

BOLETÍN RESPIRÁVILA

PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS CON HIJOS/AS CON
DIVERSIDAD FUNCIONAL



2025 ¡LLEGÓ A TOPE!

APOYO A FAMILIAS

NOTICIAS

UNIVERUSAL

PINCELADAS DE
ACTIVIDADES

FERMI SE JUBILA

RESPIRÁVILA EN
IMÁGENES

UN POCO DE
HUMOR

¡2025 llegó a tope!

Primer boletín de un año que viene con cositas, como siempre, nuevas, porque ya sabéis que no nos podemos quedar sólo con lo de siempre.

Así comenzamos con los nuevos objetivos para este año. Nos planteamos mejorar las infraestructuras de la Casita, incrementar los usuarios en los grupos ya establecidos de Apoyo e Intervención Psicosocial, realizar actividades extraordinarias para los usuarios de los servicios de respiro en grupo, crear espacios de formación e información para las familias de Respiravila sobre servicios y recursos, e impulsar la vida independiente de los chicos/as dentro de su domicilio.

Si seguís leyendo estas páginas encontraréis alguna información al respecto.

Esto y... algunas cosas más, con lo que nos espera mucho trabajo en este 2025.

LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

Expresar amor no siempre es decirle a alguien lo mucho que lo quieres, es también expresarlo a través de otras conductas, las más estudiadas son las que nos trae en su obra Gary Chapman "Los 5 lenguajes del amor". Según este autor hay 5 idiomas a la hora de hablar de amor y son los siguientes:

- 1 Palabras de afirmación**
- 2 Tiempo de calidad**
- 3 Dar regalos**
- 4 Actos de servicio**
- 5 El contacto físico**

Cada persona tenemos una manera de hablar el **idioma del amor**, cuando nos referimos a las palabras de afirmación, queremos expresar a través de nuestras palabras ánimo, apoyo, afecto, validación, amabilidad, etc. Y que sabemos que harán sentir bien a la persona que lo escucha. Como elementos simbólicos que son, las palabras, tienen la capacidad de crear un planeta entero dentro de una persona, aumentar o disminuir su autoestima, su fe en si misma, por tanto, si se han dirigido a ti siempre con amabilidad y cariño eres rico en palabras de afirmación, si tú también lo haces, es que tienes muchas habilidades comunicativas.

Siempre hablamos de que el tiempo de calidad es dar lo más valioso que tenemos los seres humanos, nuestro tiempo, pero no de cualquier manera, sino estando presentes. Que alguien te dedique su tiempo mientras solo te presta atención a ti y a lo que comparte contigo es tener una de las mayores riquezas que puede tener cualquier persona.

PORQUE LA FAMILIA ES LA BASE

Los regalos, que también son símbolos de lo que sentimos, son otro modo de expresar nuestro afecto por otra persona, y aquí, no estamos hablando del coste económico del regalo, sino del tiempo que invirtió la otra persona pensando en qué nos agradaría, dónde comprarlo o cuándo y cómo hacerlo con sus propias manos.

Los actos de servicio son aquellas actividades que hacemos a favor de las personas amadas, por ejemplo, prepararle el café de la mañana, acompañarle a terapia, cocinar su comida favorita, no son obligaciones sino actos que se hacen porque se ama al otro.

Por último, el contacto físico, dar un beso o un abrazo, conectar físicamente con la otra persona es la manera de comunicar amor más directa y sencilla.

Cuando abrazamos o recibimos un abrazo por un lado se segrega oxitocina, la hormona vinculada al placer, por otro lado, se segregan serotonina y dopamina, ligadas al bienestar y buen humor.

Descubre cuáles te han regalado a lo largo de tu vida.

¿Necesitas más? Cuando veas a tu padre, a tu hijo, a tu madre, a tu hermano, a tu hija...a tu pareja, a aquellas personas a las que amas, abrázalas, siéntelas cerca de ti y tu humor, tu felicidad y estado mental mejorarán al instante.

¡Haz la prueba!



Noticias

Reunión de familias

El pasado mes de enero tuvo lugar la reunión anual de familias en la que solemos contaros la situación de la entidad, así como, los objetivos marcados para el año, los proyectos en marcha, novedades, situación... y donde queremos crear un **espacio en el que vosotras podáis participar** con vuestras sugerencias, quejas, ideas... este año también hemos recogido unas cuantas así que... ya os iremos contando.



Proyecto: Voluntariado para mi también

Un año más Fundación La Caixa apoya el proyecto "Yo también hago voluntariado" que tan buenos resultados está obteniendo desde su pilotaje, en 2023. Este apoyo hace que podamos abrir el proyecto a más personas e implantarlo como un **nuevo servicio de Respiravila**.



Reunión anual de trabajadoras

A principio de año es necesario pararse para volver a continuar, pararse sólo para pensar y planificar, tanto las trabajadoras del equipo técnico como el personal de atención directa. Para este año tenemos en mente algunas formaciones que harán que podamos **desarrollar nuestro trabajo con mayor calidad** y siempre pensando en el bienestar de las familias y de las personas con discapacidad.

Nuevo proyecto

En 2025 comenzamos con el Pilotaje de un nuevo proyecto, esta vez financiado con las subvenciones de 0,7% de IRPF de la Junta de CyL. Se trata de un proyecto dirigido a personas con discapacidad y a sus familias, poniendo su foco en la **autonomía** de las mismas en su **hogar** y, en el **apoyo activo** que la **familia** ha de prestar para conseguirlo. Os contaremos resultados.



Noticias

Asistentes personales FOREMCYL

Respiravila ha estado en la formación de Asistentes Personales del FOREMCYL presentando a la entidad y hablando sobre la figura del /de la Asistente Personal dentro de nuestra asociación. Es muy **importante que nos conozcan y que conozcamos** personas interesadas en formar parte de Respirávila como profesionales.



Acompañando a otras entidades

La última semana de febrero ha estado repleta de inauguraciones a las que hemos asistido con el fin de conocer y acompañar a otras entidades y compañeras. Así, hemos estado en la Inauguración de la tienda de segunda mano **Volveré 2.0**, de nuestros socios de **FUNDABEM**, en la **nueva sede de CRUZ ROJA** Ávila y en la inauguración también del **nuevo curso de Univerusal**, Universidad Inclusiva de la USAL.



Para vosotras, Familias, seguimos con:

<p>RESPIRAVILA</p> <h3>ACTIVACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA</h3> <p>TU PROYECTO DE VIDA, EL DE TU FAMILIA. EL DE TU HIJO O HIJA CON DISCAPACIDAD</p>	<h3>CONECTA CON LO IMPORTANTE DE TU VIDA</h3> <p>¿Tus expectativas has sido alteradas?</p> <p>En ocasiones, la posibilidad de una discapacidad en un hijo o en una hija produce una importante alteración en nuestras expectativas y en nuestro proyecto de vida. Es momento entonces de parar y pensar en lo que es verdaderamente importante para nosotros.</p>
<h3>DESCUBRE TUS VERDADEROS OBJETIVOS</h3> <p>¿Cuales son tus valores?</p> <p>Te acompañaremos en la reflexión y en el descubrimiento para que puedas construir una vida significativa para ti y para tu familia, con metas y objetivos que conecten con lo que valoras.</p>	<h3>MARCÁTE METAS Y DIRIGETE HACIA ELLAS</h3> <p>Sigue el camino elegido</p> <p>Si sales de él tendrás herramientas para darte cuenta y poder regresar.</p>
<h3>PROFESIONALES ESPECIALIZADAS TE/GS ACOMPAÑARÁN</h3> <p>Remamos contigo</p> <p>Las profesionales trabajarán contigo, con vosotros de forma no invasiva, respetando y tomando en consideración aquello que la persona y la familia valorarán.</p>	<h3>CONTACTA CON RESPIRAVILA</h3> <p>926257913- 665616636</p> <p>ANA Y MARTA</p> <p>Asociación Española de Familias de Niños con Discapacidad</p> <p>Respiravila</p> <p>Junta de Castilla y León</p>

"TALLERES DE AUTOCUIDADO"

SERVICIOS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL Y AYUDA MUTUA

MÁS DE UN AÑO FUNCIONANDO GRUPO ABIERTO ¿TE APETECE PROBAR?

TALLER PARA MADRES/PADRES DE RESPIRÁVILA

"TEJER SIN MÁS"

RESPIRAVILA

Si te animas, llámanos

UNIVERUSAL

La Universidad Inclusiva



Desde el año 2021, gracias a la Universidad de Salamanca y al Ayuntamiento de Ávila, se pone en marcha **Univerusal, la universidad inclusiva**, en la que chicos y chicas con discapacidad pertenecientes a las diferentes asociaciones de Ávila, pueden acceder a un programa universitario que se realiza en la Facultad de Magisterio y Turismo de nuestra ciudad, con una periodicidad de dos tardes al mes y, que consiste en acercarles conocimientos interesantes, a través de profesarodo universitario. Este programa culmina con la **graduación**, después de dos cursos, de todos y todas las alumnas matriculadas, pasando a formar parte del grupo ALUMNI con la posibilidad de seguir en Univerusal más allá de la graduación.

Desde las entidades agradecemos esta propuesta que siempre ha tenido genial aceptación, sin olvidar que debemos reivindicar la materialización real de ese carácter inclusivo, con la participación del alumnado en actividades formativas o de ocio de la propia facultad, clases conjuntas, alumnos de otras especialidades participando activamente en el programa, trasmitiéndoles sus conocimientos, talleres inclusivos para todo el alumnado de la facultad, etc. En definitiva, que formen parte de la vida universitaria.

Este curso, aunque ha empezado tarde, lo ha hecho con mucha fuerza, ya que son 4 los grupos que arrancan después de que, el 28 de febrero, tuviera lugar la inauguración de este nuevo curso.



OCIO ACTIVO

En el servicio de respiro en grupo, este año arrancamos con muchas propuestas dentro del programa de **OCIO ACTIVO**, con estas propuestas queremos generar nuevos aprendizajes, que aporten y nutran nuestra vida. Además, fomentar la mejora de la salud, el bienestar y la participación.

Las actividades estarán enfocadas principalmente en Actividades en la naturaleza: como el **SENDERIMO ACCESIBLE EN FAMILIA**, para disfrutar de la naturaleza en compañía. En actividades artísticas y culturales: **Talleres de pintura, artesanía, visita a todo tipo de muestras culturales** que fomentan la creatividad y la expresión personal. Y en intercambio de experiencias con otras entidades que trabajan con personas con discapacidad.

Estas actividades en la naturaleza se convierten en una poderosa herramienta para la socialización, el desarrollo personal y la mejora integral de la calidad de vida de las personas con discapacidad. La expresión artística es un medio poderoso de expresión de las emociones y nuestro mundo interior.

Y el intercambio de experiencias con otras entidades, fomenta un sentido de comunidad y pertenencia, permite a las personas sentirse comprendidas y apoyadas, creando lazos más fuertes.

Estas interacciones pueden aumentar la confianza y la autoestima, ya que, al compartir y vivir experiencias que promueven nuevos aprendizajes, las personas pueden sentirse más empoderadas y motivadas para enfrentar sus propios retos. En resumen, el intercambio de experiencias no solo fortalece las relaciones, sino que también contribuye al crecimiento personal y colectivo. ¡Es una forma maravillosa de apoyarse mutuamente!



Fermi, siempre de Respi

En estos días nuestra querida Fermi se jubila. Tan conocida por todos y todas, chicos y chicas, trabajadoras, familias... porque Fermi no pasa desapercibida, Fermi pasa dejando huella en las personas, tan fuerte y con tanto corazón.

Vinculada desde hace muchos años a esta entidad, primero como madre de Respiravila y después como trabajadora, con una historia de vocación absoluta detrás, le agradecemos su trabajo, su responsabilidad, cariño, disponibilidad y su amor por Respi, y por todas las personas que forman parte de ella.

En esta nueva etapa, Fermi, te tendremos como voluntaria, así seguirás a nuestro lado, **SIEMPRE** vinculada a **RESPI**. Formas parte de esta familia.

¡FELIZ NUEVA ETAPA DE TU VIDA! ¡TE QUEREMOS!



RESPIRÁVILA EN IMÁGENES



La frase

UN POCO DE
HUMOR
PARA
REFLEXIONAR
Y... ¡PARA
REÍRNOS!

NO DESCUIDES
ÁREAS DE TU VIDA...
¡RIEGA TODAS TUS
PLANTITAS!



Financiadores y colaboradores

eO ABOGADOS

Fundación
Redexis



CaixaBank



Fundación "la Caixa"



DIPUTACIÓN
DE ÁVILA
Partida: Dependencia e Igualdad de Oportunidades



CAJA RURAL
DE SALAMANCA



Servicios Sociales
de Castilla y León

Junta de
Castilla y León



Subvencionado por la Junta de Castilla y León con cargo a la asignación tributaria del IRPF

Servicios Sociales
de Castilla y León

Junta de
Castilla y León