

Punto de Encuentro

Agosto–Octubre

Volumen 1, nº 1

Página 1 Recursos y Participación

Contenido:

Recursos y Participación	1
Rincón Psicológico	2
Mujer, conoce tus derechos	3
Información para tu empleo	4

Centro de la Mujer

Horarios de atención:

- Sede: **Villarta de San Juan** Información General C/ Escuelas, 9 Tfno. y fax: 926641038
- **Llanos del Caudillo** Ayuntamiento. Tfno: 926644001. Lunes de 9 a 14h.
- **Ruidera** Ayuntamiento. Tfno: 926528026. Martes de 9 a 14h.
- **Carrizosa** Edificio Nuevo Centro Social. Tfno: 926644001. Miércoles de 9 a 14h.
- **San Carlos del Valle** Centro Social. Tfno: 926630267 / 926630352. Jueves de 11,30 a 14h.
- **Pozo La Serna** Ayuntamiento. Tfno. 926357064 Jueves de 9 a 11 h.
- **Alhambra** Ayuntamiento Tfno. 926546844 Viernes de 9 a 14h.

NUEVO SERVICIO “KANGURAS”

El equipo del Centro de la Mujer de la Mancomunidad La Mancha, vuelve a ponerse en contacto con tod@s vosotr@s a través de este boletín para ofrecer información y salvar las distancias geográficas que nos separan, pero uniendo el interés por trabajar hacia la calidad de vida de todas las mujeres de la zona y como no, en el bienestar de toda la población.

De esta forma sin más dilación, comenzamos todas las noticias y artículos que esperamos sean de vuestro interés, destacando en primer lugar el Programa Kanguras

Éste consiste en un servicio de apoyo prestado por personal cualificado en el domicilio familiar, o en un lugar habilitado para ello, a

Pago de 2500 € por nacimiento o adopción de hijos, una ayuda para aumentar la familia

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, establece una ayuda de un pago de 2500 € por cada nacimiento o adopción que tenga lugar con posterioridad al 3 de julio de 2007. Con carácter general será beneficiaria la madre, salvo excepciones. Esta ayuda es compatible y complementaria a la deduc-

menores, mayores y/o personas enfermas o con discapacidad, durante el tiempo en que la mujer beneficiaria, permanece fuera de casa para desarrollar una actividad de carácter laboral, formativo o social.



Los requisitos que deben cumplir las usuarias son:

Estar empadronadas en la localidad.

Tener en la familia personas dependientes a su cargo exclusivo.

Desarrollar una actividad laboral, formativa o social.

Estar en situación de necesidades económica, laboral, educativa y/o social.

ción para mujeres que trabajen fuera del hogar con hijos/as menores de 3 años. Se solicita a la Agencia Tributaria a través de los modelos 140 o 141 según la situación.

Se han habilitado dos números de teléfono para poder informarse, éstos son: 901200345 o 901335533.

El programa Kanguras se gestiona y se presta desde nuestro centro, y se desarrollará en todas las localidades de la mancomunidad a la que damos cobertura: Villarta de San Juan, Llanos del Caudillo, San Carlos del Valle, Alhambra, Pozo La Serna, Carrizosa y Ruidera, para lo que contamos con un total de 1000 horas.

Es gratuito para las beneficiarias, es temporal y transitorio, y se podrá realizar en el domicilio o en un lugar habilitado según las demandas.

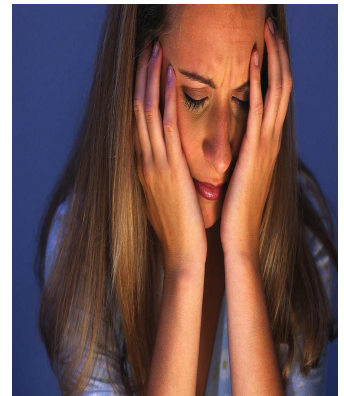
Bienestar Social establece ayudas para personas que han perdido un familiar

La Consejería de Bienestar Social, ha establecido unas ayudas para el mantenimiento de las condiciones básicas de vida destinadas a personas que dependieran económicamente de la persona fallecida: personas en estado de viudedad, análoga relación de afectividad o familiares convivientes. La ayuda está estipulada entre un mínimo de 400 y 1000 € máximos anuales establecidos en función de la situación económica. El plazo de presentación para las ayudas estará permanentemente abierto.



COMPRENDER LA DEPRESIÓN PARA COMBATIRLA I

La depresión, en sus diversas variaciones, es uno de los problemas emocionales más comunes. El riesgo de sufrir un proceso depresivo es de un 10% para los hombres, y casi un 25% para las mujeres. Se debe tener en cuenta, que la depresión, no sólo es el trastorno psicológico más frecuente, sino que, además, probablemente es el que más daño hace a la persona que la sufre y a quienes con ella conviven. Mientras que otros problemas psicológicos afectan, a una o varias parcelas de la vida de la persona, la depresión invade y perturba todas las áreas de la vida de quién la padece. Aunque hay momentos de relativo alivio, la depresión se lleva continuamente a costas, y en algunos casos severos, afecta hasta procesos del funcionamiento básico como la capacidad de concentración o la memoria.



¿Qué es la depresión?

Estamos habituados a usar la palabra “depresión” con excesiva frecuencia. Cuando tenemos un mal día, nuestro estado de ánimo ésta un poco más bajo de lo habitual o incluso cuando estamos cansados, la expresión que acude a nuestra mente es “estoy deprimido”

La depresión es mucho más que todo esto; es un serio trastorno emocional que implica cambios importantes en nuestra forma de sentir, de pensar y actuar.

A nivel **emocional**. Nuestras emociones cambian sensiblemente. Puede que tengamos muchas ganas de llorar, que notemos tristeza, y no es infrecuente que aparezcan otros sentimientos desagradables como irritabilidad, ansiedad, nuestro cuerpo también nota estos cambios, hay una pérdida de apetito, cansancio, problemas de sueño, tensión muscular, opresión en el pecho.... Así como una disminución del deseo sexual.

La forma de **pensar** también cambia, tendemos a ver solo el lado oscuro de las cosas, la realidad aparece ahora teñida, “por un extraño pigmento” esto aporta solo pesimismo y negatividad, lo que nos lleva a pensar que no valemos, nos cul-

pamos por cosas, nuestra autoestima se resiente, y el mundo nos parece un mundo hostil donde vivir, los demás nos rechazan, el futuro empieza a verse de negro

Nuestra forma de actuar va en consonancia con nuestros pensamientos y emociones, por lo que poco a poco vamos reduciendo nuestras actividades, nos volvemos más pasivos, dejamos de salir, de ver gente.

Para identificar estos cambios deben mantenerse un periodo de tiempo razonablemente largo. Ya que debemos tener en cuenta, que estos cambios los puede sufrir un estudiante que ha suspendido un examen, una persona que ha perdido a un ser querido,...

Libro recomendado:

Cuentos para pensar

J. Bucay

“Los cuentos sirven para dormir a los niños y despertar a los adultos”

Tu espacio

Este espacio es vuestro, queremos que incluyas aquí tus ideas, intereses, lo que piensas cada día pero que no has encontrado el lugar para decirlo y sentirte escuchada o escuchado. Esperamos tus colaboraciones.

Para abrir este número incluimos, a modo esperanza, las palabras escritas de una mujer que salió de una situación de maltrato, y quiere compartirlo con nosotras/os:



Con la cabeza bien alta

Sin vergüenza ninguna y nada que ocultar

Hoy he querido gritar a mi manera

Y decir a esas mujeres

“Romper vuestro silencio”

Seguir adelante, buscar ayuda

Buscar la felicidad.

Os aseguro que la vais a encontrar.

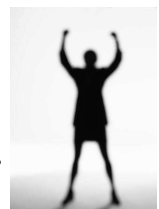
En este día te pido

Virgen de la Paz bendita

Por todas esas mujeres, dales valor y fuerza

PALABRAS POR LA IGUALDAD

EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES: *Término que se refiere al aumento de la participación de las mujeres en los procesos de toma de decisiones y acceso al poder. Actualmente esta expresión conlleva también otra dimensión: la toma de conciencia del poder que individual y colectivamente ostentan las mujeres y que tiene que ver con la recuperación de la propia dignidad de las mujeres como personas.*





Mujer trabajadora: derecho a no elegir entre familia y trabajo

A continuación, en éste boletín y otros próximos, **vamos a ir dando respuesta a preguntas que seguro que más de una vez te habrás planteado**, para ello vamos a comenzar con los derechos relacionados con el ámbito laboral y de Seguridad Social, pero directamente relacionados la mujer.



¿EL CONTRATO DE TRABAJO TIENE QUE SER **SIEMPRE ESCRITO**?

No. El contrato de trabajo se puede celebrar por escrito o puede ser verbal. Sin embargo deberán constar por escrito los contratos de trabajo cuando así lo exija una disposición legal, y en todo caso, los de prácticas y para la formación, los contratos a tiempo parcial, fijo-discontinuo y de relevo, los que se hacen para la realización de una obra o servicio determinado, entre otros. Igualmente, constarán por escrito los contratos por tiempo determinado cuya duración sea superior a 4 semanas. De no observarse tal exigencia, el contrato se presumirá celebrado a jornada completa, y por tiempo indefinido, salvo prueba en contrario.

UNA TRABAJADORA EMBARAZADA, ¿TIENE QUE COMUNICAR SU ESTADO AL EMPRESARIO?

No, si el trabajo que desempeña no supone un riesgo para su salud o la del feto. En caso contrario, si debe comunicar su embarazo para que el empresario pueda tomar las medidas de prevención necesarias con el fin de evitar dicho riesgo.



¿TIENE DERECHO LA TRABAJADORA EMBARAZADA A UN PERMISO RETRIBUIDO PARA ASISTIR A CONSULTA MÉDICA DURANTE EL EMBARAZO?

Si, previo aviso y justificación, por el tiempo indispensable para la realización de exámenes prenatales que deban realizarse dentro de la jornada de trabajo.

¿SE PUEDEN REALIZAR CURSOS DE PREPARACIÓN AL PARTO DENTRO DE LA JORNADA LABORAL?

Si, la trabajadora, previo aviso y justificación, puede ausentarse del trabajo con derecho a remuneración, por el tiempo indispensable para la realización de técnicas de preparación al parto que deban realizarse dentro de la jornada laboral.

¿QUÉ ES EL PERMISO DE MATERNIDAD?

Es la situación de suspensión del contrato de trabajo con reserva del puesto de trabajo, motivada por el parto de la trabajadora. Ésta suspensión, en caso de parto tiene una duración de 16 semanas, ampliables en caso de parto múltiple en 2 semanas más por cada hijo/a a partir del segundo.

En el supuesto de que tanto la madre como el padre trabajen, ésta al iniciarse el periodo de descanso por maternidad, puede optar porque el padre disfrute de una parte determinada e ininterrumpida, del periodo de descanso posterior al parto, hasta un máximo de 6 semanas.

¿QUÉ PERMISOS TIENEN LOS PADRES EN LOS CASOS DE NACIMIENTO DE NIÑOS/AS PREMATUROS/AS O QUE REQUIERAN HOSPITALIZACIÓN A CONTINUACIÓN DEL PARTO?

En éste caso el periodo de suspensión del contrato, podrá computarse a partir de la fecha de alta hospitalaria, excluyéndose las primeras 6 semanas posteriores al parto, que son obligatorias de suspensión en el contrato de la madre.

También la madre o el padre tienen derecho a ausentarse del trabajo durante 1 hora al día. Asimismo, tienen derecho a reducir su jornada de trabajo hasta un máximo de 2 horas diarias, en éste caso con la disminución proporcional del salario.

¿QUÉ REQUISITOS SON NECESARIOS PARA OBTENER LA PRESTACIÓN

ECONÓMICA POR MATERNIDAD?

Los beneficiarios deben estar afiliados a la Seguridad Social, y acreditar un periodo de cotización en función de la edad del trabajador/a.



¿EN QUÉ CONSISTE EL PERMISO DE LACTANCIA?

Las trabajadoras por lactancia de un hijo/a menor de 9 meses, tienen derecho a 1 hora de ausencia del trabajo, que pueden dividir en 2 fracciones. Este permiso podrá ser disfrutado, indistintamente, por la madre o el padre en caso de que ambos trabajen.

¿PUEDE LA TRABAJADORA/OR AUSENTARSE DEL TRABAJO PARA CUIDAR A UN HIJO/A ENFERMO/A?

Si, tanto el trabajador como la trabajadora, previo aviso y justificación, pueden ausentarse del trabajo, con derecho a remuneración, durante 2 días en los casos de accidente o enfermedad grave u hospitalización de un hijo/a. Cuando por tal motivo, el trabajador necesite hacer un desplazamiento, el plazo será de 4 días.

¿SE PUEDE SOLICITAR UNA REDUCCIÓN DE JORNADA POR MOTIVOS FAMILIARES?

Sí, quien por razones de guarda legal tenga a su cuidado directo algún/a menor de 6 años o a una persona discapacitada, que no desempeñe una actividad retribuida tiene derecho a una reducción de la jornada de trabajo, con la disminución proporcional del salario.

Un informe concluye que la conciliación beneficia a las empresas. Las empresas que "concilian" ven reducido en un 30% el absentismo laboral



TENEMOS UN PLAN PARA CONCILIAR LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL

En Castilla la Mancha, se aprobó el **EL PLAN REGIONAL PARA LA CONCILIACIÓN DE LA VIDA LABORAL, FAMILIAR Y PERSONAL**, con una vigencia de 2007 al 2010. Sus grandes objetivos son:

- FOMENTAR EL EMPLEO DE LA MUJER.
 - PROMOVER CAMBIOS SOBRE EL REPARTO DE TAREAS ENTE HOMBRE Y MUJERES.
- CONCILIAR EL DERECHO AL EMPLEO EN CONDICIONES DE IGUALDAD PARA HOMBRES Y MUJERES, CON LAS RESPONSABILIDADES FAMILIARES Y PERSONALES.

Con éste plan, se pretende **SUBVENCIONAR A LAS FAMILIAS DE TRABAJADORAS/ES POR CUENTA AJENA** por los gastos que les genere la atención de sus hijos menores, acogidos o tutelados, que convivan con ellos y se hallen a su cargo, para favorecer así la conciliación de su vida laboral, familiar y personal, y compensar las pérdidas de ingresos derivada de la reducción de jornada, excedencia o suspensión de contratos para la conciliación.

Lugares para buscar trabajo **Cómo funciona el plan**

CENTROS RECOMENDADOS FORMACION-EMPLEO

FEDERACION EMPRESARIAL DE CASTILLA-LA MANCHA DE ECONOMIA SOCIAL- FECMES-CIUDAD REAL.

Callejón de En medio, 1.

13002 C.Real

Telf: 926254400

Email: fecmescr@fecmes.es

www.fecmes.es

ASOCIACION DE FOMENTO DEL EMPLEO JUVENIL (AFEMJO)

Plaza de Cervantes, 6, 2º- 1ª. 13001 Ciudad Real.

Telf:926271015

Email: afemjoicl@nauta.es

www.afemjoicl.com

CCOO Sede Provincial de C.Real

Alarcos, 24.

13002 Ciudad Real

Telf: 926214227.

www.ccoo.es

Sede Comarcal de Manzanares: C/ Carrileros, 10. 13200 Manzanares (C.Real)

Telef: 926620921

UGT Sede Provincial de Ciudad Real

C/ Alarcos 24.

13002 Ciudad Real

www.ugt.es

Telf: 926212744

UGT Sede Comarcal de Manzanares

C/ Molinos de Viento, 1. 13200.

Telf: 926611762

PUEDEN RECIBIR ESTAS AYUDAS, las familias de trabajadoras/es, LAS MUJERES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DE GÉNERO, así como las mujeres participantes en acciones de formación para el empleo, que tengan hijos menores, acogidos o tutelados, con edad inferior a 8 años, los trabajadores/as ocupados que participen en procesos de adopción internacional o búsqueda de un familiar en primer grado desaparecido o con un familiar en primer grado con enfermedad grave que requiera su atención.

LAS GASTOS QUE PUEDEN CUBRIR LAS AYUDAS SON:

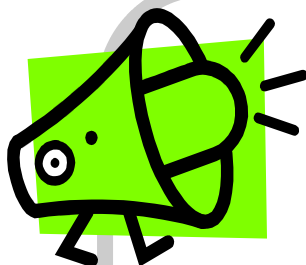
- Gastos de Centros de atención a la infancia públicos y privados.
- Gastos de comedor escolar.
- Gastos de atención a menores por ampliación escolar en los centros educativos.
- Gastos por contratación de em-

pleados al servicio del hogar familiar. Gastos por servicios domiciliarios prestados por autónomos o empresas. Quedan excluidos los gastos por servicios sanitarios, deportivos, educativos, lúdicos u otros no directamente relacionados con la conciliación.

PARA SOLICITAR LAS AYUDAS SE HAN ABIERTO 2 PLAZOS DE CONVOCATORIA Y GASTOS:

- El 1º, ya no está en vigor, pues finalizó el 31 de marzo.

En el 2do. Podrán presentarse gastos por servicios recibidos en el semestre que va desde el 1 de Febrero de 2007 hasta el 31 de Julio de 2007. **Puede solicitarse la ayuda por estos gastos desde el día 1 de Abril hasta el 30 de Septiembre de 2007.**



Convocatoria !!!!

**CHARLA INFORMATIVA SOBRE:
PROGRAMA KANGURAS**

Y

PLAN DE CONCILIACIÓN SOBRE LA VIDA FAMILIAR Y LABORAL

Día: 23 de Agosto

Hora: 18 h.

Lugar: Salón de Actos de la Casa de la Cultura.

Si quieres recibir este boletín en tu domicilio ponte en contacto con nosotras Compártelo con más gente