, entre otros.
	AEGÓN Descuentos en seguros que pueden llegar al 50 % en algunos casos.
	ASISA Condiciones exclusivas para las familias numerosas asociadas, con un ahorro de más de 1.800 €. Amplia cobertura sanitaria, sin límite temporal de hospitalización, grandes descuentos en cirugía de miopía, etc.
	AXA AXA Seguros Generales ofrece a las familias numerosas asociadas ventajas en sus seguros de Hogar y Salud. En el primero, aplica un 20 % de descuento y en Salud ofrecerá condiciones especiales en función de las características del asegurado.
	CASER Seguro de salud con prima nivelada sin tener en cuenta la edad y el sexo del asegurado, y más económica a partir del quinto hijo. La póliza incluye, sin coste adicional, el servicio dental franquiciado, la cobertura de psicología hasta 20 sesiones al año por asegurado, y las mejores clínicas privadas, sin límites de hospitalización médica, quirúrgica, pediátrica y UVI.
	CIGNA Compañía de Seguros de Salud que ofrece un amplio y prestigioso cuadro médico, con unas coberturas originales y flexibles. Dispone de modalidad con copago y modalidad sin copago.
	DAS Condiciones especiales para la contratación del seguro de Abogado Personal Todo Riesgo para garantizar la defensa jurídica de particulares en casos de conflictos relacionados con la vivienda o con el consumo, conflictos laborales o relacionados con los accidentes y la reclamación de lesiones. Además, habrá bonificaciones de hasta un 20% en caso de contratación conjunta de los módulos.

	DKV Posibilidad de adherirse al único seguro dental con reembolso de gastos, hasta 420 € el primer año, con servicios gratuitos y por 6 € al mes. Los niños menores de 8 años no pagan, siempre que se dé de alta uno mayor de 8 años.
	FIATC Esta compañía de seguros de salud ofrece a los socios su seguro Medifiatc con una prima mensual ajustada en precio y una serie de descuentos acumulables: 5 % si se trata de entre 5 y 7 asegurados, y 10 % si son más de 7 asegurados; un 2 % si en la unidad familiar se incluye algún menor de 18 años y hasta un 4 % adicional de descuento según la forma de pago. Debe asegurarse toda la unidad familiar al completo, acreditándose mediante documento correspondiente los miembros de dicha unidad.
	GÉNESIS Descuento adicional del 7 % (sobre tarifa inicial antes de la aplicación de la bonificación por no siniestralidad y sobre las garantías de RSCO, RCSV, lunas, robo, incendio y daños si los hubiera) en la contratación de los seguros Génesis Auto, Génesis Hogar, Génesis Moto y Génesis Vida.
	MAPFRE Ofrece a los socios dos productos en condiciones ventajosas: Seguro de salud, "Caja Salud Familiar" y seguro en la modalidad de Reembolso, "Medisalud", con reembolso del 90% en gastos hospitalarios y del 80% en gastos extra hospitalarios. Reembolso del 100% en gastos de ginecología y pediatría.
	MM GLOBALIS Esta compañía especialista en colectivos del Grupo Mutua Madrileña, ofrece a las familias numerosas asociadas un seguro de coche a todo riesgo con asistencia en viaje desde el km 0, recuperación de puntos del carné, dos años de valor de nuevo en caso de robo o siniestro total, recursos de multas y asistencia jurídica gratuita.
	NÉCTAR Póliza que incluye seguro dental gratuito, segunda opinión médica internacional y asesoramiento médico y psicológico telefónico, entre otros.
	SANITAS Condiciones especiales al contratar una póliza de salud, con un descuento que puede llegar al 30 % en la póliza MULTI.
	PREVENTIVA SEGUROS Incluye en sus productos de Hogar, Decesos y Accidentes, la cobertura de asistencia sanitaria con acceso franquiciado a un cuadro médico de especialidades a costes muy reducidos y a un seguro dental con consultas, revisiones, fluoraciones, dos extracciones sencillas al año, radiografías intraorales, limpieza bucal, estas dos últimas en caso de tratamiento, y otras coberturas especiales.



+ SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS +	
	CLÍNICA BAVIERA Tarifa especial en Cirugía Refractiva Láser a 880€/ojo (950€/ojo, en tarifa general), para miopía, hipermetropía y/o astigmatismo, además de primera consulta gratis (valorada en 95€). Precios especiales también en cirugía de presbicia (1.350€/ojo), consulta oftalmológica general (80€) y consulta oftalmológica pediátrica (95€) y 5% de descuento en el resto de tratamientos (*excepto lentes y productos asociados). Para beneficiarse de todo ello, presentar carné de socio en la clínica. *Tarifas no acumulable a otras ofertas.
	CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA Descuento de un 25 % para los socios sobre tarifas de honorarios y pruebas médicas de todas las especialidades (descuento no acumulable a otras bonificaciones, como los asegurados de ACUNSA o precios cerrados de medicina electiva y preventiva). Imprescindible presentar carné de asociado en el momento de la consulta y ponerse en contacto con la Clínica previamente través del teléfono 948 255 400.
	CONFÍANOS TU HOGAR 5% y 10% de descuento, respectivamente, en los procesos de selección de empleadas de hogar externa e interna a través de "Confíanos tu hogar", una agencia de búsqueda y selección de personal, autorizada por el Sistema Nacional de Empleo, que proporciona a las familias comodidad, tarifas asequibles y tranquilidad en el proceso de contratación de personal para el hogar o el cuidado de personas mayores y/o niños. La empresa ofrece también la gestión de todos los trámites administrativos relacionados: alta en la Seguridad Social, contrato de trabajo, solicitud del código Cuenta de Cotización, nóminas, etc. Más información en: https://www.confianostuhogar.es/
	ERGODINÁMICA 25% de descuento en todos los servicios de la clínica, especializada en el estudio biomecánico de la marcha y que cuenta con diversas especialidades relacionadas con la salud y el bienestar físico, con Clínicas en varios puntos de España. Es necesario presentar el carné de socio, físico o digital.
	FARMACIA PASCUAL ESPINOSA La farmacia Pascual Espinosa ofrece a las familias numerosas asociadas a alguna Asociación integrada en la Federación Española de Familias Numerosas un descuento del 25% en todos los "productos Covid" de su web. Para beneficiarse del descuento, es necesario registrarse primero como clientes en la tienda online de la farmacia y posteriormente enviar un email a info@farmapas.es con sus datos de socio para que la farmacia pueda comprobar que están asociados. En la primera compra, la familia se podrá también beneficiar de un 5% de descuento. +Info en www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios).

	FARMASKY Farmacia online con amplia gama de productos, ofrece un 5% de descuento en artículos de parafarmacia, herbolario y ortopedia. Para beneficiarse del descuento es necesario introducir en el proceso de compra el código descuento que el asociado puede consultar en su área privada de socio o llamando a su Asociación. Descuento no válido para medicamentos ni para las posibles comisiones por forma de pago o gastos de envío sin pedido mínimo. Descuento no acumulable a otras promociones de cupón descuento y no aplicable a las islas ni Ceuta ni Melilla.
	GENERAL ÓPTICA Descuento del 50% en el acceso a la tarjeta 'Privilegio', que da acceso a toda la familia a descuentos y ventajas en las compras de General Óptica. Además, se ofrece a los beneficiarios de esta tarjeta un cheque de bienvenida de 30 euros para la primera compra (importe mínimo de esta primera compra 100€; el resto de compras no tienen importe mínimo), acumulable a cualquier descuento o promoción.
	INSTITUTOS DE ESTUDIOS CELULARES Y MOLECULARES (ICM) El Instituto de Estudios Celulares y Moleculares, laboratorio privado de referencia en genética con más de 20 años de experiencia y tecnologías únicas en España, ofrece un 15% de descuento en cualquier estudio genético. Además, ICM ofrece un servicio de consulta de consejo genético con un médico genetista, ya sea presencial u online, con el fin de orientar a los pacientes en la prueba genética a realizar, explicación de los resultados, implicaciones, herencia o tratamiento.
	NUTRIUM PFG 10% de descuento en las consultas y servicios de nutrición online con asesoramiento personalizado para mejorar la alimentación de la familia, con especial atención a los niños, durante el embarazo, para deportistas o para bajar o controlar el peso. Imprescindible el código correspondiente (pídelo a tu asociación).
	PODOACTIVA Precios especiales en las clínicas Podoactiva, líder en el cuidado y la salud de los pies y especializada en el estudio biomecánico de la marcha y la pisada. El descuento se aplica en el precio de la consulta y en las plantillas, en caso de que se necesiten. Dispone de 20 clínicas y 150 unidades en centros hospitalarios de toda España. Imprescindible contactar antes con la clínica y presentar el carné de socio.
	SER HOGAR SYSTEM Descuento del 10% al contratar sus servicios domésticos de limpieza y atención del hogar y cuidado de personas, ya sean niños o ancianos, con personal tanto externo o por horas, como interno.



TERMIK	TERMIK CONTROL 5% de descuento en mascarillas y otros productos anti Covid de su tienda online. Para aplicarse el descuento es necesario introducir el código descuento que se encuentra en el área privada de socio o solicitarlo en la Asociación a la que se pertenezca. El descuento es válido para toda España incluidas las islas, pero no acumulable a otros descuentos o promociones que haya en la web.
---------------	--

POLINESIA	POLINESIA Descuento del 10% en tiendas y del 15% en compras online (www.polinesia.es). Envío a domicilio gratuito a partir de 60€ y a tienda a partir de 10€. Imprescindible presentar carné de socio. Descuento no acumulable a ofertas y promociones (en tiendas físicas se aplicará el 5% en productos rebajados).
PABLOSKY	PABLOSKY 20% de descuento en calzado infantil de una de las mejores firmas de zapatos para niños, comprando tres o más pares en su tienda online. El descuento se aplica sobre todos los productos excepto rebajados*. Para beneficiarse del mismo basta con introducir en el proceso de compra el código de descuento que se puede encontrar en el área privada de socio o solicitar a la asociación. (*El descuento no es acumulable a ofertas y promociones).
tuc tuc	TUC TUC Ofrece un 15% de descuento en todos los productos de su colección moda, excluida puericultura, presentando en caja el carné de socio. 15% de descuento también en la tienda online, a través de www.tuctuc.com . No acumulable a otras ofertas o promociones y no válida en compras realizadas en El Corte Inglés y outlets Tuc Tuc.

TEXTIL Y CALZADO	
boboli	BÓBOLI Moda para niños de 0 a 16 años con 10% de descuento para familias numerosas asociadas. En tiendas físicas, presentar el carné de socio, en las compras online seguir los pasos indicados en su web.
CANADA HOUSE	CANADA HOUSE 10% de descuento y envío gratuito en todas las compras online, sin pedido mínimo, en esta marca de ropa infantil. Descuento no acumulable a otras promociones.
DECIMAS	DÉCIMAS Descuento del 10% en tiendas y del 15% en compras online (www.decimas.com). Envío a domicilio gratuito a partir de 60€ y a tienda a partir de 10€. Imprescindible presentar carné de socio. Descuento no acumulable a ofertas y promociones (en tiendas físicas se aplicará el 5% en productos rebajados).
Ferry's	Ferry's La marca española de ropa interior para mujer, hombre, niños y bebés ofrece a las familias numerosas un 10% de descuento en compras a través de su web más un 5% adicional para socios en la primera compra. Para acceder al descuento es necesario introducir en el proceso de compra el código correspondiente, que facilita la asociación a la que se esté asociado.
GOCCO	GOCCO 15% en compras online (www.gocco.es) introduciendo el número de socio en el proceso de compra.
Kolekole	KOLEKOLE Zapatería online para toda la familia con las primeras marcas de calzado español, italiano y portugués con 10% de descuento para familias numerosas asociadas (ver código en el área privada de socio) y otro 10% acumulable al hacerse socio del Club Kolekole. Envío y devoluciones gratuitas.

VARIOS	
Casa del Libro	CASA DEL LIBRO 5% de descuento sobre todo el catálogo web de Casa del Libro + Gastos de envío gratis. Oferta exclusiva online y no acumulable a otras ofertas. Descuento de producto aplicable a productos vendidos únicamente por Casa del Libro. Gastos de envío gratis en pedidos superiores a 19€ y para territorio Español, en el resto de destinos se aplicará un descuento de 5€.
chicco	CHICCO 15% de descuento en los productos de la tienda por ser familia numerosa y registrarse en la web de Chicco y, en ropa y calzado, 15% adicional para familias numerosas asociadas, este último aplicado mediante un código facilitado por la Asociación. En tienda, el descuento se aplicará presentando el carné de socio. No acumulable a otros descuentos o promociones.
LA BOTICA	LA BOTICA DE LOS PERFUMES Tienda online de perfumes y cosmética con un 10% de descuento para familias numerosas asociadas. Busca el código en tu área de socio.



 VARIOS 	
	GAPTAIN 50% de descuento en el programa de educación digital "Educando en digital", diseñado para aprender en familia un uso saludable de las nuevas tecnologías, y formado por 5 módulos online, con más de 40 videotutoriales de 6/8 minutos sobre mediación parental, uso seguro de internet, ciberadicciones o acoso digital. Los socios pueden disfrutar de los 5 módulos del programa por solo 29 euros (50% de descuento sobre precio del curso). Más información en www.familiasnumerosas.org/OferTas y Beneficios/Online/Educación .
	GRUPO ADAPTALIA Descuento entre el 5% y el 20% de descuento en sus servicios de asesoría para empresas en temas fiscales, jurídicos, comercio electrónico, protección de datos, etc. +info en "http://www.familiasnumerosas.org/OferTas y Beneficios". www.familiasnumerosas.org/OferTas y Beneficios .
	UALARU 15% de descuento en relojes inteligentes para niños, una alternativa al móvil que ofrece seguridad y da confianza a los pequeños y sus padres, ya que cuenta con GPS para controlar la ubicación y posibilidad de comunicarse, entre otras funciones. Descuento aplicable en compras online en la tienda Gualaru con el código correspondiente que facilita la asociación.
	LOOK AND REMEMBER Descuento de un 20% para socios en esta tienda online en la que podrás crear tu propio álbum de fotos, más allá del clásico Fotolibro
	MATERIAL ESCOLAR 8% de descuento en todos los productos de la tienda online de Material Escolar: artículos de papelería y oficina, también de limpieza e higiene. Envío gratuito a Península (islas, consultar), pedido mínimo 34€ (sin IVA). Para beneficiarse del descuento es necesario incluir en el proceso de compra el código de descuento correspondiente, que puede consultarse en el área privada de socio o pedir en la Asociación.

	NEXTORY Suscripción gratuita de 45 días, registrándose en esta plataforma de audiolibros, ebooks y revistas con miles de títulos de todos los géneros. Para +info consulta en tu asociación o en www.familiasnumerosas.org/ofertasybeneficios .
	MARCAROPA Descuento del 18 % en todos los productos de esta empresa fabricante de etiquetas para marcar ropa y otros objetos.
	ORIGINAL PEOPLE Descuento del 30% en los productos de esta empresa que ofrece pegatinas personalizadas para que se pueda recrear a la familia sobre cualquier superficie (vehículo, ordenador, maleta). Se debe solicitar un código en la asociación a la que pertenece la familia.
	STIKETS 12% de descuento en compras online en esta empresa dedicada a la venta de etiquetas personalizadas para marcar ropa, material escolar y otros objetos personales (descuento no aplicable a mascarillas).
	UNIVE 10% de descuento en servicios de asesoría jurídica (consultas, informes, contratos, negociaciones, procesos judiciales, etc.) en todas las áreas del derecho: laboral, civil, administrativo, fiscal... Grupo Unive ofrece sus servicios en toda España a través de una red de despachos repartidos por toda la geografía española. Para disfrutar del descuento es preciso acreditarse como familia numerosa asociada. Contacto oficina central Unive, teléfono 91 283 47 30.
	VENTO 20% de descuento en los servicios de defensa y asesoría jurídica del despacho Vento Abogados y Asesores, incluida la reclamación del complemento por maternidad en la pensión en el caso de los hombres para que se les reconozca este beneficio que no han percibido (más información en https://complementomaternidad.vento.es/).

IMPORTANTE

Todos estos descuentos son fruto de acuerdos firmados por la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN) con empresas de ámbito nacional que ofrecen descuentos exclusivos a nuestros socios. Toda esta información completa, así como la de prestaciones y otros descuentos a familias numerosas en general, en los que se incluyen los autonómicos y locales de cada asociación, se pueden consultar en la web-app:

www.familiasnumerosas.org (Ofertas y Beneficios)

Los descuentos recogidos en estas páginas pueden experimentar cambios por causas ajenas a la FEFN.



Turismo familiar



ENTIDADES CON EL SELLO DE TURISMO FAMILIAR

Alojamientos, destinos y actividades que cumplen los requisitos para poder acoger y atender las necesidades de las familias que viajan con niños.



Las marcadas con este símbolo tienen ventajas o descuentos específicos para las familias numerosas asociadas a la Federación Española de Familias Numerosas.





DESTINOS

	ALCALÀ-ALCOSSEBRE Sol, playa, naturaleza y patrimonio histórico son los grandes activos de esta localidad castellonense, pero también las fiestas y las propuestas culturales, pensadas para todos. www.alcossebre.org
	CALA MILLOR Destino de sol y playa situado en la costa del levante de Mallorca, abarca los municipios de Sant Llorenç de Cardassar y Son Servera, y destaca, entre otros atractivos, por una extensa playa de casi 2 kilómetros de longitud y aguas cristalinas. Además de la playa, el destino ofrece a los visitantes diversas disciplinas deportivas, acuáticas o terrestres, como motos acuáticas, barcas de ocio, excursiones de pesca, además de las clásicas bicis, jeeps, segways, etc., para disfrutar de unas vacaciones en familia. https://visitcalamillor.com
	CASTELLDEFELS La localidad de Castelldefels, en la costa de Barcelona, ofrece a las familias un destino de sol y playa con todos los recursos y servicios de calidad especializados en familias. El municipio cuenta con una amplia oferta de alojamiento para familias con habitaciones comunicadas, cunas y otras necesidades de este público. También cuenta con diversas actividades para todas las edades con animación y clubes infantiles en la playa. http://castelldefelsturismo.com/que-hacer/turismo-familiar/
	COMARCA DE LA HOYA DE HUESCA Entre el Valle del Ebro y el prepirineo se encuentra esta comarca de 2.525 km ² que acoge 40 municipios y fascinantes parajes como los Mallos de Riglos, el curso medio del río Gállego, las sierras de Loarre o la sierra de Guara. Ofrece 12 interesantes propuestas para descubrir con niños el entorno. http://turismo.hoyadehuesca.es
	CUENCA Famosa por sus casas colgadas, la ciudad de Cuenca, declarada en 1996 Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, es un destino perfecto para una visita en familia. Sus típicas construcciones "colgantes" llamarán la atención de los más pequeños de la casa. Destaca por su casco antiguo y su oferta de arte contemporáneo capitaneada por el Museo de Arte Abstracto. https://ayuntamiento.cuenca.es/turismo

	EUSKADI Euskadi es el lugar ideal para disfrutar de numerosos atractivos que encantarán a toda la familia: un paisaje diverso, un clima benévolo, una cultura milenaria y una afamada gastronomía... Euskadi dispone de una oferta variada, adecuada y de calidad para las familias viajeras. https://turismo.euskadi.eus/es/
	GUARA SOMONTANO Comarca aragonesa situada en la zona central de la provincia de Huesca, perfecta para los amantes del turismo activo y la naturaleza. En ella se encuentra el Parque Natural de la Sierra y los Cañones de Guara, conocido en todo el mundo por sus espectaculares cañones esculpidos por los ríos, la lluvia y el aire. La zona es perfecta para la observación de aves y para realizar senderismo, escalada, paseos a caballo, etc. La comarca cuenta con un programa específico para familias. https://turismosomontano.es/es/propuestas/en-familia
	IBIZA Esta ciudad, declarada Patrimonio de la Humanidad, cuenta con un itinerario turístico para que las familias puedan disfrutar de actividades culturales especialmente diseñadas para ellas, visitas guiadas y teatralizadas por la ciudad, conciertos y cine para familias, así como de espacios adaptados a ellas: jardines y parques que han sido diseñados teniendo en cuenta las propias peticiones e intereses de los niños. http://turismo.eivissa.es
	LAS PALMAS DE GRAN CANARIA Destino de sol y playa pero también cultural y de ocio que tiene sus "puertas abiertas" todo el año gracias a su buena temperatura. Las características de alojamientos, la oferta de restauración y gastronomía, locales de ocio, parques infantiles, museos, rutas urbanas y, en general, los atractivos para las familias que buscan una estancia con niños en la capital gran Canaria son idóneas para los turistas que viajan en familia. www.lpavisit.com
	LUBRÍN Lubrín es un pueblo de la provincia de Almería rodeado de naturaleza. Las familias pueden disfrutar de una variada oferta turística tanto arquitectónica, cultural y gastronómica como numerosas actividades que ofrece Lubrín a todas las familias que desean visitarlos, donde predomina un factor común: el contacto directo con la naturaleza y con los antepasados a través del Centro de Interpretación de la Alimentación Rural. https://turismolubrin.blogspot.com/



	MÁLAGA Málaga, capital de la provincia homónima, es la quinta ciudad de España en número de habitantes. El mar Mediterráneo baña sus costas y los montes de Málaga la circundan, conformando una barrera montañosa que la defiende del frío, caracterizándose su clima por sus suaves temperaturas gracias al papel del mar como regulador térmico. Málaga cuenta con un patrimonio natural de una gran riqueza medioambiental, destacan El paraje natural de la Desembocadura del Guadalhorce y el Parque Natural de los Montes. https://visita.malaga.eu/es/
	MOJÁCAR Situada en un entorno único, cerca del Parque Natural del Cabo de Gata, Mojácar ofrece 17 km de playas que cuentan con todo tipo de servicios, perfectamente adaptados para niños y galardónadas con bandera azul. Asimismo, ofrece cultura y gastronomía para toda la familia. www.mojacar.es
	PALENCIA La provincia de Palencia es un destino de turismo de interior para familias que busquen unas vacaciones de naturaleza y cultura. Cuenta con varios museos, centros de interpretación y diversas Rutas, como la Ruta del Románico o la Ruta de los Castillos y actividades tan diversas como hacer senderismo, dar un paseo en barco, ver bisontes de cerca o vestirse de legionario en la Villa Romana de La Olmeda. https://www.diputaciondepalencia.es/sitio/turismo
	PEÑÍSCOLA Actividades para disfrutar en familia, espacios adaptados a los más pequeños y precios especiales en alojamientos y propuestas de ocio. www.peniscola.es
	SALAMANCA Además del ingente patrimonio cultural, las familias podrán recorrer la ciudad de la mano de "Salamanca en detalles kids", un conjunto de juegos que podrán recoger de forma gratuita en la Oficina de Turismo. Es Ciudad Patrimonio de la Humanidad desde 1988. www.salamanca.es
	SAN LORENZO DE EL ESCORIAL La localidad fue fundada en tiempos de Carlos III, en el siglo XVIII, y se constituyó como municipio en el siglo XIX. Felipe II construyó a finales del siglo XVI el Monasterio de El Escorial y mediante la anexión de las fincas colindantes, el Real Sitio del mismo nombre. San Lorenzo de El Escorial se encuentra en las laderas meridionales del Monte Abantos El Monasterio y el Real Sitio fueron declarados Patrimonio de la Humanidad. Desde el 21 de junio de 2006, su término se encuentra protegido como Bien de Interés Cultural, https://www.sanlorenzoturismo.es

	SEGOVIA Precios especiales para familias numerosas que participen en alguna de las actividades de 'Segovia para niños... ¡y padres!'. Segovia es Ciudad Patrimonio de la Humanidad desde 1985. http://ninos.turismodesegovia.com/
	TARRAGONA Historia y patrimonio al alcance de todos en una ciudad que está perfectamente adaptada al turismo familiar, y cuyo conjunto arqueológico fue declarado Patrimonio de la Humanidad en el año 2000. Entre sus actividades destaca Tarraco Viva, un festival anual que transforma a la ciudad en la Tarra- co de la época romana. www.tarragonaturisme.cat/es
	TOLEDO Descuentos para familias numerosas en actividades y rutas especiales para que las familias se empapen de Historia y Arte. Toledo es Ciudad Patrimonio de la Humanidad desde 1986. www.toledo-turismo.com/turismofamiliar/
	TORREMOLINOS Destino donde podrás emocionarte en la naturaleza, relajarte en sus playas, y saborear sus platos y gastronomía. Torremolinos destaca por su riqueza patrimonial constituida por la Torre Pimentel, Casa de Los Navajas, el Parque de la Batería, entre otros lugares mágicos. La tradición marinera pervive en una de las playas más importantes de la Costa del Sol y de referencia mundial, La Carihuela. https://turismotorremolinos.es/es/
	VERA Vera, Ciudad Amiga de la Infancia desde 2010, cuenta con una amplia oferta turística y reúne todo aquello que las familias buscan en sus vacaciones: cultura, ocio, deporte, una rica y variada gastronomía, playas extensas reconocidas por su calidad y servicios, además de una excelente y amplia oferta hotelera y de restauración. https://www.vera.es/
	ZARAUTZ Zarautz se encuentra a 20 kilómetros de Donostia-San Sebastián y desde hace más de un siglo es uno de los destinos del litoral vasco preferido por las familias. Los amplios parques urbanos infantiles son uno de los grandes atractivos de Zarautz, así como la naturaleza que rodea la ciudad y de la que podréis disfrutar con sencillos paseos. https://www.turismozarautz.eus/es/inicio



ACTIVIDADES

CULTURA

 Obra Social "la Caixa"	CAIXAFORUM Y COSMOCAIXA España. Actividades educativas y culturales en siete de los centros CaixaForum que la Obra Social "La Caixa" posee en España (Barcelona, Girona, Lleida, Madrid, Palma, Tarragona y Zaragoza) y en el museo de ciencias CosmoCaixa de Barcelona. 25% de descuento para familias numerosas en general, y menores de 16 años, gratis. www.obrasocialla caixa.org
 CATEDRAL BASÍLICA DE TARRAGONA METROPOLITANA I PRIMADA	CATEDRAL DE TARRAGONA Además de todo lo necesario para atender las necesidades de las familias, la Catedral Basílica de Tarragona ofrece para los socios 10€ a modo de tarifa plana y servicio gratuito de videoguías y audioguías. Promociones especiales para visitas guiadas. www.catedraldetarragona.com
 Museo de la Siderurgia y la Minería de Castilla y León	MUSEO DE LA SIDERURGIA Y LA MINERÍA DE CASTILLA Y LEÓN León. Además de actividades específicas para familias, el Museo ofrece entrada gratuita para socios y reducida (1€) para familias numerosas en general. www.museosm.com
 LA CIUTAT DE LES ARTS I LES CIÈNCIES	MUSEO DE LAS CIENCIAS Y HEMISFÉRIC El Museo de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia es un espacio en el que disfrutar de exposiciones interactivas y animaciones científicas para conocer las nuevas tecnologías y los avances de la ciencia, lo que lo hace perfecto para visitar en familia. Por su parte, el Hemisféric, el espectacular edificio de cubierta ovoide de más de 100 metros de longitud, alberga en su interior una gran esfera que es la sala de proyecciones más grande que existe en España. La pantalla cóncava de 900 metros cuadrados permite al público disfrutar de cine en gran formato, IMAX Dome; cine digital 3D y diversas proyecciones digitales. Precio especial para familias numerosas, consultar en su web. www.cac.es
 MUSEU VIDA RURAL L'ESPLUGA DE FRANCOLÍ	MUSEO DE LA VIDA RURAL El Museo de la Vida Rural, situado en L'a Espluga de Francolí (Tarragona), es un museo dedicado a la vida en el campo y la actividad agrícola, muy interesante para visitar en familia. Está construido en un entorno privilegiado, cerca del Monasterio de Poblet y cuenta con un huerto ecológico y ofrece a sus visitantes, especialmente a los niños, la posibilidad de conocer las herramientas, técnicas y procesos de la agricultura para entender mejor cómo se cuidan y llegan hasta su mesa muchos de los alimentos que comen. www.museuvidarural.cat
 PUYDUFOU ESPAÑA	PUY DU FOU Parque de espectáculos históricos situado en los Montes de Toledo, que ofrece a las familias una original experiencia de ocio para todas las edades: un paseo por 1.500 años de Historia en un ambiente que mezcla naturaleza y cultura con recreación de épocas y espectáculos de día y de noche. Precios especiales para familias numerosas. www.puydufou.com

THYSSEN-BORNEMISZA
MUSEO NACIONAL
MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA

Madrid. Interesantes visitas taller para familias, además de entrada gratuita para familias numerosas en general y menores de 18 años, y 15% de descuento en las visitas-taller para familias, entre otros.

www.museothyssen.org



CRUCEROS

BALEARIA

BALEÀRIA

Baleària conecta diariamente la península con Mallorca, Menorca, Eivissa y Formentera, desde los puertos de Barcelona, Valencia o Dénia. Los barcos disponen de salones de butacas, y los ferries además tienen camarotes de uso exclusivo, para hasta 4 personas, con baño completo y cunas plegables. Además, cuentan con tiendas y servicios de restauración, con diferentes tipos de menú o restaurante a la carta. En todos los casos con menú infantil y tronas disponibles.

<https://www.balearia.com/es>



DELTA YACHT CRUISERS

Valencia. Travesías por el Atlántico y cruceros por Baleares y el Caribe. Precios especiales para familias con niños y 5% de descuento adicional para socios.

www.crucerosavela.com



EUROPARQUES

Zamora. Cruceros ambientales por el Lago de Sanabria y el Parque Natural de Arribes del Duero. Descuento especial del 10 % para las familias numerosas asociadas presentando el carné de la FEFN en el momento de sacar los tickets en taquilla.

www.europarques.com



MSC Cruceros

Amplia variedad de entretenimiento a bordo con clubes para niños de 0 a 17 años, camarotes super familiares y comunicados para hasta 10 personas, instalaciones específicamente diseñadas para las familias, menús infantiles y excursiones para familias dentro del programa Family Explorer Club. Además, niños gratis y descuentos especiales para familias.

www.msccruceros.es

SOLOCRUCEROS.COM

SOLO CRUCEROS

Disponen de más de 7.000 cruceros por todo el mundo con los mejores precios del mercado y las mejores ofertas de cruceros. En SoloCruceros.com te ayudan a elegir la acomodación que mejor se adecua a vuestras necesidades: camarotes triples, cuádruples y quíntuples o camarotes conectados para la mayor comodidad de vuestra familia.

<https://www.solocruceros.com/>





NATURALEZA

	APNEA ACADEMY Apnea Academy West Europe es la quinta sede mundial de la reconocida escuela del famoso Umberto Pelizzari, la figura mundial de la apnea. La academia se ubica en la Isla de Tenerife, en el municipio de Adeje (concretamente en la Caleta de Adeje), un enclave natural e inigualable para poder disfrutar del mar. Gracias a su ubicación en Tenerife, el clima primaveral está garantizado durante todo el año, lo que hace que no se padezca de termoclina, algo que ayuda bastante a la hora de practicar apnea, buceo, etc. https://www.apneacademywe.com/
	AVENTURA NORTE Asturias. Descenso del Sella, espeleología, barranquismo y senderismo por los Picos de Europa. Descuentos para socios del 12% en campamentos familiares, y 8% en campamentos juveniles. www.multiaventuranorte.es
	CANDANCHÚ Primera estación de esquí que se avala con el Sello de Turismo Familiar. Situada en el Pirineo aragonés, cuenta con 25 remontes y 51 pistas, entre las que se encuentra la Pista Grande, totalmente asegurada e ideal para aprender a esquiar, así como con espacios propios para los más pequeños como Candanchulandia – El Jardín de Nieve. Ofrece un 10% de descuento para familias numerosas en general. www.candanchu.com
	CUEVA DE NERJA Situada en la localidad costera de Nerja, a unos 50 km de la capital malagueña, es una de las cuevas más espectaculares de España y está declarada Bien de Interés Cultural. En la cueva se pueden contemplar verdaderas maravillas naturales, además de pinturas rupestres. Esta cueva, descubierta hace 60 años por 5 jóvenes, es una actividad para realizar en familia. www.cuevadenerja.es
	EL CAMINO EN FAMILIA Y ESQUÍ EN FAMILIA Madrid. Organiza el Camino de Santiago y escapadas de esquí con otras familias y con multitud de actividades de entretenimiento para niños durante el viaje. Descuentos del 5 % para todas las familias numerosas asociadas a la FEFN. www.elcaminoenfamilia.es
	IBIZA BOTÁNICO BIOTECNOLÓGICO El Ibiza Botánico Biotecnológico es un parque dedicado a la conservación de la vegetación y la divulgación biotecnológica. En la actualidad alberga más de 17000 plantas de más de 150 especies diferentes. ¡Un paraíso de la botánica! https://ibizabotaniciobiotecnologico.com/
	KAYAK CAMPO Huesca. Empresa familiar que realiza actividades de multiaventura para familias numerosas, como kayak, rafting y barranquismo en entornos naturales del Pirineo aragonés. 15% de descuento en rafting y fotos gratis para socios de la FEFN. www.kayakcampo.com

	KIDS ESCUELA DE ESQUÍ Lérida. La única escuela de esquí y snowboard especializada en niños de Baqueira Beret, con una atención individualizada a cada niño y una metodología de aprendizaje a través del juego y del descubrimiento del medio. Ofrece clases para toda la familia al completo, con profesores familiares que convierten la sesión en un punto de encuentro entre padres e hijos. 10% de descuento en clases y alquiler de equipos para socios de la FEFN. www.kidsbaqueira.com
	PARC SAMÀ Cambrils (Tarragona). Jardín botánico de finales del s. XIX, declarado Bien Cultural de Interés Nacional, que reproduce el ambiente exótico característico de la Cuba colonial y está impregnado del romanticismo de la jardinería del siglo XIX y de la impronta de Antonio Gaudí, quien colaboró en el diseño arquitectónico de algunos espacios. Palmeras, eucaliptos, plataneros, glicinias y buganvillas se pueden ver en este espacio de 14 hectáreas que también acoge un zoo privado. 20€ a modo de tarifa plana para socios de la FEFN. www.parcsama.es
	PLANETA 40 Huesca. Empresa de turismo activo que organiza programas de vacaciones para fomentar el amor por la naturaleza de una manera vivencial a través del juego y la experimentación. Proponen actividades para que toda la familia aprenda junta, tanto en verano como en invierno, para niños de todas las edades, desde muy pequeños hasta adolescentes. Entre 5% y 8% de descuento para socios. www.planeta40.com
	TUNA TOUR Nadar en alta mar entre atunes rojos salvajes es la gran apuesta de esta empresa, que ofrece un 20% de descuento para familias numerosas en general. www.tuna-tour.com/es/
	SENDAVIVA Navarra. Este parque de la naturaleza y de la diversión ofrece a las familias el mayor tubing de España, la Gran Tirolina (la más grande de Europa), el bobsleigh, el laberinto del agua, la caída libre, la mansión encantada, los karts o las bumpers acuáticas, pero también un Cuentacuentos, un Circo, una de las mejores exhibiciones de Vuelo de Aves Rapaces, así como más de 800 animales de 200 especies distintas. Tarifas y promociones especiales para socios de la FEFN. www.sendaviva.com
	UR PIRINEOS Huesca. Barranquismo, rafting, canoa-kayak, hidrospeed... Actividades preparadas para que toda la familia junta pueda disfrutar a tope, con precios especiales para familias numerosas, además de regalos para los socios de la FEFN. www.aventurayfamilia.es



NATURALEZA

**VIU AVENTURA**

Mallorca. Empresa de turismo activo especialmente dedicada a las familias y con cuatro grandes áreas de multiaventura: barranquismo, coasteering, trekking de aventura y trekking. Todas ellas, con tres niveles de dificultad para adaptarse a cualquier tipo de familia: básico, medio y alto. 20% de descuento para socios de la FEFN.

www.viuaventura.com/es



TRANSPORTE

**ENTERPRISE RENT A CAR**

Empresa de alquiler de vehículos con una extensa red de oficinas en España y un amplia flota de vehículos de diferente capacidad, incluidas furgonetas y monovolúmenes de 5 y 7 plazas, perfectos para familias numerosas u otros usuarios que necesiten espacio de manera puntual. Entre otras ventajas, ofrece la posibilidad de alquiler de un solo trayecto, es decir, recogiendo un vehículo en un punto y devolviéndolo en cualquier otro lugar dentro de la península.

<https://www.enterprise.es/es/home.html>

APARTAMENTOS

**APARTAMENTOS MARINA TURQUESA**

Nerja (Málaga). Diseño cuidado y máxima comodidad en este complejo de 20 apartamentos con terraza y vistas a la piscina y jardines. Tienen capacidad para hasta 8 personas, y cuenta con gimnasio y sala de juegos.

10% de descuento para familias.

www.marinaturquesa.com

**APARTAMENTOS TAMARINDOS**

Peñíscola (Castellón). Situados a pie de playa, tienen capacidad para hasta 8 personas. Descuento de un 5 % adicional a cualquier descuento en vigor y servicio de cuna gratuito para las familias numerosas asociadas a la FEFN.

www.tamarindos.net

**APARTAMENTOS 3000**

Empresa que cuenta con 150 complejos de alquileres vacacionales en España y en Andorra, totalmente equipados, algunos de ellos con capacidad para hasta 12 personas. Con descuentos del 5% para familias numerosas en general.

www.apartamentos3000.com

**INTERHOME**

Esta empresa especializada cuenta con más de 25.000 alojamientos de todo tipo en Europa: chalés, villas, apartamentos, residencias y hasta castillos, totalmente equipados. Descuento del 10 % para las familias numerosas en general, y cunas y tronas gratis para socios.

www.interhome.es

**LAGAYA APARTAMENTS & SPA**

Teruel. Todo lo necesario para pasar unos días de descanso y relax en la comarca turolense del Matarraña en estos apartamentos perfectamente equipados, con posibilidad de realizar interesantes excursiones y relajarse en un spa. Ofertas para socios.

www.lagaya-apartaments.com

**SEA YOU APARTAMENTOS PORT SAPLAYA**

Situados a tan sólo 4 kilómetros de la ciudad de Valencia, en un recinto conocido como la pequeña Venecia, el resort Apartamentos Port Saplaya ofrece a las familias la posibilidad de pasar unos días de vacaciones como si estuvieran en su propia casa. Descuento de un 10% para los socios de la FEFN.

www.portsaplaya.com

**SINGULAR STAYS**

Cadena de apartamentos exclusivos situados en el centro urbano de la ciudad de Valencia. Ofrecen tronas y cunas bajo petición, así como bañeritas para niños, y están perfectamente adaptados a las necesidades de las familias cuando viajan. Otras de las ventajas con las que cuentan, y que hacen ganar en comodidad a las familias, es la lavadora, secador, terraza privada o televisor...

www.singularstays.com/



ALOJAMIENTOS



ALBERGUES

**ALBERGUE FUERTE DE NAGÜELES**

Alojamiento para público infantil y juvenil, perfecto también para familias. Está situado en la localidad malagueña de Marbella, entre la playa y la montaña y cuenta con cabañas para 2, 6, 8 y 10 personas, en plena naturaleza. Ofrece actividades para todas las edades: paseos a caballo o burro, circuito de Karts a pedales, mini-golf, senderismo con rutas por Sierra Blanca, paint-ball, piragüismo o karting.

<https://fuertenaguales.com/>

**ALBERGUE LA SALA**

El Albergue La Sala está situado en el valle de Lillet, en una importante zona forestal del Prepirineo, cercana al nacimiento del río Llobregat. El Albergue La Sala está pensado especialmente para acoger familias con niños y niñas, tanto para los puentes, fines de semana, en verano o en la temporada de esquí.

<https://www.peretarres.org/es/casas-colonias-albergues>





CABAÑAS	
	CABAÑAS RURALES VALLE DEL CABRIEL Situado en Villatoya (Albacete), dispone de cabañas simples de hasta 4 plazas, y dobles, de hasta 8, totalmente equipadas y en un complejo urbanizado como si de un pequeño pueblo se tratase, con avenida principal, plaza, iglesia, jardines y calles. Descuento del 10 % para los socios de la FEFN. www.valledelcabriel.com
	MONTE HOLIDAY ECOTURISMO Bungalows o cabañas en los árboles, en la sierra de Madrid, para pasar unos días de descanso con actividades interesantes: tirolinas, escalada, juegos de familia, piragüismo... Ofrecen un 10 % de descuento para familias numerosas asociadas a la FEFN. www.monteholiday.com
CAMPINGS	
	CAMPING ALANNIA ELS PRATS Camping del Grupo Alannia Resorts situado en Tarragona. Ofrece a las familias unas instalaciones con todas las necesidades para disfrutar de unas vacaciones tranquilas para los padres y divertidas para los niños. Con varias opciones de alojamiento: bungalows, estudios, parcelas... y un amplio programa de actividades y animación para todas las edades. Descuentos para socios de la FEFN (consultar). https://alanniareorts.com
	ALANNIA COSTA BLANCA CAMPING & RESORT Crevillente (Alicante). Dispone de 1.200 parcelas para caravanas o tiendas de campaña, así como bungalows para entre 4 y 5 personas, todos ellos perfectamente equipados. También tiene parques infantiles, piscinas tropicales, zonas deportivas, consulta médica, supermercado, etc. 15% de descuento para socios. https://alanniareorts.com
	ALANNIA GUARDAMAR CAMPING & RESORT Guardamar del Segura (Alicante). Dispone de parcelas para caravanas, autocaravanas o tiendas de campaña, así como varios modelos de bungalows con capacidad de hasta 5 personas y comanches totalmente equipados. Cuenta con servicios de animación para toda la familia, shows especiales, parques infantiles y piscina-lago tropical con toboganes, jacuzzi, cascadas... Y para que descansen los adultos, SPA. Descuento del 15 % en alojamiento, con el carné de socio de la FEFN. https://alanniareorts.com
	ALANNIA COSTA DAURADA L'Hospitalet de l'Infant (Tarragona). Situado en la Costa Dorada, este camping ofrece bungalows y parcelas pero también novedosas formas de alojamiento como caravanas hipster inspiradas cada una en ciudades o países emblemáticos como Nueva York, París, Holanda o España, o una tienda de campaña africana como si de una estancia en la sabana se tratara. Descuentos especiales para familias numerosas. https://alanniareorts.com

	CAMPING ARMANELLO Camping ideal para pasar unas vacaciones en familia en Benidorm. Dispone de diferentes alojamientos, tales como bungalows para 4, 5, 6 o 7 personas, Casas Barriles, Sleep House, zona de glamping y una zona de camping con parcela para caravanas o autocaravanas, además de una zona de acampada llena de sombra para tiendas de campaña. www.campingarmanello.com
	CAMPING BAÑARES Situado en Santo Domingo de la Calzada está especialmente adaptado a las necesidades de las familias. Ya sea alojándose en sus propias tiendas o caravanas, o bien en los bungalows del camping con capacidad de hasta 6 personas. Tiene todo tipo de servicios: cafeterías, piscinas, actividades programadas con monitores, supermercado, farmacia, enfermería, lavandería, baños, duchas y fregadores, entre otros. Además, hay personal de seguridad y amplios aparcamientos con vigilancia las 24 horas del día. www.campingarmanello.com
	CAMPING BENAMEJÍ Córdoba. Alojamiento en bungalows de entre 2 y 3 habitaciones, con salón, cocina y cuarto de baño. Rafting, paintball, rocódromos o tiro-lina gigante son algunas de las actividades que se pueden hacer durante la estancia. www.alua.es/camping-rafting-alua-benameji
	CAMPING BOLTAÑA Aínsa (Huesca). En el Pirineo aragonés, el Camping Boltaña cuenta con pistas multideporte, piscinas para niños y adultos, y parque infantil con columpios, entre otros. Además, tiene programas de animación y ocio para toda la familia. Descuentos de entre el 15% y el 20% para socios, y del 10% para familias numerosas en general. www.campingboltana.com
	BONTERRA RESORT Camping situado en Benicassim (Castellón), a 10 minutos a pie de la playa de Benicassim. Está dotado de piscinas cubiertas y al aire libre, gimnasio, restaurante y bungalows bien equipados con terraza. Ofrecen actividades para toda la familia: mini club, pilates, cursos de cocina y diferentes animaciones. https://es.camping-and-co.com/
	CAMPING CABOPINO Marbella (Málaga). Rodeado de pinos y a escasos metros de la playa, ofrece a sus clientes 60 bungalows, algunos de ellos de hasta 8 plazas, y 270 parcelas, dotadas de luz y agua y algunas con espectaculares vistas al mar. Además, en el complejo hay dos piscinas, zonas deportivas, un parque infantil, y salón 'Partylandia' para que los más pequeños disfruten de parque de bolas, hinchables, cama elástica, y en el que también se organizan talleres, actividades de manualidades y juegos de mesa, entre otros. Descuentos especiales para socios de la FEFN. www.campingcabopino.com



	CAMPING EL CID El Camping El Cid está situado en Peñíscola, a 2,5 km. de la playa. Dispone de 140 parcelas, entre 60 m² hasta 100 m², 15 bungalows y 6 caravanas vintage. Cuentan con cafetería/restaurante, piscina descubierta, zona de barbacoas, parque infantil y servicio de lavadoras y secadoras. www.campingelcid.com
	CAMPING DON CACTUS En Camping Don Cactus, ubicado en la Costa Tropical de Granada, entre la Costa del Sol de Málaga y la Costa de Almería, puedes realizar excursiones para conocer todos los pueblos con encanto que le rodean. Si eres un apasionado de la naturaleza, podrás ir de excursión a la estación de esquí de Sierra Nevada y el Puerto de la Ragua. https://www.doncactus.com/
	LA SIESTA SALOU RESORT & CAMPING Salou (Tarragona). Con bungalows para hasta 7 personas, mobilhomes con capacidad para 5 personas, y también parcelas en las que instalar la caravana o la tienda, el camping organiza actividades y espectáculos para toda la temporada. Tiene un Mini Club, pistas deportivas, parque infantil, piscinas y animación para toda la familia. 5% de descuento para socios. www.lasiestasalou.com
	CAMPING LASPAULES Laspaules (Huesca). Camping situado en un pequeño pueblo en la comarca oscense de la Ribagorza, en medio de los valles de Arán, Boí, Benasque e Isábena. El camping ofrece a sus huéspedes un entorno natural privilegiado con paisajes de alta montaña y varios tipos de alojamiento según sus preferencias: apartamentos, bungalows (8 de ellos adaptados para personas con discapacidad) y parcelas, con los servicios necesarios: tienda, bar, piscina, parque infantil, etc. https://www.laspauls.com/es/camping
	CAMPING NAUTIC ALMATA El Camping Nautic Almata tiene una ubicación privilegiada en el corazón de la reserva natural dels Aiguamolls de l'Empordà. Un lugar ideal para la práctica de deportes náuticos, la observación de la fauna y flora autóctona o las excursiones en bici o caminando. Con acceso directo a una playa extensa de arena fina. https://almata.com/
	PLAYA MONTROIG CAMPING RESORT Camping situado en Cataluña, especializado en turismo familiar. Ofrece servicios que se adaptan a las necesidades lúdicas y de confort de las familias y familias numerosas. Situado en una de las mejores playas de la Costa Dorada, dispone de uno de los resorts acuáticos más grandes de toda Europa y talleres lúdicos-educativos guiados y personalizados. https://www.playamontroig.com/
	STEL CAMPING & BUNGALOWS RESORT Roda de Bará (Tarragona). A menos de 40 km de PortAventura, este camping cuenta con todo tipo de comodidades para las familias como la posibilidad de disfrutar de pintura, juego, manualidades o baile en el Mini Club, practicar deportes de agua en la playa o pasar una noche en una tienda de campaña como los indios gracias a su actividad Lets Camp. 10% de descuento para socios. www.stel.es/rodadebara/es/

	CAMPING SON BOU El Camping Son Bou situado en Menorca, a sólo 3 kilómetros de la playa de Son Bou, ofrece a las familias un entorno privilegiado con calas, senderos y barrancos para hacer turismo de aventura. En el interior, el camping está dotado de modernos alojamientos, pudiendo elegir entre tiendas amuebladas y cottages. Cuenta también con servicios como restaurante y supermercado, además de instalaciones deportivas y un programa de actividades para toda la familia: animación por edades, piscina, ludoteca y miniclub, a partir de 4 años. https://www.campingsonbou.com
	TAMARIT BECH RESORT Excepcional resort en la costa de Tarragona. Despertarse frente al mar, dormir bajo la sombra de los pinos de Tamarit, Una ubicación inmejorable en el corazón de la Costa Daurada con parcelas a primera línea de playa, con acceso directo al mar. Tamarit Beach Resort es el lugar ideal para rodearse de naturaleza. https://www.tamarit.com/
	CAMPING & BUNGALOWS ZUMAIA Con una capacidad de hasta 6 personas, los bungalows de este camping (en el que también se puede acampar), el primero que obtiene el Sello en el País Vasco, cuentan con todo lo necesario para las familias. Descuento de un 5 % para los socios de la FEFN. www.campingzumaia.com
CASAS RURALES	
	CASA RURAL ABARIC Teruel. Con capacidad para 8-10 personas, la casa está rehabilitada con la esencia de las casas de pueblo y está perfectamente adaptada a familias con niños: cuenta con dos cunas, dos tronas y camas supletorias bajas especiales para niños. La zona en la que se encuentra está considerada de gran valor natural. Ofertas especiales para socios de la FEFN. www.abaric.es
	FINCA DAROCA Finca Daroca está rodeada de naturaleza y ofrece al visitante una amplia gama de actividades para todas las edades, como: actividades multiaventura con 2 tirolinas, lago navegable con kayaks, circuito de MTB, tiro con arco y rocódromo entre otras cosas. Cuenta además con pistas de fútbol y baloncesto, así como un campo de fútbol 11 de césped natural. https://fincadaroca.com/
	CASA RURAL EL JARDÍN DE LOS NIÑOS En la Casa rural el Jardín de los niños el descanso y la diversión de toda la familia está garantizada en cualquier época del año. http://casaruralparaninos.es/
	CASA RURAL LA GRANJA DE VITORIA Hueto (Vizcaya). Casa Rural situada en un paraje privilegiado, en el pueblo de Hueto Arriba, a 9 kilómetros de Vitoria-Gasteiz. La casa marca el inicio de la sierra brava de Badaia, lo que garantiza unas espléndidas vista al bosque, así como silencio y tranquilidad. Dispone de dos habitaciones dobles de 15 y 18 m² con un baño para ambas, y dos suites de 30 y 35 m², y todos los servicios necesarios para familias. Además, en el entorno se puede disfrutar de animales de granja. www.casaruralloshuetos.es

	CASA RURAL LA MADRIGATA Situada a tan sólo 9 km de distancia de Astorga, se compone de varios alojamientos con capacidad para 2, 4, 8 o más de 10 personas. Así según el tamaño de vuestra familia es posible elegir entre dos apartamentos y una casa rural que comparten un amplio patio y que pueden alquilarse en conjunto o por separado. Dispone de un acogedor comedor con capacidad para 14 personas, de salón con chimenea o de un jardín dotado de barbacoa. https://lamadrigata.com/ 
	CASA RURAL LA SOLANA DE JACA Novés (Huesca). Alojamiento rural formado por tres casas rurales, de 2, 5 y 6 habitaciones que se pueden alquilar juntas o por separado, lo que las hace ideal para familias con niños o grupos de amigos. Ofrece una agradable estancia en un entorno rural tranquilo, en un pequeño pueblo agroganadero (Novés) a 10 km de Jaca, el corazón del Pirineo Aragonés. La casa es un punto de partida ideal para la práctica de deportes y excursiones por la zona y ofrece visita gratuita a su granja de ovejas y corderos. www.casauralsolanadejaca.wordpress.com/ 
	CASA RURAL LA TARJA I y II Conjunto de dos casas rurales, construidas en la misma finca pero independientes. Están situadas en Martín Miguel, un pequeño pueblo de 200 habitantes, a 15 km. de Segovia. Las casas tienen capacidad para 12 personas, cada una, y cuentan con zona exterior de juegos, barbacoa y jacuzzi. En febrero y junio aplica un 5% de descuento a familias numerosas. www.casaurallatarja.com 
	CASA RURAL LOS MAYORIALES Los Mayoriales está pensada y creada para disfrutar de la vida rural, el descanso, y la privacidad, sin prescindir del confort, la comodidad y la tecnología. A tan solo 7 kilómetros de Mérida, en pleno casco urbano de Esparragalejo. Los amantes de la naturaleza pueden disfrutar de: un lago de origen romano, rutas senderistas, lugares de especial protección ambiental en donde conocer la flora y fauna autóctona. https://www.casaurallosmayoriales.com/la-casa
	REFUGIO MONTAÑA DE RIGLOS El Refugio de Montaña de Riglos se encuentra en la entrada del pintoresco y turístico pueblo de Riglos, en la provincia de Huesca. Preparado para acoger y alojar grupos de jóvenes y de familias, es un punto de referencia de los amantes de la montaña, y dispone de servicios para familias, en cuanto a alojamiento y restauración. http://www.refugioderiglos.es/es/ 

	SAN BENITO. LA CASA DE MIS ABUELOS San Benito. La Casa de mis Abuelos se encuentra en Riaza (Segovia) con acceso muy fácil desde Madrid. San Benito dispone de 5 habitaciones muy amplias, cada una con baño y vestidor incluido y todas con vistas a la montaña, donde os podréis alojar con vuestras mascotas. https://www.sanbenitoriaza.com/ 
	CASA TAJINASTE Entre Tenteniguada y San Mateo se encuentra situada la casa de campo Tajinaste, en los límites del Parque Natural de la Caldera de Los Marteles. Las vistas a la cumbre (Roque Saucillo) y el mar (playa de La Garita) son inigualables. El pueblo más cercano es San Mateo, de especial interés es su bonito casco histórico y el mercado tradicional los fines de semanas. https://www.villasrivero.com/propiedades/casa-tajinaste/98.html
CASAS TURÍSTICAS	
	PORTA MARIS JÁVEA Porta Maris Jávea es una Lujosa Villa boutique con vistas panorámicas al mar y amplios espacios para familias o grupos. Es una vivienda idónea para familias grandes, pero también para varias familias más pequeñas o grupos de amigos que quieran disfrutar juntos de las vacaciones. Dispone de 2 jardines y zonas de juegos ideales para niños. https://www.porta-maris-javea.com/ 
	VILLA URBASA San Sebastián/Donosti. A un minuto del Museo Chillida Leku y a 5 minutos del centro de la ciudad de San Sebastián, villa de lujo con piscina privada, 2 cocinas, 2 salones, 6 habitaciones, 4 baños, zona de barbacoa y dos porches de 60 metros cuadrados cada uno, situados al norte y al sur, además de parking privado para 4 coches y con 1500m² de terreno. La casa está equipada con todo lo necesario para familias. www.villa-urbasa.webnode.es 
HOSTALES	
	HOSTAL RÍO ARA A las puertas del Parque Nacional de Ordesa, en el Pirineo aragonés, encontramos este hostal totalmente adaptado a las familias: calienta biberones, cunas para bebés, intercomunicadores, menús para niños y bebés y habitaciones contiguas, entre otros. Ofrece además un 50 % de descuento en la actividad Raquetas de Nieve en temporada alta. www.hostalrioara.com 



HOSTELS	
	HOSTEL GENERATOR BARCELONA Hotel situado en el bullicioso distrito de Gràcia de Barcelona, a pocos pasos de la emblemática Casa Batlló de Gaudí. Dispone de habitaciones familiares con capacidad para hasta 8 personas, todas con baño privado y algunas de ellas con terraza y alucinantes vistas panorámicas. www.staygenerator.com 
	HOSTEL GENERATOR MADRID Hotel situado en pleno centro de Madrid, muy cerca de la concurrida Gran Vía, en la esquina de la Calle de Silva con la Calle de San Bernardo. La zona ofrece centros culturales, centros artísticos, los bares más concurridos, así como los mejores restaurantes de la ciudad, para las familias que buscan un turismo más urbano y gastronómico. www.staygenerator.com 
HOTELES	
	IBEROSTAR HOTELS La cadena hotelera IBEROSTAR tiene tres de sus hoteles avalados con el Sello de Turismo Familiar: IBEROSTAR Las Dalias (Tenerife), IBEROSTAR Club Cala Barca (Mallorca) e IBEROSTAR Royal Andalus (Cádiz). Además, la cadena ofrece, en todos sus hoteles de Europa y para todas las familias numerosas asociadas a la FEFN, descuentos de entre el 15% y el 20%. Es necesario registrarse en Mi Iberostar. www.iberostar.com 
	HOTELES MEDITERRÁNEO DE PEÑÍSCOLA Peñíscola (Castellón). Con una amplia oferta enfocada a las familias con hijos, este complejo hotelero cuenta además con habitaciones decoradas con motivos de Minnie, Arquitectura, Doraemon y Los Pitufos. Ofertas especiales para socios Primer Niño Gratis y Segundo Niño Gratis. www.hotelesmediterraneo.com 
	PALACIO DE OLZA Olza (Navarra). El Palacio de Olza es un Palacio medieval, que integra lo antiguo con lo moderno con una cuidada y elegante decoración minimalista. Está en un entorno privilegiado, a tan solo 14 km de Pamplona, cuenta con 22+9 plazas en 10 dormitorios con 11 baños completos, cocina completa y, en el exterior, barbacoa XXL, piscina de cloración salina, jardín con vistas, patio porticado (con cenador, jardín, fuente y leñera) y zona de aparcamiento privado. 10% de descuento para familias numerosas y 15% si son familias asociadas a la FEFN. www.palaciodeolza.es 
	GRAN HOTEL PEÑÍSCOLA Peñíscola (Castellón). El hotel cuenta con habitaciones dobles, triples y cuádruples y una gran piscina con solarium, entre otras instalaciones. Tiene todo tipo de entretenimiento para niños gracias a su Funny Club y su Mini-club. Descuentos del 17% sobre la mejor tarifa online durante toda la temporada para socios de la FEFN. www.granhotelpeniscola.com 

	PIERRE & VACANCES Esta cadena de alojamientos vacacionales tiene avalados 32 complejos en España y Andorra, con capacidades para entre 4 y 8 personas. Ofrece desde complejos de apartamentos en régimen de alquiler hasta Village Club, un innovador concepto de alojamiento con restauración y actividades para toda la familia. Descuentos del 5% para familias numerosas en general con el código ESFAMY20PV, acumulables con ofertas de la página web. www.pierrevacances.es 
	HOTEL PLAYAS DE TORREVIEJA Torrevieja (Alicante). Instalaciones y servicios totalmente adaptados a las familias, con habitaciones familiares con capacidad para hasta 6 personas, actividades para los niños y programa de animación también para adultos y fácil acceso con carritos de bebé a la playa, que está a tan sólo 250 metros. 10% de descuento para socios. www.hotelplayasdetorrevieja.com 
	HOTEL REGINA El Hotel Regina fundado en 1917. Por su centenario se renovaron íntegramente dando respuesta a las necesidades del huésped de hoy; haciendo gala del clasicismo contemporáneo que siempre les ha guiado desde su nacimiento. La idea es la de recuperar el espíritu clásico de historia y servicio profesionalizado, pero aportando contemporaneidad en la estética y en la oferta al cliente de la actualidad. https://www.reginahotel.com/es 
	SUITOPÍA HOTEL Calpe (Alicante). Inaugurado en mayo de 2017, dispone de suites con capacidad para hasta 5 personas, que ocupan un espacio de 75 m2 e incluyen cocina perfectamente equipada y terraza de 20 m2 con vistas al mar. Además, ofrece actividades de animación para niños a partir de 2 años en el Kidss Club, tratamientos de spa para toda la familia, y todo tipo de actividades de naturaleza debido a la cercanía a la playa y a la montaña. Ofertas para familias. https://suitopiahotel.com 
	TERRAZAS DE ABAMA Terrazas de Abama está ubicado en un rincón privilegiado de la costa suroeste de la isla de Tenerife, en las Islas Canarias. Con apartamentos de hasta 4 dormitorios con baño completo en suite y vestidor. El complejo de apartamentos ofrece 3 piscinas climatizadas al aire libre y para los más jóvenes el Kids Camp Abama con actividades saludables, para niños y niñas de 4 a 14 años, relacionadas con el medio ambiente. https://www.abamahotels.com/es/ 
	VRBO Plataforma de alquiler de vacaciones especializada en alojamientos exclusivos en España y el extranjero, que cuenta con una línea específica para familias, con un amplio catálogo que incluye desde apartamentos a casas rurales pasando por villas y chalés con piscina, hasta pisos céntricos para los que prefieren hacer turismo urbano. La oferta de Vrbo abarca más de 20 destinos nacionales y otros tantos fuera de España. Además de los alojamientos, Vrbo ofrece recomendaciones sobre las actividades o planes para disfrutar en familia en cada destino. https://www.vrbo.com/es 

AGENCIAS	
	EUROPLAYAS Primer touroperador en ser avalado con el Sello de Turismo Familiar. A través de su producto Family Club ofrece itinerarios creados y diseñados para garantizar la tranquilidad, seguridad, diversión y entretenimiento de todos los miembros de la familia. www.europlayas-web.es
	LOGITRAVEL Agencia de viajes online con más de 4 millones de clientes que tiene líneas exclusivas de vacaciones familiares con propuestas de diferente tipo, desde hoteles y paquetes hasta cruceros, circuitos, viajes combinados o rutas en coche, siempre orientadas al público familiar. www.logitravel.com
	VIAJES CARREFOUR Con una oferta orientada fundamentalmente a familias, una red de más de 700 agencias y más de 18 años de experiencia, cuenta con agentes de viajes especializados en turismo vacacional y familiar que reciben formación constante sobre destinos, alojamientos y cruceros para ayudar a las familias a encontrar su viaje perfecto al mejor precio. Entre un 5% y un 6% de descuento para socios de la FEFN. www.viajes.carrefour.es 



	VIAJES EROSKI Apuesta por las familias para que puedan viajar de forma que se cumplan todas las garantías en cuanto a necesidad de alojamientos y servicios. Con más de 150 oficinas de atención al público, ofrece importantes ventajas económicas para las familias y adecúa el viaje a sus necesidades. Descuentos de entre el 5% y el 7% para socios y promociones especiales. www.viajeseroski.es 
	VIAJES EL CORTE INGLÉS Viajes El Corte Inglés pertenece a uno de los grupos empresariales más importantes del país: El Corte Inglés y lleva más de 50 años al servicio de sus clientes. Cuenta con un gran equipo de profesionales especializados en viajes vacacionales entre ellos, viajes familiares, y con especial atención a aquellos en los que hay niños, dadas sus necesidades especiales. https://www.viajeselcorteingles.es/



Consulta todos los avalados con el Sello de Turismo Familiar
en www.familiaturismo.com





¡Tenemos **la solución!**

Miramos al mundo y vemos una situación que los más optimistas podemos definir como compleja. Los que no lo son tanto, hablan de desesperanza. Vemos problemas globales con difícil solución: desigualdad, pobreza, falta de cuidado a nuestro entorno, fracaso de la paz, polarización... Y además sin liderazgo público, institucional o social para afrontar los desafíos. Nos encontramos en una gran orfandad. A esto hay que añadir la fragilidad del relevo generacional. Quién va a solucionar todo esto si nuestros hijos y jóvenes son cada vez más frágiles y cada vez están más solos, más heridos, más aislados...

Lo que comienzo a describir tiene aspecto apocalíptico, ¿verdad? Pues si en ese mundo vemos con más detalle, si nos fijamos, hay un foco de resistencia discreta, pacífica, pero ilusionada. Un foco que nace de un compromiso entre dos y que con el tiempo van incorporando a otros que se unen a esa causa. La causa de hacer de este mundo un espacio donde vivir, donde crecer, donde cuidar, donde acoger, donde estar...

Ese foco no es otro que las familias, y me atrevería a decir que las familias numerosas. Porque no entiendo una familia sin que sea numerosa, no tanto por los hijos que tiene, sino por la capacidad de acoger que desarrolla. El número de hijos propios no es lo que define a una familia numerosa, es la capacidad de acoger al mundo, a sus desafíos y a sus circunstancias, lo que hace grande a una familia.

La familia es la solución a todos esos desafíos apocalípticos a los que nos enfrentaba la mirada con la que iniciábamos. Nada mejor que la familia para crecer con ilusión, con optimismo, con agradecimiento. Nada mejor que la familia para aprender a cuidar nuestro entorno, nuestro hogar común, nuestro ecosistema. Porque sólo con una mirada que va más allá de la sostenibilidad se puede plantear un planeta nuevo. En la familia entendemos que lo sostenible no es suficiente para vivir.

Nada mejor que la familia para aprender que la equidad tampoco es suficiente, que hay que ir más allá. Que todos y cada uno tenemos un camino que recorrer que es incomparable, que es único. Que merece un cuidado individual. Que nos necesitamos unos y otros.

Nada mejor que la familia para entender que se puede construir desde lo que nos une, y no ahondar en lo que nos separa. Porque nada como el afecto para romper ideologías y mirar a la realidad de frente como es, no como nos gustaría que fuera. Nada como la familia para mirar a este mundo complejo con esperanza.

¡Tenemos la solución! Somos la solución. Las familias que tenemos la suerte de ser numerosas en capacidad de acoger, tenemos el compromiso ineludible y urgente de dar un paso adelante, de poner de moda el atractivo de nuestras vidas, que hemos recibido como un regalo, no para nosotros sino para el mundo. 🌱

Javier García Cañete

*Director de Programas de la Fundación Botín
y padre de 4 hijos*

8
AÑOS
JUNTOS



**Amigos
de la
familia**

De la tuya y de todas las familias numerosas de este país.
Y desde hace mucho tiempo, ¡8 años ya!, en los que hemos querido estar cerca de tu familia, colaborando con la Federación Española de Familias Numerosas (FEFN). **Ofreciéndote un cupón de 10€ cada mes canjeable en compras superiores a 60€ en alimentación, limpieza y perfumería en Supercor Supermercados, Supercor Exprés, Hipercon o hipercor.es/supermercado, en el Supermercado El Corte Inglés o elcorteingles.es/supermercado y también en nuestra APP. Es muy fácil.**

Regístrate en
www.elcorteingles.es/aptc/familias-numerosas

Y cada mes encontrarás en tu perfil tu cupón familiar de 10€, para canjearlo en el mes en curso.





Una gran familia se merece un gran descuento

En McDonald's® todas las familias numerosas tienen un **10% de descuento***. Ven a tu restaurante favorito y disfruta de pequeños grandes momentos de diversión con la seguridad de siempre.



Take away

*Consulta condiciones en tu restaurante favorito o entra en www.mcdonalds.es